

Principes de base



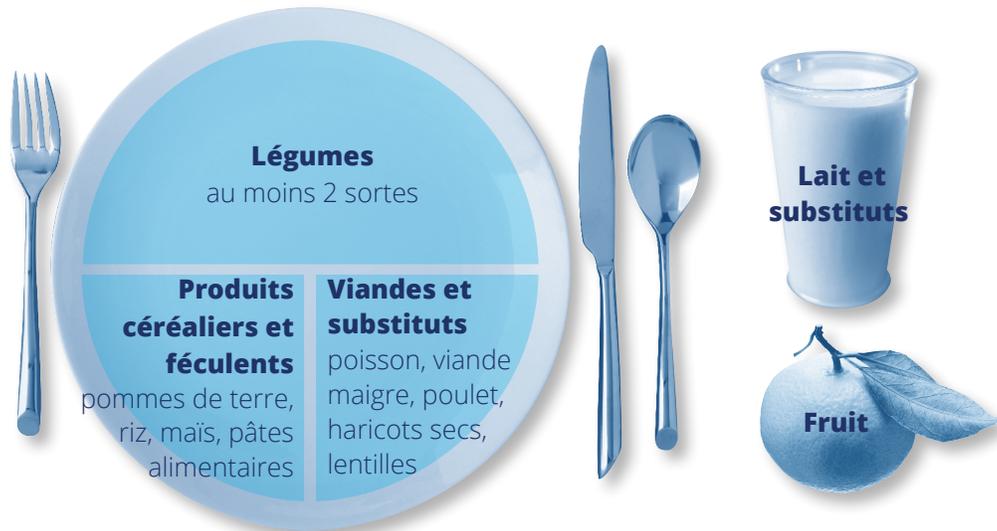
Le diabète est une condition qui empêche votre corps d'utiliser et d'emmagasiner les glucides et qui sert de carburant dans l'organisme. On les retrouve dans certains aliments, tels que les fruits, le lait, certains légumes, les féculents et les sucres.

Pour contrôler votre glycémie, il faut manger sainement, être actif et peut-être aussi prendre des médicaments et/ou de l'insuline.

Voici quelques conseils qui pourront vous être utiles en attendant de consulter une diététiste professionnelle:

À FAIRE	POURQUOI ?
Prenez trois repas par jour, à des heures régulières. L'intervalle entre les repas ne doit pas dépasser six heures. Une collation saine peut être bénéfique.	Manger à des heures régulières aide le corps à contrôler la glycémie.
Limitez les aliments sucrés, tels que le sucre, les boissons gazeuses ordinaires, les desserts, les bonbons, la confiture et le miel.	Plus vous mangez de sucre, plus votre glycémie sera élevée. Vous pouvez utiliser des succédanés du sucre si vous le souhaitez.
Limitez votre consommation d'aliments riches en matières grasses, tels que les aliments frits, les croustilles et les pâtisseries.	Les aliments riches en matières grasses peuvent vous faire prendre du poids. Un poids santé aide à contrôler votre glycémie et à garder votre cœur en santé.
Mangez plus d'aliments riches en fibres (pain et céréales à grains entiers, lentilles, haricots secs et pois secs, riz brun, fruits et légumes).	Les aliments riches en fibres peuvent vous aider à vous sentir plein tout en abaissant votre glycémie et votre taux de cholestérol sanguin.
Si vous avez soif, buvez de l'eau.	La consommation de boissons gazeuses ordinaires et de jus de fruits augmente votre glycémie.
Faites plus d'exercice physique.	Faire de l'exercice régulièrement améliore votre glycémie.
Limitez votre consommation d'alcool.	L'alcool peut affecter la glycémie et cause le gain de poids.

Planifiez une alimentation saine

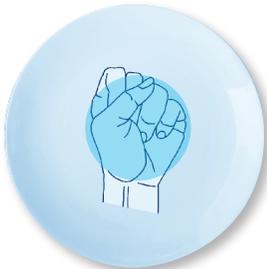


- Choisissez des viandes maigres et plus de protéines végétales.
- Choisissez des huiles végétales comme l'huile d'olive et de canola, et des noix à la place des gras de source animale.
- Ajouter des aliments de faible index glycémique tel que les légumineuses, les grains entiers, les légumes et les fruits.
- Considérez apprendre le compte des glucides et différents patrons alimentaires (p.ex: Méditerranéen et DASH) lors de votre rencontre avec la diététiste.

Il est normal de se poser des questions au sujet de son alimentation. Une diététiste professionnelle peut vous aider à inclure vos aliments favoris dans un plan alimentaire personnalisé.

Guide pratique de portion

Vos mains peuvent être utiles pour estimer la taille des portions. Utilisez le guide des portions suivant lors de la planification des repas :



Fruits/Produits céréaliers et féculents :

Prévoyez une quantité de la grosseur de votre poing.



Légumes : Prévoyez la quantité que vos deux mains peuvent contenir. Choisissez des légumes des couleurs vives



Viandes et substituts : Prévoyez une quantité de la grandeur de votre paume et l'épaisseur de votre petit doigt.



Matières grasses : Limitez la quantité à la taille du bout de votre pouce.

Laitiers et substituts :

Consommez jusqu'à 250 ml (8 oz) de lait faible en gras avec vos repas.

- Diabète Canada recommande que toute personne atteinte de diabète reçoive les conseils d'une diététiste professionnelle.
- Mangez plus souvent en famille pour favoriser des comportements alimentaires sains à vos enfants et adolescents.
- Si vous prévoyez un jeûne, parlez-en à votre équipe soignante 1-2 mois à l'avance.

Menus types

Pour les petits appétits

Déjeuner :

Céréales froides (½ tasse, 125 mL)
 Rôtie à grains entiers (1 tranche)
 1 orange
 Lait faible en gras (1 tasse, 250 mL)
 Beurre d'arachide (2 c. à tab., 30 mL)
 Thé ou café

Dîner :

Un sandwich
 2 tranches de pain à grains entiers ou 1 pain pita (6 po, 15 cm)
 Viande, poulet ou poisson (2 oz, 60 g)
 Margarine non hydrogénée (1 c. à thé, 5 mL)
 Bâtonnets de carottes
 Raisins (1/2 tasse/ 125ml)
 Yogourt nature, faible en gras (¾ tasse, 175 mL)
 Thé ou café

Souper :

1 pomme de terre moyenne ou riz (2/3 tasse, 150 mL)
 Légumes
 Margarine non hydrogénée ou huile végétale (1 c. à thé, 5 mL)
 Viande maigre, poulet ou poisson (2 oz, 60 g)
 Cantaloup (1 tasse, 250 mL)
 Lait faible en gras (1 tasse, 250 mL)
 Thé ou café

Collation en soirée :

Fromage faible en gras (1 oz, 30 g)
 Craquelins à grains entiers (4)

Augmentez votre activité physique

- Trouvez le temps d'inclure l'activité physique dans votre quotidien.
- Essayez d'être actif à tous les jours.
- Marchez chaque fois que vous le pouvez plutôt que d'utiliser votre voiture.
- Commencez doucement, puis augmentez graduellement (par ex., marchez d'abord lentement puis de plus en plus vite).
- Choisissez des activités familiales demandant un effort physique (natation, patinage, etc.) plutôt que de regarder la télévision ou d'aller au cinéma.
- Essayez de nouvelles activités, comme la danse, le basketball ou le vélo.
- Appréciez l'amélioration de votre santé et votre nouvelle sensation de bien-être.



Adoptez une mode de vie sain

- Consommez à chaque repas des aliments provenant d'au moins 3 des 4 groupes de *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien*:
 - Légumes et fruit
 - Produits céréaliers
 - Lait et substituts
 - Viandes et substituts
- Ajustez vos portions pour atteindre ou maintenir un poids santé.
- Optez pour des aliments riches en fibres, tels que pains, céréales et pâtes alimentaires à grains entiers, fruits frais, légumes et légumineuses.
- Choisissez des aliments faibles en matières grasses (p. ex. lait écrémé, boeuf haché maigre, poulet, etc.). Utilisez de petites quantités de matières grasses ajoutées, telles que les huiles et vinaigrettes).
- Associez vos bonnes habitudes alimentaires à un mode de vie sain : bougez à tous les jours.

Menus types

Pour les grands appétits

Déjeuner :

Céréales froides (½ tasse, 125 mL)
Rôties à grains entiers (2 tranches)
1 orange
Lait faible en gras (1 tasse, 250 mL)
Fromage faible en gras (2 oz, 60 g)
Thé ou café

Dîner :

Soupe (1 tasse, 250 mL)
Un sandwich

- 2 tranches de pain à grains entiers ou 1 pain pita (6 po, 15 cm)
- Viande maigre, poulet ou poisson (3 oz, 90 g)
- Tranches de tomate
- Margarine non hydrogénée (1 c. à thé, 5 mL)

Bâtonnets de carottes
Raisins (½ tasse, 125 mL)
Yogourt nature, faible en gras (¾ tasse, 175 mL)
Thé ou café

Collation en après-midi :

1 pomme moyenne ou 1 petite banane

Souper :

1 grosse pomme de terre ou nouilles cuites (1 ½ tasse, 375 mL)
Légumes
Salade verte avec vinaigrette faible en gras (2 c. à tab, 25 mL)
Viande maigre, poulet ou poisson (4 oz, 120 g)
1 poire moyenne
Lait faible en gras (1 tasse, 250 mL)
Thé ou café

Collation en soirée :

Beurre d'arachide (4 c. à tab., 60 mL)
Craquelins à grains entiers (4)
Lait faible en gras (1 tasse, 250 mL)

Articles connexes : *L'indice glycémique, Manger à l'extérieur, Alcool et le diabète, Gestion du poids et le diabète.*

**DIABÈTE
CANADA**

diabetes.ca | 1-800 BANTING (226-8464) | info@diabetes.ca

Diabète Canada transforme l'invisibilité de l'épidémie du diabète en quelque chose de visible et de prioritaire. Onze millions de Canadiens vivent avec le diabète ou le prédiabète. C'est le moment de Mettre Fin au Diabète – à ses impacts sur la santé, mais aussi aux reproches, à la honte et à la désinformation qui y sont associés. Diabète Canada s'associe aux Canadiens afin de Mettre Fin au Diabète par le biais de l'éducation et de services de soutien, de ressources pour les professionnels de la santé, de plaidoyers aux gouvernements, écoles et employeurs, ainsi qu'en subventionnant la recherche afin d'améliorer les traitements et trouver un remède.

Ce document reflète les Lignes directrices de pratique clinique 2018 de Diabète Canada. © 2018 Association canadienne du diabète. L'Association canadienne du diabète est le propriétaire enregistré du nom Diabète Canada. 121015 11/19