

# Êtes-vous à risque ?



2

## Secrets de Bien-être

L'obésité, le diabète et les maladies cardio-vasculaires deviennent quasiment épidémiques. Le diabète peut être dépisté précocement par un test sanguin peu coûteux. On estime toutefois que 50% des personnes dia-

bétiques ne sont pas diagnostiquées. D'autres tests sont importants pour réduire vos facteurs de risque : le contrôle de la tension artérielle et du taux de cholestérol. Votre glycémie est-elle normale ? Votre tension et votre taux de cholestérol sont-ils normaux ? Les contrôlez-vous régulièrement ? Avoir une alimentation principalement végétale, pratiquer une activité physique régulière, s'abstenir de fumer et maintenir un poids correct sont autant de moyens qui

préviennent efficacement le diabète et les maladies cardio-vasculaires. "Le secret du changement est de concentrer toute son énergie, non pas à lutter contre notre passé, mais à construire notre avenir." *Socrate* ❤️

## Vous pouvez commencer aujourd'hui !

