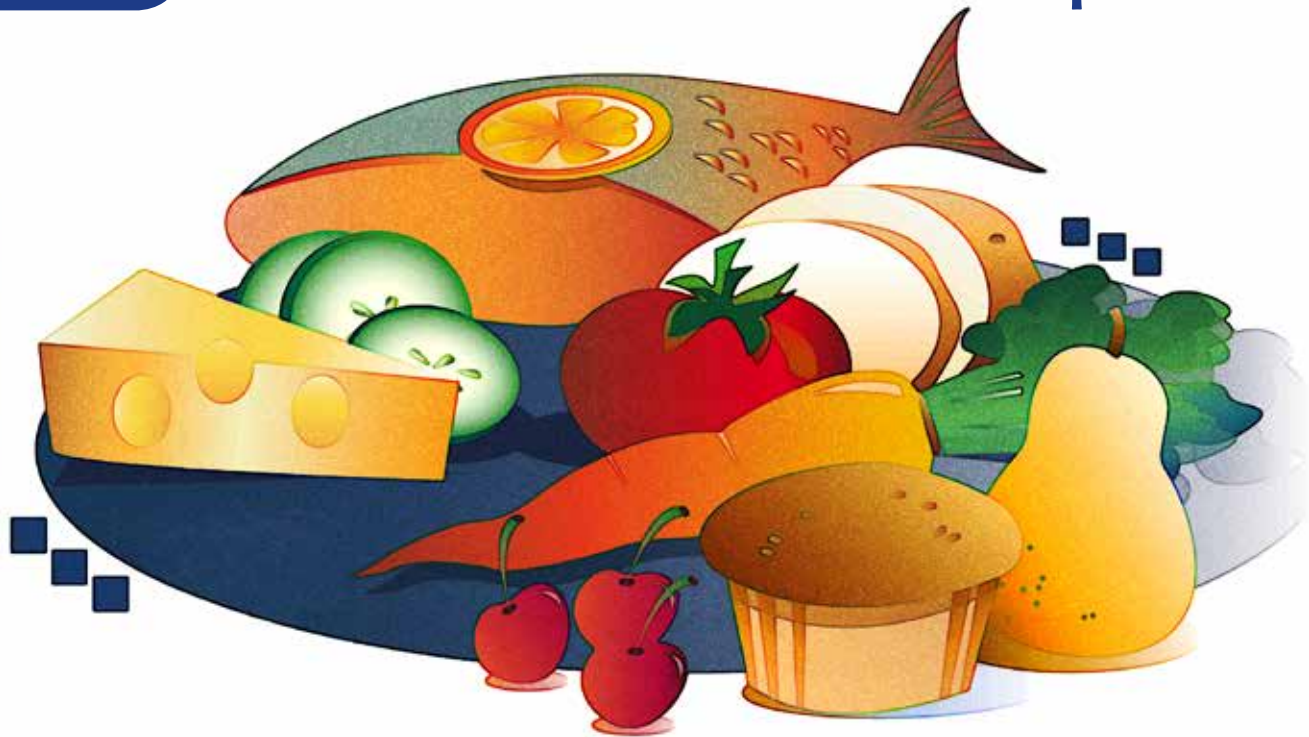


Guide d'alimentation pour la personne diabétique



Guide d'alimentation pour la personne diabétique

Édition produite par : La Direction des communications du ministère de la Santé et des Services sociaux

Conception graphique et illustration : Larochelle et Associés

Pour obtenir un autre exemplaire de ce document, faites parvenir votre commande :

- par courriel : diffusion@msss.gouv.qc.ca
- ou par la poste :
Direction des communications
1075, chemin Sainte-Foy, 4^e étage
Québec (Québec)
G1S 2M1

Le présent document peut être consulté à la section Publications du site Web du ministère de la Santé et des Services sociaux dont l'adresse est : **www.msss.gouv.qc.ca**

Le genre masculin utilisé dans ce document désigne aussi bien les femmes que les hommes.

Dépôt légal

Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2017

Bibliothèque et Archives Canada, 2017

ISBN : 978-2-550-77804-2 (version imprimée)

ISBN : 978-2-550-77805-9 (version PDF)

Tous droits réservés pour tous pays. La reproduction, par quelque procédé que ce soit, la traduction ou la diffusion de ce document, même partielles, sont interdites sans l'autorisation préalable des Publications du Québec. Cependant, la reproduction partielle ou complète de ce document à des fins personnelles et non commerciales est permise, uniquement sur le territoire québécois et à condition d'en mentionner la source.

© Gouvernement du Québec

This publication is also available in English.

Diabète Québec a pour mission d'informer, de sensibiliser, de former, d'assurer des services, de favoriser la recherche et de défendre les droits des personnes diabétiques.

Diabète Québec
8550, boulevard Pie IX, bureau 300
Montréal (Québec)
H1Z 4G2

site Internet : www.diabete.qc.ca
courriel : dietetiste@diabete.qc.ca
téléphone : 1 800-361-3504
télécopieur : 514 259-9286

Mot des auteures

Parce que de nouveaux produits alimentaires apparaissent constamment sur les tablettes des supermarchés alors que d'autres en disparaissent, et étant donné les modifications à l'étiquetage nutritionnel qui se feront bientôt graduellement, une nouvelle édition du présent guide s'imposait.

Une alimentation équilibrée représente la pierre angulaire du traitement du diabète. Le présent document a pour but d'aider les diététistes/nutritionnistes et les personnes diabétiques à établir un plan d'alimentation personnalisé et à l'intégrer dans la vie quotidienne. Un contrôle optimal de la glycémie et des lipides sanguins, l'atteinte ou le maintien d'un poids acceptable ainsi que l'adoption d'une alimentation saine et savoureuse sont au cœur des objectifs visés par ce plan d'alimentation.

Nous tenons à remercier les diététistes/nutritionnistes suivantes pour leur contribution à titre d'auteures ou de réviseuses aux éditions précédentes de ce document :

Kathryn Arcudi, Marie-Claire Barbeau, Véronique Brisson, Geneviève Côté, Fannie Dagenais, Élyse Dion, Céline Durocher, Isabelle Galibois, Christiane Gobeil, Céline Raymond, Claire Robillard, Manon Robitaille, Christiane So et Élise Taillon.

Andrée Gagné, Julie St-Jean et Valérie Savard
Diététistes/Nutritionnistes
Diabète Québec

Table des matières

Qu'est-ce que le système d'échanges ? _____ 2

Important _____ 3

Lecture des étiquettes _____ 4

Groupes alimentaires et échanges _____ 6

Sources de glucides

Féculets _____ 8

Fruits _____ 16

Légumes _____ 21

Lait et substituts _____ 24

Autres aliments _____ 27

Sources de protéines

Viandes et substituts _____ 33

Sources de lipides

Matières grasses _____ 41

Aliments à faible valeur énergétique _____ 45

Substituts du sucre _____ 49

Et l'alcool ? _____ 51

Lexique _____ 52

Tableau d'équivalences _____ 53

Modèle de repas équilibré _____ 54

Recommandations générales _____ 55

Plan d'alimentation quotidien _____ 56

Une chose à la fois _____ 58

Qu'est-ce que le système d'échanges ?

Le système d'échanges constitue la base de votre plan d'alimentation.

On y retrouve sept groupes d'aliments : les féculents, les fruits, les légumes, le lait et substituts, les autres aliments, les viandes et substituts et les matières grasses.

Dans chacun des groupes, les aliments sont classés selon leur teneur en glucides, protéines et lipides (gras). Les aliments d'un même groupe, consommés dans les quantités indiquées, représentent **un échange** de ce groupe. Par exemple, un échange de féculents équivaut à 75 ml de riz cuit ou à une tranche de pain (voir page 14).

Pour utiliser le système d'échanges :

- 1) Demandez à votre diététiste/nutritionniste de remplir votre **plan d'alimentation quotidien**.
- 2) Familiarisez-vous avec les différents groupes d'aliments et les quantités indiquées dans votre plan d'alimentation.

- 3) Utilisez votre plan d'alimentation à l'heure des repas pour choisir vos aliments selon le nombre d'échanges recommandé dans chacun des groupes d'aliments.

Les aliments d'un même groupe sont interchangeables, en respectant les portions indiquées. **À l'occasion**, il est également possible d'échanger les aliments de deux groupes différents, par exemple de consommer un féculent plutôt qu'un fruit. Vous devez toutefois tenir compte de la quantité de glucides contenue dans l'aliment remplacé. En effet, **la quantité totale de glucides consommés doit rester la même pour éviter des écarts importants de la glycémie (taux de sucre dans le sang)**. Pour vous aider, la teneur moyenne en glucides est présentée pour chaque groupe d'aliments.

Important

Si vous possédez le présent document, mais que les pages du **PLAN D'ALIMENTATION QUOTIDIEN** n'ont pas été remplies par une diététiste/nutritionniste, il vous manque alors un élément important pour obtenir un contrôle optimal de votre condition ou favoriser une perte de poids satisfaisante. En effet, seule une personne qui est reconnue en tant que diététiste/nutritionniste qualifiée peut élaborer un plan d'alimentation qui tiendra compte :

- de vos besoins nutritionnels particuliers, lesquels dépendent de l'âge, de la taille, de l'ossature, du sexe et du degré d'activité physique;
- de vos goûts et de vos habitudes alimentaires;
- de votre médication (antidiabétiques oraux et insuline);
- des conditions associées au diabète, telles que l'hypertension (haute pression), les problèmes cardiaques et les dyslipidémies (modification des taux de lipides sanguins : cholestérol, triglycérides).

Lecture des étiquettes

Le système d'échanges vous propose une liste des aliments les plus courants pour chacun des groupes. C'est pourquoi certains aliments ne figurent pas sur les listes. Vous pouvez consommer ces aliments à condition de connaître leur teneur en glucides car vous saurez alors comment les inclure dans votre plan d'alimentation.

La **quantité totale de glucides**, présentée dans l'exemple qui suit, doit être utilisée. Puisque les fibres alimentaires n'ont aucun effet sur le taux de sucre sanguin (glycémie), elles peuvent être soustraites du total des glucides.

C'est d'ailleurs suivant cette méthode que les portions d'aliments ont été déterminées dans ce guide.

Pour connaître la teneur en glucides et autres éléments nutritifs d'un produit commercial ne figurant pas dans le guide, on peut consulter le tableau de la valeur nutritive affiché sur son emballage.

Un nouveau tableau de la valeur nutritive fera progressivement son apparition sur les emballages alimentaires en remplacement du tableau actuel. Les deux versions sont présentées à la page suivante.

Pour déterminer la teneur en glucides et autres éléments nutritifs d'un aliment de base particulier n'affichant pas d'information nutritionnelle (ex. : fruit frais), on peut consulter le document intitulé *Valeur nutritive de quelques aliments usuels*, dont la version PDF peut être téléchargée du site de Santé Canada : www.hc-sc.gc.ca/fn-an/alt_formats/pdf/nutrition/fiche-nutri-data/nvscf-vnqau-fra.pdf.

Exemple : pain de blé entier - Valeur nutritive pour 2 tranches (81 g)

Actuel

Valeur nutritive

Nutrition Facts

Pour 2 tranches (81 g)

Teneur/Amount	% Valeur quotidienne % Daily Value
---------------	---------------------------------------

Calories/Calories	190
-------------------	-----

Lipides / Fat	3 g	4 %
---------------	-----	-----

Saturés/saturated	0,4 g	2 %
-------------------	-------	-----

+ trans/Trans	0 g	
---------------	-----	--

Cholestérol / Cholesterol	0 mg	
---------------------------	------	--

Sodium/Sodium	360 mg	15 %
---------------	--------	------

Glucides/Carbohydrate	33 g	11 %
-----------------------	------	------

Fibres/Fibre	6 g	24 %
--------------	-----	------

Sucres/Sugars	2 g	
---------------	-----	--

Protéines/ Protein	11g	
--------------------	-----	--

Vitamine A/Vitamin A		0 %
----------------------	--	-----

Vitamine C/Vitamin C		15 %
----------------------	--	------

Calcium/Calcium		20 %
-----------------	--	------

Fer/Iron		15 %
----------	--	------

Quantité **totale** de glucides qui comprend les fibres, les sucres et l'amidon.

Représente les sucres ajoutés **et** les autres sucres contenus naturellement dans les aliments.

Nouveau

Valeur nutritive

Nutrition Facts

Pour 2 tranches (81 g)

Calories	190	% Valeur quotidienne* % Daily Value*
----------	-----	---

Lipides / Fat	3 g	4 %
---------------	-----	-----

Saturés/saturated	0,4 g	2 %
-------------------	-------	-----

+ trans/Trans	0 g	
---------------	-----	--

Glucides/Carbohydrate	33 g	
-----------------------	------	--

Fibres/Fibre	6 g	21 %
--------------	-----	------

Sucres/Sugars	2 g	2 %
---------------	-----	-----

Protéines/ Protein	11g	
--------------------	-----	--

Cholestérol / Cholesterol	0 mg	
---------------------------	------	--

Sodium	360 mg	16 %
--------	--------	------

Potassium	190 mg	4 %
-----------	--------	-----

Calcium	220 mg	17 %
---------	--------	------

Fer/Iron	2,1 mg	12 %
----------	--------	------

* 5% ou moins c'est **peu**, 15% ou plus c'est **beaucoup**

* 5% or less is a **little**, 15% or more is a **lot**

Quantité **totale** de glucides qui comprend les fibres, les sucres et l'amidon.

Représente les sucres ajoutés **et** les autres sucres contenus naturellement dans les aliments.

Rappelez-vous de soustraire les fibres du total des glucides. Dans cet exemple, 2 tranches de pain pèsent 81 grammes et contiennent 33 grammes de glucides moins 6 grammes de fibres, soit 27 grammes de glucides assimilables (qui affectent directement la glycémie).

Groupes alimentaires et échanges

Dans les pages qui suivent, vous trouverez une **liste d'aliments** pour chacun des 7 groupes alimentaires. Chaque portion indiquée dans les listes représente 1 échange du groupe alimentaire concerné (ex. : 75 ml de pâtes alimentaires = 1 échange de féculents, voir p.14). Portez une **attention particulière** à la **grosseur de la portion**. Pour commencer, nous vous recommandons de mesurer vos aliments.

Graduellement, vous aurez une bonne idée de la grosseur d'une portion en jetant un simple coup d'œil. Il ne vous restera plus qu'à mesurer vos aliments de façon occasionnelle afin de vous assurer que vos yeux ne vous induisent pas en erreur.

Le tableau suivant présente la valeur nutritive moyenne d'un échange pour chaque groupe alimentaire.

Groupes alimentaires	Valeur nutritive pour 1 échange			
	Glucides (g)	Protéines (g)	Lipides (g)	Énergie (calories)
Féculents	15	3	0	70
Fruits	15	0	0	60
Légumes	5	2	0	25
Lait et substituts	12 à 15	8	0 à 9	90 à 160
Autres aliments	15	Variable	Variable	Variable
Viandes et substituts	0	8	3	60
Matières grasses	0	0	5	45

Groupes alimentaires et échanges

-  Féculents
-  Fruits
-  Légumes
-  Lait et substituts
-  Autres aliments
-  Viandes et substituts
-  Matières grasses

*Note : Les aliments suivis d'un **astérisque** (*) sont riches en sel. Ils doivent donc être consommés avec modération. Toutefois, certains de ces aliments sont maintenant offerts en version moins salée. Par exemple : V-8^{MD} à faible teneur en sodium, beurre d'arachide naturel.*

Féculents

Il est recommandé d'opter pour des produits céréaliers à **grains entiers**, car ils ont une meilleure valeur nutritive que les produits raffinés et contiennent des **fibres**. Les **fibres** aident au bon fonctionnement de l'intestin et contribuent à normaliser la glycémie. En ce qui a trait aux céréales à grains entiers en particulier, il faut privilégier celles qui sont peu ou non sucrées.

1 échange de féculents = 15 g glucides
3 g protéines
0 g lipides
70 calories



Chaque portion indiquée dans la liste suivante représente **1** échange de féculents

Biscottes et amuse-gueules

Pains bâtons Grissol ^{MD}	3 bâtons ou 2 sachets
Biscottes Ryvita ^{MD} , Wasa ^{MD}	2
Biscuits soda*	7
Bretzels salés*	35 bâtons ou 6 torsades
Galettes de riz Quaker ^{MD} - nature, cheddar	2
Maïs soufflé éclaté, nature	750 ml
Toasts Melba ^{MD} rectangulaires	4
Petits pains grillés (toasts suédois Krispröls ^{MD})	2
<i>Pour ces choix, calculer en plus 1 échange de matières grasses</i>	
Biscuits Ritz ^{MD} *	8
Craquelins Breton ^{MD} original*, Triscuits ^{MD} original	5
Craquelins Vinta ^{MD} original*	5

Céréales à déjeuner contenant au moins 2 g de fibres par portion

All-Bran original (Kellogg's ^{MD})	125 ml
All-Bran Buds avec psyllium (Kellogg's ^{MD})	125 ml
All-Bran Flakes (Kellogg's ^{MD})	250 ml
Avoine Croquante (General Mills ^{MD})	75 ml
Blé soufflé (Quaker ^{MD})	375 ml
Cheerios (General Mills ^{MD}) – nature, grains entiers et multigrains	175 ml
Fibre 1 (General Mills ^{MD})	175 ml
Germe de blé (Quaker ^{MD})	75 ml
Gruau nature, avant cuisson	75 ml
Mini-Wheats (Kellogg's ^{MD})	8 biscuits
Müslix (Kellogg's ^{MD})	75 ml
Raisin Bran (Kellogg's ^{MD})	75 ml
Shredded Wheat, blé filamenté (Post ^{MD})	1 biscuit
Shredded Wheat'n Bran original Spoon Size (Post ^{MD})	125 ml
Shreddies (Post ^{MD})	75 ml
Son d'avoine, céréale chaude (Quaker ^{MD}) – avant cuisson	75 ml
Squares à l'avoine (Quaker ^{MD})	75 ml

Squares au son de maïs (Quaker ^{MD})	175 ml
--	--------

Weetabix ^{MD}	1 biscuit
------------------------	-----------

Pour ce choix, calculer en plus 1 échange de matières grasses

Céréales Croque-Nature original (Quaker ^{MD})	75 ml
---	-------

Autres céréales à déjeuner

Corn Flakes (Kellogg's ^{MD})	175 ml
--	--------

Crème de blé (Kraft ^{MD})	1 sachet
-------------------------------------	----------

Gruau instantané, aromatisé	1/2 sachet
-----------------------------	------------

Rice Krispies (Kellogg's ^{MD})	150 ml
--	--------

Spécial K (Kellogg's ^{MD})	175 ml
--------------------------------------	--------

- Baies rouges	125 ml
----------------	--------

Farine

d'avoine	60 ml
----------	-------

de blé, de sarrasin, de millet, d'orge, d'épeautre	45 ml
--	-------

de riz, de maïs	30 ml
-----------------	-------

Fécule

de maïs	30 ml
---------	-------

Légumes

Banane plantain	1/4 fruit ou 75 ml
-----------------	--------------------

Courges d'hiver en cubes, cuites	
----------------------------------	--

- buttercup	125 ml
-------------	--------

- musquée, Hubbard, poivrée	250 ml
-----------------------------	--------

- spaghetti	500 ml
-------------	--------

Igname cru (Yam)	125 ml
------------------	--------

Mais	
------	--

- en épi	1/2 épi
----------	---------

- en crème	75 ml
------------	-------

- en grains	125 ml
-------------	--------

Manioc doux, cru	60 ml
------------------	-------

Panais cru	175 ml
------------	--------

Patate douce en purée	60 ml
-----------------------	-------

Pois verts bouillis	250 ml
---------------------	--------

Pomme de terre	
----------------	--

- bouillie ou au four	1/2 moyenne
-----------------------	-------------

- en purée	125 ml
------------	--------

Topinambour cru	125 ml
-----------------	--------

Pour ce choix, calculer en plus 1 échange de matières grasses

Frites 10 moyennes

Pour ces choix, calculer en plus 2 échanges de matières grasses

Croustilles* 15

Croustilles de maïs style restaurant (Tostitos^{MD}) 6

Légumineuses

Pour ces choix, calculer en plus 1 échange de viandes et substituts

Haricots (blancs, mungo, noirs, pinto, rouges), lentilles, gourganes,
pois chiches 125 ml cuits

Soupe aux pois* 250 ml

Pour ce choix, calculer en plus 1 échange de viandes et substituts + 3 échanges de matières grasses

Hummus 125 ml

Pains

Bagel (90 g) 1/3

Chapelure 45 ml

Croûtons nature 125 ml

Muffin anglais, pain hot-dog et hamburger, pain pita (18 cm diamètre) 1/2

Pain blanc, pain blanc enrichi de fibres, de blé entier, multigrain, de seigle, aux raisins	1 tranche (30 g)
Pain léger (ex. : Weight Watchers ^{MD})	2 tranches
Pain français (baguette)	1 tranche de 5 cm de longueur (30 g)
Petit pain à salade	1 (30 g)
Tortilla de maïs ou de blé (18 cm diamètre)	1
<i>Pour ces choix, calculer en plus 1 échange de matières grasses</i>	
Croissant	1/2 moyen (30 g)
Taco (coquille de 13 cm diamètre)	2

Pâtes alimentaires et autres céréales cuites

Boulghour, quinoa	125 ml
Couscous, millet, orge et riz	75 ml
Pâtes alimentaires blanches ou blé entier (macaroni, spaghetti, etc.)	75 ml
Nouilles aux œufs, nouilles de riz	75 ml
Nouilles japonaises Soba	125 ml

Soupes

Soupe aux nouilles, au riz ou contenant tout autre féculent* 250 ml

Crème de tomates en conserve, préparée avec une quantité égale de lait* 150 ml

Crème en sachet, préparée avec du lait* (asperges, chou-fleur, poireau) 375 ml

Pour ce choix, calculer en plus 1 échange de matières grasses

Nouilles ramen, préparées avec de l'eau* 175 ml

Pour ces choix, calculer en plus 1 à 2 échanges de matières grasses

Crème de céleri ou crème de champignons en conserve,
préparée avec une quantité égale de lait* 250 ml

Produits dérivés à base de farine

Crêpe mince (10 cm diamètre) 1/2

Croûte à pizza (30 cm diamètre, 2 cm d'épaisseur) 1/12 (35 g)

Pour ces choix, calculer en plus 1 échange de matières grasses

Gaufre surgelée (10 cm diamètre) 1

Pain doré 1 tranche

Pour ces choix, calculer en plus 2 échanges de matières grasses

Croûte à tarte (23 cm diamètre)

- double (fond et dessus) 1/8 tarte (40 g)

- simple (fond ou dessus seulement) 1/4 tarte (40 g)

Fruits

Les fruits sont riches en **vitamines et minéraux** ainsi qu'en **fibres alimentaires**. Choisissez le plus souvent des fruits de **couleur vive** (ex. : oranges, fraises). Ces fruits sont riches en **vitamines** (bêta-carotène, vitamine C et autres composés antioxydants tels que le lycopène). Ils peuvent contribuer à prévenir les maladies du cœur et certains cancers.

Choisir des fruits frais, surgelés sans sucre ou en conserve dans un jus de fruits non sucré. Les portions indiquées pour les fruits en conserve tiennent compte qu'une petite quantité de jus est consommée (environ 30 ml). Si les fruits sont dans un sirop, rincez-les à l'eau.

1 échange de fruits = 15 g glucides
0 g protéines
0 g lipides
60 calories



Chaque portion indiquée dans la liste suivante représente 1 échange de fruits

Fruits

Abricots - frais ou séchés	4
Ananas - frais	2 tranches
- en conserve (morceaux)	125 ml
Banane	1/2 grosse ou 12 cm
Bleuets	175 ml
Canneberges fraîches	500 ml
Cantaloup	1/3 melon ou 250 ml
Caramboles, fruit étoile	3
Cerises	15
Clémentines	2
Compote de fruits sans sucre ajouté	125 ml
Dattes séchées	3

Figues - fraîches ou séchées	1 grosse ou 2 petites
Fraises entières	500 ml
Framboises	375 ml
Fruits de la passion	6
Goyaves	3
Grenades	125 ml de graines
Groseilles	375 ml
Kakis (plaquemine)	2
Kiwis	2 petits
Litchis	10
Mangue	1/2 moyenne
Melon d'eau	1/2 tranche de 2,5 cm d'épaisseur
Melon miel (honeydew)	1/8 melon ou 250 ml
Mûres	250 ml
Nectarine	1
Orange	1
Pamplemousse rose ou blanc	1 petit ou 1/2 gros

Papaye	1 petite ou 1/2 grosse
Pêche	
- fraîche	1 grosse
- en conserve	125 ml
Poire	
- fraîche	1 petite
- en conserve	125 ml
Pomélo	1/3 de fruit
Pomme	
- fraîche	1 moyenne
- compote, non sucrée	125 ml
Pruneaux	3 moyens
Prunes	
- fraîches	2 moyennes
- en conserve	4
Raisins	
- frais	15 gros
- secs	30 ml
Rhubarbe	à volonté
Tangerine, mandarine	
- fraîche	1 grosse
Mandarines en conserve dans un sirop léger	75 ml

Jus de fruits 100 % purs, non additionnés de sucre

Jus d'ananas, d'orange, de pamplemousse, de pomme ou mélange de ces jus	125 ml
Jus de pruneaux, de raisin	75 ml
Mélange de jus à 100 % aux canneberges	100 ml
Nectar de pêche et de poire	100 ml

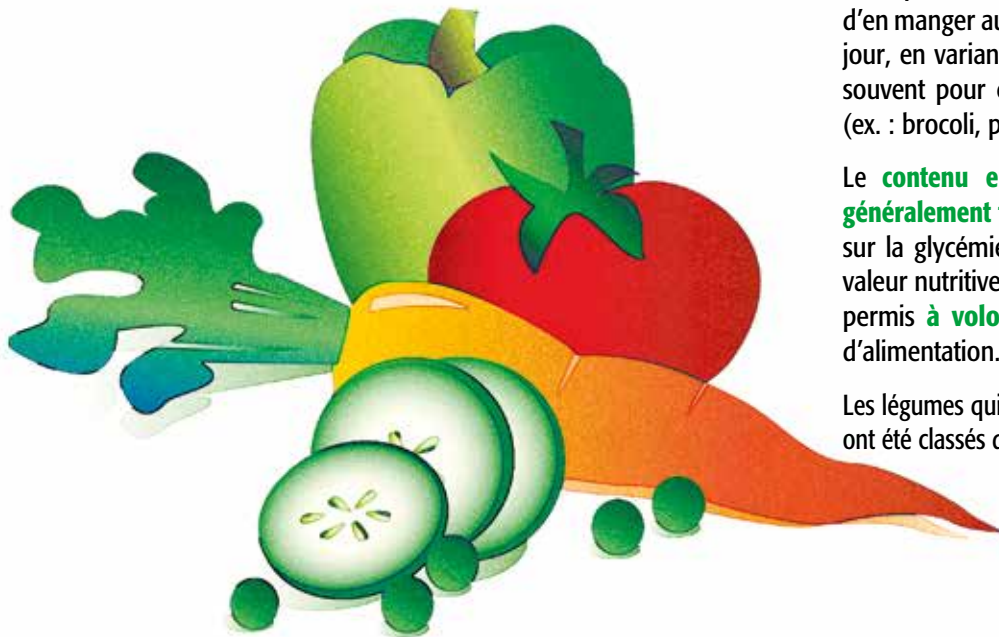
Les **jus de fruits** 100 % purs, même s'ils ne sont pas additionnés de sucre, renferment des glucides rapidement assimilables. Il faut donc les **consommer avec modération**. Le meilleur choix demeure les fruits entiers puisqu'ils contiennent des fibres alimentaires. Pour vous aider à réduire votre consommation de jus de fruits, voici quelques petits trucs :

- Choisissez de plus petits verres afin de diminuer la quantité de jus consommée.
- Diluez les jus avec de l'eau ou de l'eau gazéifiée (attention, choisir les eaux contenant moins de 20 mg de sodium par litre).

Si vous consommez du jus, faites-le aux repas afin de réduire son effet sur la glycémie. Limitez-vous à un échange par jour maximum.

Les **boissons aux fruits** ainsi que les cristaux à saveur de fruit ne sont pas des jus de fruits 100 % purs. Ils contiennent beaucoup de sucre ajouté et très peu de vitamines et minéraux. C'est pourquoi ils ont été classés dans le groupe « **Autres aliments** ».

Légumes



Les légumes sont riches en **vitamines** et **minéraux** ainsi qu'en **fibres alimentaires**. Il est conseillé d'en manger au moins quatre portions chaque jour, en variant les choix et en optant le plus souvent pour ceux qui sont de **couleur vive** (ex. : brocoli, poivron, carotte).

Le **contenu en glucides des légumes est généralement faible** et ceux-ci ont peu d'effet sur la glycémie. En raison de leur excellente valeur nutritive, les échanges de légumes sont permis **à volonté** dans la plupart des plans d'alimentation.

Les légumes qui contiennent **le plus de glucides** ont été classés dans le groupe des féculents.

Prenez en considération les échanges de légumes seulement si vous devez **calculer de façon très précise** la quantité de glucides que vous mangez. **Cette directive s'applique aux personnes traitées avec plusieurs injections quotidiennes d'insuline.**

Pour la préparation des légumes, choisissez de préférence des méthodes de cuisson qui préserveront leur valeur nutritive : à la vapeur, au four micro-ondes ou conventionnel, ou encore bouillis avec une très faible quantité d'eau.

Consommez-les crus : ils sont si croquants et savoureux servis en salade ou avec une trempette maison à base de yogourt !

Les **jus de légumes** sont une option occasionnelle, car ils sont riches en sel et ne contiennent pas de fibres alimentaires. Si vous en consommez, privilégiez la version moins salée.

Le meilleur choix demeure les légumes entiers frais, surgelés ou en conserve (rincés à l'eau).

1 échange de légumes \leq 5 g glucides
 2 g protéines
 0 g lipides
 \leq 25 calories

De façon générale, **1** échange de légumes correspond à :

- 125 ml de légumes frais, surgelés, en conserve* ou de jus de légumes*
- 250 ml de légumes feuillus crus
- 125 ml de légumes feuillus cuits

Légumes à consommer à volonté

Artichaut

Asperge

Aubergine

Bette à carde

Betterave

Brocoli

Carotte

Céleri

Céleri-rave et chou-rave

Champignons

Châtaignes d'eau

Chou chinois (*pak-choï*)

Choux de Bruxelles

Chou-fleur

Chou frisé (kale)

Chou vert ou rouge

Citrouille

Concombre

Courgette (zucchini)

Crosse de fougère (tête de violon)

Endive

Fenouil

Fèves germées (germes de haricot mungo)

Germes de luzerne ou de radis

Haricots jaunes ou verts

Jus de légumes* ou jus de tomates*

Légumes feuillus (ex. : épinards, roquette, mâche)

Laitue

Oignon et oignons verts (échalotes)

Okra (gombo)

Poireau

Pois mange-tout

Poivron

Pousses de bambou

Rabiole (navet blanc)

Radis

Rapini

Rutabaga (navet jaune)

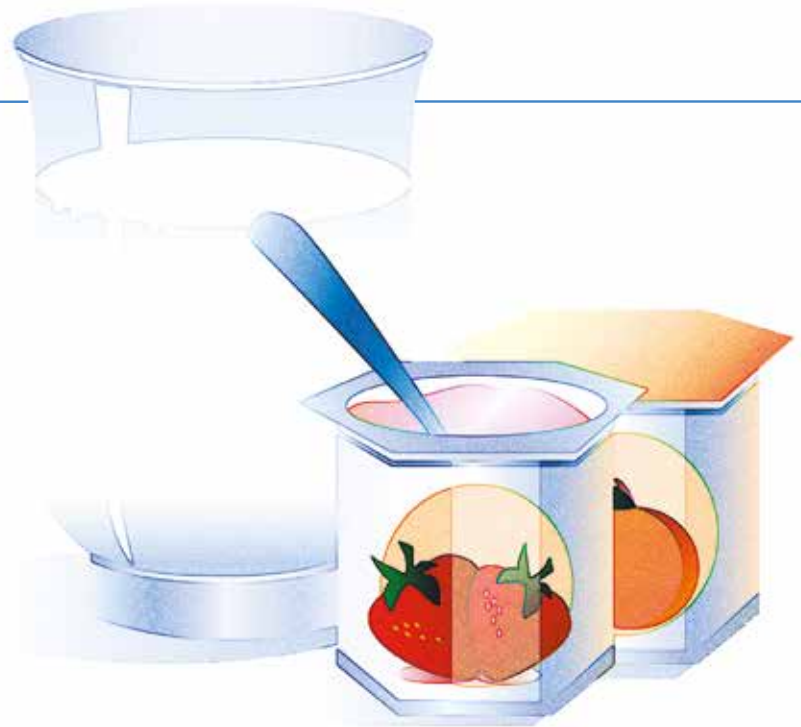
Sauce tomate en conserve*

Tomate fraîche, tomates en conserve*

Lait et substituts

Le lait et ses substituts sont les principales sources de **calcium**. Leur consommation joue un rôle important dans la santé des os et des dents. Ce groupe d'aliments fournit également des protéines.

1 échange de lait	12 à 15 g glucides
et substituts =	8 g protéines
	0 à 9 g lipides
	90 à 160 calories



La teneur en lipides et en énergie des aliments de ce groupe varie selon le type de produit. Pour diminuer votre consommation de matières grasses, optez de préférence pour le **lait écrémé ou partiellement écrémé** ainsi que le **yogourt à 2 % de matières grasses (M.G.) ou moins**.

250 ml de lait	Lipides (grammes)	Énergie (calories)
Entier 3,25 % M.G.	9	160
Partiellement écrémé 2 % M.G.	5	130
Partiellement écrémé 1 % M.G.	3	110
Écrémé	0	90

Chaque portion indiquée dans la liste suivante représente 1 échange de lait et substituts

Boisson de soya enrichie non aromatisée	consulter le tableau de valeur nutritive
Breuvage laitier enrichi de calcium ou d'oméga-3	250 ml
Kéfir nature	375 ml
Lait : écrémé, 1 % M.G., 2 % M.G. ou 3,25 % M.G.	250 ml
Lait écrémé en poudre instantané	60 ml
Lait écrémé évaporé (Nestlé Carnation ^{MD})	125 ml
Yogourt nature	175 ml (175 g); entre 5 et 10 g de glucides

Produits dérivés à base de lait

Boisson au yogourt	
- DanActive ^{MD}	1 contenant de 93 ml
- Yop ^{MD} , Astro Kik ^{MD}	1/2 contenant de 200 ml
Fromage blanc aromatisé	100 g
Kéfir aux fruits	125 ml
Yogourt	
- Aux fruits ou aromatisé sans gras et sans sucre ajouté (Source ^{MD} , Danone 0 % ^{MD})	2 contenants de 100 g
- Aux fruits ou aromatisé (ex. : vanille, café), régulier ou grec	100 ml (100 g)

Les **fromages** et le **yogourt grec nature** ont été classés dans le groupe des **viandes et substituts**, car ils contiennent très peu de glucides et sont riches en protéines.

Autres aliments



Les autres aliments contiennent des **sucres ajoutés**. Certains renferment aussi un ou plusieurs échanges de **matières grasses**. De façon générale, ces aliments contiennent peu de vitamines, de minéraux et de fibres, mais fournissent **beaucoup de calories** (énergie).

1 échange d'autres aliments =
15 g glucides
Quantité variable de
protéines, de lipides et
d'énergie.

Voici quelques recommandations concernant ces aliments :

- Plusieurs aliments de ce groupe apportent peu de satiété. Leur consommation régulière peut rendre plus difficile le contrôle du poids. Consommez-les à l'**occasion**, en **quantité modérée** et dans le cadre d'une alimentation équilibrée.
- Au repas, les aliments de ce groupe peuvent occasionnellement **remplacer** un autre aliment contenant des glucides. **Il ne faut donc pas faire un ajout, mais plutôt une substitution**, car il est important que la quantité totale de glucides consommés reste inchangée.
- Il est préférable d'éviter de prendre ces aliments en trop grande quantité ou lors des collations, car ils pourraient provoquer une hyperglycémie (taux de sucre trop élevé dans le sang).

Dans la liste suivante, vous reconnaîtrez des aliments que l'on trouve couramment à l'épicerie. Toutefois, rappelez-vous que la **valeur nutritive inscrite sur l'emballage** d'un produit est la source d'information la plus précise pour ce qui est de la teneur en glucides et en lipides.

Les produits de boulangerie (muffins, gâteaux, etc.) **préparés à la maison** contiennent souvent moins de sucre et de matières grasses que ceux du commerce. De plus, il est possible de les préparer en choisissant de meilleurs types de gras pour la santé du cœur. Consultez votre diététiste/nutritionniste pour savoir comment diminuer la teneur en matières grasses et en sucre de vos recettes préférées.

Chaque portion indiquée dans la liste suivante représente **1 échange d'autres aliments**

Biscuits

Thé Social^{MD}, Petit beurre^{MD} 4

À la mélasse (8 cm diamètre) 1

Arrow Root^{MD}, Graham^{MD} 3

Goglu^{MD}, Village^{MD} 2

Pour ces choix, calculer en plus 1 échange de matières grasses

Biscuits aux pépites de chocolat, sandwiches au chocolat, biscuits à l'avoine 2

Boissons

Boisson ou punch aux fruits, cocktail de canneberges 125 ml

Boisson désaltérante (ex. : Gatorade^{MD}) 250 ml

Boissons gazeuses régulières 125 ml

Boissons végétales (soya, amande) aromatisées 175 ml à 250 ml

Jus de palourde et tomate* 250 ml

Lait au chocolat 125 ml

Mélange au malt pour breuvage nature ou chocolat (Ovaltine^{MD}) 30 ml

Poudre sucrée pour thé glacé (Nestea^{MD}) 30 ml

Sauces

Sauces sucrées (cerises, aigre-douce, canneberges, hoisin)	30 ml
Sauce barbecue originale (pour grillades)	30 ml

Desserts et collations

Barre de lait glacé au fudge	1 barre de 60 ml
Canneberges séchées, sucrées	30 ml
Gélatine aromatisée (Jell-O ^{MD})	125 ml
Lait glacé (ex. : Coaticook ^{MD})	125 ml
Pouding frais (ex. : Danette ^{MD})	1 contenant de 100 g
Pouding Jell-O ^{MD} sans gras (vendu en poudre et reconstitué)	125 ml
Sucette glacée (ex. : Popsicle ^{MD})	1 bâton de 75 ml

Pour ces choix, calculer en plus 1 échange de matières grasses

Barre de crème glacée	1 barre de 60 ml
Crème glacée (vanille, fraise, chocolat)	125 ml
Glaçage à gâteau	20 ml

Friandises

Bonbons durs (6 g)	3
Caramels mous, bonbons	2 cubes

Guimauves	3 grosses
Jujubes	4
Sucre d'érable	1 cube de 2,5 cm ou 15 g
Tire d'érable	15 ml
<i>Pour ce choix, calculer en plus 1 échange de matières grasses</i>	
Chocolat au lait	30 g
<i>Pour ce choix, calculer en plus 5 échanges de matières grasses</i>	
Chocolat noir (70 % cacao)	60 g
Produits à tartiner, sirops et sucre	
Caramel à tartiner, beurre d'érable	15 ml
Confiture, gelée, marmelade – régulière	15 ml
Mélasses	15 ml
Miel	15 ml
Sirop (de maïs, de table, d'érable)	15 ml
Sucre blanc, sucre roux, cassonade	4 sachets ou 15 ml
<i>Pour ce choix, calculer en plus 2 échanges de matières grasses</i>	
Tartinade au chocolat (Nutella ^{MD})	20 ml

Chaque portion indiquée dans la liste suivante représente **2** échanges d'autres aliments

Desserts et collations

Sorbet	125 ml
<i>Pour ce choix, calculer en plus 1 à 3 échanges de matières grasses</i>	
Beigne	1

Desserts : tartes et gâteaux

<i>Pour ce choix, calculer en plus 2 échanges de matières grasses</i>	
Tartes au citron, aux cerises ou aux pommes (20 cm diamètre)	1/6

Chaque portion indiquée dans la liste suivante représente **4** échanges d'autres aliments

<i>Pour ce choix, calculer en plus 3 échanges de matières grasses</i>	
Gâteau avec glaçage (23 cm diamètre)	1/12, 2 étages
<i>Pour ce choix, calculer en plus 4 échanges de matières grasses</i>	
Tarte aux pacanes (20 cm diamètre)	1/6

Viandes et substituts



Les viandes et substituts sont les principales sources de **protéines** de notre alimentation. Ils fournissent également une certaine quantité de **lipides** qui varie d'un aliment à l'autre. Il est recommandé :

- De remplacer plus souvent la viande par des légumineuses ou des aliments à base de soya comme le tofu et les fèves de soya vertes (edamames).
- De choisir des viandes maigres.
- De consommer du **poisson au moins deux fois par semaine** afin de réduire les risques de maladies du cœur. Opter le plus souvent pour des poissons riches en **acides gras oméga-3** tels que le saumon, la truite, le thon blanc, le flétan, la sardine, le hareng et le maquereau.

1 échange de viandes et substituts = 0 g glucides
8 g protéines
3 g lipides
60 calories

Chaque quantité indiquée dans cette liste représente 1 échange de viandes et substituts.

Comment préparer la viande pour obtenir des produits plus maigres ?

- Choisir des coupes de viandes maigres, non marbrées.
- Retirer le gras visible.
- Favoriser des méthodes de cuisson sans addition de matières grasses : bouillir, braiser, griller, cuire au four ou à la vapeur.
- Utiliser des poêlons qui permettent une cuisson sans gras ou avec très peu de gras. Si un corps gras est utilisé, opter pour une huile végétale et éviter de la surchauffer.
- Dégraisser le jus de cuisson de la viande et des ragoûts.

Chaque quantité indiquée dans la liste suivante représente 1 échange de viandes et substituts généralement maigres ou très maigres (3 g de matières grasses et moins par quantité indiquée)

Viandes et volailles cuites sans gras

Agneau	30 g
Bacon de dos*	30 g
Bœuf très maigre et maigre (côtes croisées, côte d'ailoyau, filet, contre-filet, faux-filet, flanc, surlonge, ronde)	30 g
Charcuteries : jambon à l'ancienne*, noix de ronde fumée*, poitrine de dinde fumée*	30 g
Chevreuril, orignal	30 g
Dinde (sans peau, brun ou blanc)	30 g
Jambon maigre*	30 g
Lapin	30 g
Porc (intérieur de ronde désossé, milieu de longe, filet)	30 g
Poulet (sans la peau)	30 g
Veau et veau haché maigre	30 g
Viande chevaline	30 g

Abats cuits sans gras (attention : riches en cholestérol)

Cœur, foie de bœuf, foie de poulet, ris de veau, rognons	30 g
--	------

Poissons et fruits de mer***Frais ou surgelés, cuits sans gras :***

Crabe des neiges	75 ml
Crevettes	6 grosses ou 10 moyennes
Escargots	50 g
Homard	60 ml
Huîtres	5 moyennes
Moules	10 petites
Palourdes	3 grosses
Pétoncles	2 gros
Poissons variés (saumon, truite arc-en-ciel, sole)	30 g

En conserve, égoutté :

Thon, saumon (dans l'eau)	60 ml (30 g)
Sardines, dans l'huile, avec arêtes*	30 g

Produits laitiers

Fromage cottage* (2 % M.G. ou moins)	75 ml
Fromage fondu* en tranche, Black Diamond ^{MD} léger, Kraft ^{MD} et les marques maison sans gras	2 tranches
Fromage quark nature	75 ml (75 g)
Yogourt grec nature (0 % M.G.)	60 ml (60 g)

Légumineuses

Pour ces choix, calculer en plus 1 échange de féculents

Haricots (blancs, noirs, rouges, mungo, pinto), lentilles, gourganes, pois chiches

125 ml cuits

Chaque quantité indiquée dans la liste suivante représente **1 échange de viandes et substituts** à teneur moyenne en matières grasses (5 g de matières grasses par quantité indiquée)

Abats cuits sans gras

Foie de veau (attention : riche en cholestérol) 30 g

Langue de bœuf et de porc 30 g

Boeuf haché maigre ou extra maigre cuit sans gras

30 g

Cretons de veau maigre

45 ml (45 g)

Fromages

Mozzarella partiellement écrémé (environ 15 % M.G.) 30 g

Parmesan râpé léger* (Kraft^{MD} et les marques maison) 45 ml

Oeuf

1 gros

Prosciutto*

30 g

Aliments à base de soya

Tofu ferme 50 g

Tempeh cuit 50 g

Fèves de soya grillées à sec, nature 30 ml (20 g)

Fèves de soya vertes (edamame) surgelées, écosées 125 ml (85 g)

Chaque quantité indiquée dans la liste suivante représente **1 échange de viandes et substituts à teneur élevée en matières grasses (8 g de matières grasses par quantité indiquée)**

Considérez 1 échange de matières grasses par quantité indiquée

Abats cuits gras

Cervelle de bœuf ou de veau (attention : riche en cholestérol)	75 g
--	------

Fromages

Fromages* à 20 % M.G. ou plus (ex. : brie, cheddar, suisse)	30 g
---	------

Feta*, ricotta	75 ml
----------------	-------

Fromage fondu en tranches* (cheddar, mozzarella, suisse)	2 tranches (38 g)
--	-------------------

Cretons réguliers*

	45 ml
--	-------

Chaque quantité indiquée dans la liste suivante représente **1 échange de viandes et substituts à teneur très élevée en matières grasses (13 à 15 g de matières grasses par quantité indiquée)**

Considérez 2 échanges de matières grasses par quantité indiquée

Charcuteries*

Boudin*	60 g
Salami*	3 tranches/60 g
Saucisson de Bologne*	2 tranches/60 g
Saucisse de porc frais*	1 grosse/75 g
Saucisse fumée (bœuf, dinde, poulet, porc)*	2/75 g
Viande pressée (simili poulet)*	2 tranches/60 g

Beurre d'arachide*

30 ml

Graines

Chanvre, citrouille 45 ml

Matières grasses



Les matières grasses fournissent des vitamines (A, D, E et K) et des **acides gras essentiels** à notre corps. Il est recommandé de privilégier les matières grasses favorables à la santé du cœur et de les consommer avec modération, car une petite quantité fournit beaucoup d'énergie.

1 échange de matières grasses = 0 g glucides
0 g protéines
5 g lipides
45 calories

Le diabète augmente les risques de maladie cardiovasculaire. Afin d'en prévenir l'apparition, il est conseillé d'adopter les stratégies suivantes :

- Privilégier les **gras mono-insaturés** et **polyinsaturés**.
- Augmenter la consommation d'**acides gras oméga-3**, présents dans l'huile de canola et de noix, les noix de Grenoble, les graines de lin moulues, les graines de chia et de chanvre.
- Limiter la consommation de **gras saturés** et de cholestérol. On trouve ces gras surtout dans les produits d'origine animale et dans certaines huiles végétales (ex. : huile de palme) utilisées dans la préparation de nombreux aliments transformés.

- Éviter les **gras trans** ou **partiellement hydrogénés**, présents dans des aliments transformés tels que les biscuits, les beignes, les viennoiseries, les craquelins, les pâtes à tarte et les fritures.
- Consulter le tableau de la valeur nutritive sur l'emballage des aliments afin de repérer ces mauvais gras.

Pour vous aider à faire des choix judicieux, les différentes sources de matières grasses ont été regroupées selon le principal type de gras qu'elles contiennent.

Chaque quantité indiquée dans la liste suivante représente 1 échange de matières grasses

Sources de gras mono-insaturés

Avocat	1/6
Huile de canola, olive, noisette, arachide	5 ml
Margarine molle*, non hydrogénée	5 ml
Margarine à teneur réduite en énergie*	10 ml
Noix nature	
- amandes, arachides, noix d'acajou, noisettes, pacanes, pistaches	15 ml
Olives vertes ou noires marinées*	5 moyennes ou 10 petites
Vinaigrettes commerciales* régulières ou recette maison à base d'huile de canola, d'olive, de noisette ou d'arachide	10 ml

Sources de gras polyinsaturés

Huile de carthame, lin, maïs, noix, sésame, soya, tournesol	5 ml
Mayonnaise	
- légère	20 ml
- régulière	7 ml
Noix et graines nature	
- graines de chanvre, graines de citrouille, graines de tournesol, graines de sésame, noix de Grenoble, noix du Brésil	15 ml
- graines de lin moulues, graines de chia	30 ml
Sauce à salade de type mayonnaise (Miracle Whip ^{MD})	
- Calorie Wise ^{MD}	35 ml
- régulière	20 ml
Vinaigrettes commerciales* régulières ou recette maison à base d'huile polyinsaturée	10 ml

Sources de gras saturés ou de cholestérol

Bacon bien cuit*	2 petites tranches
Beurre	5 ml
Crème	
- 10 % M.G.	45 ml
- 15 % M.G.	30 ml
- 35 % M.G. liquide	15 ml
- 35 % M.G. fouettée	30 ml

Crème sure (14 % M.G.)	30 ml
Fromage à la crème	15 ml
Fromage à la crème, léger	30 ml
Fromage fondu à tartiner* (ex. : Cheez Whiz ^{MD})	30 ml
Huile de noix de coprah, de coco et de palmiste	5 ml
Lait de coco	30 ml
Lait de coco léger	60 ml
Noix de coco fraîche, râpée	30 ml pressée
Noix de coco séchée, non sucrée	20 ml
Pâté de foie*	20 ml
Sauce tzatziki à base de crème sure	30 ml
Saindoux, graisse végétale	5 ml
Sources de gras trans	
Garniture fouettée Cool-Whip ^{MD}	75 ml
Garniture fouettée Nutri-Whip ^{MD}	60 ml
Margarine hydrogénée	5 ml
Shortening	5 ml

Aliments à faible valeur énergétique

Les aliments à faible valeur énergétique influencent peu ou pas du tout votre glycémie ainsi que vos lipides sanguins, car ils renferment **moins de 5 g de glucides par portion** et peu de protéines et de matières grasses. Ils peuvent être consommés sans restriction ou, dans certains cas, selon la quantité spécifiée. Certains de ces choix contiennent beaucoup de sel : allez-y avec modération !

Les personnes traitées avec plusieurs injections d'insuline par jour pourront vérifier les modalités d'utilisation de ce groupe avec leur diététiste/nutritionniste.

1 échange d'aliment à faible valeur énergétique ≤ 5 g glucides
0 g protéines
0 g lipides
≤ 20 calories

Assaisonnements

Ail (frais et en poudre)

Cannelle

Céleri en poudre

Citron (jus et zeste)

Cari

Échalote

Épices* (certains mélanges peuvent contenir beaucoup de sel)
--

Essences (ex. : vanille, amande)

Fines herbes (fraîches et séchées)

Gingembre (frais et en poudre)

Limette (jus et zeste)

Miso*

Moutarde sèche

Oignon en poudre

Piments

Poivre

Sauce de poisson*	15 ml
-------------------	-------

Sauce piri-iri*

Sauce soya*	15 ml
-------------	-------

Sauce sriracha

Sauce Worcestershire	15 ml
----------------------	-------

Sel*

Sels* d'ail, de céleri, d'oignon

Vinaigrette italienne faible en gras*

Vinaigre

Wasabi

Boissons

Boissons d'amande non sucrées	125 ml
Boissons gazeuses hypocaloriques (diète)	
Bouillon clair dégraissé*	
Café, thé et tisane nature	
Chocolat chaud, poudre, léger	1 sachet/13 g
Colorant à café (poudre ou liquide)	15 ml
Consommés*	
Aromatisant d'eau (Mio ^{MD} , Cristal léger ^{MD})	
Eau de coco non sucrée	
Eau de source gazéifiée à moins de 20 ppm de sodium (Na) par litre (ex. : Perrier ^{MD})	
Poudre de cacao non sucrée	15 ml
Soda nature*	
Thé glacé citron, léger	250 ml

Condiments

Câpres*	
Cornichons à l'aneth*	
Ketchup*	15 ml
Moutarde préparée*	
Relish*	10 ml
Salsa*	60 ml
Sauce à bifteck* ou sauce barbecue*	10 ml
Sauce chili	15 ml
Raifort	

Aliments sans gras ou réduits en gras

Crème sure légère 5 % M.G., 1 % M.G. ou sans gras	30 ml
--	-------

Fromage à la crème 95 % sans gras ou à faible teneur en gras	15 ml
---	-------

Pulvérisateur anti-adhésif

Aliments sans sucre ou contenant peu de sucre

Bonbon dur, sans sucre	1 bonbon
------------------------	----------

Cornet à crème glacée, non sucré, type gaufre	1 cornet
--	----------

Gélatine neutre	
-----------------	--

Gélatine aromatisée sans sucre ajouté (Jell-O ^{MD} sans sucre)	250 ml
--	--------

Gomme à mâcher sans sucre	
---------------------------	--

Gomme à mâcher sucrée	2 bâtons
-----------------------	----------

Sirop de table non additionné de sucre (ED Smith ^{MD})	15 ml
---	-------

Substituts du sucre non énergétiques
(voir page suivante)

Substituts du sucre

Il existe sur le marché différents substituts du sucre. Ces substituts sont classés en deux catégories : les substituts non énergétiques et les substituts énergétiques.

Substituts du sucre non énergétiques

Différents substituts du sucre non énergétiques sont approuvés par Santé Canada. Pour chacun d'eux, une dose journalière acceptable (DJA) a été déterminée. Cette dose varie selon votre poids. De façon générale, la **consommation modérée** et **occasionnelle** de ces substituts ou des produits alimentaires qui en contiennent n'entraîne pas un dépassement de la DJA. Les femmes enceintes ou qui allaitent devraient éviter de consommer des cyclamates.

La consommation de substituts du sucre n'est pas essentielle pour les personnes diabétiques.

Substituts du sucre non énergétiques approuvés par Santé Canada :

Acésulfame K

Aspartame (Égal^{MD}, NutraSweet^{MD})

Cyclamates (Sugar Twin^{MD}, Sucaryl^{MD}, Sweet'N Low^{MD})

Extrait de fruit de moine (luo han guo)

Glycosides de stéviol (stévia, Pure Via^{MD}, Sugar Twin^{MD}, Truvia^{MD})

Néotame

Saccharine (Hermesetas^{MD})

Sucralose (Splenda^{MD}, Sugar Twin^{MD})

Thaumatine

Substituts du sucre énergétiques

Certains substituts du sucre fournissent de l'énergie et peuvent influencer votre taux de sucre dans le sang. Il est recommandé de consommer ces produits avec modération, à l'intérieur d'une alimentation équilibrée.

- **Le fructose** est un sucre (ou glucide) qui fait augmenter le taux de sucre dans le sang de façon moins importante que le sucre blanc. Son utilisation comme substitut du sucre de table (sucrose ou saccharose) n'a cependant démontré aucun avantage pour le contrôle du diabète. De plus, une trop grande consommation de fructose peut causer des diarrhées et faire augmenter le taux de triglycérides.
- **Les sucres-alcool (ex. : isomalt, lactitol, maltitol, mannitol, sorbitol, xylitol)** sont des glucides qui sont partiellement ou pas du tout absorbés par l'intestin. Ils ont donc peu d'influence sur la glycémie et fournissent moins d'énergie que le sucre blanc. Par contre, s'ils sont consommés en trop grande quantité, les sucres-alcool peuvent entraîner des flatulences, de la diarrhée et d'autres malaises intestinaux. Attention, ils peuvent être utilisés comme substitut du sucre dans des produits qui contiennent beaucoup de gras et de calories (ex. : chocolat sans sucre ajouté).

Et l'alcool ?

La consommation d'alcool peut faire baisser la glycémie et entraîner une hypoglycémie (taux de sucre trop bas dans le sang). Cette situation survient surtout si vous buvez de l'alcool alors que vous n'avez pas mangé et que vous êtes traité avec de l'insuline ou des antidiabétiques oraux de la famille des sulfonylurées (ex. : Amaryl^{MD}, Avandaryl^{MD}, Diabeta^{MD}, Diamicon^{MD}) ou des méglitinides (ex. : GlucoNorm^{MD}, Starlix^{MD}). L'alcool peut aussi entraîner une augmentation du taux de sucre sanguin et, lorsqu'il est consommé de façon régulière ou en trop grande quantité, nuire au contrôle du poids et des triglycérides. D'autres conditions médicales (ex. : hypertension) pourraient aussi être affectées par la consommation d'alcool. Discutez de cette question avec votre médecin.

Règles à observer si vous consommez de l'alcool :

- Faites-le toujours **en mangeant**.
- Prenez de petites quantités à la fois : **1 à 2 consommations** par occasion.
 - 1 consommation équivaut à :
 - 140 ml de vin sec (12 % d'alcool)
 - 85 ml de vin fortifié (20 % d'alcool)
 - 340 ml de bière (5 % d'alcool)
 - 45 ml de spiritueux
- Mesurez votre **glycémie** plus fréquemment durant les 24 heures qui suivent la consommation d'alcool.
- N'oubliez pas de prendre vos collations, surtout celle de la soirée.
- Portez une identification indiquant que vous êtes diabétique.
- Gardez **une réserve de sucre rapide** à portée de la main, en cas d'hypoglycémie.

Cholestérol alimentaire : variété de matières grasses que l'on retrouve dans les aliments d'origine animale.

Cholestérol HDL (C-HDL) : souvent appelé « bon cholestérol », il est fabriqué par l'organisme et joue un rôle de transporteur dans le sang. Un taux élevé de cholestérol HDL peut contribuer à diminuer les risques de maladies cardiovasculaires en transportant le gras du sang jusqu'au foie.

Cholestérol LDL (C-LDL) : souvent appelé « mauvais cholestérol », il est fabriqué par l'organisme et joue un rôle de transporteur dans le sang. Il transporte le gras vers le sang et favorise l'accumulation de plaques graisseuses dans les artères (ou athérosclérose), ce qui peut entraîner des maladies cardiovasculaires.

Fibres alimentaires : types de glucides présents dans les végétaux. Elles ne sont pas digérées par l'organisme et sont éliminées dans les selles. Les fibres peuvent ralentir l'absorption du sucre des aliments et aider à diminuer le cholestérol sanguin.

Gras mono-insaturés : matières grasses contenues dans certains aliments et leurs huiles, comme les olives, les avocats, les arachides, les amandes, les noisettes, les pacanes, les pistaches, les noix d'acajou et certaines margarines molles. Lorsqu'ils remplacent des gras saturés, ils peuvent abaisser le taux de « mauvais » cholestérol (C-LDL) en plus de maintenir le taux de « bon » cholestérol (C-HDL).

Gras polyinsaturés : matières grasses contenues dans des aliments comme les huiles de lin, de soya, de tournesol, de carthame, de maïs et de sésame, certaines margarines molles, les poissons, les noix de Grenoble et de pin, ainsi que les graines de citrouille, de sésame, de tournesol et de lin. Ces gras contribuent à abaisser le taux de « mauvais » cholestérol sanguin (C-LDL). On y trouve les gras oméga-3, reconnus comme bénéfiques pour la santé du cœur.

Gras saturés : matières grasses contenues dans plusieurs aliments d'origine animale, comme les produits laitiers (fromage, crème et beurre), les viandes, le saindoux, ainsi que dans certains aliments d'origine végétale, comme les huiles de coprah, de palmiste et de palme. Ces gras contribuent à l'augmentation du « mauvais cholestérol » (C-LDL).

Glucides : terme utilisé pour désigner l'ensemble des différents sucres (fibres, amidon, sucrose, fructose, glucose, lactose, etc.).

Glycémie : taux de glucose (ou sucre) dans le sang.

Lipides : terme utilisé pour désigner les matières grasses.

Protéines : éléments spécifiques de la matière vivante. Elles sont nécessaires à la construction, à la réparation et au renouvellement de tous les organes du corps humain.

Triglycérides : constituent les réserves de graisses de l'organisme. Un taux élevé de triglycérides sanguins peut s'avérer un facteur de risque de maladies cardiovasculaires.

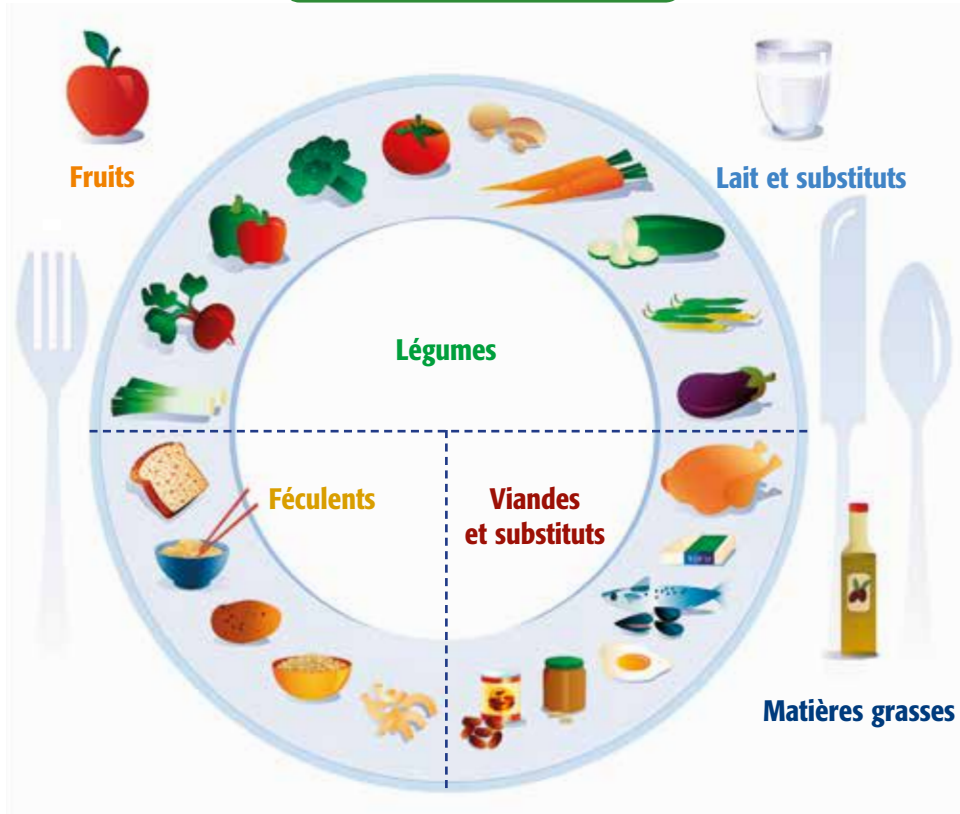
Comment convertir des millilitres en tasses et des onces en grammes ?

TABLEAU D'ÉQUIVALENCES

Système international	Système impérial
Volume	
5 mL (millilitres)	1 cuillère à thé
15 mL	1 cuillère à table*
30 mL	2 cuillères à table
45 mL	3 cuillères à table
60 mL	1/4 tasse
75 mL	1/3 tasse
125 mL	1/2 tasse
150 mL	2/3 tasse
175 mL	3/4 tasse
250 mL	1 tasse
Poids	
30 g (grammes)	1 once
454 g	1 livre
Énergie	
4,2 kJ (kilojoules)	1 Calorie ou kilocalorie
Longueur	
2,5 cm (centimètres)	1 pouce

* 1 cuillère à soupe correspond à 1 cuillère à table.

Modèle de repas équilibré



Recommandations générales

En suivant votre plan d'alimentation, vous aurez une alimentation équilibrée et vous augmenterez ainsi vos chances de bien contrôler votre glycémie.

Voici quelques recommandations qui pourront vous aider à atteindre les objectifs visés :

- 1) Consommez les aliments selon les quantités recommandées dans votre **PLAN D'ALIMENTATION QUOTIDIEN**.
- 2) Prenez tous les repas et les collations planifiés.
- 3) Respectez la quantité totale en glucides prévue à chaque repas. Par exemple, évitez de prendre une tranche de pain supplémentaire au déjeuner et de l'omettre au dîner.
- 4) Prenez vos repas (et collations, s'il y a lieu) le plus souvent possible aux mêmes heures tous les jours.
- 5) Variez les aliments à l'intérieur d'un même groupe (par exemple, mangez différentes sortes de fruits et de légumes).
- 6) Communiquez avec votre diététiste/nutritionniste si votre programme d'activité physique, votre médication, votre état de santé, votre poids ou votre appétit changent de façon significative. N'hésitez pas à la consulter pour toute question concernant votre alimentation.

Plan d'alimentation quotidien

Nombre d'échanges

Groupes alimentaires	TOTAL pour la journée	Déjeuner Heure :	Collation avant-midi Heure :
Féculents			
Fruits			
Légumes			
Lait et substituts			
Viandes et substituts			
Matières grasses			
Total des glucides	_____ g	_____ g	_____ g

N.B. Les aliments inclus dans le groupe « Autres aliments » peuvent occasionnellement remplacer des échanges de féculents, de fruits ou de lait et substituts dans votre plan d'alimentation.

Dîner Heure :	Collation après-midi Heure :	Souper Heure :	Collation soir Heure :
_____ g	_____ g	_____ g	_____ g

Une chose 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).

Mes objectifs

- Ex. : – Je prendrai 3 repas par jour à compter de lundi prochain.
– Je mangerai au moins 2 variétés de légumes au dîner et au souper.
