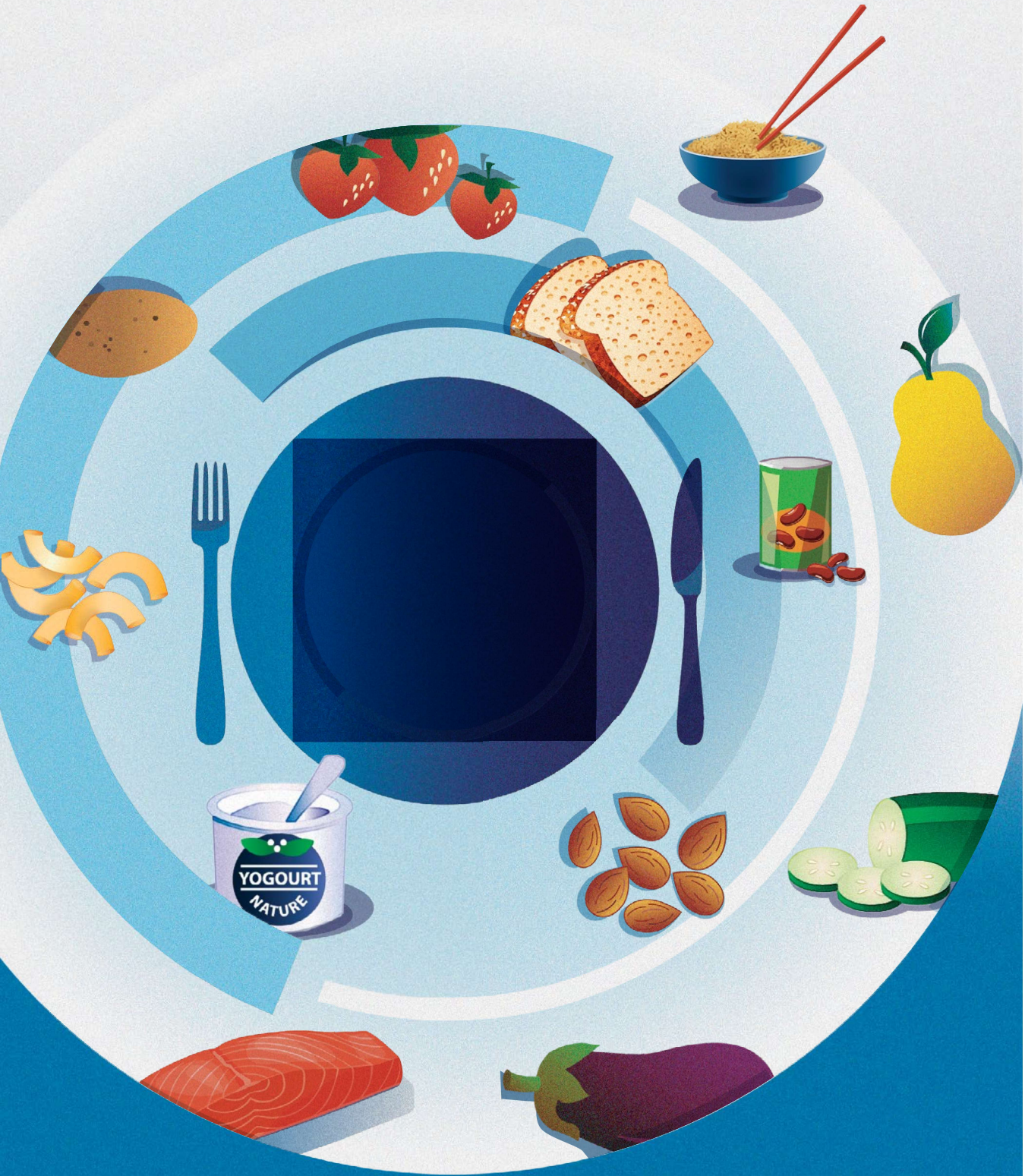
Coup d'œil
sur l'alimentation de la personne vivant avec le diabète



Votre gouvernement

Québec

Le but de cet outil est d'aider les personnes vivant avec le diabète à adopter une alimentation saine et équilibrée. L'alimentation est essentielle au traitement du diabète pour l'atteinte et le maintien des valeurs cibles de glycémie, c'est-à-dire du taux de sucre dans le sang. Le maintien de la glycémie dans les valeurs cibles permet de diminuer les risques de développer des complications aux yeux, aux reins, aux nerfs, aux vaisseaux sanguins et au cœur.

Valeurs cibles de glycémie

Votre glycémie devrait se situer le plus souvent :

- entre **4 et 7 mmol/L** à jeun ou avant un repas ;
- entre **5 et 10 mmol/L** deux heures après le début d'un repas.

Qu'est-ce que les glucides ?

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

Le sucre dans le sang provient surtout des glucides que nous mangeons. Les glucides sont présents sous différentes formes dans les aliments :

- **Les sucres :** ils donnent un goût sucré aux aliments. Ils peuvent être présents naturellement, comme dans les fruits et le lait, ou encore être ajoutés, comme dans les desserts, les boissons sucrées et certains produits transformés. **Les sucres font augmenter la glycémie.**
- **L'amidon :** il ne donne pas un goût sucré aux aliments. Il est présent dans les produits céréaliers, les légumineuses et les légumes féculents. **L'amidon fait augmenter la glycémie.**
- **Les fibres :** elles sont présentes dans les produits céréaliers à grains entiers, les fruits et les légumes, les légumineuses, les noix et les graines. Les fibres ne sont pas digérées et **ne font donc pas augmenter la glycémie**. Au contraire, elles **contribuent à ce que la glycémie s'élève de façon moins importante après les repas.** Les aliments riches en fibres sont à privilégier.

Si vous vivez avec le diabète, vous ne devez pas pour autant éliminer tous les glucides de votre alimentation. Les glucides sont la principale source d'énergie du corps. **Vous devez plutôt porter une attention particulière à la quantité et à la qualité des glucides consommés et vous assurer de bien les répartir au cours de la journée.**

Les repas et les collations

- Prenez trois repas équilibrés par jour à des heures régulières.
- Évitez de sauter un repas.

Des collations peuvent être ajoutées **au besoin**. Une collation nutritive est composée d'un aliment contenant des **glucides** et d'un **aliment protéiné**.

L'importance de la variété

Mangez **une variété d'aliments et cuisinez à partir d'ingrédients de base, frais et peu transformés** le plus souvent possible. Tous les aliments peuvent être consommés, même si vous vivez avec le diabète. C'est votre alimentation dans son ensemble qui est importante pour une bonne santé.

Que penser des substituts du sucre ?

Les substituts du sucre, tels que l'aspartame, le stévia, le sucralose et le maltitol, n'offrent pas d'avantage. Si vous en consommez, il est préférable de vous en tenir à des petites quantités à l'occasion. Notez qu'ils sont souvent présents dans certains aliments sans sucre ajouté et dans les boissons diètes.

Et l'alcool ?

Les boissons alcoolisées peuvent faire varier la glycémie. Si vous consommez de l'alcool, il est recommandé de le faire en mangeant, de boire **au maximum 2 consommations par jour pour les femmes** et **3 consommations par jour pour les hommes** et de ne pas boire tous les jours. Vérifiez auprès de votre médecin si l'alcool est contre-indiqué dans votre situation.

Conseils pour la santé de votre cœur

Les matières grasses



Certaines matières grasses, qu'on appelle les gras monoinsaturés et polyinsaturés, sont à favoriser puisqu'elles sont bénéfiques pour la santé du cœur.

Voici des exemples d'aliments qui en contiennent :

- Noix et graines ;
- Poissons gras, tels que saumon, truite, sardine, maquereau, hareng ;
- Avocat ;
- Huiles végétales, telles qu'olive et canola ;
- Margarine molle faite d'huile de canola, d'olive, de tournesol ou de carthame.

À l'inverse, il est recommandé de diminuer sa consommation de gras saturés.

- Mettez plus souvent au menu des substituts de la viande comme les légumineuses, le tofu et le poisson.
- Retirez la peau du poulet et de la dinde avant de les consommer.
- Optez pour des viandes non transformées, des coupes de viande maigre et retirez le gras visible.
- Choisissez du lait et du yogourt à 2 % de matières grasses ou moins et du fromage à 20 % de matières grasses ou moins.

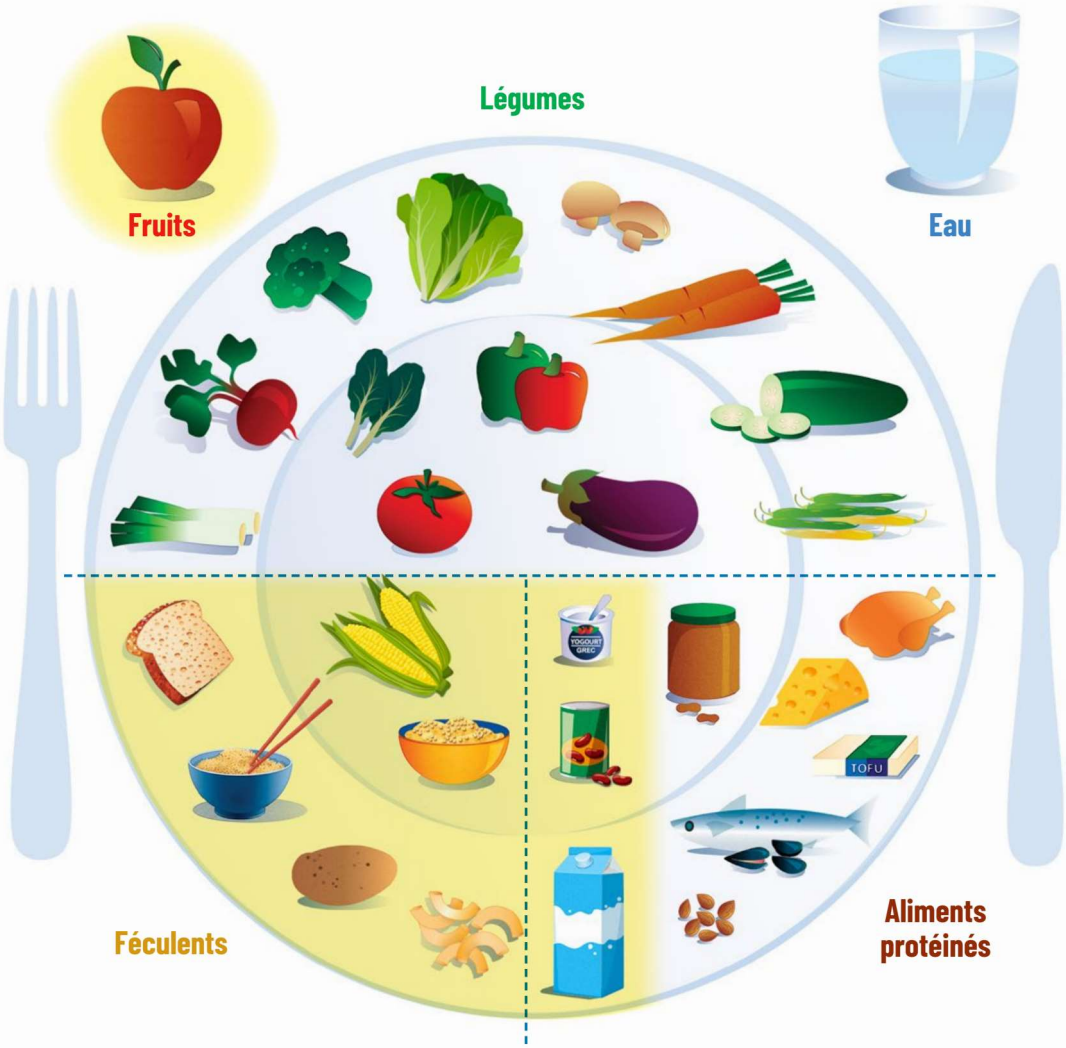
Le sel

Une alimentation réduite en sel est bénéfique pour diminuer la pression sanguine et les risques de développer des maladies du cœur. Voici quelques conseils :

- Cuisinez le plus souvent possible à partir d'aliments peu transformés.
- À l'épicerie, comparez le tableau de la valeur nutritive des aliments et privilégiez les produits qui contiennent moins de sodium.
- Assaisonnez vos plats avec des épices, des fines herbes, de l'oignon, de l'ail ou du citron.

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.



Écoutez vos signaux de faim et de rassasiement

La faim indique le besoin physique de nourriture. Elle s'accompagne d'une sensation de creux dans l'estomac, de gargouillements, d'une baisse d'énergie ou de concentration. Avant le repas, on devrait ressentir la faim de façon modérée, sans être affamé.

Le rassasiement est le moment où la faim disparaît et où on a suffisamment mangé. Les signes suivants indiquent que le rassasiement est atteint : les aliments deviennent moins savoureux, le rythme de mastication ralentit, une sensation de confort et de bien-être s'installe. À la fin du repas, on veut se sentir satisfait, sans se sentir plein.

Voici des astuces afin de vous aider à écouter vos signaux de rassasiement :

- Évitez les distractions en mangeant : télévision, téléphone cellulaire, travail, etc.
- Mangez lentement en prenant le temps de mastiquer chaque bouchée.
- Utilisez tous vos sens pour apprécier pleinement l'odeur, la texture, les couleurs et les saveurs des aliments que vous mangez.
- Évitez de finir votre assiette à tout prix.

Exemples de repas

Déjeuner



125 ml (1/2 tasse) de yogourt grec aromatisé à 2 % de matières grasses ou moins :
1 aliment protéiné avec glucides = 15 g de glucides

1/2 banane : **1 fruit = 15 g de glucides**

2 rôties de blé entier : **2 féculents = 30 g de glucides**

Beurre d'arachide naturel : **aliment protéiné avec peu ou pas de glucides**

Verre d'eau

Café noir

TOTAL = 60 g de glucides

Dîner



150 ml (2/3 tasse) de couscous de blé entier :
2 féculents = 30 g de glucides

125 ml (1/2 tasse) de pois chiches :
1 aliment protéiné avec glucides = 15 g de glucides

Amandes : **aliment protéiné avec peu ou pas de glucides**

Concombre, poivron rouge, brocoli et fines herbes : **légumes**

Huile d'olive et jus de citron

1 poire moyenne : **1 fruit = 15 g de glucides**

Verre d'eau

TOTAL = 60 g de glucides

Souper



150 ml (2/3 tasse) de spaghettis de blé entier :
2 féculents = 30 g de glucides

Sauce tomate avec boulettes de viande : **aliment protéiné avec peu ou pas de glucides**

Salade jardinière : **légumes**

Vinaigrette maison

250 ml (1 tasse) de lait à 2 %
de matières grasses ou moins : **1 aliment protéiné avec glucides = 15 g de glucides**

250 ml (1 tasse)
de petits fruits : **1 fruit = 15 g de glucides**

Verre d'eau

TOTAL = 60 g de glucides

= Aliments sources de glucides

Les quantités indiquées dans ces repas le sont à titre indicatif seulement et ne correspondent pas nécessairement à la quantité dont vous avez besoin.

Calcul simplifié des glucides*

La plupart des gens ont besoin de **45 à 75 grammes (g) de glucides par repas** et de **15 à 30 g de glucides par collation**, si nécessaire. Votre nutritionniste vous aidera à déterminer vos besoins.

Vos besoins : _____ g de glucides par repas, _____ g de glucides par collation.

LÉGUMES — Peu ou pas de glucides



- Asperge
- Betterave
- Brocoli
- Carotte
- Céleri
- Champignon
- Chou-fleur
- Chou
- Concombre
- Courgette (zucchini)
- Épinards, roquette, laitue
- Haricots jaunes ou verts
- Navet
- Oignon
- Okra (gombo)
- Poireau
- Poivron
- Radis
- Tomate, etc.

▸ Mangez des légumes en abondance. Les légumes peuvent être consommés sous toutes leurs formes. Les légumes surgelés sont aussi nutritifs que les légumes frais.

FRUITS — 1 portion de fruits = 15 g de glucides



- 500 ml (2 tasses) de fraises entières
- 375 ml (1 ½ tasse) de framboises
- 250 ml (1 tasse) de mûres
- 180 ml (3/4 tasse) de bleuets
- 250 ml (1 tasse) de cantaloup ou de melon miel
- 1 fruit de grosseur moyenne : orange, pêche, pomme, poire
- 1/2 banane ou 1/2 pamplemousse
- 2 clémentines, prunes ou petits kiwis
- 15 cerises ou gros raisins
- 125 ml (1/2 tasse) de salade de fruits ou de compote de fruits sans sucre ajouté
- 30 ml (2 c. à soupe) de raisins secs ou de canneberges séchées
- 3 petites dattes séchées ou 3 pruneaux séchés

▸ Les fruits surgelés sont aussi nutritifs que les fruits frais. Privilégiez les fruits entiers, avec la pelure.

FÉCULENTS — 1 portion de féculent = 15 g de glucides



Produits céréaliers

- 1 tranche de pain
- 75 ml (1/3 tasse) de pâtes cuites, ou de riz, d'orge, de couscous ou de millet cuit
- 125 ml (1/2 tasse) de quinoa ou de bulgur cuit
- 4 biscottes Melba
- 1/2 pain pita ou 1/2 pain hamburger
- 1/3 de pain Naan
- 125 ml (1/2 tasse) de céréales à déjeuner non sucrées
- 60 ml (1/4 tasse) de flocons d'avoine

Légumes féculents

- 1/2 pomme de terre de grosseur moyenne ou 125 ml (1/2 tasse) de pommes de terre en purée
- 60 ml (1/4 tasse) de patates douces en purée
- 125 ml (1/2 tasse) de maïs en grains, de courge buttercup ou d'igname
- 250 ml (1 tasse) de pois verts
- 500 ml (2 tasses) de courge spaghetti
- 75 ml (1/3 tasse) ou 1/4 de banane plantain
- 60 ml (1/4 tasse) de manioc cru

▸ Parmi les produits céréaliers, privilégiez ceux à grains entiers.

** Les portions indiquées représentent la quantité approximative de glucides qui fera augmenter la glycémie (les fibres ont été soustraites).*

ALIMENTS PROTÉINÉS

AVEC GLUCIDES — 1 portion d'aliment protéiné avec glucides = 15 g de glucides

Source végétale
- 125 ml (1/2 tasse) de légumineuses cuites : haricots rouges, lentilles, pois chiches, etc.
- 250 ml (1 tasse) d'edamames

Lait et produits laitiers
- 250 ml (1 tasse) de lait à 2 % de matières grasses ou moins
- 125 ml (1/2 tasse) ou 1 pot de 100 g de yogourt grec ou régulier aromatisé à 2 % de matières grasses ou moins



SANS GLUCIDES — Peu ou pas de glucides

Source végétale
- Tofu et tempeh
- Noix et graines non salées
- Beurre d'arachides ou de noix naturel
- Boisson de soya enrichie non sucrée
- Protéine végétale texturée (PVT)

Source animale
- Volaille, poisson, fruits de mer et viandes maigres
- Œufs
- Fromage à 20 % de matières grasses ou moins
- Fromage cottage, ricotta et labneh
- Yogourt grec ou régulier nature à 2 % de matières grasses ou moins*



▸ Consommez plus souvent des aliments protéinés d'origine végétale et du poisson.

** Comme la teneur en glucides du yogourt nature varie selon les marques, il est préférable de se fier au tableau de la valeur nutritive indiqué sur l'emballage.*

SUCRES AJOUTÉS — 1 portion de sucres ajoutés = 5 g de glucides

- 5 ml (1 c. à thé) de sucre, cassonade, miel, sirop d'érable, etc.

▸ À utiliser en petite quantité.



Lorsque vous n'avez pas accès à des tasses et des cuillères à mesurer, vous pouvez utiliser vos mains pour estimer la grosseur de votre portion



Un bout de pouce = environ 5 ml (1 c. à thé)



Un pouce = environ 15 ml (1 c. à soupe)



Un poing = environ 250 ml (1 tasse)

Déterminez la quantité de glucides avec le tableau de la valeur nutritive

Portion de référence ▸▸▸

Mangez-vous plus, moins ou la même quantité que la portion indiquée ?

Repérez la quantité de **glucides**. Cette quantité inclut toutes les formes de glucides, soit le sucre, l'amidon et les fibres.

Soustrayez les fibres du total des glucides :

18 g de glucides totaux
– 3 g de fibres

= 15 g de glucides qui font augmenter la glycémie.

Valeur nutritive
pour 125 ml (1/2 tasse)

Calories 150	% valeur quotidienne*
Lipides 8 g	11 %
saturés 3 g + trans 0 g	15 %
Glucides 18 g	
Fibres 3 g	12 %
Sucres 8 g	8 %
Protéines 4 g	
Cholestérol 0 mg	
Sodium 115 mg	5 %
Calcium 16 mg	2 %
Fer 0,6 mg	6 %

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

Mes objectifs

Pour changer vos habitudes alimentaires avec succès, le mieux est de vous fixer des objectifs personnalisés. Déterminez un à trois objectifs à la fois. Ils doivent être réalistes, précis, mesurables et définis dans le temps. Débutez par ce qui est le plus important pour vous et vous semble le plus facile à réaliser.

Adopter de meilleures habitudes alimentaires peut être bénéfique pour tous les membres de votre famille. Impliquez-les dans vos changements positifs !

Voici quelques exemples d'objectifs :

- À partir de lundi prochain, je remplirai la moitié de mon assiette de légumes au souper.
- À partir de demain, je cuisinerai au moins un repas à base de légumineuses par semaine.
- D'ici le mois prochain, j'aurai diminué ma consommation d'aliments de restauration rapide le midi à une fois par semaine en apportant mon lunch.
- À partir de mon prochain repas, je porterai attention à mes signaux de faim et de rassasiement en évitant les distractions en mangeant.

Quels sont vos objectifs ?

Quelles sont les raisons qui vous poussent à vouloir atteindre ces objectifs ?

Quelles sont les actions concrètes qui vous permettront d'atteindre ces objectifs ?

Quelles sont les difficultés pouvant faire obstacle à l'atteinte de vos objectifs et comment pourrez-vous les surmonter ?

Notes personnelles

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** section *Documentation*, rubrique *Publications*.

Il peut également être commandé à l'adresse **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, 4e étage
Québec (Québec) G1S 2M1

Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2022
ISBN : 978-2-550-87730-1 (version imprimée)
ISBN : 978-2-550-87731-8 (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 www.diabete.qc.ca

21-215-02FA
© Gouvernement du Québec, 2022

Santé
et Services sociaux
Québec

Diabète Québec