

Votre enfant a des risques de développer le diabète...

Ce que cela signifie

Traditionnellement, le diabète de type 2 était un problème qui affectait surtout les adultes, malheureusement, ce n'est plus le cas. Les changements apportés à notre alimentation et à notre niveau d'activités physiques ont contribué à l'apparition de ce type de diabète de plus en plus souvent chez les jeunes. Par contre, des changements simples pourraient faire une grande différence et réduire les chances que cela survienne chez votre enfant!

Notre corps produit de l'énergie en transformant le sucre (glucose) des aliments comme le pain, les pommes de terre, le lait et les fruits. Pour utiliser ce sucre, le corps a besoin d'insuline – une hormone qui aide à contrôler le niveau de sucre dans notre sang. Si votre enfant développe du diabète, c'est que le corps ne produit pas suffisamment d'insuline ou ne peut pas l'utiliser efficacement. Conséquemment, le sucre s'accumule dans le sang au lieu d'être transformé en énergie. Des quantités élevées de sucre dans le sang peuvent expliquer que votre enfant se sente malade; de plus, elles peuvent causer des dommages aux yeux, au coeur, aux vaisseaux sanguins, aux nerfs et aux reins. Le diabète augmente les chances de votre enfant de développer d'autres problèmes de santé.

Ce que vous pouvez faire

Vous pouvez probablement diminuer les chances de votre enfant de développer du diabète en mettant en place deux changements importants – être plus actif physiquement et choisir des aliments sains, la plupart du temps. Même une légère perte de poids peut faire une énorme différence. Il sera plus facile de faire ces changements si toute la famille les adopte. Donc...

- demander à toute la famille de manger les mêmes aliments sains – des fruits, des légumes, des pains à grains entiers, des viandes maigres, du lait et des fromages faibles en gras ainsi que des collations comme du maïs soufflé sans beurre fondu
- garder uniquement des aliments sains dans la maison et ne tenter pas votre enfant avec des biscuits, des gâteaux ou des sodas
- garder toute votre famille active physiquement. Jouer au ballon, faire du vélo, prendre une marche ensemble – ce que vous et votre enfant aimez faire. Viser 60 minutes par jour.

Fixer des objectifs que vous pouvez atteindre:

- commencer par des petits objectifs et essayer par la suite, d'en atteindre des plus importants. Par exemple, encourager votre enfant à diminuer les sodas et à boire de l'eau ou des sodas faibles en sucre. Lorsqu'on atteint l'objectif fixé... ajouter un nouvel objectif — faire du vélo quelques fois par semaine. Puis, manger moins de biscuits, de hamburgers ou de frites.
- ne pas fixer des objectifs qui seront difficiles à atteindre pour votre enfant ou votre famille. Par exemple, ne dites pas que vous ne mangerez plus jamais de hamburgers ou de bonbons. Dites plutôt que vous allez en manger seulement une fois par semaine.

Utiliser la technologie

Il y a de nombreuses applications que votre enfant peut utiliser avec un téléphone intelligent ou un ordinateur pour l'aider à perdre du poids et à devenir plus actif physiquement. Voici quelques exemples:

Lose It!: gratuit à: www.Loselt.com

MyNetDiary*: gratuit puis mise à jour à 3,99 \$

MyFoodDiary: 7 jours d'essai gratuit, puis 9 \$/mois

MyFitnessPal*: gratuit

Digifit: gratuit

* ces applications sont disponibles en anglais et en français.

Si votre enfant souhaite utiliser ces applications, vérifiez-les tout d'abord. Elles doivent être pratiques sinon, il ne les utilisera pas.

