

# Manger sainement chez les personnes diabétiques

Afrique et Caraïbes

## Conseils pour manger sainement, prévention et gestion du diabète

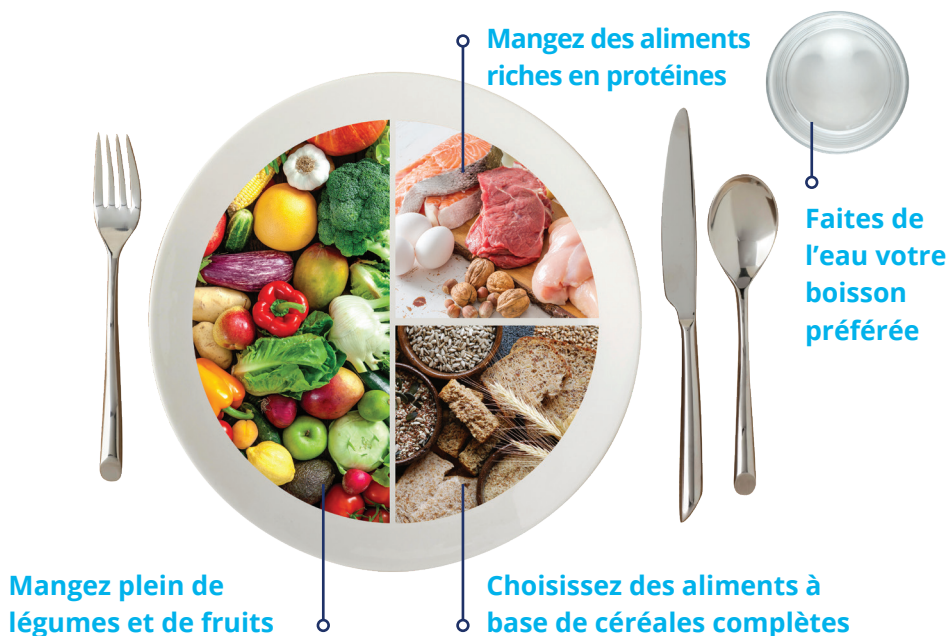


Le diabète survient lorsque votre organisme ne peut pas utiliser et stocker correctement les aliments pour produire de l'énergie. La principale source d'énergie de votre organisme s'appelle le glucose, une forme de sucre qui provient des aliments contenant des glucides, comme les fruits, le lait, certains légumes, les céréales, les féculents et le sucre. Lorsque votre organisme ne peut pas utiliser le glucose comme source d'énergie, le glucose s'accumule dans votre sang, ce qui entraîne une hyperglycémie.

Selon le type de diabète, des pilules, de l'insuline ou d'autres médicaments injectables peuvent être nécessaires pour gérer la glycémie.

Types de diabète	Comment se traite ce type
<b>Diabète de type 1</b> Le pancréas ne produit pas d'insuline. Le glucose s'accumule dans votre sang au lieu d'être utilisé pour produire de l'énergie.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Injections d'insuline</li> <li>• Manger sain</li> </ul>
<b>Diabète de type 2</b> Le pancréas ne produit pas d'insuline en quantité suffisante, ou votre organisme n'utilise pas correctement l'insuline qu'il produit.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Manger sain</li> <li>• Activité physique</li> <li>• Pilules et/ou insuline ou autres médicaments injectables</li> </ul>
<b>Prédiabète</b> La glycémie est plus élevée que la normale, mais pas suffisamment élevée pour être diagnostiqué comme présentant un diabète de type 2.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Manger sain</li> <li>• Activité physique</li> </ul>
<b>Diabète gestationnel</b> Glycémie élevée pendant la grossesse.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Manger sain</li> <li>• Possibilité de prendre de l'insuline ou des pilules</li> </ul>

## Mangez une variété d'aliments sains tous les jours



Même si une personne prend des médicaments contre le diabète, tous les types de diabète sont mieux gérés par une alimentation saine. Savoir quoi manger et en quelle quantité vous aidera à gérer votre glycémie.

- Mangez plus de légumes (callaloo, gombo). Ils sont très riches en nutriments et pauvres en calories.
- Intégrez à votre repas des protéines animales maigres comme le poisson, le poulet, les viandes maigres, le fromage allégé, les œufs, les haricots secs et les pois.
- Choisissez des huiles végétales comme l'olive et le canola, et des noix au lieu de graisses animales et d'huile de coco.
- Prenez un yogourt et un morceau de fruit pour compléter votre repas.
- Mangez de petites portions de céréales et de féculents, notamment du manioc, de la banane plantain, du fufu, du riz, des céréales, du pain, des aliments à base de millet, de sorgho et de teff, des aliments à base de maïs (par exemple, Ugali).

## Guide pratique des portions

Vos mains peuvent être très utiles pour estimer la bonne quantité de nourriture à consommer. Lorsque vous planifiez un repas, utilisez les tailles de portion suivantes comme référence :



### Fruits/céréales et féculents

Choisissez une quantité de la taille de votre poing pour les céréales, les féculents ou les fruits.



### Légumes

Choisissez autant que vous pouvez tenir dans vos deux mains. Choisissez des légumes aux couleurs vives.



### Aliments riches en protéines

Choisissez une quantité de la taille de la paume de votre main et de l'épaisseur de votre petit doigt.



### Matières grasses

Limitez les matières grasses à une proportion équivalente à la taille du bout de votre pouce.



### Fruits/céréales et féculents

Exemples :

Orange, goyave, pommes de terre, riz brun, fufu, bouillie

### Légumes

Exemples :

Callaloo, chou, gombo, aubergine, poivrons

### Aliments riches en protéines

Légumes secs, haricots, tofu, bœuf maigre, chèvre, volaille, poisson, yaourt, lait (écrémé, 1 %), fromage

### Matières grasses

Exemples :

Margarine non hydrogénée, huile de canola, huile d'olive, huile d'arachide

## Exemples de régimes alimentaires

Pour les petits appétits	Pour les gros appétits
<p><b>Déjeuner :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Bouillie – plantain, cuit (2/3 tasse, 150 mL) * mesuré après cuisson</li><li>• 1 œuf</li><li>• Papaye, 1 petite, ou 1 tasse en cubes</li></ul>	<p><b>Déjeuner :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Ackee et morue fraîche ou aubergine et morue (1/2 tasse, 125 mL)</li><li>• 1 petite banane verte cuite</li><li>• Pain à pâte dure de blé entier (tranche de 1 oz ou 30 g)</li><li>• Margarine (1 cuillère à café, 5 mL)</li><li>• 1/2 tasse de papaye en forme de cube</li><li>• Thé ou café au lait et sans sucre</li></ul>
<p><b>Dîner :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Igname, cuite (1 tasse, 250 mL)</li><li>• Épinards ou calaloo, cuits</li><li>• Poulet au four, cuit (2 oz, 60 g)</li><li>• Mangue, 1/2 moyenne</li><li>• Thé chaud ou café au lait et sans sucre</li><li>• Eau</li></ul>	<p><b>Dîner :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Soupe aux pois rouges avec bœuf (2 tasses, 500 mL)</li><li>• 1 petite mangue</li><li>• Thé chaud ou café au lait et sans sucre</li><li>• Eau</li></ul> <p><b>En-cas en après-midi :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 1 pomme moyenne</li></ul>
<p><b>Souper :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Riz brun et pois (1 tasse, 250 mL)* mesuré après cuisson</li><li>• Macédoine de légumes (gombo, aubergine)</li><li>• Beignets de saumon ou de morue (3-4 oz, 90-120 g)</li><li>• Huile, petite quantité pour la friture</li><li>• Goyave, 3 fruits</li><li>• Thé chaud ou eau avec lait et sans sucre</li></ul>	<p><b>Souper :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Vivaneau (4-6 oz, 120-180 g) cuit à la vapeur avec gombo et tomate</li><li>• Riz brun et pois (1 tasse, 250mL)* mesuré après cuisson</li><li>• Salade verte avec vinaigrette faible en gras (1 tasse, 250 mL)</li><li>• Pastèque en cubes (1 tasse, 250 mL)</li></ul>
<p><b>En-cas du soir :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Fromage à faible teneur en matières grasses (1 oz, 30 g)</li><li>• Craquelins aux céréales complètes (4)</li><li>• Eau</li></ul>	<p><b>En-cas du soir :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Craquelins aux céréales complètes (7 morceaux)</li><li>• Fromage à faible teneur en matières grasses (1 oz, 30 g)</li><li>• 2 % de lait (1 tasse, 250 mL)</li><li>• Thé</li></ul>



## Être en bonne santé vous aide, vous et votre famille

Voici quelques conseils pour vous aider avant de consulter un diététicien.

Quand faut-il manger?	
Conseils	Pourquoi? Parce que...
<ul style="list-style-type: none"><li>• Assurez-vous de déjeuner.</li><li>• Prenez régulièrement trois repas par jour.</li><li>• N'espaced pas les repas de plus de six heures.</li><li>• Vous pouvez inclure un en-cas sain.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Cela permet de bien commencer la journée.</li><li>• Manger la bonne quantité au bon moment permet de maintenir l'équilibre de votre glycémie.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Emportez des aliments sains (tels que des craquelins aux céréales complètes, du fromage et des légumes) au cas où vous seriez loin de chez vous à l'heure des repas.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Cela vous permet de faire des choix sains, où que vous alliez.</li></ul>
Quoi manger	
<ul style="list-style-type: none"><li>• Mangez une variété d'aliments à chaque repas ou en-cas.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• En choisissant des aliments de toutes les catégories, on s'assure que le corps reçoit tous les nutriments dont il a besoin pour être en bonne santé.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Limitez les sucres et les sucreries comme les boissons gazeuses ordinaires, les desserts tels que le gâteau au manioc, le gâteau aux fruits, le pudding aux pommes de terre, les gouttes de noix de coco, les bonbons, la confiture et le miel.</li><li>• Les édulcorants artificiels peuvent être sans danger en petites quantités.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Plus vous mangez ou prenez des boissons sucrées, plus votre glycémie sera élevée.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Limitez les aliments riches en graisse et en matières grasses, comme les aliments frits, les chips de banane, les chips de pomme de terre et les biscuits.</li><li>• Préparez les aliments d'une manière saine, par exemple en les faisant cuire au four, griller, braiser, cuire à la vapeur, pocher, rôtir, sauter ou faire sauter.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Les aliments riches en graisses sont durs pour le cœur et peuvent entraîner une prise de poids.</li><li>• Un poids sain est plus facile pour le cœur et aide à contrôler la glycémie.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Mangez au moins deux sortes de légumes différents à chaque repas.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Les légumes sont riches en nutriments dont le corps a besoin pour être en bonne santé.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Consommez des aliments riches en fibres (pains, rôti et céréales complètes, patate douce, igname, lentilles, haricots secs, riz brun, légumes et fruits).</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Les aliments riches en fibres vous aident à vous sentir rassasié et à réduire votre taux de glycémie et de cholestérol.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• En cas de soif, buvez de l'eau.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• La consommation de boissons gazeuses, de jus de fruits, de café et de thé sucrés augmente la glycémie.</li></ul>
Quelle quantité manger	
<ul style="list-style-type: none"><li>• Mangez lentement et arrêtez-vous lorsque vous vous sentez rassasié et satisfait.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• La bonne quantité d'aliments donne à votre corps ce dont il a besoin pour être en bonne santé.</li><li>• Si vous mangez trop, votre corps stockera l'énergie supplémentaire sous forme de graisse.</li><li>• Vous pouvez également prendre du poids en mangeant plus que ce dont vous avez besoin.</li></ul>

## L'activité physique est également un moyen de bien vivre avec le diabète

### Conseils

- Améliorez votre santé grâce à l'activité physique (marche, vélo, danse).

### Pourquoi? Parce que...

- Une activité physique régulière améliorera le contrôle de votre glycémie.
- Diabète Canada recommande 150 minutes d'activité physique par semaine.
- Vous pouvez également répartir les 150 minutes d'activité physique en 30 minutes, cinq fois par semaine.
- Vous vous sentirez également mieux dans votre corps et votre esprit.

## Comment ajouter l'activité physique dans votre vie?

### Conseils

- Prévoyez du temps pour l'activité physique dans votre routine quotidienne.
- Commencez lentement et augmentez progressivement la quantité d'effort.
- Essayez d'être actif la plupart des jours de la semaine. Diabète Canada recommande 150 minutes d'activité d'intensité modérée à vigoureuse chaque semaine.
- Les exercices de résistance sont recommandés au moins deux fois par semaine.
- Faites des activités familiales actives au lieu de regarder la télévision ou d'aller au cinéma.
- Mettez-vous au défi en essayant de nouvelles activités.
- Soyez actif à l'intérieur.

### Exemples

- Marchez dans le quartier, prenez les escaliers, descendez du bus un arrêt plus tôt.
- Commencez par marcher lentement. Lorsque vous êtes prêt, augmentez votre rythme.
- Marche rapide, ratissage des feuilles, jogging, natation, basket-ball, passage de l'aspirateur.
- Haltérophilie, pompes, redressements assis et exercices avec bandes de résistance.
- Faites une promenade à vélo dans le quartier ou emmenez la famille nager à la piscine locale.
- Apprenez à danser, à jouer au tennis ou à faire du yoga.
- Haltérophilie, pompes, redressements assis et exercices avec bandes de résistance. Montez et descendez les escaliers pendant 10 minutes d'affilée ou marchez dans un centre commercial.



## Limitez la prise d'alcool

L'alcool peut affecter la glycémie. Il peut également vous faire prendre du poids et modifier la façon dont votre corps utilise les médicaments.

Discutez avec votre équipe soignante de la quantité d'alcool qui est sans danger pour vous.

## Prenez soin de votre corps tout entier pour une vie plus saine! Gérez votre diabète de manière saine!

Vous voulez en savoir plus?

Consultez l'adresse [www.diabetes.ca](http://www.diabetes.ca)



## Glossaire

**Glucides** Les glucides donnent de l'énergie à votre corps. On les trouve dans des aliments tels que les céréales (riz, teff, sorgho, millet, farine de maïs, nouilles, blé, avoine, etc.), les féculents (plantain, banane verte), les fruits (goyave, papaye, banane), le lait et les légumes féculents (manioc, igname, souchet). Les glucides sont décomposés en glucose dans votre corps. Lorsque vous êtes diabétique, le glucose provenant de votre alimentation n'est pas utilisé de la bonne manière. Lorsqu'il n'est pas utilisé de la bonne manière, il peut y avoir trop de glucose dans votre sang, ce qui fait que votre taux de glycémie est plus élevé qu'il ne devrait l'être.

**Activité physique** L'activité physique est une activité que chacun peut pratiquer pour améliorer sa santé et son bien-être. Il ne s'agit pas d'aller à la salle de sport ou de courir un marathon. L'activité physique peut simplement consister à monter et descendre les escaliers, à se promener dans le quartier et à faire le ménage comme passer l'aspirateur.

Diabète Canada recommande 150 minutes d'activité modérée à vigoureuse chaque semaine. Elle recommande également d'ajouter des exercices de résistance, tels que l'haltérophilie et les exercices avec bandes de résistance, à votre programme d'activité physique au moins deux fois par semaine.

<http://guidelines.diabetes.ca/docs/patient-resources/benefits-of-physical-activity.pdf>

**Activité aérobique** L'activité aérobique vous fait respirer plus fort et votre cœur bat plus vite.

Exemples : marche rapide, patinage et vélo.

<http://guidelines.diabetes.ca/docs/patient-resources/maintaining-aerobic-exercise.pdf>

**Exercice de résistance** Les exercices de résistance consistent en de brefs exercices répétitifs avec des poids, des machines de musculation, des bandes de résistance ou le propre poids du corps pour développer la force musculaire.

<http://guidelines.diabetes.ca/docs/patient-resources/resistance-exercise.pdf>

**DIABETES  
CANADA**

[diabetes.ca](http://diabetes.ca) | 1-800 BANTING (226-8464) | [info@diabetes.ca](mailto:info@diabetes.ca)

Diabète Canada rend visible et urgente l'épidémie invisible du diabète. Près de 11,5 millions de Canadiens sont atteints de diabète ou de prédiabète. Il est temps de mettre fin au diabète, à ses effets sur la santé ainsi qu'aux reproches, à la honte et à la désinformation qui y sont associés. Diabète Canada s'associe aux Canadiens pour mettre fin au diabète par le biais de services de sensibilisation et de soutien, de ressources pour les professionnels de la santé, du plaidoyer auprès des gouvernements, des écoles et des lieux de travail, et du financement de la recherche pour améliorer les traitements et trouver un remède.

Ce document reflète les Lignes directrices de pratique clinique 2018 de Diabète Canada © 2018 L'Association canadienne du diabète. L'Association canadienne du diabète est le propriétaire enregistré du nom Diabète Canada. 22/02