

Principes de base

Version sud-asiatique



Le **diabète** est une maladie qui empêche votre corps d'utiliser correctement la nourriture pour produire de l'énergie et l'entreposer. Votre corps a besoin de glucose, un type de sucre, en tant que carburant. Le glucose provient de divers aliments, comme les produits céréaliers, les fruits, le lait et les légumes riches en amidon.

Pour contrôler votre glycémie (glucose sanguin), vous devez atteindre un équilibre entre une alimentation saine et la pratique de l'activité physique et aussi parfois prendre des médicaments et/ou de l'insuline.

Conseils pour une alimentation saine

Voici quelques conseils pour vous aider en attendant de consulter une diététiste professionnelle.

CONSEILS

Consommez trois repas par jour à des heures régulières. Ne restez pas sans manger pendant plus de six heures. Une collation saine pourrait être avantageuse pour vous.

Limitez votre consommation d'aliments sucrés, comme le sucre, les boissons gazeuses régulières, les desserts, les bonbons, les confitures et le miel.

Limitez votre consommation d'aliments riches en matières grasses, comme les aliments frits, les samosas et les pakoras, les mathiayis et les biscuits.

Choisissez de préférence des aliments riches en fibres (rotis, pains et céréales à grains entiers, lentilles, haricots et pois secs [dhals], riz brun, légumes et fruits).

Si vous avez soif, buvez de l'eau.

Intégrez l'activité physique dans votre vie.

RAISONS

Votre corps peut contrôler plus facilement votre glycémie lorsque vous mangez à des heures régulières.

Plus vous consommez de sucre, plus votre glycémie augmente. Vous pouvez utiliser des édulcorants artificiels avec modération.

Les aliments riches en matières grasses peuvent entraîner un gain de poids. Un poids santé favorise le contrôle de la glycémie et la santé cardiaque.

En plus de vous aider à vous sentir rassasié plus rapidement, les aliments riches en fibres peuvent abaisser votre glycémie et votre taux de cholestérol.

Les boissons gazeuses régulières et les jus de fruits font augmenter la glycémie.

La pratique régulière de l'activité physique améliore le contrôle de la glycémie.

Plan pour Plan pour une alimentation saine



- Surveillez vos portions. Consommez des quantités limitées de féculents, comme des rotis, pains et céréales à grains entiers, du riz (brun, basmati, étuvé), des nouilles ou des pommes de terre à chaque repas. Les féculents sont transformés en glucose dans l'organisme.

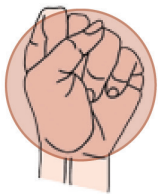
Photo utilisée avec l'autorisation de www.Thelsmaili.org/nutrition, adaptée à partir de Healthy Indian Cooking for Diabetes. Azmina Govindji et Sanjeev Kapoor.

- Mangez plus de légumes (sabji/salades, pas de pommes de terre). Les légumes fournissent beaucoup de nutriments et peu de calories.
- Assurez-vous d'inclure du poisson, du poulet, des viandes maigres, du fromage faible en matières grasses, du panir, du tofu ou des oeufs dans vos repas.
- Mangez du yogourt et un fruit pour compléter votre repas.
- L'alcool peut avoir un impact négatif sur votre glycémie et entraîner un gain de poids. Demandez à votre professionnel des soins de santé si vous pouvez inclure l'alcool dans votre plan alimentaire et quelle est la quantité sécuritaire pour vous. whether you can include alcohol in your meal plan and how much is safe.

It's natural to have questions about what food to eat. A registered dietitian can help you include your favourite foods in a personalized meal plan.

Guide pratique de portion

Vos mains peuvent vous aider considérablement à évaluer les portions. Utilisez les portions ci-dessous comme guide lorsque vous planifiez vos repas.

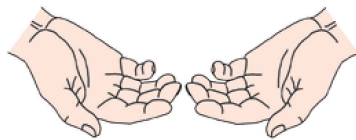


FRUITS*/PRODUITS CÉRÉALIERS ET FÉCULENTS*:
Choisissez une quantité équivalant à la grosseur de votre poing pour les fruits et les produits céréaliers et féculents.

LAIT ET SUBSTITUTS*:

Consommez jusqu'à 250 mL (8 oz) de lait faible en MG ou $\frac{3}{4}$ tasse (175 mL) de yogourt faible en MG au repas.

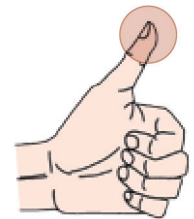
* Les noms des groupes alimentaires proviennent de la ressource Guide pratique : La planification de repas sains en vue de prévenir ou de traiter le diabète. © Association canadienne du diabète, 2005. Veuillez consulter cette ressource pour vous renseigner davantage sur la planification des repas.



LÉGUMES*:
Choisissez une quantité équivalant à ce que vos deux mains peuvent contenir.



VIANDES ET SUBSTITUTS (PROTÉINES)*:
Choisissez une quantité équivalant à la grandeur de votre paume et à l'épaisseur de votre petit doigt.



FATS*:
Limitez la quantité de matières grasses à la taille du bout de votre pouce.

Augmentez votre activité physique

- Prévoyez du temps pour l'activité physique dans votre routine quotidienne.
- Essayez d'être actif presque tous les jours de la semaine.
- Marchez aussi souvent que possible au lieu de vous déplacer en automobile.
- Commencez doucement, puis augmentez graduellement le niveau d'effort (p. ex. marchez doucement, puis de plus en plus vite).
- Faites des activités physiques en famille, comme la natation ou la marche, au lieu de rester assis pour regarder la télé ou un film.
- Essayez de nouvelles activités : apprenez à danser ou faites de la bicyclette ou du yoga.
- Soyez actif à l'intérieur : montez et descendez les escaliers pendant 10 minutes à la fois ou promenez-vous dans un centre commercial.
- Profitez de votre regain de santé et de bien-être.

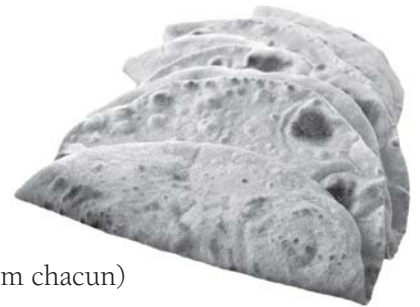
- L'Association canadienne du diabète recommande que toute personne atteinte du diabète reçoive des conseils nutritionnels personnalisés de la part d'une diététiste professionnelle.
- Pour bien traiter le diabète, il faut avoir une alimentation saine, être actif et prendre les médicaments requis.
- Prenez le temps de déjeuner pour bien commencer la journée.
- Prévoyez du temps pour l'activité physique dans votre routine quotidienne.

Exemple de menu

POUR LES PETITS APPÉTITS

Déjeuner:

2 tranches de pain à grains entiers
1 oeuf
1 orange moyenne
Café noir sans sucre



Dîner:

2 chapattis de blé entier (6" ou 15 cm chacun)
Agneau maigre (2 oz, 60 g)
Yogourt nature faible en MG (¾ tasse, 175 mL)
Salade verte (1 c. à thé, 5 mL de vinaigrette faible en calories)
Sabji (sans pommes de terre)
1 petite banane
Eau



Souper:

Riz basmati ou brun (⅔ tasse, 150 mL)
Dhal (½ tasse, 125 mL)
Salade verte
Saag avec tofu (1 oz, 30 g)
Cantaloup (1 tasse, 250 mL)
Thé chai sans sucre (avec ½ tasse, 125 mL de lait faible en MG)

Collation en soirée:

Fromage faible en MG (1 oz, 30 g)
Craquelins à grains entiers (4)
Eau



Adoptez un mode de vie sain

- Consommez des aliments d'au moins 3 des 4 groupes alimentaires de Bien manger avec le Guide alimentaire canadien à chaque repas :
 - Légumes et fruits
 - Produits céréaliers
 - Lait et substituts
 - Viandes et substituts
- Un régime végétarien peut aussi être sain.
- Consommez des portions qui vous aideront à atteindre ou conserver un poids santé et à contrôler votre glycémie.
- Consommez des aliments riches en fibres, comme du pain, des céréales et des pâtes alimentaires à grains entiers, des fruits et légumes frais ou des légumineuses.
- Choisissez des aliments plus faibles en matières grasses (p. ex. utilisez du lait écrémé et du boeuf haché maigre, enlevez la graisse visible de la viande et la peau de la volaille, utilisez de petites quantités de matières grasses ajoutées, comme du ghee ou une vinaigrette).
- Soyez actif à chaque jour.

Exemple de menu

EXEMPLE DE MENU

Déjeuner:

2 petits chappatis de blé entier (6" ou 15 cm chacun)
Cari aux légumes
Yogourt faible en MG (¾ tasse, 175 mL)
Bleuets (1 tasse, 250 mL)
Café noir sans sucre



Dîner:

Riz basmati ou brun (1 tasse, 250 mL)
Poulet maigre (2 oz, 60 g)
Salade verte (1 c. à thé, 5 mL de vinaigrette faible en calories)
Saag
½ mangue moyenne
Eau



Collation de l'après-midi:

1 petite poire
Eau

Souper:

2 petits chapatis de blé entier (6" ou 15 cm chacun)
Dhal (1 tasse, 250 mL)
Salade verte
Sabji (sans pommes de terre) avec tofu (1 oz, 30 g)
Yogourt faible en MG (⅓ tasse, 75 mL)
1 pêche moyenne
Thé chai sans sucre (avec ½ tasse, 125 mL de lait faible en MG)



Collation en soirée:

Houmous (2 c. à table, 30 mL)
Craquelins à grains entiers (4)

Across the country, the Canadian Diabetes Association is leading the fight against diabetes by helping people with diabetes live healthy lives while we work to find a cure. Our community-based network of supporters help us provide education and services to people living with diabetes, advocate for our cause, break ground towards a cure and translate research into practical applications.

*This document reflects the 2013 Canadian Diabetes Association Clinical Practice Guidelines. ©2013 Copyright

Related articles: *Physical activity and diabetes, Fibre and diabetes, Glycemic index, Eating away from home, Alcohol and diabetes, Managing weight and diabetes, Just the basics: English, Just the basics Tamil, Just the basics: Hindi, Just the basics: Punjabi*

Association
**Canadienne
du Diabète**

diabetes.ca | 1-800 BANTING