

Principes de base

Le **diabète** est une maladie qui empêche votre corps d'utiliser correctement la nourriture pour produire de l'énergie et l'entreposer. Votre corps a besoin de glucose, un type de sucre, en tant que carburant. Le glucose provient de divers aliments, comme les produits céréaliers, les fruits, le lait et les légumes riches en amidon.

Pour contrôler votre glycémie (glucose sanguin), vous devez atteindre un équilibre entre une alimentation saine et la pratique de l'activité physique et aussi parfois prendre des médicaments et/ou de l'insuline.

UNE ALIMENTATION SAINÉ POUR LA PRÉVENTION ET LE TRAITEMENT DU DIABÈTE.

Voici quelques conseils pour vous aider en attendant de consulter une diététiste professionnelle.

CONSEILS

Consommez trois repas par jour à des heures régulières. Ne restez pas sans manger pendant plus de six heures. Une collation saine pourrait être avantageuse pour vous.

Limitez votre consommation d'aliments sucrés, comme le sucre, les boissons gazeuses régulières, les desserts, les bonbons, les confitures et le miel.

Limitez votre consommation d'aliments riches en matières grasses, comme les aliments frits, les samosas et les pakoras, les mathiayis et les biscuits.

Choisissez de préférence des aliments riches en fibres (rotis, pains et céréales à grains entiers, lentilles, haricots et pois secs [dhals], riz brun, légumes et fruits).

Si vous avez soif, buvez de l'eau.

Intégrez l'activité physique dans votre vie.

RAISONS

Votre corps peut contrôler plus facilement votre glycémie lorsque vous mangez à des heures régulières.

Plus vous consommez de sucre, plus votre glycémie augmente. Vous pouvez utiliser des édulcorants artificiels avec modération.

Les aliments riches en matières grasses peuvent entraîner un gain de poids. Un poids santé favorise le contrôle de la glycémie et la santé cardiaque.

En plus de vous aider à vous sentir rassasié plus rapidement, les aliments riches en fibres peuvent abaisser votre glycémie et votre taux de cholestérol.

Les boissons gazeuses régulières et les jus de fruits font augmenter la glycémie.

La pratique régulière de l'activité physique améliore le contrôle de la glycémie.

Plan *pour* une alimentation saine



- Surveillez vos portions. Consommez des quantités limitées de féculents, comme des rotis, pains et céréales à grains entiers, du riz (brun, basmati, étuvé), des nouilles ou des pommes de terre à chaque repas. Les féculents sont transformés en glucose dans l'organisme.

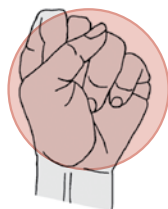
Photo utilisée avec l'autorisation de www.Thelsmalli.org/nutrition, adaptée à partir de *Healthy Indian Cooking for Diabetes*. Azmina Govindji et Sanjeev Kapoor.

- Mangez plus de légumes (sabji/salades, pas de pommes de terre). Les légumes fournissent beaucoup de nutriments et peu de calories.
- Assurez-vous d'inclure du poisson, du poulet, des viandes maigres, du fromage faible en matières grasses, du panir, du tofu ou des œufs dans vos repas.
- Mangez du yogourt et un fruit pour compléter votre repas.
- L'alcool peut avoir un impact négatif sur votre glycémie et entraîner un gain de poids. Demandez à votre professionnel des soins de santé si vous pouvez inclure l'alcool dans votre plan alimentaire et quelle est la quantité sécuritaire pour vous.

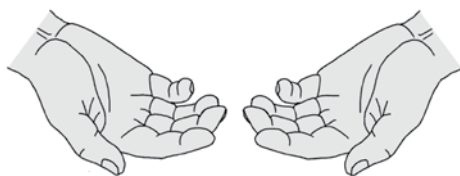
Il est normal de se poser des questions sur ce qu'on devrait manger. Une diététiste professionnelle peut vous aider à inclure vos aliments préférés dans un plan alimentaire personnalisé.

Guide pratique de portion

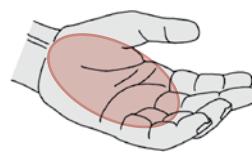
Vos mains peuvent vous aider considérablement à évaluer les portions. Utilisez les portions ci-dessous comme guide lorsque vous planifiez vos repas.



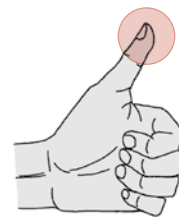
FRUITS*/PRODUITS CÉRÉALIERS ET FÉCULENTS*:
Choisissez une quantité équivalent à la grosseur de votre poing pour les fruits et les produits céréaliers et féculents.



LÉGUMES*:
Choisissez une quantité équivalent à ce que vos deux mains peuvent contenir.



VIANDES ET SUBSTITUTS (PROTÉINES)*:
Choisissez une quantité équivalent à la grandeur de votre paume et à l'épaisseur de votre petit doigt.



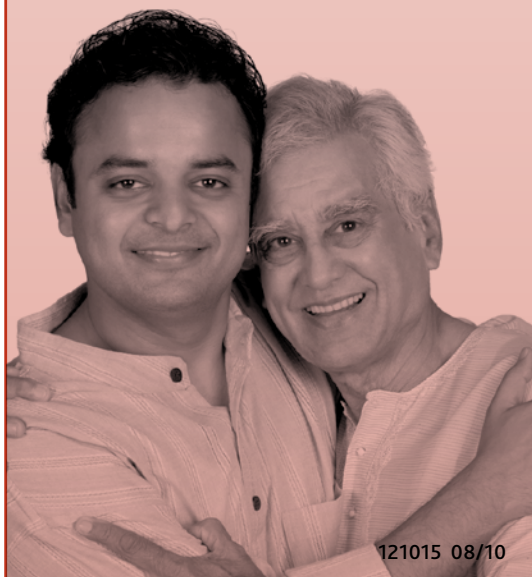
FATS*:
Limitez la quantité de matières grasses à la taille du bout de votre pouce.

LAIT ET SUBSTITUTS*:
Consommez jusqu'à 250 mL (8 oz) de lait faible en MG ou $\frac{3}{4}$ tasse (175 mL) de yogourt faible en MG au repas.

* Les noms des groupes alimentaires proviennent de la ressource 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 vous renseigner davantage sur la planification des repas.

Adoptez un mode de vie sain

- Consommez des aliments d'au moins 3 des 4 groupes alimentaires de *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien* à chaque repas :
 - Légumes et fruits
 - Produits céréaliers
 - Lait et substituts
 - Viandes et substituts
- Un régime végétarien peut aussi être sain.
- Consommez des portions qui vous aideront à atteindre ou conserver un poids santé et à contrôler votre glycémie.
- Consommez des aliments riches en fibres, comme du pain, des céréales et des pâtes alimentaires à grains entiers, des fruits et légumes frais ou des légumineuses.
- Choisissez des aliments plus faibles en matières grasses (p. ex. utilisez du lait écrémé et du bœuf haché maigre, enlevez la graisse visible de la viande et la peau de la volaille, utilisez de petites quantités de matières grasses ajoutées, comme du ghee ou une vinaigrette).
- Soyez actif à chaque jour.



121015 08/10

Exemple de menu

POUR LES GRANDS APPÉTITS

Déjeuner

2 petits chappattis de blé entier (6" ou 15 cm chacun)
Cari aux légumes
Yogourt faible en MG (¾ tasse, 175 mL)
Bleuets (1 tasse, 250 mL)
Café noir sans sucre



Dîner

Riz basmati ou brun (1 tasse, 250 mL)
Poulet maigre (2 oz, 60 g)
Salade verte (1 c. à thé, 5 mL de vinaigrette faible en calories)
Saag
½ mangue moyenne
Eau



Collation de l'après-midi

1 petite poire
Eau

Souper

2 petits chapattis de blé entier (6" ou 15 cm chacun)
Dhal (1 tasse, 250 mL)
Salade verte
Sabji (sans pommes de terre) avec tofu (1 oz, 30 g)
Yogourt faible en MG (⅓ tasse, 75 mL)
1 pêche moyenne
Thé chai sans sucre (avec ½ tasse, 125 mL de lait faible en MG)



Collation en soirée

Houmous (2 c. à table, 30 mL)
Craquelins à grains entiers (4)

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. Nos efforts reçoivent l'appui d'un réseau communautaire de bénévoles, employés, professionnels dans le domaine des soins de santé, chercheurs, et partenaires. En offrant de l'éducation et des services, en défendant les droits des gens qui vivent avec le diabète, en soutenant la recherche, et en traduisant la recherche en applications pratiques – nous tenons la promesse de notre mission.

Publié avec l'aide de :



RBC Foundation®
RBC Fondation®

Association
Canadienne
du Diabète

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