

Manger à l'extérieur avec le diabète de type 1, comment s'en sortir...

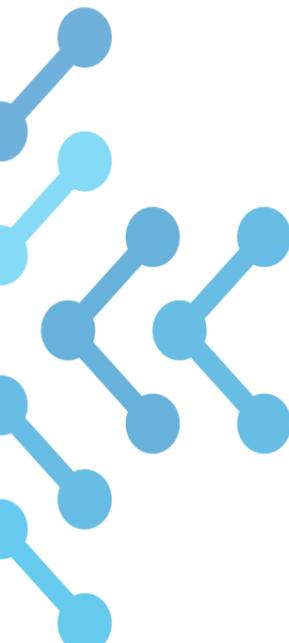
Rencontres du premier type
3 mai 2025

Andréanne Fortin, DtP, MSc, ÉAD
Nutritionniste
Éducatrice agréée en diabète



IRCM
INSTITUT DE RECHERCHES
CLINIQUES DE MONTRÉAL

Plan de la présentation

- 
- ✓ Tour table: Partage de trucs
 - ✓ Calcul des glucides
 - Enjeux et difficultés
 - ✓ Autres facteurs à considérer
 - ✓ Outils
 - Guide resto Diabète Qc
 - Sites internet avec valeurs nutritives
 - RxFood®
 - ✓ Amusons-nous
 - ✓ Période de questions

TOUR DE TABLE

Partagez vos expériences et trucs

Calcul des glucides: Enjeux et difficultés

—

Calcul des glucides

Avantages

- Permet une flexibilité dans l'apport en glucides et des portions aux repas
- Améliore le contrôle glycémique et l'HbA1c
- Améliore la qualité de vie
- Réduit les besoins en insuline

Désavantages

- Fardeau supplémentaire à la gestion du diabète
- Peut limiter la variabilité et diversité alimentaire ou l'utilisation de produits transformés pour avoir accès à un tableau de valeur nutritive
- Source d'erreur possible menant à une plus grande variabilité glycémique

Calcul des glucides

Tâche essentielle mais difficile

Étude avec 50 adultes avec diabète de type 1

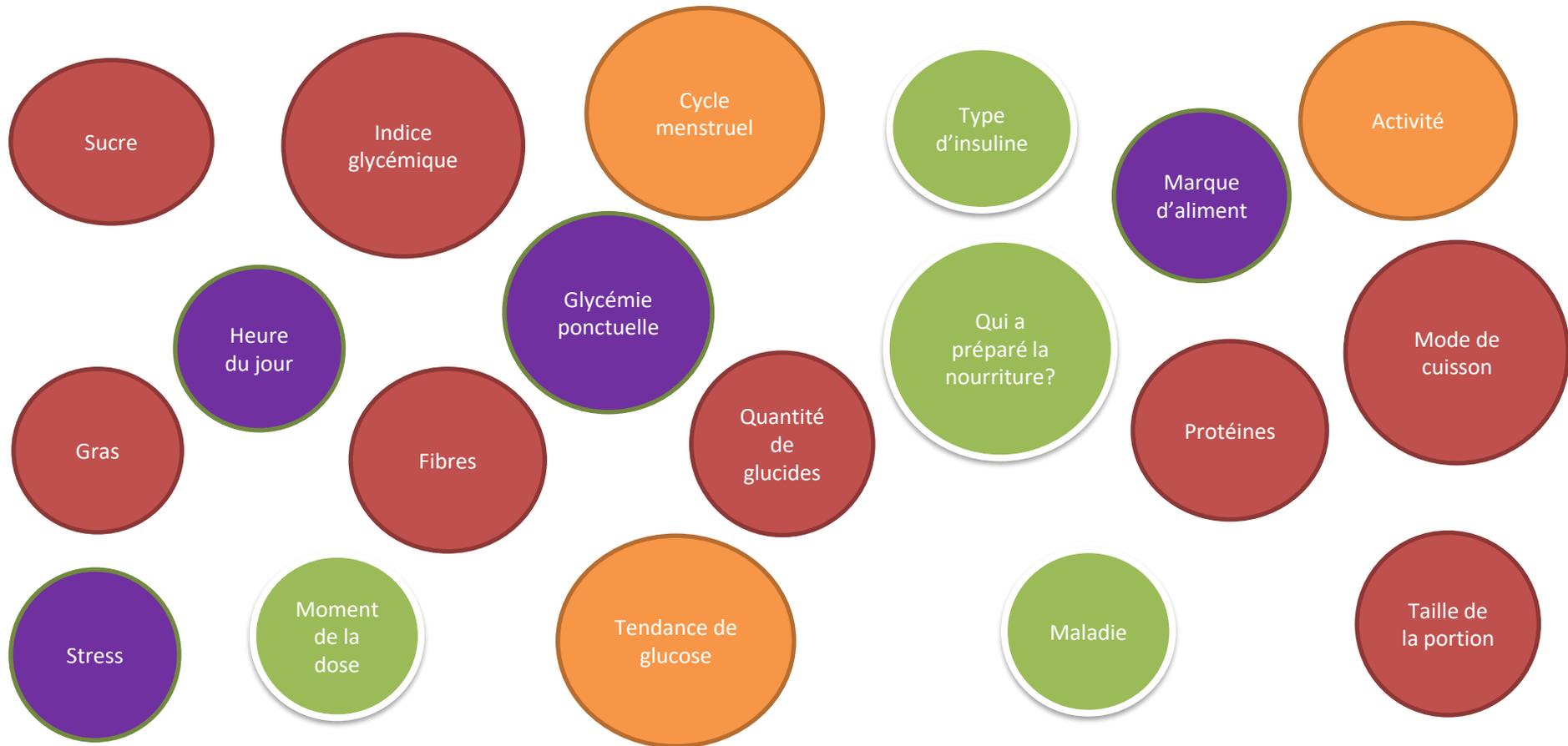
- ✓ L'erreur moyenne de calcul des glucides est de **20 %** par repas
- ✓ 63 % des repas ont été sous-estimés
 - Plus fréquent avec des repas plus copieux
- ✓ Moins d'erreur au déjeuner
 - Repas le plus régulier et constant



Facteurs qui affectent la glycémie

—

Facteurs qui influencent la glycémie post prandiale



42 Factors that affect Blood Glucose

FOOD



- ↑↑ 1 Carbohydrate quantity
- ↑ 2 Carbohydrate type
- ↑ 3 Fat
- ↑ 4 Protein
- ↑ 5 Caffeine
- ↓↑ 6 Alcohol
- ↓↑ 7 Meal timing
- ↑ 8 Dehydration
- ? 9 Personal microbiome

MEDICATION



- ↓ 10 Medication dose
- ↓↑ 11 Medication timing
- ↓↑ 12 Medication interactions
- ↑↑ 13 Steroid administration
- ↑ 14 Niacin (Vitamin B3)

ACTIVITY



- ↓ 15 Light exercise
- ↓↑ 16 High-intensity & moderate exercise
- ↓ 17 Level of fitness/training
- ↓↑ 18 Time of day
- ↓↑ 19 Food and insulin timing

BIOLOGICAL



- ↑ 20 Too little sleep
- ↑ 21 Stress and illness
- ↓ 22 Recent hypoglycemia
- ↑ 23 During-sleep blood sugars
- ↑ 24 Dawn phenomenon
- ↑ 25 Infusion set issues
- ↑ 26 Scar tissue / lipodystrophy
- ↓↓ 27 Intramuscular insulin delivery
- ↑ 28 Allergies
- ↑ 29 A higher BG level (glucotoxicity)
- ↓↑ 30 Periods (menstruation)
- ↑↑ 31 Puberty
- ↓↑ 32 Celiac disease
- ↑ 33 Smoking

ENVIRONMENTAL



- ↑ 34 Expired insulin
- ↓↑ 35 Inaccurate BG reading
- ↓↑ 36 Outside temperature
- ↑ 37 Sunburn
- ? 38 Altitude

BEHAVIOR & DECISIONS

- ↓ 39 More frequent BG checks
- ↓↑ 40 Default options and choices
- ↓↑ 41 Decision-making biases
- ↓↑ 42 Family and social pressures

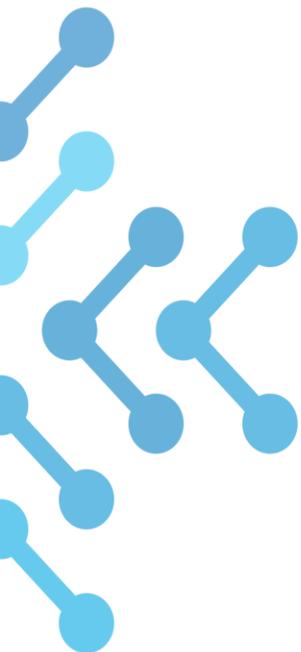
diaTribe



Impact des autres nutriments

—





Lipides et protéines

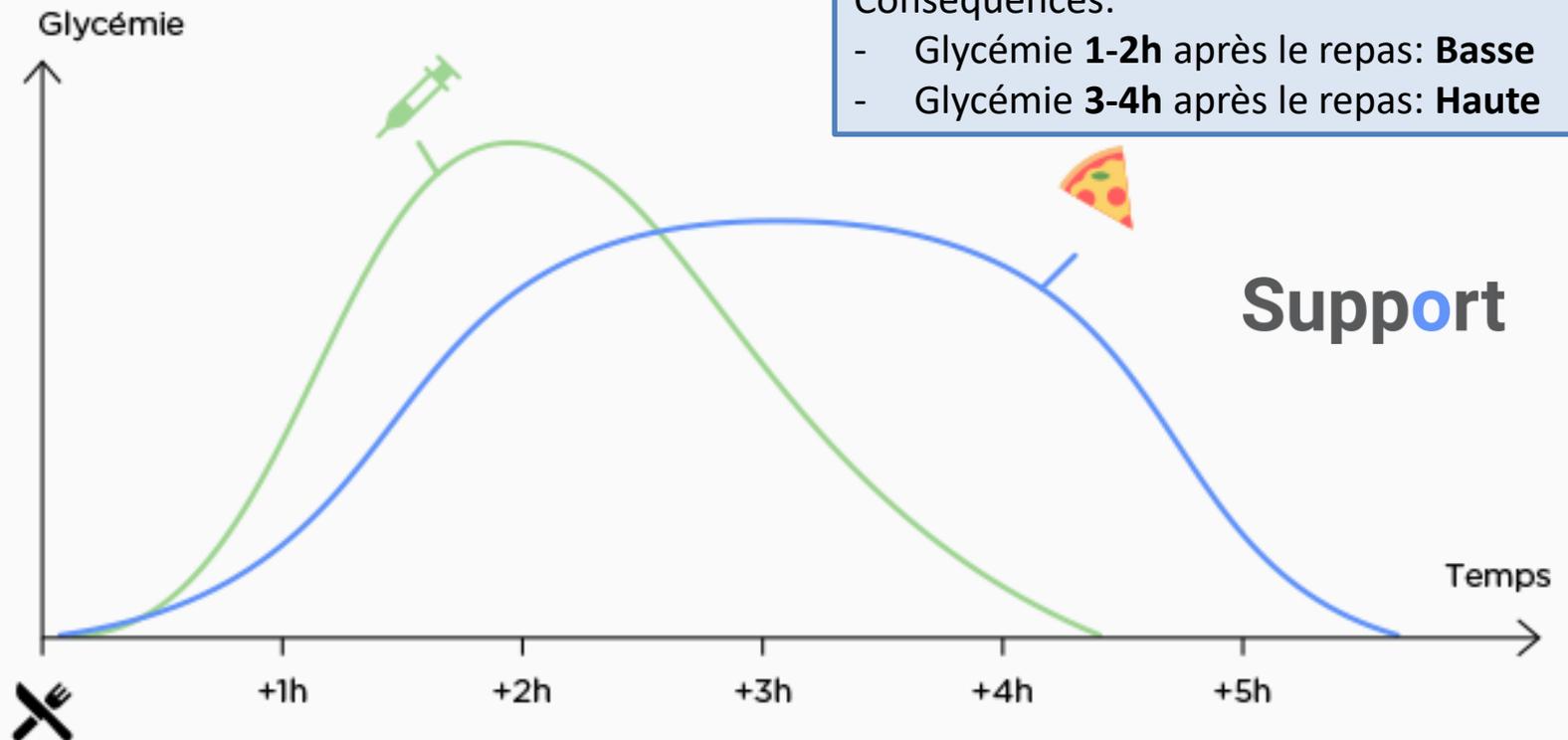


Effet sur la glycémie

Effet du repas
sur la glycémie

≠

Profil d'action de
l'insuline rapide



Effet sur la glycémie

Digestion retardée et diminution de la capacité du corps à utiliser l'insuline.

Augmentation plus tardive de la glycémie et peak glycémique plus tard après le repas

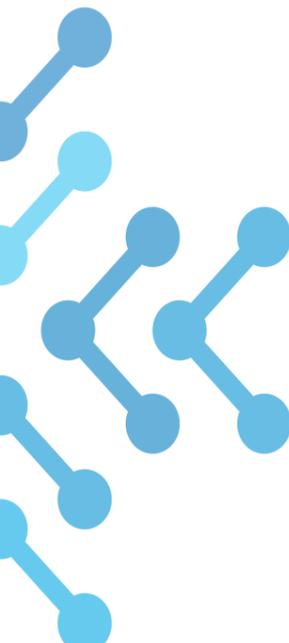
= **Risque d'hypoglycémie 1h à 2h après le repas**

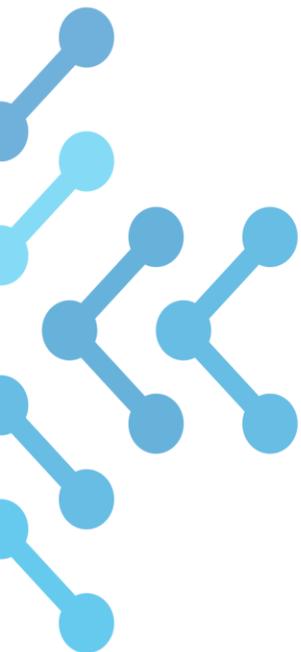
ET ENSUITE

= **Risque d'hyperglycémie 3h à 6h après le repas**

**** Effet additif des lipides et protéines ****

Quoi faire?

- 
- **Pompe à insuline:** Fonctions avancées de la pompe
 - Pompe Tandem Control-IQ: Bolus prolongé (max 2h)
 - Pompe Omnipod DASH: Bolus prolongé
 - Pompe Medtronic 780G: Pas une option
 - Pompe Ypsomed: Fonction repas à absorption lente
 - **Injections multiples:** Diviser dose en 2 ?
 - Alarme sur lecteur de glycémies en continu pour hyperglycémie ou hausse de la glycémie
 - Essai-erreur malheureusement



Assiette équilibrée



Alimentation équilibrée

Nouveau Guide Alimentaire Canadien

Mangez des légumes
et des fruits en
abondance

Consommez des
aliments protéinés

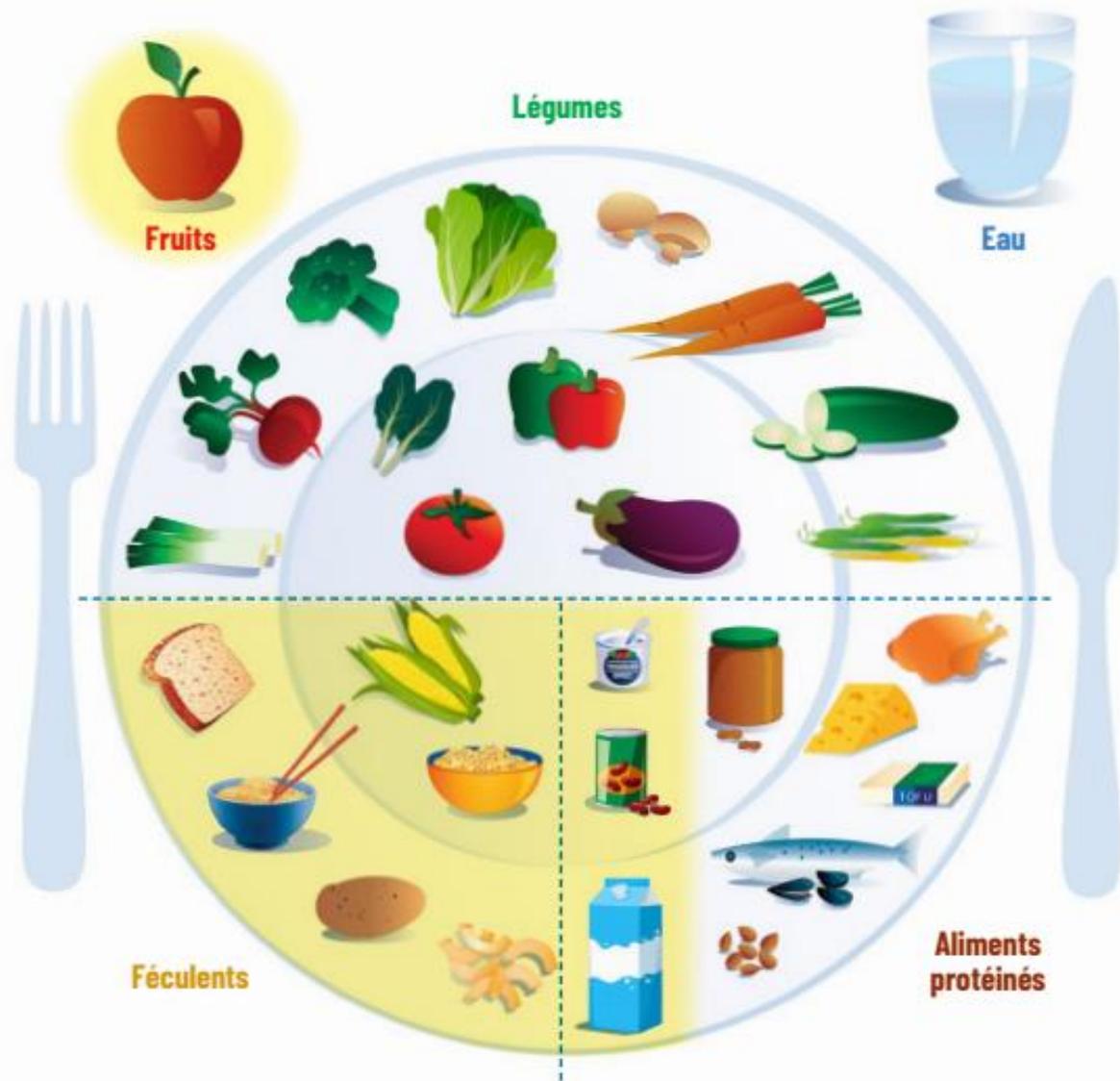
Faites de l'eau
votre boisson
de choix



Choisissez
des aliments à
grains entiers

Inspirez-vous de l'assiette équilibrée pour vos repas

Les aliments dans les sections jaunes sont des sources de glucides qui font augmenter la glycémie.

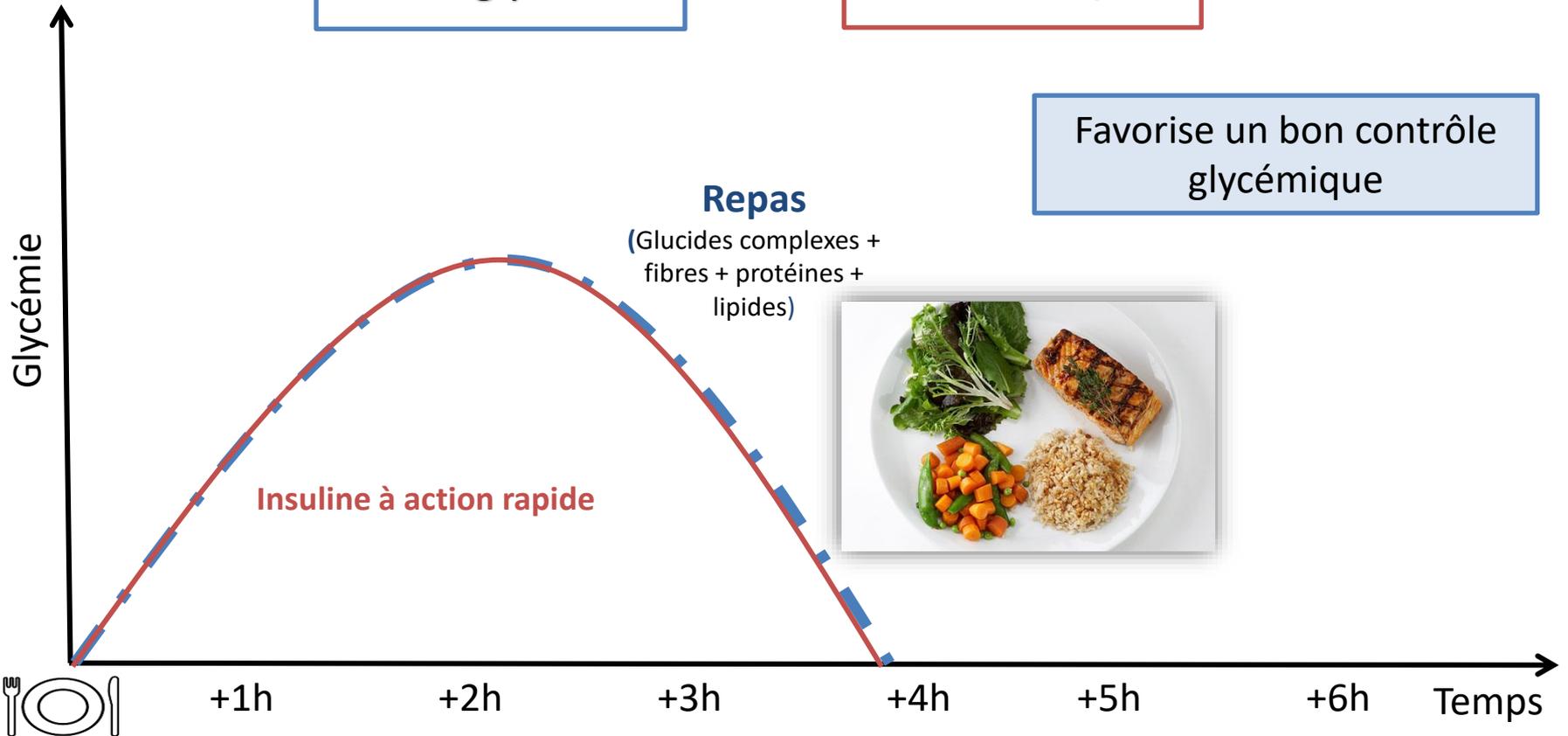


Impact d'un repas équilibré sur la glycémie

Effet du repas
sur la glycémie

=

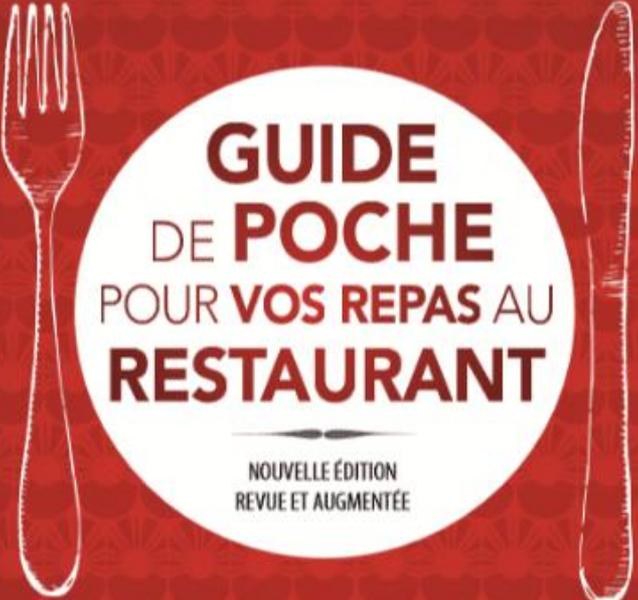
Profil d'action de
l'insuline rapide



Outil Diabète Qc

—

Andrée Gagné, Dt.P.
Valérie Savard, Dt.P., M.Sc.



GUIDE
DE **POCHE**
POUR **VOS REPAS AU**
RESTAURANT

NOUVELLE ÉDITION
REVUE ET AUGMENTÉE

Diabète  Québec

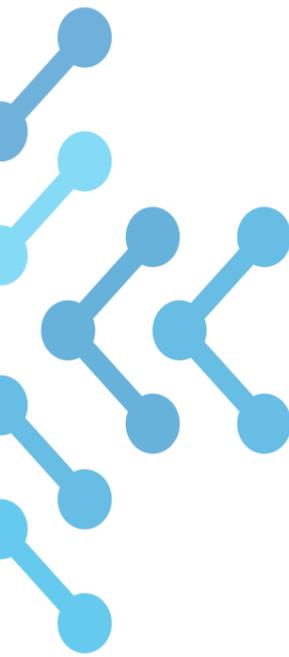
Mets principaux – Asiatiques

	Portions	Glu (g)	Lip (g)	Kcal
Accompagnements				
Légumes mélangés	1 t.	10	5	70
Pad thaï au poulet	1 t.	35	10	280
Riz frit chinois aux légumes	1 t.	40	5	250
Riz vapeur	1 t.	50	0	210
Rouleau impérial (egg roll)	1	15	10	145
Rouleau de printemps	1	35	2	120
Soupe Tom Yum	1 t.	10	5	110
Soupe « wonton »	1 t.	10	0	75
Viandes				
Chop suey à la viande	1 t.	10	10	220
Chow mein au poulet	1 t.	15	10	200
Côtes levées à l'ail	½ t. désossées	20	10	230
Poulet à l'ananas	½ t.	20	10	215
Poulet général Tao	½ t.	30	20	380
Sauté de poulet et légumes	1 t.	10	5	300
Sushis (maki)				
Avec poisson et légumes	1 (26 g)	10	0	40
Avec légumes seulement	1 (26 g)	5	0	30
Sauces				
Sauce aux arachides	1 c. à tab.	5	5	55
Sauce aux prunes/cerises	1 c. à tab.	5	0	25
Sauce soya/tamari	1 c. à tab.	0	0	10
Sauce teriyaki	1 c. à tab.	5	0	25
Vinaigre de riz aromatisé	1 c. à tab.	5	0	25
Desserts				
Biscuit aux amandes	1	10	5	80
Biscuit chinois (fortune cookie)	1	5	0	30

Valeurs nutritives aux restaurants

—

Valeurs nutritives sur Internet

- 
- ✓ St-Hubert
 - ✓ McDonalds
 - ✓ Tim Hortons
 - ✓ Subway
 - ✓ Baton Rouge
 - ✓ La Cage
 - ✓ Mikes
 - ✓ Dominos Pizza
 - ✓ Pizza Pizza

...



Calculatrice nutritionnelle

1540 Cal
Calories

75g
Lipides (101 % VQ)

180g
Glucides

44g
Protéines

1510mg
Sodium (65 % VQ)

Portion:	1047g	Saturés et trans:	(132 % VQ)	Cholestérol:	115mg
Calories:	1540 Cal	Glucides:	180g	Sodium:	1510mg (65 % VQ)
Lipides:	75g (101 % VQ)	Fibres:	8g (29 % VQ)	Potassium:	1150mg (25 % VQ)
Saturés:	25g	Sucres:	73g (73 % VQ)	Calcium:	179mg (14 % VQ)
Trans:	1g	Protéines:	44g	Fer:	8mg (45 % VQ)

*5% ou moins c'est peu, 15% ou plus c'est beaucoup. % VQ = % valeur quotidienne. Apprenez comment utiliser le % de valeur quotidienne à [SantéCanada](#).

Valeur nutritive de: 4 article(s)

Ajouter des produits

Inclure



Chausson aux pommes cuit
au four
Recette traditionnelle
270 Cal

Personnaliser

[Supprimer](#)

Inclure



Coca-Cola
Recette traditionnelle
190 Cal

Moyen

Personnaliser

[Supprimer](#)

Inclure



Frites de renommée mondiale
Recette traditionnelle
350 Cal

Moyen

Personnaliser

[Supprimer](#)

Inclure



Big Mac-David – Double Big
Mac
Recette traditionnelle
740 Cal

Personnaliser

[Supprimer](#)

Nouvelle application RxFood ®



Comment ça fonctionne

- Utilise l'intelligence artificielle pour évaluer les habitudes alimentaires à l'aide d'une photo du repas
- Vous recevrez également une évaluation de votre alimentation
- Avantages supplémentaires en diabète:
 - Gratuit si vous utilisez un Dexcom®
 - Vous aurez une estimation du contenu en glucides de vos aliments
 - Profil glycémies avec vos repas, permettant de voir votre réponse glycémique des aliments que vous mangez



Utilité dans les repas à l'extérieur

Permet une estimation des repas différents, complexes ou hors de la routine.

6:33



RxFood

L'objectif d'aujourd'hui



Consigner des repas pendant 3 jours

0 sur 3 jours consignés

Envoyez vos repas à RxFood par SMS ×

1. Allez dans Réglages > Numéro de téléphone et ajoutez votre numéro de téléphone.
2. Enregistrez le numéro de RxFood dans vos contacts.
3. Envoyez-nous un message avec une description de votre repas pour l'enregistrer !

Copier le numéro de téléphone de RxFood 

Repas récents



Accueil



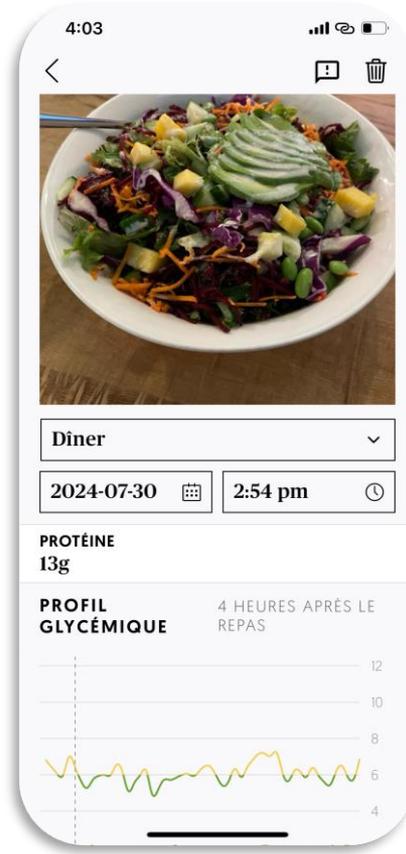
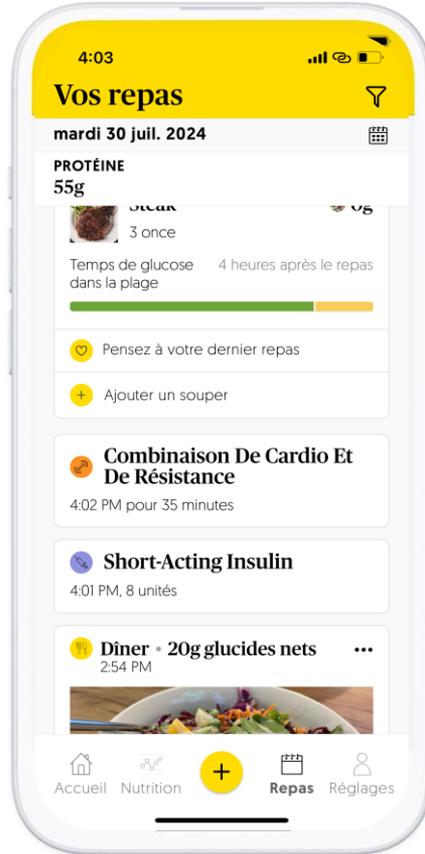
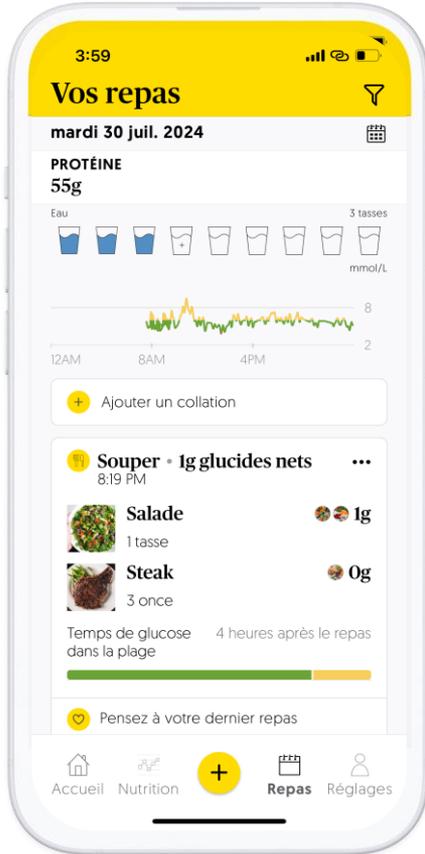
Nutrition

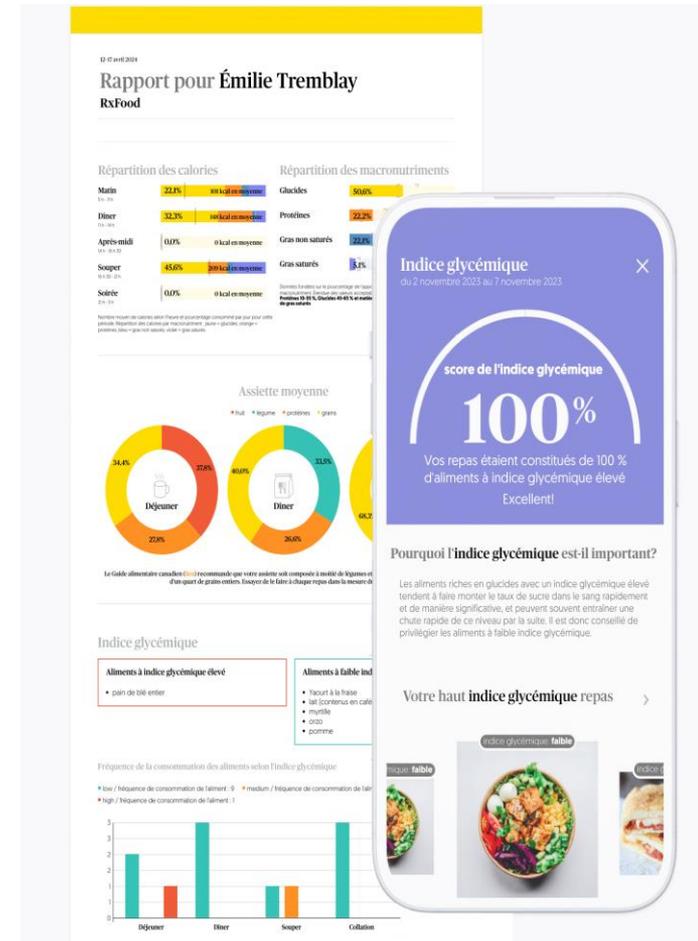
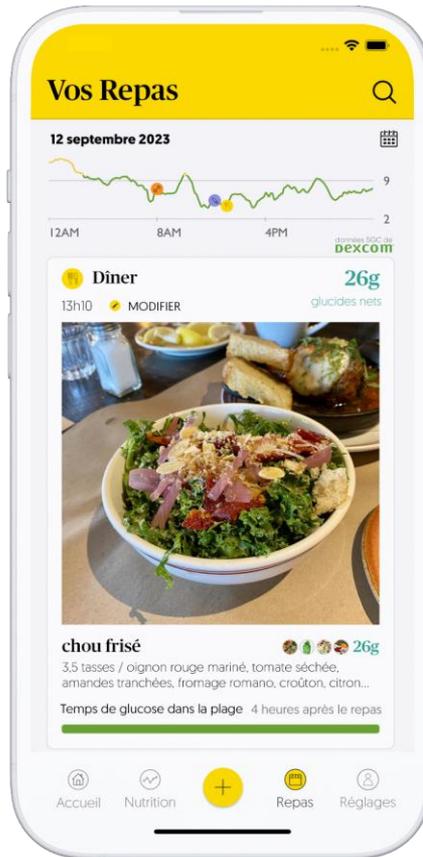
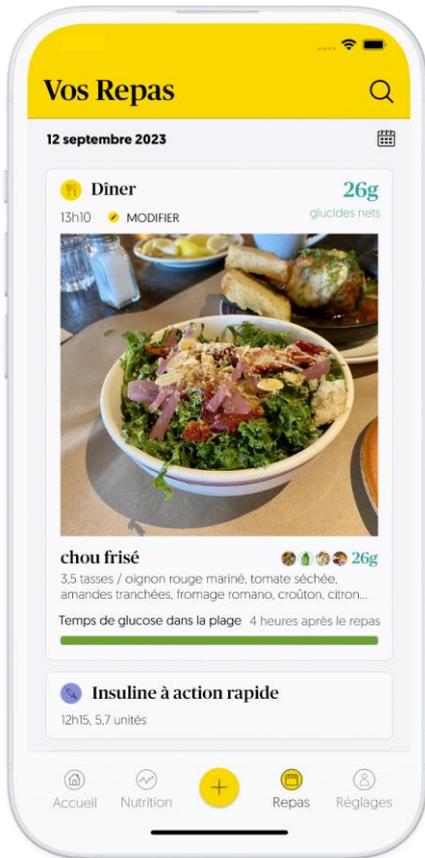


Repas



Réglages





<https://rxfood.co/dexcom/patients?locale=fr>

CONCLUSION ET TRUCS EN RAFALE



Trucs en rafale

- ✓ Apprenez à estimer le contenu en glucides des aliments à la maison en utilisant des repères visuels
- ✓ Privilégier les protéines et légumes contenant aucun ou moins de glucides pour limiter la marge d'erreur dans le calcul des glucides s'il y a une multitude d'aliments glucidiques dans votre assiette
- ✓ Faire attention aux buffets (ou choisir des aliments sans glucide si vous vous servez plusieurs assiettes)
- ✓ Choisir salade ou soupe aux légumes en entrée pour augmenter votre apport en fibres et comblée la faim
- ✓ Ne pas hésitez à demander aux hôtes le menu ou les choix en avance (pour pouvoir avoir une idée des aliments pouvant contenir des glucides)
- ✓ Ne pas hésitez à demander au serveur des questions supplémentaires sur le menu et options de substitutions

Moment injection insuline

- Attendre l'arrivée de l'assiette pour donner insuline vu incertitude du délai et éviter hypoglycémie
- Donner son insuline dès que l'assiette arrive
- Commencer par manger les légumes et la source de protéine pour laisser le temps à l'insuline de prendre action quand vous serez rendu à manger les glucides

AMUSONS-NOUS

—

Muffin aux bleuets Tim Hortons

Renseignements nutritionnels



Bleuets sauvages

Par portion

Calories	380 kcal
Acide Gras	12 g
Acide Gras Saturé	2 g
Acide Gras Trans	0,1 g
Cholestérol	30 mg
Sodium	590 mg
Glucides	57 g
Fibre	2 g
Sucre	26 g
Protéines	6 g

Les renseignements nutritionnels présentés sur ce site Web sont basés sur les formulations de produits standards et ont été obtenus à l'aide de analyses effectuées par notre

14:09



ChatGPT

S'inscrire

Combien de glucides dans muffin aux bleuets de Tim Hortons

Un muffin aux bleuets de Tim Hortons contient environ **57 grammes de glucides** par portion de 115 g. Il fournit également environ **340 calories**, **11 g de matières grasses**, **25 g de sucres** et **2 g de fibres**. Le Journal de Montréal +3

Il est important de noter que la teneur exacte en glucides peut varier légèrement en fonction de la source des informations nutritionnelles. Par exemple, certaines sources indiquent une teneur en glucides de **56,6 g** pour une portion de 115 g.

En comparaison avec d'autres muffins de restauration rapide, le muffin aux bleuets de Tim Hortons se distingue par sa teneur modérée en glucides et en sucres, ce qui en fait un choix relativement équilibré parmi les options disponibles. Le Journal de Montréal

Si vous souhaitez des informations sur d'autres produits ou des conseils nutritionnels spécifiques, n'hésitez pas à demander !



Demandez n'importe quoi



14:11



Vos repas



Question à propos de votre repas

Pour améliorer l'exactitude nutritionnelle, nous avons une question à propos d'un de vos récents repas.

Répondre à la question

vendredi 2 mai 2025



Muffin Aux Bleuets Tim Hortons 54g
1 muffin

♡ Pensez à votre dernier repas

+ Ajouter un dîner



MERCI

