



world diabetes day  
14 November

**Rethink  
your drink.**  
Take the plunge:  
**drink water!**



**International  
Diabetes Federation**  
Europe



**Drinking water has many benefits for your health,**  
from hydration to removing the toxins produced by the body and making you feel more energized.  
Water is the optimal calorie-free beverage!

**Regular consumption of sugary drinks can increase the risk of developing type 2 diabetes by 22%.** Sugary drinks (such as sodas, energy drinks, sweetened fruit drinks and sweet tea) are packed with calories that do not have any added-value or benefit for the functioning of the human body.



**It takes a 50-min walk to burn the calories contained in a 33cl can of soda.** Over time, these extra calories lead to weight gain, which in turn can lead to obesity. Obesity is an important risk factor in developing type 2 diabetes.



**Sugary drinks also contain lots of sugar and additives. A 33cl can of soda contains on average 10 sugar cubes.** To process these, the body needs to produce insulin. Recent studies suggest that the rapid surge in sugar and insulin in the body can, over time, cause insulin resistance. This in turn increases the risk of developing type 2 diabetes. Type 2 diabetes occurs when the body does not produce enough insulin or does not use the insulin it produces properly.

**Rethink  
your drink.**

**Take the plunge:  
drink water!**



journée mondiale du diabète  
14 Novembre

**Repensez votre  
façon de boire:**

**Jetez-vous  
à l'eau!**



**International  
Diabetes Federation**  
Europe



**L'eau a de nombreux bienfaits pour votre santé.**

L'eau hydrate, élimine les toxines produites par le corps et vous donne de l'énergie.

L'eau est aussi la boisson sans calorie par excellence!

**Une consommation régulière  
de boissons sucrées augmente  
le risque de développer le diabète  
de type 2 de 22%.**

Les boissons sucrées (sodas, boissons énergisantes, boissons sucrées aux fruits ou thés sucrés) contiennent des calories qui n'apportent aucune valeur ajoutée au fonctionnement du corps humain.



**Il faut marcher 50 minutes  
pour brûler les calories  
contenues dans une  
canette de soda de 33cl.**

À la longue, ces calories supplémentaires mènent à une prise de poids, qui peut ensuite mener à l'obésité. L'obésité augmente le risque de développer le diabète de type 2.



**Les boissons sucrées contiennent également beaucoup de sucre et d'additifs. Une canette de soda de 33cl contient en moyenne 10 morceaux de sucre.** Pour assimiler ces calories, le corps doit produire de l'insuline.

Des études récentes suggèrent que l'augmentation rapide du niveau de sucre et d'insuline dans le corps peut, à la longue, provoquer une résistance à l'insuline. Cette résistance augmente le risque de développer le diabète de type 2. Le diabète de type 2 se caractérise par le fait que le corps ne produit plus assez d'insuline ou n'arrive plus à l'utiliser correctement.

**Repensez votre  
façon de boire:  
Jetez-vous  
à l'eau!**