

Révisions mineures apportées au *Guide pratique : La planification de repas sains en vue de prévenir ou de traiter le diabète* pour tenir compte des *Lignes directrices de pratique clinique 2008*
Sommaire des changements
Septembre 2008

Les changements qui apparaissent plus bas ont été apportés au *Guide pratique : La planification de repas sains en vue de prévenir ou de traiter le diabète* afin de tenir compte des **Lignes directrices de pratique clinique 2008**. Ces changements sont indiqués en caractères gras. Les chapitres auxquels aucun changement n'a été apporté pour tenir compte des *Lignes directrices de pratique clinique 2008* ne figurent pas dans cette liste.

Introduction

Page 1, 10^e paragraphe, 1^{ère} phrase

*Toutes les informations cliniques sont fondées sur les Lignes directrices de pratique clinique **2008** de l'Association canadienne du diabète.*

Page 2, 3^e paragraphe, 2^e phrase

*On entend par glucides disponibles, la quantité de glucides qui reste après avoir soustrait les fibres alimentaires et **tous les alcools de sucre (polyalcools)**.*

Groupe alimentaire : Produits céréaliers et féculents

Page 13, 1^{er} paragraphe, 3^e phrase

*(...) les adultes devraient consommer **de 25 à 50 g** de fibres par jour provenant de diverses sources.*

Page 13, 2^e paragraphe 3^e ligne

*Les glucides font augmenter la glycémie. C'est pourquoi dans les Lignes directrices de pratique clinique **2008** de l'Association canadienne du diabète pour la prévention et le traitement du diabète au Canada, on recommande aux personnes atteintes du diabète **de type 1 ou de type 2** de choisir **plus souvent** des aliments ayant un indice glycémique (IG) **bas plutôt qu'élevé afin de mieux contrôler leur glycémie.***

Fibres

Page 24 Quelle quantité de fibres devez-vous manger ? 2^e phrase

Dans le cas des adultes, Santé Canada recommande un apport de **25 à 50 grammes (g)** de fibres par jour.

Groupe alimentaire : Fruits

Page 31 Ajouter : Dattes, **fraîches**

Page 35 Croustilles de banane – remplacer 1oz par **6 c. à tab.**

Page 35 Dattes – remplacer 20 g par **3c. à tab. (30 g)**

Groupe alimentaire : Autres aliments

Page 43, 2^e paragraphe, 3^e phrase

Dans les Lignes directrices de pratique clinique 2008 de l'Association canadienne du diabète pour la prévention et le traitement du diabète au Canada,

Page 43, Valeur nutritive des Autres aliments, 1^{ère} phrase

*Les aliments classés dans le groupe Autres aliments contiennent environ 15 g de glucides disponibles (glucides totaux moins les fibres et **tous les** alcools de sucre ou polyalcools).*

Page 47, Sucres et édulcorants : Informations utiles, 2^e puce, 3^e phrase

*Lorsque vous calculez vos glucides, vous devez soustraire **tous les** alcools de sucre (polyalcools) de la quantité totale de glucides.*

Sucres et édulcorants : (Pages 48-49)

On retrouve une mise à jour de cette fiche d'information à l'adresse suivante :

<http://www.diabetes.ca/for-professionals/resources/sugars-sweeteners/>

Page 57, Trucs pour la planification des repas, 3^e puce, 2^e phrase

*Le fait d'inclure une source de protéines à chacun de vos repas peut vous aider à contrôler votre appétit. **Cela diminue en même temps l'indice glycémique du repas.***

Page 57-58, Trucs pour la planification des repas, 5^e puce (1^{ère} de la page 58) 1^{ère} phrase

*Les poissons gras (tels que les sardines, le saumon et le maquereau) fournissent des acides gras oméga-3. **Les effets de ces acides gras sur la prévention des maladies cardiovasculaires ont été démontrés.***

Page 57-58, Trucs pour la planification des repas 5^e puce, (1^{ère} de la page 58) 2^e phrase

*Essayez de consommer **au moins** deux repas de poisson à chaque semaine.*

Page 57-58, Trucs pour la planification des repas 7^e puce (3^e de la page 58), 2^e phrase

*Les viandes, la volaille et les produits laitiers sont des sources de graisses saturées. **Étant donné que ces graisses peuvent augmenter le taux de cholestérol sanguin, il faut en limiter la consommation.***

La lecture des étiquettes

p. 93, 3^e paragraphe, 4^e phrase

*Étant donné que le corps n'utilise pas **aussi bien** tous les alcools de sucre (polyalcools) on ne les compte pas, à moins qu'ils soient présents en grande quantité (voir le calcul présenté plus bas).*

Glucides disponibles = Glucides totaux - fibres - **polyalcools**

= 30 g – 0 – **6 g = 24 g**

Choix par barre = **1 ½** Glucides

Alcool et diabète (p121-124)

On retrouve une mise à jour de cette fiche d'information à l'adresse suivante :

<http://www.diabetes.ca/for-professionals/resources/alcohol/>

Section à l'intention des Autochtones:

Page 125 Changer le titre : **Premières nations, Inuits et Métis : Le pouvoir de faire des choix**

Page 125, fin du 1^{er} paragraphe

Ajouter : ***Dans la gestion du pré-diabète et du diabète, il faut tenir compte des problématiques d'ordre linguistique, culturel et géographique qui peuvent influencer les choix entourant le mode de vie.***

Le diabète et les maladies rénales

Page 137 Changer le titre : Le diabète et les maladies rénales **chroniques**. Ajouter « **chroniques** » après « maladies rénales » tout au long du chapitre.

Page 138 Contrôlez bien votre glycémie, 2^e paragraphe

Selon les *Lignes directrices de pratique clinique 2008 de l'Association canadienne du diabète pour la prévention et le traitement du diabète au Canada*,

Page 138 Tableau renfermant les valeurs de la glycémie

Ajouter à la fin du tableau : ****Il faut parfois viser un A1C <6,5 % chez certains patients atteints du diabète de type 2 pour réduire davantage le risque de maladies rénales chroniques.***

Page 138 Contôlez votre tension artérielle, ajouter la phrase suivante à la fin du 3^e paragraphe :

Certaines personnes peuvent avoir besoin de nombreux types de médicaments pour contrôler leur tension artérielle. Certains de ces médicaments peuvent entraîner une élévation du taux de potassium sanguin. Si votre taux de potassium est trop élevé, votre équipe de soins de santé pourra ajuster vos médicaments, au besoin, et vous fournir des informations sur un régime faible en potassium.

Page 139, Nutrition dans les cas de maladies rénales, 2^e paragraphe, dernière phrase
Votre diététiste spécialiste vous aidera à inclure dans vos repas **une quantité adéquate de ces nutriments.**

Remarques spéciales à l'intention des végétariens

Page 147, Vitamine D, ajouter à la fin du paragraphe :

Toutes les personnes de plus de 50 ans devraient prendre chaque jour un supplément de 10µg (400 UI) de vitamine D