

Principes de base

Le **diabète** est une maladie qui empêche votre corps d'utiliser et d'emmagasiner le glucose, un type de sucre qui sert de carburant dans l'organisme. On le trouve dans certains aliments, tels que les fruits, le lait, certains légumes, les féculents et les sucres.

Pour contrôler votre glycémie, vous devez vous alimenter sainement, être actif et peut-être aussi prendre des médicaments et/ou de l'insuline.

UNE ALIMENTATION SAINÉ POUR LA PRÉVENTION ET LE TRAITEMENT DU DIABÈTE

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 excéder six heures. Une collation saine peut vous être bénéfique.

Manger à des heures régulières aide l'organisme à contrôler la glycémie.

Diminuez votre consommation d'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.

Diminuez votre consommation d'aliments riches en matières grasses, tels que les fritures, les croustilles et les pâtisseries.

Les aliments riches en matières grasses peuvent vous faire prendre du poids. Maintenir un poids santé vous aidera à contrôler votre glycémie et à garder votre cœur en santé.

Mangez plus d'aliments riches en fibres alimentaires (pain et céréales à grains entiers, lentilles, légumineuses, riz brun, fruits et légumes).

Les aliments riches en fibres alimentaires peuvent vous aider à vous sentir rassasié tout en abaissant votre taux de glucose et de cholestérol dans le sang.

Si vous avez soif, buvez de l'eau.

Boire des boissons gazeuses ordinaires et des jus de fruits fera augmenter votre glycémie.

Faites plus d'exercice physique.

Faire de l'exercice régulièrement vous aide à contrôler votre glycémie.

Planifiez *une* alimentation saine



- Complétez votre repas avec un verre de lait et une portion de fruits.
- L'alcool peut affecter votre glycémie et vous faire prendre du poids. Si vous désirez inclure de l'alcool dans votre menu, parlez-en à votre professionnel de la santé pour en vérifier la quantité sécuritaire pour vous.

- Mangez plus de légumes. Ils sont riches en nutriments et contiennent peu de calories.
- Choisissez des féculents, tels que des céréales et du pain à grains entiers, du riz, des pâtes alimentaires ou des pommes de terre, à chaque repas. La dégradation des féculents fournit du glucose, la source d'énergie dont votre organisme a besoin.
- Votre repas devrait inclure des choix de Viandes et substituts, tels que du poisson, de la viande maigre, du fromage faible en gras, des œufs ou des protéines végétales.

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.

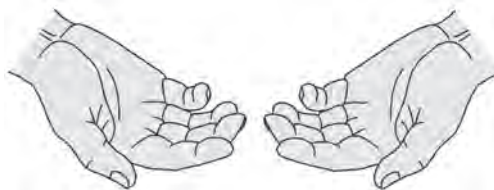
Guide pratique de portion

Vos mains peuvent vous être très utiles pour évaluer la taille des portions. Utilisez les mesures suivantes pour évaluer les portions lors de la planification des repas :



FRUITS*/PRODUITS CÉRÉALIERS ET FÉCULENTS*:

Prévoyez une quantité pouvant aller jusqu'à la grosseur de votre poing.



LÉGUMES* :

Prévoyez une quantité équivalant à tout ce que vos deux mains peuvent contenir.



VIANDES ET SUBSTITUTS*:

Prévoyez une quantité pouvant atteindre la grandeur de votre paume et l'épaisseur de votre petit doigt.



MATIÈRES GRASSES* :

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

PRODUITS LAITIERS ET SUBSTITUTS*: Consommez jusqu'à 250 mL (8 oz) de lait faible en gras avec vos repas.

* Le nom des groupes alimentaires provient du Guide pratique : La planification de repas sains en vue de prévenir ou de traiter le diabète, ©Association canadienne du diabète, 2005. Veuillez consulter cette ressource pour obtenir des explications détaillées sur la planification des repas.

Augmentez votre activité physique

- Trouvez le temps d'inclure l'activité physique dans votre quotidien.
- Faites de l'exercice tous les jours si possible.
- Marchez chaque fois que vous le pouvez plutôt que d'utiliser votre voiture.
- Commencez en douceur, 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 votre meilleure santé et votre nouvelle sensation de bien-être.

- L'ACD recommande que toute personne atteinte du diabète reçoive les conseils nutritionnels personnalisés d'une diététiste professionnelle.
- Pour bien gérer le diabète, il faut avoir une alimentation saine, faire de l'activité physique et prendre les médicaments prescrits.
- Prenez le temps de déjeuner pour mieux commencer votre journée.

Menus types

Au début, utilisez une tasse à mesurer pour vous assurer que les portions sont exactes.

POUR LES PETITS APPÉTITS

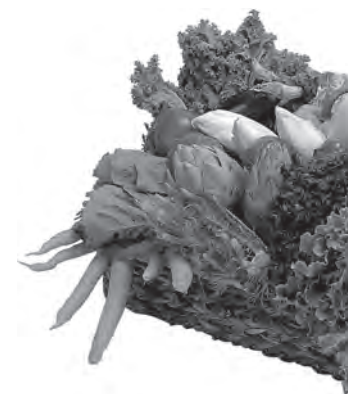
Déjeuner :

Céréales froides (½ tasse, 125 mL)
Rôti 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



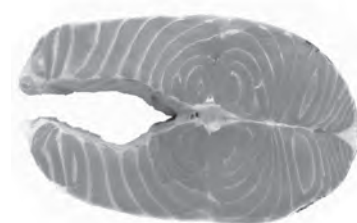
Dîner :

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 ou beurre
(1 c. à thé, 5 mL)
Bâtonnets de carottes
Yogourt aromatisé, écrémé (¾ tasse, 175 mL)
Thé ou café



Souper:

1 pomme de terre moyenne ou riz (⅔ tasse, 150 mL)
Légumes
Margarine non hydrogénée ou beurre (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)



Adoptez un 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 fruits
 - 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, et céréales et autres produits céréaliers (pâtes alimentaires, riz, etc.) à grains entiers, fruits frais, légumes et légumineuses.
- Choisissez des aliments faibles en matières grasses (lait écrémé, bœuf haché maigre, viande dont on a enlevé le gras, poulet, etc.). Utilisez de petites quantités de matières grasses ajoutées, telles que le beurre et la vinaigrette).
- 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 au beurre (1 c. à thé, 5 mL)

Bâtonnets de carottes
Yogourt aromatisé, écrémé (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)



L'Association canadienne du diabète est représentée dans de nombreuses villes et municipalités du pays pour promouvoir la santé de la population canadienne et éliminer le diabète par l'entremise d'un solide réseau national de bénévoles, employés, professionnels de la santé, chercheurs, associés et supporters. Dans le combat contre cette épidémie globale, son expertise est reconnue dans le monde entier. L'Association canadienne du diabète est devenue le modèle à suivre à l'échelle mondiale.