

100%
NATURAL

Écologie

- **Acheter du local** car si vous achetez un produit à proximité cela veut dire qu'il a moins de transport. Il permet de diminuer les émissions de gaz à effet de serre liées à leur transport. Ainsi cela permet de valoriser le travail du producteur.
- **Privilégier si possible des produits BIO.** Le label BIO respecte la croissance des animaux, végétaux et le respect des critères de l'agriculture biologique. Ainsi, ce produit sera moins transformé que les autres et il n'y aura pas de production en masse. Les produits sont en meilleurs qualité, moins de déchets d'eau et pas de produit chimique. Le seul inconvénient est leur prix.
- **Limiter les viandes.** Il y a une utilisation excessif d'eau et d'énergies pour l'élevage des animaux, sans compter les coûts pour les transports de ceux-ci. Il faut donc limiter tout cela et acheter des viandes ayant fait le moins de déplacements possibles, et que l'élevage ne soit pas fait en masse.

Activité physique

1

30 min/jour : une activité physique modérée

- Activité d'intensité modérée (légère augmentation de la PA)
 - le jardinage, l'aspirateur, le golf, le badminton...
- Activité d'intensité élevée (bonne augmentation PA)
 - la randonnée, le jogging, le VTT, le tennis...

2

15 min/jour : une activité cardio-respiratoire

3

2x/semaine : une activité de renforcement musculaire (musclature, l'escalade...)

4

2x/semaine : une activité de souplesse (yoga, danse, gymnastique...)

Une activité physique régulière



DIABÈTE

C'est une maladie où l'insuline ne peut plus remplir son rôle. Le sucre ne rentre plus dans les organes et reste dans le sang. Il y a le diabète de type 1 où il y a une insulindépendance. C'est une maladie auto-immune qui peut arriver n'importe quand, le pancréas ne sécrète plus d'insuline. Le diabète de type 2 où il y a une insulino-résistance qui est dû à une augmentation trop haute de l'insuline au cours de sa vie.

Augmentation insuline d'origine :

- Produit sucré
- Sédentarité
- Produits "blanc" (pain blanc, pâte blanche...)
- Les jus de fruits
- Les sodas

Régulation de l'insuline d'origine : (donc à privilégier pour prévenir du diabète)

- Protéines
- Lipides
- Les fibres (produits complets, légumineuses, légume)
- Activité physique
- Produits laitiers

Une activité physique régulière est aussi conseillée avec ce genre de pathologie car elle facilitera l'entrée de glucose dans les muscles, ce qui réglera la glycémie.