

# PROGRAMME RÉUNIONNAIS DE NUTRITION ET DE LUTTE CONTRE LE DIABÈTE

Vous avez fait le test du  FindRisk<sup>PM</sup> dans le cadre de  
l'opération "dépist out diabète"

**Votre score est inférieur ou égal à 11**

**Votre risque** de devenir diabétique est **peu élevé**. Cependant votre état de santé peut évoluer. **Réévaluer votre risque tous les ans.**

## QUELQUES RECOMMANDATIONS

### À chaque repas



Des légumes et un fruit  
crus et/ou cuits



Un féculent



De l'eau

### Aller vers 2

produits laitiers par  
jour



### 1 à 2 fois par 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](http://www.pilonpilé.re)



De bonnes adresses pour bouger  
[www.ssbe.re](http://www.ssbe.re)



Des infos santé  
[WWW.masante.re](http://WWW.masante.re)



Refaire le test Find Risk Péi  
[www.masante.re](http://www.masante.re)