



## Une alimentation saine, un mode de vie sain

Avec une alimentation saine et équilibrée et une activité physique régulière, vous pouvez toujours vous permettre un petit plaisir, même si vous avez le diabète. Tout est dans l'équilibre et la modération!

### La taille, ça compte!

La plupart des adultes ont besoin de consommer en moyenne 1800 à 2400 calories par jour (les enfants ont besoin de moins de calories). Les portions d'aliments et de boissons plus grandes contiennent plus de calories. Consommer ce surplus de calories augmente le risque d'obésité, ce qui à son tour augmente le risque de diabète. Réduire les portions d'aliments: voilà une façon simple de manger plus équilibré.

#### Cocktail de carotte, tomate, pomme, poivron rouge et cumin : valeur nutritive

- ▲ Kcal: 34.6
- ▲ Protéines: 1.1g
- ▲ Lipides: 0.4g
- ▲ Glucides: 6.7g

### Restez actif

Outre une alimentation saine et équilibrée, l'activité physique régulière est un autre ingrédient essentiel pour une vie saine. Il ne faut pas pour autant devenir un athlète professionnel! Il suffit d'intégrer 30 minutes d'exercice par jour à votre routine quotidienne. Voici quelques suggestions\*:

- ▲ 30 min de danse (ou d'aérobique) = 176 kcal
- ▲ 30 min de marche rapide = 176 Kcal
- ▲ 30 min de natation (modérée) = 206 Kcal
- ▲ 30 min de ménage = 74 Kcal



**Une alimentation saine et équilibrée,  
et une activité physique régulière  
peuvent considérablement réduire  
le risque de développer le diabète  
et d'autres maladies chroniques.**

*\*Veuillez noter que ces données sont communiquées à titre indicatif. La quantité de calories brûlées pendant l'activité physique dépend du métabolisme de chacun. Pour des conseils professionnels, veuillez consulter votre médecin ou votre diététicien(ne).*





## Healthy eating, healthy living

With a balanced, healthy diet and regular physical activity you can still indulge in a small treat even if you have diabetes. It's all about balance and moderation!

### Size does matter!

1,800 to 2,400 calories per day is all most adults need to eat (children need even fewer). Bigger food and beverage portions have more calories. Consuming extra calories can lead to obesity, putting you at risk for diabetes. A simple way to start eating healthier is reducing your portions.

#### Carrot, tomato, apple, red pepper and cumin cocktail: nutritional value

- ▲ Kcal: 34.6
- ▲ Proteins: 1.1g
- ▲ Lipids: 0.4g
- ▲ Carbohydrates: 6.7g

### Keeping active

Together with a healthy and balanced diet, regular physical activity is another essential ingredient for a healthy lifestyle. No need to become a professional athlete! Incorporating just 30 minutes of activity into your daily life will be beneficial. Here are some suggestions\*:

- ▲ 30 min dancing (or aerobics) = 176 kcal
- ▲ 30 min brisk walking = 176 Kcal
- ▲ 30 min swimming (moderate) = 206 Kcal
- ▲ 30 min housework = 74 Kcal



**A healthy and balanced diet and regular physical activity can significantly reduce the risk of developing diabetes and other chronic diseases.**

*\*Please note that these are indicative figures and that calories burnt during exercise depend on a person's metabolism. For expert advice, please talk to your doctor or your dietician.*



world diabetes day  
14 November