

## Guide des ressources

[Mai 2025]

### Adopter de saines habitudes avec votre directeur médical : Façons de prévenir le diabète de type 2

---

Saviez-vous qu'il est possible de prévenir la plupart des cas de diabète de type 2? De nombreux cas sont causés par des facteurs liés aux habitudes de vie, comme une mauvaise alimentation, un manque d'exercice, un surplus de poids et plus encore. Par conséquent, vous pouvez prévenir ou retarder le développement du diabète de type 2 plus tard dans votre vie en faisant ce qui suit :

- maintenir un poids santé;
- manger de façon équilibrée;
- rester actif;
- dormir suffisamment;
- arrêter de fumer.



Apprenez-en davantage sur le diabète de type 2 auprès de l'[Agence de la santé publique du Canada](#).