

Pour contrôler son diabète

Votre médecin vous a appris que votre niveau de sucre (glucose) dans le sang est trop élevé. Vous pouvez agir !

-  **BIEN MANGER**
-  **BOUGER 30 min**
LA PLUPART DES JOURS
-  **MAINTENIR OU RÉDUIRE SON POIDS**
-  **NE PAS FUMER**

Découvrez ici comment **BIEN MANGER, une de ces « 4 stratégies gagnantes », peut vous permettre de mieux contrôler vos glycémies (niveau de glucose dans le sang) et d'éviter ou de réduire la médication.**

BIEN MANGER EN GARDANT EN TÊTE ...

1 Quantité

Vous gagnez à surveiller les **quantités** de ce que vous mangez, spécialement celles des **aliments qui contiennent des glucides**.

La famille des glucides comprend les **sucres** (ex. : sucre blanc, fructose, miel, sucre naturel contenu dans les fruits et le lait) ainsi que l'**amidon** (ex. : farine, pains, pommes de terre, pâtes).

L'objectif n'est pas d'éliminer toutes les sources de glucides, mais plutôt d'en contrôler la quantité.

2 Qualité

Limitez les aliments qui contiennent une grande quantité de glucides et des mauvais gras pour la santé du cœur (ex. : gâteaux, tartes, biscuits, pâtisseries, gros muffins, chocolat, croustilles et frites).

En ralentissant la digestion et l'absorption des glucides, les **fibres aident à régulariser la glycémie**. Pensez à manger des aliments riches en fibres à chaque repas (ex. : produits céréaliers à grains entiers, légumes, fruits, légumineuses).

3 Régularité

Il est préférable de prendre **trois repas par jour** afin de répartir les glucides et ainsi mieux contrôler votre glycémie. Les repas devraient être pris à des heures régulières, sans dépasser des intervalles de 4 à 6 heures.

Les **collations** sont particulièrement importantes lorsque vous prenez des médicaments ou de l'insuline pour contrôler votre diabète ou lorsque vos besoins énergétiques sont plus élevés, par exemple, si vous pratiquez une activité physique exigeante.

Les « carrés de sucre »

La méthode des « carrés de sucre » (◊) est souvent utilisée pour aider les personnes diabétiques à mieux visualiser la quantité de glucides contenue dans les aliments. Il est alors plus facile de répartir correctement les glucides entre les différents repas et les collations de la journée.

Par exemple, on suggère en général :

- 9 à 15 ◊ (45 à 75 g de glucides) par repas;
- 3 ◊ (15 g de glucides) par collation, si nécessaire.

Bien sûr, la consultation d'un(e) diététiste est souhaitable afin d'obtenir un plan d'alimentation personnalisé.

Exemples d'aliments

	Équivalence en « carrés de sucre »*	Quantité de glucides*
125 ml (1/2 t) de pâtes alimentaires cuites (ex. : macaroni, spaghetti) ou 75 ml (1/3 t) de riz cuit	3 ◊	15 g
1 tranche de pain ou 1/2 petit bagel	3 ◊	15 g
1 petite pomme de terre ou 125 ml (1/2 t) en purée	3 ◊	15 g
125 ml (1/2 t) de maïs en grains ou 250 ml (1 t) de pois verts	3 ◊	15 g
125 ml (1/2 t) de légumineuses cuites (ex. : haricots rouges, blancs ou noirs, lentilles, pois chiches)	3 ◊	15 g
1 fruit entier comme la pomme, la poire ou l'orange	3 ◊	15 g
1/2 fruit comme la mangue, le pamplemousse ou la banane	3 ◊	15 g
125 ml (1/2 t) de jus de fruits 100 % pur, sans sucre ajouté	3 ◊	15 g
250 ml (1 t) de lait ou 175 ml (3/4 t) de boisson de soya aromatisée	3 ◊	15 g
15 ml (1 c. à soupe) de miel, de confiture ou de sirop	3 ◊	15 g
1 canette (355 ml) de boisson gazeuse régulière	8 ◊	40 g
1/8 de tarte aux pommes	9 ◊	45 g

Pour connaître le nombre de « carrés de sucre » contenu dans un aliment, recherchez la mention « Glucides » dans le tableau de la valeur nutritive apparaissant sur le produit et divisez cette valeur par 5. N'oubliez pas que cette quantité est valable pour la grosseur de portion mentionnée sur l'emballage.

* 1 carré (◊) = 5 grammes de glucides = 5 ml (1 c. à thé) de sucre



Bien choisir ses aliments

Des légumes à volonté... ou presque !

Riches en vitamines, en minéraux et en fibres, les légumes contiennent peu de glucides. Vous n'avez pas à limiter leur consommation, sauf pour la pomme de terre, la patate sucrée, le maïs et les pois verts. Optez pour une grande variété de légumes et mangez-en **au moins 4 portions par jour**.

Les fruits : idéals comme dessert ou collation

Bien qu'ils soient aussi nutritifs que les légumes, les fruits contiennent plus de glucides. Mangez-en environ **3 portions par jour**, par exemple, un fruit à chaque repas ou en collation. En plus des fruits frais, n'oubliez pas ceux congelés sans sucre ajouté ou en conserve, égouttés. Pour les jus de fruits, limitez-vous à un petit verre par jour.



Faites rimer produits céréaliers avec grains entiers

Il est conseillé d'en manger **à chaque repas**. Voici quelques exemples de choix avantageux lorsqu'on les choisit à grains entiers, multigrains ou avec du son pour obtenir plus de fibres :

- Pains variés;
- Céréales à déjeuner avec des fibres et peu de sucre (2 g ou plus de fibres et 5 g ou moins de sucre par portion de 30 g);
- Biscottes;
- Pâtes alimentaires, riz, orge, quinoa, millet;
- Pommes de terre*, patate sucrée*, maïs* et pois verts*;
- Légumineuses*.

** En raison de leur teneur en glucides, ces aliments sont considérés comme des équivalents du pain dans le traitement du diabète. Ils ont aussi l'avantage de contenir des fibres.*

Le lait et les substituts... à ne pas oublier !

Consommez de **2 à 3 portions par jour de produits laitiers** ou de boisson de soya enrichie. Privilégiez le lait et le yogourt à 1 % ou moins de matières grasses (M.G.).

Les yogourts, le lait ou les boissons de soya aromatisés ou aux fruits apportent une grande quantité de glucides. Pour un yogourt moins sucré, utilisez du yogourt nature auquel vous ajoutez soit du yogourt aux fruits soit un peu de confiture ou de sirop ou encore des fruits frais. Les autres desserts laitiers (ex. : poudings, crème glacée, yogourt glacé) sont très sucrés et ne devraient être consommés qu'à l'occasion.

Les fromages appartiennent plutôt au groupe des viandes car ils contiennent très peu de glucides tout en étant une source de protéines.

Pas de glucides dans la viande... mais attention au gras !

Une **source de protéines devrait faire partie de chaque repas**

(ex. : poisson, volaille sans la peau, légumineuses, tofu, viande maigre, œuf, fromage à 20 % ou moins de M.G., noix, beurre d'arachide). Une petite portion suffit pour équilibrer le repas et vous fournir les protéines dont vous avez besoin.

Les substituts de sucre ?

Il existe sur le marché différents substituts du sucre non caloriques qui donnent un goût sucré aux aliments, sans influencer la glycémie. Il ne semble pas y avoir de danger à consommer de façon modérée ces substituts ou les produits alimentaires qui en contiennent. Toutefois, les femmes enceintes ou celles qui allaitent devraient éviter de consommer la saccharine et les cyclamates.

Et le fructose ?

C'est le sucre naturel des fruits. Même s'il fait moins augmenter la glycémie que le sucre blanc, sa consommation comme substitut du sucre n'a cependant démontré aucun avantage dans le contrôle du diabète. Consommé en grande quantité, il peut augmenter le niveau de triglycérides (gras) dans le sang chez certaines personnes.

Soyez fidèle !

Ne négligez pas vos suivis médicaux et si vous devez prendre des médicaments, il est important de les prendre tels que prescrits. Si vous avez des problèmes avec votre médication, parlez-en à votre médecin.

Afin de mieux connaître l'effet de votre alimentation et de vos activités physiques sur votre glycémie, mesurez-la régulièrement et notez les résultats dans un carnet. Cette information sera précieuse pour votre médecin et votre diététiste qui pourront mieux vous aider à faire les ajustements nécessaires.