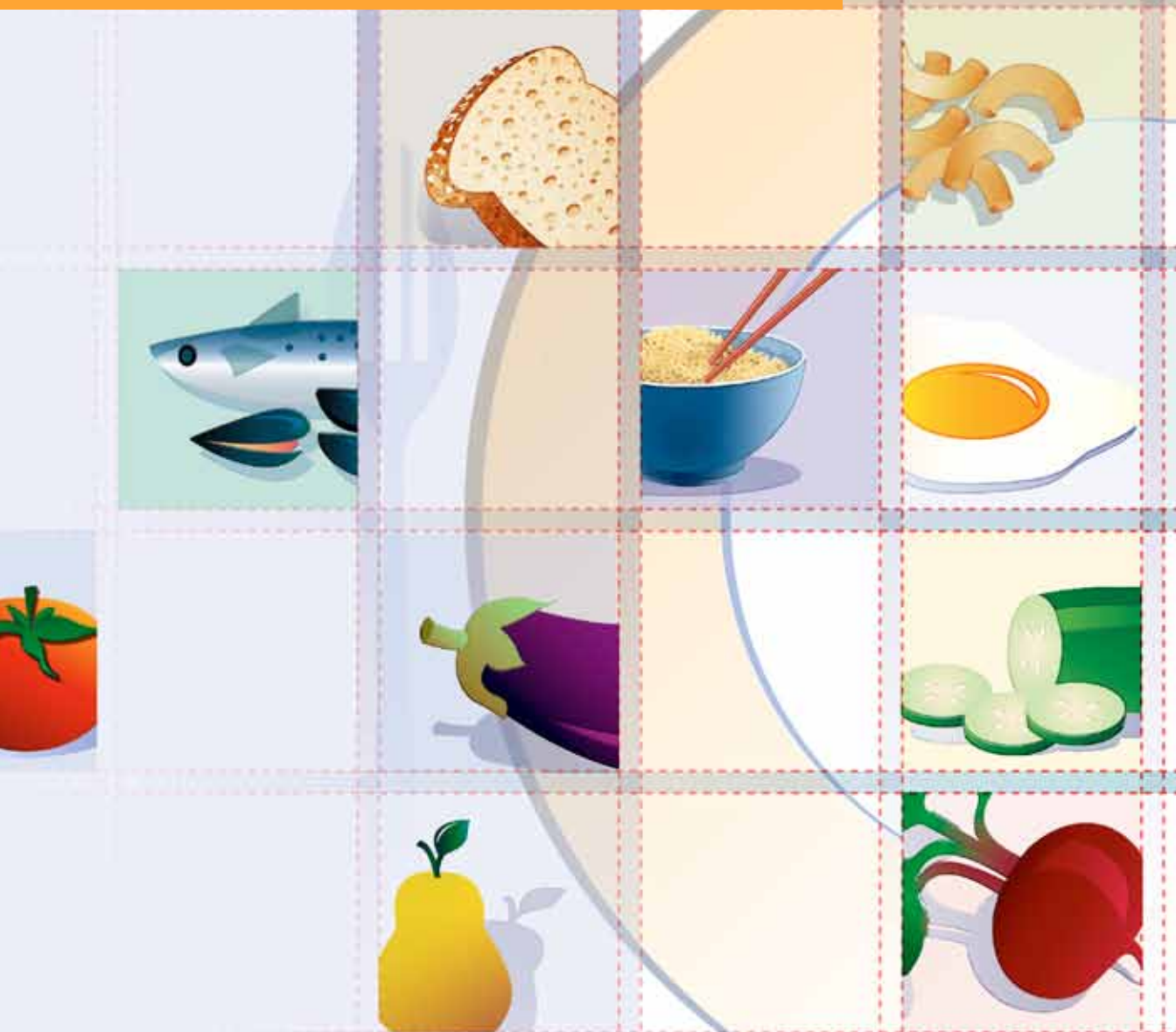


# Coup d'oeil sur l'alimentation de la personne diabétique



En présence du diabète, votre corps utilise mal l'énergie qui circule sous forme de **glucose** (sucre) dans le sang. C'est pourquoi votre glycémie (taux de sucre dans le sang) peut augmenter au-dessus des valeurs normales.

Le glucose qui circule dans le sang provient surtout des **glucides** (sucres) que vous consommez. Les glucides sont présents dans plusieurs aliments :

- Ils se trouvent naturellement dans le lait et le yogourt nature, les produits céréaliers, les légumineuses, les fruits et légumes ainsi que leurs jus, etc.
- Ils sont ajoutés dans les biscuits, les boissons sucrées, les bonbons, les gâteaux, les barres tendres, les laits et les yogourts aromatisés, etc.

Si vous avez le diabète, vous ne devez pas pour autant **éliminer** tous les glucides de votre alimentation. En effet, les glucides sont la principale source d'énergie pour le corps. Vous devez plutôt surveiller de près la quantité de glucides que vous mangez et la répartir sur au moins trois repas afin de contrôler votre glycémie.

### Combien de glucides avez-vous besoin ?

La quantité de glucides dont les personnes ont besoin chaque jour dépend de différents facteurs comme l'âge, le sexe, la taille, le poids et le niveau d'activité physique.

En général, la plupart des gens ont besoin de :

- 45 à 75 g de glucides par repas;
- 15 à 30 g de glucides par collation, si nécessaire.

**Votre diététiste vous aidera à déterminer la quantité de glucides dont vous avez besoin.**

Diététiste : \_\_\_\_\_ Téléphone : \_\_\_\_\_

La méthode d'enseignement basée sur les carrés de sucre permet de visualiser la quantité de glucides pour chacun des groupes alimentaires. Ainsi, vous pouvez facilement évaluer le total des glucides de vos repas et collations. Chaque carré de sucre représente 5 g de glucides (soit 1 c. à thé ou 1 sachet de sucre).



= 5 g de glucides

### Valeurs cibles de glycémie

Pour éviter ou retarder des complications à vos yeux, vos reins, vos nerfs, vos vaisseaux sanguins et votre cœur, votre glycémie devrait se situer le plus souvent :

- entre **4 et 7 mmol/L** avant les repas;
- entre **5 et 10 mmol/L** 2 heures après les repas.

## Conseils pour vous aider à contrôler votre glycémie et votre poids

- Pour une personne diabétique, l'activité physique apporte de nombreux bénéfices. Pour retirer le maximum de bénéfices, voici quelques recommandations :
  - Pratiquez **30 minutes d'activité physique** d'intensité modérée (marche d'un pas rapide, natation, aquaforme, danse, bicyclette, etc.) la plupart des jours de la semaine. Cette activité peut également être fractionnée en séances de 10 minutes;
  - Ajoutez-y deux séances par semaine d'exercice contre résistance, à l'aide de bandes élastiques ou de faibles poids;
  - Profitez de vos activités utilitaires (entretien ménager, jardinage, etc.) pour bouger et privilégiez des modes de déplacement actifs (marche, bicyclette, patin à roues alignées, etc.).
- Prenez **trois repas équilibrés** par jour. Évitez de sauter un repas. Les collations ne sont pas toujours nécessaires. Cependant, si vous avez faim entre les repas ou que vos médicaments antidiabétiques le requièrent, prenez une collation de bonne valeur nutritive. Exemples :
  - En journée : 1 fruit frais ou 175 g (3/4 tasse) de yogourt;
  - En soirée : 1 tranche de pain grillé avec 15 ml (1 c. à table) de beurre d'arachide ou 250 ml (1 tasse) de lait.

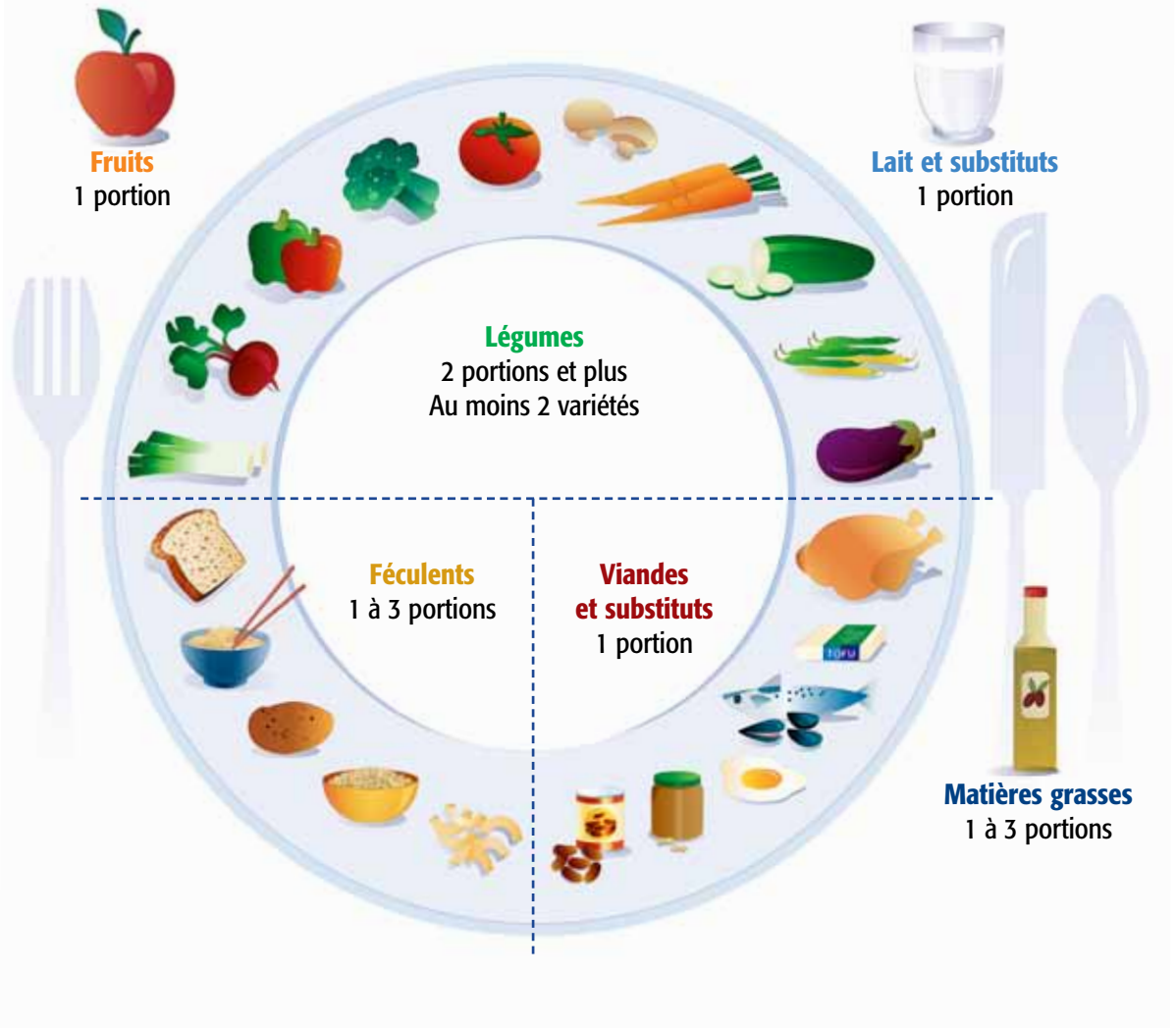
Les crudités peuvent être consommées à tout moment de la journée !

- Prenez vos repas et vos collations à des **heures régulières**. Espacez vos repas de 4 à 6 heures et, s'il y a lieu, prenez vos collations de 2 à 3 heures après les repas.
- Optez pour des **aliments riches en fibres** : pains à grains entiers, céréales riches en fibres, légumineuses, riz brun, pâtes de blé entier, fruits, légumes, noix et graines.
- **Limitez votre consommation d'aliments sucrés peu nutritifs** : beignes, biscuits, boissons aux fruits, boissons gazeuses, bonbons, cassonade, céréales sucrées, chocolat, confitures, gâteaux, mélasse, miel, pâtisseries, sirops, sucre, tartes, etc. Si vous en consommez, prenez de **très petites portions** et faites-le de **façon occasionnelle**.
- **Buvez régulièrement de l'eau** pour étancher votre soif. Optez pour l'eau comme boisson au quotidien.
- Si vous utilisez des **substituts du sucre** (ex. : aspartame, cyclamates, saccharine, sucralose, stevia) ou des produits alimentaires qui en contiennent, faites-le **avec modération**.
- Si vous consommez de l'**alcool** (vin, bière, spiritueux), faites-le en mangeant. Limitez-vous à une ou deux consommations par jour et ne le faites pas tous les jours. Les boissons alcoolisées peuvent faire augmenter ou diminuer votre glycémie. De plus, elles peuvent entraîner un gain de poids, car elles sont une source de calories. Il est recommandé de vérifier avec votre médecin s'il y a des contre-indications à consommer de l'alcool dans votre situation.

## Conseils pour la santé de votre cœur

- **Limitez votre consommation d'aliments riches en gras nuisibles à la santé (saturés et trans)** : bacon, beurre, biscuits, charcuteries, chocolat, crème, crème glacée, croustilles, fritures, fromages contenant plus de 20 % de matières grasses, gâteaux, margarine hydrogénée, muffins vendus dans le commerce, pâtisseries, saindoux, sauces à base de crème, etc.
- **Limitez votre consommation d'aliments très salés** : condiments (ketchup, moutarde, etc.), charcuteries, croustilles et autres grignotines salées, marinades, mets prêts à servir ou repas surgelés, sauces (soya, BBQ, etc.), soupes et vinaigrettes vendues dans le commerce, etc.
- **Limitez l'ajout de sel lors de la préparation de vos repas ou à table**. Assaisonnez plutôt vos plats avec des fines herbes, de l'oignon, de l'ail, du citron, etc.

Un repas équilibré contenant 45 à 75 g de glucides ressemble à ceci :



### Utilisez votre main pour évaluer la grosseur de vos portions



Un bout de pouce équivaut à 5 ml (1 c. à thé), soit 1 portion d'huile végétale ou de margarine.



Une paume de main équivaut à 90 g (3 oz), soit environ 1 portion de viande, de volaille, de poisson ou de tofu.



Un pouce équivaut à 15 ml (1 c. à table), soit 1 portion de noix ou de graines.



Un poing équivaut à 250 ml (1 tasse), soit 2 portions de féculents, 2 portions de fruits en morceaux ou 2 portions de légumes.

## Exemples de repas

### Déjeuner



1 fruit

+



2 féculents

+

Beurre d'arachide  
30 ml



1 viande et substituts  
+ 2 matières grasses

+



Lait  
250 ml

1 lait et substituts

### Dîner

Soupe aux légumes



1 légume

+



2 légumes + 2 féculents  
+ 1 viande et substituts

+

Margarine  
non hydrogénée  
2 X 5 ml

+

+



1 fruit

+



Boisson de soya  
250 ml

1 lait et substituts

### Souper

Spaghetti  
à la sauce tomate  
et aux boulettes  
de viande



1 légume + 2 féculents  
+ 1 viande et substituts

Salade  
jardinière

1 légume

+

Huile d'olive  
(vinaigrette)  
2 X 5 ml

+



1 fruit

+

Yogourt nature  
175 g



1 lait et substituts



# Aliments à consommer au quotidien

## FÉCULENTS

1 portion de féculents = 15 g de glucides =



6 à 10 portions par jour



- 1 tranche de pain
- 1/2 pain pita ou 1/2 pain hamburger
- 4 biscottes Melba
- 75 ml (1/3 tasse) de pâtes **cuites**
- 125 ml (1/2 tasse) de légumineuses **cuites** (haricots rouges, lentilles, etc.)
- 75 ml (1/3 tasse) de pois chiches **cuits**
- 1/2 pomme de terre de grosseur moyenne ou 125 ml (1/2 tasse) de pommes de terre en purée
- 75 ml (1/3 tasse) de riz, de couscous ou d'orge **cuits**
- 125 ml (1/2 tasse) de maïs en grains
- 125 ml (1/2 tasse) de céréales à déjeuner peu sucrées, contenant au moins 2 g de fibres par portion
- 125 ml (1/2 tasse) de quinoa **cuit**

Optez pour des produits à grains entiers, peu raffinés.

## LÉGUMES

1 portion de légumes = 5 g de glucides =



au moins 4 portions par jour



- 125 ml (1/2 tasse) de légumes **cuits**
- 125 ml (1/2 tasse) de jus de légumes faible en sodium
- 250 ml (1 tasse) de légumes **crus**

Mangez-en une grande variété, de façon généreuse.  
Optez pour les plus colorés : vert foncé, orange, rouge.

## FRUITS

1 portion de fruits = 15 g de glucides =



2 à 5 portions par jour



- 1 fruit de grosseur moyenne : orange, pêche, pomme, poire
- 1/2 banane ou 1/2 pamplemousse
- 2 petits kiwis ou 2 prunes ou 2 clémentines
- 3 pruneaux
- 15 gros raisins
- 30 ml (2 c. à table) de raisins secs
- 125 ml (1/2 tasse) de fruits en morceaux
- 125 ml (1/2 tasse) de compote de fruits sans sucre ajouté
- 125 ml (1/2 tasse) de jus de fruits 100 % pur, sans sucre ajouté
- 250 ml (1 tasse) de cantaloup, de melon miel ou de mûres
- 500 ml (2 tasses) de fraises entières

Les fruits font d'excellents desserts. Ils sont riches en fibres, en vitamines et en antioxydants. Privilégiez les fruits entiers plutôt que leur jus.

## LAIT ET SUBSTITUTS

1 portion de lait et substituts = 12 à 15 g de glucides =



2 à 4 portions par jour

- 250 ml (1 tasse) de lait
- 250 ml (1 tasse) de boisson de soya enrichie, aromatisée à la vanille
- 175 ml (3/4 tasse) ou 175 g de yogourt nature
- 2 contenants de 100 g de yogourt aux fruits ou aromatisé sans gras et sans sucre ajouté
- 100 ml (100 g) de yogourt aux fruits ou aromatisé (vanille, café, etc.)

Optez pour des produits à 2 % de matières grasses ou moins.

## VIANDES ET SUBSTITUTS 1 portion de viandes et substituts = 0 g de glucides



2 à 3 portions par jour

- 60 à 90 g (2 à 3 oz) de volailles, de poissons, de fruits de mer ou de viandes maigres
- 100 à 150 g (3 1/2 à 5 oz) de tofu ferme
- 150 ml (2/3 tasse) de pois chiches **cuits** (équivalent aussi à 2 portions de féculents)
- 250 ml (1 tasse) d'autres légumineuses **cuites** (équivalent aussi à 2 portions de féculents)
- 1 ou 2 œufs
- 125 ml (1/2 tasse) de fromage cottage
- 60 g (2 oz) de fromage à moins de 20 % de matières grasses
- 30 ml (2 c. à table) de beurre d'arachide (équivalent aussi à 2 portions de matières grasses)

Enlevez le gras visible de la volaille et de la viande. Mangez du poisson 2 ou 3 fois par semaine.

## MATIÈRES GRASSES

1 portion de matières grasses = 0 g de glucides



4 à 8 portions par jour

- 5 ml (1 c. à thé) d'huile végétale (ex. : canola, olive, arachide)
- 5 ml (1 c. à thé) de margarine non hydrogénée
- 5 ml (1 c. à thé) de mayonnaise
- 10 ml (2 c. à thé) de vinaigrette à base d'huile végétale
- 15 ml (1 c. à table) de noix ou de graines
- 1/6 d'avocat
- 30 ml (2 c. à table) de graines de lin moulues

Optez pour des matières grasses mono-insaturées et polyinsaturées.

## Manger à l'extérieur

La meilleure stratégie pour vous alimenter de façon saine et équilibrée consiste à cuisiner vos repas sur une base régulière et à consommer des repas préparés à l'extérieur sur une base occasionnelle.

Lorsque vous mangez des repas préparés à l'extérieur, inspirez-vous du modèle de repas équilibré pour sélectionner le contenu de votre repas. Afin d'éviter les excès, vous pouvez utiliser vos mains pour évaluer la grosseur des portions.

Lors de ces occasions, il vous est recommandé de mesurer plus souvent votre glycémie. Vous pourrez ainsi évaluer l'impact des repas consommés à l'extérieur sur votre glycémie et apporter les modifications appropriées, si nécessaire.

## Un changement à la fois...

Changer des habitudes de vie demande du temps et de la motivation. Vouloir tout changer trop vite est une entreprise souvent vouée à l'échec. Fixez-vous des objectifs réalistes, donnez-vous du temps et assurez-vous d'avoir toute l'aide dont vous avez besoin (parents, amis, professionnels, groupes d'entraide, livres, etc.).

### Mes objectifs :

- Ex. :
- Je prendrai trois repas par jour à compter de lundi prochain.
  - Je mangerai au moins deux variétés de légumes au dîner et au souper.
- 
- 
- 
- 

### ÉDITION

La Direction des communications du ministère de la Santé et des Services sociaux

Le présent document peut être consulté et commandé en ligne à l'adresse : [www.msss.gouv.qc.ca](http://www.msss.gouv.qc.ca) section **Documentation**, rubrique **Publications**.

Il peut également être commandé à l'adresse [diffusion@msss.gouv.qc.ca](mailto:diffusion@msss.gouv.qc.ca) ou par la poste :

Ministère de la Santé et des Services sociaux  
Direction des communications (diffusion)  
1075, chemin Sainte-Foy, 4<sup>e</sup> étage  
Québec (Québec) G1S 2M1

Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2014  
Bibliothèque et Archives Canada, 2014

ISBN : 978-2-550-70799-8 (version imprimée)  
ISBN : 978-2-550-70800-1 (version PDF)

Tous droits réservés pour tout pays. La reproduction, par quelque procédé que ce soit, la traduction ou la diffusion du document, même partielles, sont interdites sans l'autorisation préalable des Publications du Québec. Cependant, la reproduction de ce document ou son utilisation à des fins personnelles, d'étude privée ou de recherche scientifique, mais non commerciales, sont permises à condition d'en mentionner la source.

[www.msss.gouv.qc.ca](http://www.msss.gouv.qc.ca) [www.diabete.qc.ca](http://www.diabete.qc.ca)