

PROGRAMME RÉUNIONNAIS DE NUTRITION ET DE LUTTE CONTRE LE DIABÈTE

Vous avez fait le test du  FindRisk^{Pr} dans le cadre de
l'opération "dépist out diabète"

Votre score est supérieur ou égal à 15

Votre risque de devenir diabétique est élevé. Consultez votre médecin traitant dans le mois pour programmer un **bilan de dépistage** (prise de sang à jeun), puis si la glycémie est normale, prise de sang 2 heures après la prise de 75 grammes de glucose au laboratoire appelé test HGPO.

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



De bonnes adresses pour bouger
www.ssbe.re



Des infos santé
WWW.masante.re



Refaire le test Find Risk Péi
www.masante.re