

Coup d'œil sur l'alimentation de la personne atteinte de diabète



ᓄᓂᓴᓴ ᓄᓂᓴᓴᓴ ᓂᓴᓴᓴᓴᓴ ᓄᓂᓴᓴᓴᓴ ᓄᓂᓴᓴᓴᓴ
 NUNAVIK REGIONAL BOARD OF HEALTH AND SOCIAL SERVICES
 RÉGIE RÉGIONALE DE LA SANTÉ ET DES SERVICES SOCIAUX NUNAVIK

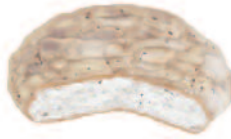


ᓄᓂᓴᓴᓴ ᓄᓂᓴᓴᓴᓴᓴᓴᓴᓴᓴᓴ ᓄᓂᓴᓴᓴᓴᓴᓴᓴᓴᓴᓴᓴᓴ
 Diabetes Program/Programme diabète

En présence du diabète, votre corps utilise mal l'énergie qui circule sous forme de **glucose** (sucre) dans le sang. C'est pourquoi votre glycémie (taux de sucre dans le sang) peut augmenter au-dessus des valeurs normales.

Le glucose qui circule dans le sang provient surtout des **glucides** (sucres) que vous consommez. Les glucides sont présents dans plusieurs aliments :

- Ils se trouvent naturellement dans **le lait et le yogourt nature, les produits céréaliers, les légumineuses, les fruits et certains légumes ainsi que leurs jus, etc.**



- Ils sont ajoutés dans **les biscuits, les boissons sucrées, les bonbons, les gâteaux, les barres tendres, les laits et les yogourts aromatisés, etc.**

Si vous avez le diabète, vous **ne devez pas pour autant éliminer** tous les glucides de votre alimentation. En effet, les glucides sont la principale source d'énergie pour le corps. Vous devez plutôt **surveiller de près la quantité de glucides que vous mangez et la répartir sur au moins 3 repas par jour** afin de contrôler votre glycémie.

Combien de glucides avez-vous besoin?

La quantité de glucides dont les personnes ont besoin chaque jour dépend de différents facteurs comme l'âge, le sexe, la taille, le poids et le niveau d'activité physique.

En général, la plupart des gens ont besoin de :

- 45 à 75 g de glucides par repas;
- 15 à 30 g de glucides par collation, si nécessaire.

La méthode d'enseignement basée sur les carrés de sucre permet de visualiser la quantité de glucides pour chacun des groupes alimentaires. Ainsi, vous pouvez facilement évaluer le total des glucides de vos repas et collations. Chaque carré de sucre représente 5 g de glucides (soit 1 c. à thé ou 1 sachet de sucre).



= 15 g de glucides = 1 portion

Valeurs cibles de taux de sucre

Pour éviter ou retarder des complications à vos yeux, vos reins, vos nerfs, vos vaisseaux sanguins et votre cœur, votre taux de sucre devrait se situer le plus souvent :

- entre **4 et 7 mmol/L** avant les repas;
- entre **5 et 10 mmol/L** 2 heures après la première bouchée de n'importe lequel repas.

Conseils pour vous aider à contrôler votre taux de sucre et votre poids

- Pour une personne atteinte de diabète, l'activité physique apporte de nombreux bénéfices. Pour retirer le maximum de bénéfices, voici quelques recommandations :
 - Pratiquez **30 minutes d'activité physique** d'intensité modérée (marche d'un pas rapide, cueillette de fruits, pêche, chasse, danse, natation, bicyclette, etc.) la plupart des jours de la semaine. Cette activité peut également être fractionnée en séances de 10 minutes;
 - Ajoutez-y 2 séances par semaine d'exercice contre résistance, à l'aide de faibles poids;
 - Profitez de vos activités quotidiennes (entretien ménager, épicerie, couture, etc.) pour bouger et privilégiez des modes de déplacement actifs (marche, bicyclette, etc.).
- Prenez **3 repas équilibrés** par jour. Évitez de sauter un repas. Les collations ne sont pas toujours nécessaires. Cependant, si vous avez faim entre les repas ou que vos médicaments antidiabétiques le requièrent, prenez une collation de bonne valeur nutritive. Exemples :
 - En journée : 1 fruit frais ou 175 g ($\frac{3}{4}$ tasse) de yogourt;
 - En soirée : 1 morceau de banane (2 po) avec 15 ml (1 c. à table) de beurre d'arachide ou 250 ml (1 tasse) de lait.
 - **Les crudités peuvent être consommées à tout moment de la journée !**
- Prenez vos repas et vos collations à des **heures régulières**. Espacez vos repas de 4 à 6 heures et, s'il y a lieu, prenez vos collations de 2 à 3 heures après les repas.
- Optez pour des **aliments riches en fibres**, si possible : pains à grains entiers, céréales riches en fibres, légumineuses, riz brun, pâtes de blé entier, fruits, légumes, noix et graines.
- **Limitez votre consommation d'aliments sucrés peu nutritifs** : beignes, biscuits, boissons aux fruits, boissons gazeuses, bonbons, cassonade, céréales sucrées, chocolat, confitures, gâteaux, mélasse, miel, pâtisseries, sirops, sucre, tartes, etc. Si vous en consommez, prenez de **très petites portions** et faites-le de **façon occasionnelle**.
- **Buvez régulièrement de l'eau** pour éteindre votre soif. Optez pour l'eau comme boisson au quotidien, et réduisez votre consommation de boissons gazeuses et de jus de fruits.
- Si vous utilisez des **substituts du sucre** (ex. : aspartame, cyclamates, saccharine, sucralose, stevia) ou des produits alimentaires qui en contiennent, faites-le **avec modération**.
- Si vous consommez de **l'alcool** (vin, bière, spiritueux), faites-le en mangeant. Limitez-vous à une ou deux consommations par jour et ne le faites pas tous les jours. Les boissons alcoolisées peuvent faire augmenter ou diminuer votre glycémie. De plus, elles peuvent entraîner un gain de poids, car elles sont une source de calories. Il est recommandé de vérifier avec votre médecin s'il y a des contre-indications à consommer de l'alcool dans votre situation.

Conseils pour la santé de votre cœur



Limitez votre consommation d'aliments riches en gras nuisibles à la santé (saturés et trans) : bacon, beurre, biscuits, charcuteries, chocolat, crème, crème glacée, croustilles, fritures, fromages contenant plus de 20% de matières grasses, gâteaux, margarine hydrogénée (dure), muffins vendus dans le commerce, pâtisseries, saindoux, sauces à base de crème, etc. N'oubliez pas qu'un poids santé facilite le contrôle du niveau de votre glycémie.

Limitez votre consommation d'aliments très salés : condiments (ketchup, moutarde, etc.), charcuteries, croustilles et autres grignotines salées, marinades, mets prêts à servir ou repas surgelés, sauces (soya, BBQ, etc.) et soupes et vinaigrettes vendues dans le commerce, etc.

Limitez l'ajout de sel lors de la préparation de vos repas ou à table. Assaisonnez plutôt vos plats avec des fines herbes, de l'oignon, de l'ail, du citron, etc.

Une assiette santé à chaque repas :

Un repas équilibré contenant de 45 à 75 g de glucides ressemble à ceci :

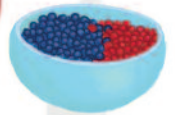
Lait et substituts

1 portion



Fruits ou petits fruits

1 portion



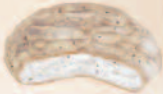
Légumes

2 portions et plus
Au moins 2 variétés



Féculents

1 à 3 portions



Viandes, poissons et substituts

1 portion



Matières grasses

1 à 3 portions



Utilisez votre main pour évaluer la grosseur de vos portions



Un poing équivaut à 250 ml (1 tasse), soit 2 portions de féculents, 2 portions de fruits en morceaux ou 2 portions de légumes.



Un pouce équivaut à 15 ml (1 c. à table), soit 1 portion de noix ou de graines.



Une paume de main équivaut à 90 g (3 oz.), soit environ 1 portion de viande, volaille, poisson ou de tofu.

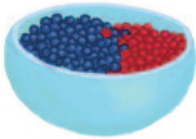


Un bout de pouce équivaut à 5 ml (1 c. à thé), soit 1 portion de gras traditionnel, d'huile végétale ou de margarine.

Exemples de repas

Déjeuner

Petits fruits
175 ml (¾ tasse)



1 fruit

Confiture
15 ml



**1 féculent
+ 1 autre aliment**

+



**1 viande, poisson
et substituts**

+

Huile de canola
10 ml



**2 matières
grasses**

+

Lait
30 ml



Café ou thé

Nombre de cubes de sucre dans ce repas = 9



Dîner

Soupe aux
légumes



1 légume

+



**1 viande, poisson et
substituts + 2 légumes
+ 2 féculents**

+

Margarine non
hydrogénée
10 ml



2 matières grasses

+

Poires en conserve
125 ml (½ tasse)



1 fruit

+

Lait
250 ml



**1 lait et
substituts**

Nombre de cubes de sucre dans ce repas = 12



Souper

Rôti de caribou
avec légumes



**1 viande, poisson et
substituts + 2 légumes**

+



1 féculent

+

Huile de canola
10 ml



2 matières grasses

+

Bleuets
175 ml (¾ tasse)



1 fruit

+

Yogourt à saveur
de fruits 100 ml



**1 lait et
substituts**

Nombre de cubes de sucre dans ce repas = 9



Aliments à consommer chaque jour

Féculents 1 portion = 15 g de glucides =



Exemples : 1 petit morceau de banique 2 pouces OU $\frac{1}{3}$ tasse de pâtes cuites OU $\frac{1}{3}$ tasse de riz cuit OU $\frac{1}{2}$ tasse de maïs en grains

Fruits 1 portion = 15 g de glucides =



Exemples : 1 fruit grosseur d'une balle de tennis OU $\frac{1}{2}$ banane OU 15 raisins OU $\frac{1}{2}$ tasse de jus de fruits 100% pur

Lait et substituts 1 portion = 15 g de glucides =



Exemples : 1 tasse de lait ou $\frac{3}{4}$ tasse de yogourt nature OU 100 ml de yogourt aux fruits ou aromatisé

Légumes 1 portion = 0 g de glucide (négligeable)



Exemples : ½ tasse légumes cuits OU 1 tasse légumes crus

Viandes et substituts 1 portion = 0 g de glucide



Exemples : 3 oz. de caribou ou poisson OU 1 tasse de légumineuses cuites (équivalent aussi à 2 portions de féculents)

Matières grasses 1 portion = 0 g de glucide



Exemples : 1 c. à thé d'huile canola ou olive OU 1 c. à thé de margarine non hydrogénée OU 1 c. à table de noix ou de graines

Guide alimentaire du Nunavik



Adaptation du document "Coup d'oeil sur l'alimentation de la personne diabétique" du Ministère de la santé et des services sociaux du Québec (MSSS)

Conception graphique: Maxime Bigras

Dépôt légal

Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2015

Bibliothèque et Archives Canada, 2015

ISBN : 978-2-922764-57-4 (version imprimée)

ISBN : 978-2-922764-58-1 (version PDF)

