
Guide pratique :
L'adoption d'un mode de vie sain en vue de prévenir ou de
traiter le diabète

Table des matières

1. Introduction	1
2. Mode de vie sain	
• Collations santé – Grignoter : oui ou non ?	3
• Provisions de base : planifier des repas économiques – Des provisions sensées	8
• Le diabète et les maladies cardiovasculaires – Aller au cœur du problème	15
• Cholestérol + Diabète – Bien manger et choisir un mode de vie sain	18
• Le diabète et l'image corporelle – Miroir, cher miroir... ..	22
• La gestion du poids – Considérer les divers choix	26
3. Gestion du diabète	
• Voyager avec le diabète – Train, avion, automobile	33
• Comment solutionner les problèmes de glycémie – Faire le tour du problème	38
• Les femmes enceintes et le diabète – De grands espoirs	43
• Les enfants atteints du diabète de type 2 – Une affaire de famille	51



4. Groupes à risque élevé – Autour du monde avec le diabète	
• Une alimentation saine pour les Caribéens et les Africains	55
• Une alimentation saine pour les Asiatiques de l'Est et du Sud-est	61
• Une alimentation saine pour les Latino-Américains	70
• Une alimentation saine pour les Sud-Asiatiques	76
5. Considérations spéciales	
• Maladie coeliaque – Pas de blé pour moi ?	83
• Thérapie intensive – Limiter le pancréas	90
• L'activité physique et le diabète de type 1 – Préparez-vous, organisez-vous, allez-y !	94
6. Annexes	
• Traitement de l'hypoglycémie	105
• Méthode de l'assiette	107
• Guide pratique de portion	107
• Ressources	108
• Glossaire	112
• Remerciements	115
• Index	116

Le matériel fourni dans cette ressource est présenté uniquement à des fins d'information et d'éducation. L'Association canadienne du diabète n'a aucunement l'intention de fournir des services ou avis médicaux. Veuillez consulter un professionnel des soins de santé si vous souhaitez discuter de vos propres besoins médicaux.