

Principes de base

Chez les personnes atteintes de diabète, le corps a de la difficulté à utiliser et entreposer l'énergie alimentaire. Le corps a besoin d'un type de sucre, appelé glucose, pour obtenir son énergie. Le glucose provient de certains aliments sains, comme les fruits, le lait, les féculents (pain, riz et nouilles) et aussi d'aliments et de boissons qui contiennent du sucre ajouté. Le taux de glucose sanguin (glycémie) augmente après avoir mangé.

Version autochtone

Prenez soin de votre corps,
de votre âme et de votre
esprit. Votre bien-être
global profite à votre
famille et à votre
communauté.



Quand faut-il manger ?

- **Prenez vos repas en famille**
Pourquoi : Il est important de manger ensemble. Cela rend l'heure des repas plus agréable tout en donnant le bon exemple à vos enfants. C'est aussi un bon moyen de démontrer du respect et de la reconnaissance pour le don de la vie et des aliments.
- **Lorsque vous devez manger à l'extérieur, apportez des aliments sains**
Pourquoi : Cela vous permet de choisir des aliments sains, peu importe où vous êtes (apportez un sandwich, quelques légumes ou des fruits).
- **Consommez trois repas par jour à intervalles de 6 heures au maximum**
Pourquoi : Le fait de consommer une quantité adéquate d'aliments au bon moment vous aide à équilibrer votre glycémie. C'est le Créateur qui a décidé que votre corps devait fonctionner ainsi.

**L'activité physique et une
alimentation saine permettent
de bien vivre avec le diabète.**



Que faut-il manger ?

- **Consommez une variété d'aliments à chaque repas et collation**

Pourquoi : En choisissant des aliments de tous les groupes alimentaires, vous vous assurez que votre corps obtienne tous les nutriments dont il a besoin pour rester en santé.

- **Choisissez les aliments les plus naturels possible**

Les viandes sauvages, les poissons, les algues, les petits fruits, le riz sauvage, le gruau, les lentilles, l'orge, les légumes et les haricots secs cuits représentent de bons choix.

Pourquoi : Les aliments locaux sont les meilleurs choix pour le corps. En plus d'être remplis de bons nutriments naturels, ils sont disponibles près du foyer.

- **Incluez des aliments riches en fibres**

Les pains, céréales et pâtes alimentaires à grains entiers, les fruits et légumes frais et les légumineuses (haricots secs et lentilles) sont de bons choix.

Pourquoi : De nombreux aliments riches en fibres peuvent vous aider à vous sentir rassasié tout en diminuant votre glycémie et votre taux de cholestérol sanguin.

- **Consommez plus de légumes**

(frais, surgelés ou en conserve).

Pourquoi : Les légumes contiennent beaucoup de nutriments dont le corps a besoin pour rester en santé.



Ma
Vivez



1 fruit ou

Pre
u
COM



Conseil C
σ Δ β ε
Cree Boar

- **Choisissez de l'eau potable sécuritaire lorsque vous avez soif**
Les édulcorants artificiels peuvent être sécuritaires en petites quantités.
Pourquoi : Les boissons gazeuses régulières, les jus de fruits, le café sucré et les boissons sucrées, comme le Tang™ et le Kool-Aid™, font augmenter la glycémie.
- **Limitez votre consommation de sucre et sucreries** (comme les desserts, les beignes, les barres de chocolat et les bonbons).
Pourquoi : Plus vous consommerez d'aliments et de boissons sucrés, plus votre glycémie sera élevée.

- **Limitez votre consommation d'aliments riches en gras** (comme les aliments frits, le saindoux et les croustilles).
Faites bouillir, rôtir ou pocher vos aliments ou faites-les cuire au four.
Pourquoi : En plus d'être mauvais pour le cœur, les aliments riches en matières grasses peuvent entraîner un gain de poids. Un poids santé favorise la santé du cœur et le contrôle de la glycémie.

Quelle quantité faut-il manger ?

- **Mangez lentement; arrêtez-vous dès que vous vous sentez rassasié**
Pourquoi : En consommant une quantité appropriée d'aliments, vous fournissez à votre corps ce dont il a besoin pour rester en santé. Le corps accumule le surplus d'énergie sous forme de graisses lorsque vous mangez trop.

Mangez bien !
sainement !

des petits fruits

Préparez-vous
une assiette
comme celle-ci...



Légumes

- 2 variétés de légumes ou plus
- Remplissez la moitié de votre assiette de légumes

Féculents

- Incluez l'un de ces aliments :
- Bannique de blé entier
 - Pain de blé entier
 - Pomme de terre
 - Pâtes alimentaires de blé entier
 - Riz brun

Protéines

- Incluez l'un de ces aliments :
- Viande traditionnelle
 - Poisson
 - Poulet sans peau
 - Beurre d'arachide
 - Oeufs

Lait ou eau

Essayez ce guide !



Quel changement pourriez-vous faire pour prendre soin de votre corps, de votre âme et de votre esprit ?

Comme celui de toutes les créatures vivantes, notre corps est fait pour bouger.

Pourquoi : En étant actif et en bougeant davantage, vous pouvez améliorer le fonctionnement de votre corps. La marche, la danse, la cueillette de petits fruits et la chasse vous aideront à gérer votre glycémie et votre poids.

Intégrez l'activité physique dans votre vie quotidienne

- Essayez d'être actif presque tous les jours de la semaine.
- Intégrez l'activité physique dans votre routine quotidienne : marchez pour vous rendre au magasin.
- Commencez lentement; augmentez graduellement votre niveau d'effort.
- Pratiquez l'activité physique en famille (p. ex. raquette, cueillette de petits fruits, danse).
- Participez à des sports organisés, comme le hockey ou le soccer.
- Profitez de l'amélioration de votre santé et de votre bien-être.

Respectez votre corps et la valeur sacrée du tabac

Pourquoi : Le corps ne peut pas combattre aussi bien le diabète chez les personnes qui fument. Le tabagisme augmente le risque de maladies du cœur et d'accident vasculaire cérébral. Demandez à votre intervenant des soins de santé de vous fournir des moyens pour cesser de fumer.

Utilisez l'alcool respectueusement

Pourquoi : L'alcool peut avoir une influence sur la glycémie, entraîner un gain de poids et nuire à l'utilisation des médicaments par votre corps. Demandez à votre intervenant des soins de santé si l'alcool est sécuritaire pour vous.

À travers le pays, l'Association canadienne du diabète mène la lutte contre le diabète en aidant les gens vivant avec le diabète à vivre des vies saines, pendant que nous avançons la recherche d'un remède. Notre réseau communautaire de partenaires nous aide à offrir de l'éducation et des services aux gens qui vivent avec le diabète, défendre notre cause, soutenir la recherche vers un remède, et traduire la recherche en outils pratiques.

Financé par l'initiative sur le diabète chez les Autochtones, Direction générale de la santé des Premières nations et des Inuits, Santé Canada.



RBC Foundation®
RBC Fondation®

Association
Canadienne
du Diabète