

Prévenir le Diabète et ses complications



37 trucs pour la prévention du diabète

Plusieurs facteurs contribuent à l'augmentation des risques du diabète. Heureusement, il est possible de faire quelques petits changements à vos habitudes de vie pour réduire ces risques.



Centre de santé
Communautaire
Hamilton / Niagara

Point de service de Hamilton
460 rue Main Est 2^e étage Hamilton ON L8N
1K4 Téléphone : 905-528-0163
Télécopieur : 905-528-9196

Point de service de Welland
810 rue East Main Welland ON L3B 3Y4
Téléphone : 905-734-1141
Télécopieur : 905-734-1678

www.cschn.com

Réduire la taille des portions

1. Garder vos portions de viande, poulet et poisson à la grosseur d'un paquet de cartes.
2. Boire au moins un verre d'eau avant chaque repas.
3. Essayer de ne pas grignoter lorsque vous préparez les repas.
4. Manger trois repas équilibrés par jour.
5. Commencer la journée en déjeunant.
6. Commencer votre repas avec une salade ou une soupe aux légumes.
7. Partager votre dessert.
8. Utiliser des méthodes de cuisson comme au four, sur le barbecue ou pocher.
9. Choisir des sandwich avec du poulet grillé plutôt qu'avec du poulet frit.
10. Manger en écoutant la musique plutôt qu'en regardant la télévision.
11. Manger lentement. Votre estomac prend 20 minutes pour dire à votre cerveau qu'il n'a plus faim.
13. Vous n'avez pas à éliminer vos aliments préférés de votre alimentation. Réduisez simplement la taille des portions et la fréquence de consommation.



Être actif au quotidien

14. Danser avec vos enfants ou lorsque vous faites vos tâches ménagères.
15. Livrer en personne un message à un collègue de travail plutôt que de lui téléphoner ou envoyer un courriel.
17. Prenez les escaliers au lieu de l'ascenseur.
18. Rencontrer un ami pour aller marcher ensemble.
19. Marcher sur place pendant que vous regardez la télévision.
20. Stationner votre auto le plus loin possible pour augmenter votre nombre de pas.
21. Descendre de l'autobus un arrêt plus tôt et marcher la distance restante pour vous rendre à votre destination.



Faire des choix santé

22. Acheter un nouveau fruit ou légume à chaque fois que vous allez à l'épicerie.
23. Essayer des aliments de différentes cultures avec plus de légumineuses et moins de viande.
24. Cuisiner avec une variété d'épices pour remplacer le sel.
25. Apporter toujours une bouteille d'eau avec vous pour boire pendant la journée.
26. Garder toujours à la portée de la main une collation nutritive.
27. Essayer des nouvelles garnitures sur votre pizza, comme le brocoli, les épinards.
28. Remplir la moitié de votre assiette avec des légumes.
29. Diminuer graduellement le pourcentage de gras de vos produits laitiers.
30. Écrire ce que vous mangez pendant la journée pour tenir compte du nombre de portions.
31. Manger plus de fibres. Acheter du pain multi-grains, du riz brun, des petits fruits, des légumineuses et des noix.
32. Ne pas faire l'épicerie le ventre vide.
33. Lire les étiquettes des aliments que vous achetez.



Prendre du temps pour soi-même

33. N'essayez pas de tout changer en même temps. Fixez-vous un objectif à la fois et travaillez à l'atteinte de cet objectif.
34. Trouver des méthodes de relaxation - respiration profonde, marche lente ou écoute de votre musique préférée.
35. Permettez-vous du temps à chaque jour pour vous-même et respectez ce temps.
36. Essayer de ne pas manger lorsque vous vous ennuyez. Si vous n'avez pas faim, faites autre chose.
37. Considérez votre santé comme le cadeau le plus précieux.

