



Vous avez fait le test du **FIND RISK PÉI** dans le cadre de l'opération "dépist out diabète"

VOTRE SCORE EST ENTRE

12 ET 14

Votre risque de devenir diabétique est **modéré**. **Consultez votre médecin traitant dans les 3 mois** pour discuter du bilan de **dépistage** (prise de sang à jeun dans un premier temps).

QUELQUES RECOMMANDATIONS

À CHAQUE REPAS



Des légumes et un fruit crus et/ou cuits



Un féculent



De l'eau

2 PRODUITS LAITIERS/ JOUR



1 À 2 FOIS/ JOUR



De la viande, du poisson ou des oeufs

LIMITER



Les produits sucrés, gras, transformés, les matières grasses ajoutées, le sucre, les charcuteries

ÉVITER



Les boissons sucrées, privilégier l'eau

TOUS LES JOURS



Au moins 30 minutes d'activité physique: marcher, danser, nager, courir, jardiner, faire le ménage...

UN REPAS ÉQUILIBRÉ SE COMPOSE...

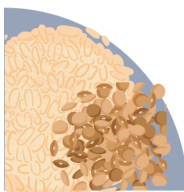
De légumes
crus et/ou
cuits, la moitié
de l'assiette



D'eau



De riz, avec ou sans
grains, un quart de
l'assiette



De viande, poisson
ou oeuf, un quart
de l'assiette



Pour le dessert, d'un
fruit, cru ou cuit, et
d'un produit laitier



POUR PLUS D'INFOS...

Des recettes et des
recommandations
pour manger mieux
www.pilonpilé.re



Des infos santé
WWW.masante.re



De bonnes adresses
pour bouger
www.ssbe.re



Refaire le test Find
Risk Péi
www.masante.re

