


# Conseils de prévention du diabète pour améliorer la santé et le bien-être

Le diabète est une maladie chronique qui peut représenter un réel défi, tant sur le plan physique que mental. Quand votre corps a de la difficulté à produire ou à utiliser l'insuline, le diabète de type 1, de type 2 ou gestationnel peut apparaître. Selon Diabète Canada, environ 90 % des cas de diabètes sont de type 2. Heureusement, il est possible de gérer ce type de diabète et de ralentir sa progression.



**Le diabète et le prédiabète touchent plus de 11 millions de personnes au pays.**

Le diabète peut également entraîner des problèmes de santé mentale. Les personnes atteintes de diabète peuvent souffrir d'anxiété et sont souvent aux prises avec des sentiments de tristesse et de malaise. Cela peut être lié à :

- 1 une vérification excessive de leur glycémie;
  - 2 des inquiétudes à l'égard des complications;
  - 3 des inquiétudes quant aux répercussions du diabète sur leur vie personnelle et professionnelle.
- 

La vie est plus radieuse sous le soleil

Les garanties collectives sont offertes par la Sun Life du Canada, compagnie d'assurance-vie, membre du groupe Sun Life. MC9752 11-22 ad-cd

## LE SAVIEZ-VOUS?

1,5  
MILLION

Quelque 1,5 million de personnes au pays ne savent pas qu'ils sont diabétiques.<sup>1</sup>

## PRÉVENTION

Certains facteurs et certaines habitudes de vie peuvent aider à atténuer la gravité du diabète de type 2. Par exemple :



**l'alimentation et la nutrition**



**l'activité physique**



**la gestion du stress**



**les médicaments**

Apprenez-en davantage sur la gestion et la prévention du diabète sur le site [Lumino Santé](#).

## CONNAISSEZ VOTRE RISQUE

La connaissance des facteurs de risque de diabète peut réduire votre risque de développer la maladie. Le questionnaire canadien sur le risque de diabète (CANRISK), conçu par l'Agence de la santé publique du Canada, est un excellent outil. En répondant aux 11 questions (ce qui prend environ deux minutes), vous pouvez savoir si vous êtes à risque.

**[Faites le test dès aujourd'hui!](#)**

<sup>1</sup> [Lumino Santé](#)

