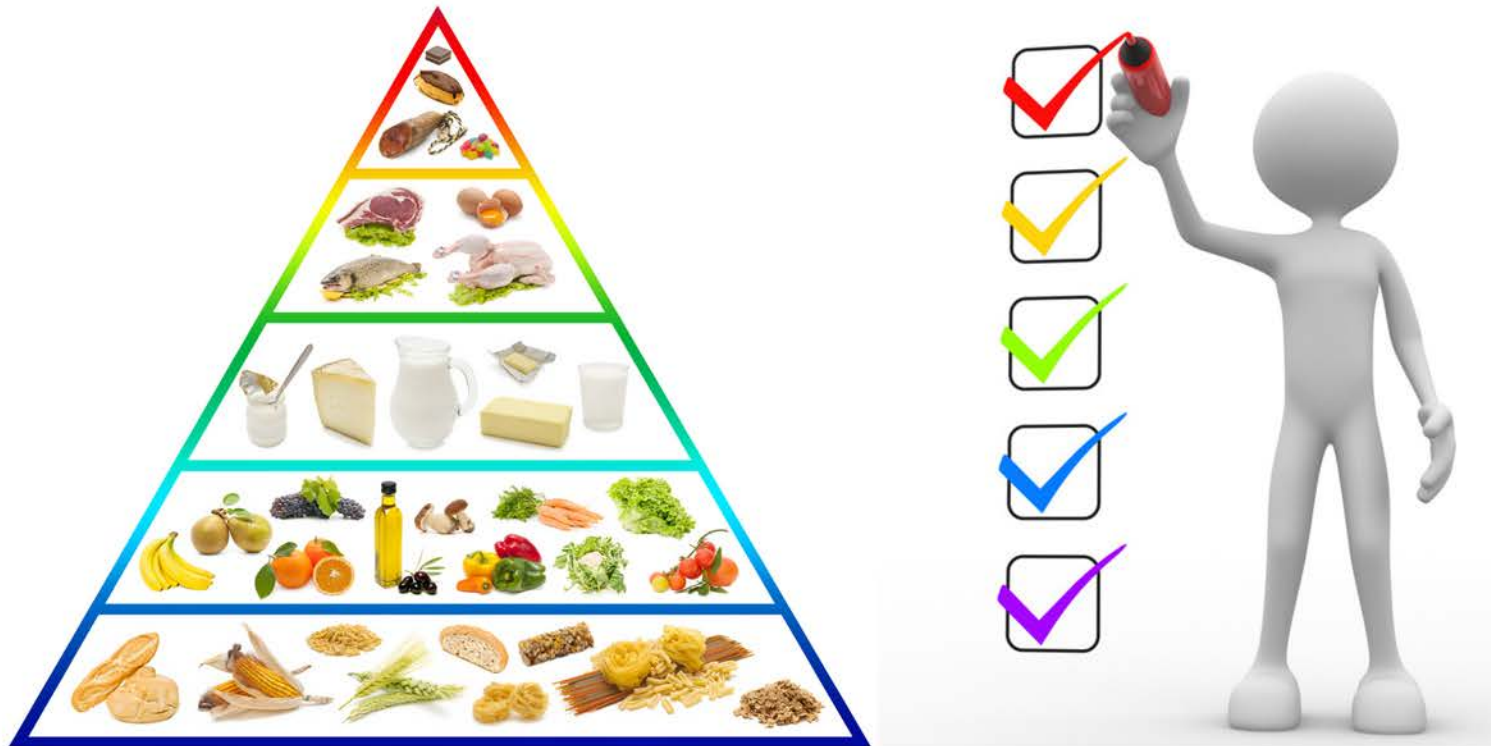




**Diabétiques  
de Lanaudière**

## Résumé des objectifs alimentaires de la personne vivant avec le diabète de type 2



**Contenu et rédaction :** Anne-Sophie Majeau, Dt.P., nutritionniste

**Idée originale et révision:** Jason Dean, Dt.P., nutritionniste

**Objectifs alimentaires**

**Avoir 3 repas par jour**

(Distancés de 4 à 6h)

**Intégrer une source de protéines à chaque repas**

**Favoriser les aliments riches en fibres**

**Favoriser les bons gras (insaturés)**

**Bénéfices pour la santé**

Stabiliser la glycémie  
Meilleure gestion de l'appétit

Stabiliser la glycémie  
↑ Satiété

Stabiliser la glycémie  
↑ Satiété  
↓ Mauvais cholestérol (LDL)  
↓ Tension artérielle  
Améliore la digestion

↓ Mauvais cholestérol (LDL)  
↑ Bon cholestérol (HDL)  
Prévention des maladies cardiovasculaires

Atteindre et maintenir son poids naturel  
Sensation de bien-être physique et mental  
Approche durable

**Auto-évaluation**

**Cochez**

les éléments qui correspondent à vos habitudes



Prise du déjeuner



Distancés de 4-6h

Prise du dîner



Distancés de 4-6h

Prise du souper



Présence d'une source de protéines au déjeuner

Présence d'une source de protéines au dîner

Présence d'une source de protéines au souper

**Exemples de sources de protéines**



Légumes



Fruits



Noix



Légumineuses



Grains entiers (pain, céréales, pâtes, riz)

La moitié de l'assiette 2 fois par jour

3-5 portions par jour

Quelques fois par semaine

Quelques fois par semaine

Quelques fois par semaine

Plusieurs fois par jour



Huile végétale



Margarine non hydrogénée



Noix et graines



Poissons gras



Avocat

Plusieurs fois par semaine

Plusieurs fois par semaine

Quelques fois par semaine

Deux fois par semaine

Quelques fois par mois



J'écoute mes signaux de faim et satiété

Je n'ai pas de sensation de perte de contrôle ou de culpabilité en mangeant.

J'accepte que plusieurs facteurs affectent mon poids et que certains sont hors de mon contrôle

**Comment se situent vos habitudes par rapport aux objectifs (cochez)**

Objectif déjà atteint






Modéré ou variable






Très peu fréquent






**Je me sens prêt(e) à améliorer cet objectif**





































J'aimerais éventuellement améliorer cet objectif






Je n'ai aucun intérêt à améliorer cet objectif

Diabète de type 2 <b>Objectifs alimentaires (suite)</b>	<b>Manger moins d'aliments hautement transformés et cuisiner plus souvent</b>			<b> limiter l'alcool</b>	<b>Optimiser mon hydratation</b>
<b>Bénéfices pour la santé</b>	<b> limiter les sucres concentrés</b>	<b> limiter les gras saturés et trans</b>	<b> limiter les aliments riches en sel</b>		
<p><b>Auto-évaluation</b></p> <p><b>Cochez</b> les éléments que vous consommez régulièrement</p> 	<p>Stabiliser la glycémie ↓ Triglycérides ↓ Densité calorique (optimisation poids)</p> <div style="display: flex; flex-wrap: wrap;"> <div style="width: 33%;"><input type="checkbox"/>  Boissons gazeuses</div> <div style="width: 33%;"><input type="checkbox"/>  Jus</div> <div style="width: 33%;"><input type="checkbox"/>  Boissons sucrées</div> <div style="width: 33%;"><input type="checkbox"/>  Sucre</div> <div style="width: 33%;"><input type="checkbox"/>  Sirops</div> <div style="width: 33%;"><input type="checkbox"/>  Miel</div> <div style="width: 33%;"><input type="checkbox"/>  Bonbons</div> <div style="width: 33%;"><input type="checkbox"/>  Confiture</div> </div>	<p>↓ Mauvais cholestérol (LDL) ↑ Bon cholestérol (HDL) Prévention des maladies cardiovasculaires</p> <div style="display: flex; flex-wrap: wrap;"> <div style="width: 33%;"><input type="checkbox"/>  Beurre</div> <div style="width: 33%;"><input type="checkbox"/>  Mayonnaise</div> <div style="width: 33%;"><input type="checkbox"/>  Sauces</div> <div style="width: 33%;"><input type="checkbox"/>  Coupes de viande grasses</div> <div style="width: 33%;"><input type="checkbox"/>  Fromage</div> <div style="width: 33%;"><input type="checkbox"/>  Peau de poulet</div> <div style="width: 33%;"><input type="checkbox"/>  Produits laitiers entiers</div> <div style="width: 33%;"><input type="checkbox"/>  Huile de noix de coco, coprah et palme</div> <div style="width: 33%;"><input type="checkbox"/>  Croissant</div> </div>	<p>↓ Tension artérielle ↓ Rétention d'eau</p> <div style="display: flex; flex-wrap: wrap;"> <div style="width: 33%;"><input type="checkbox"/>  Salière</div> <div style="width: 33%;"><input type="checkbox"/>  Sauces (soya, tamari, teriyaki, HP, VH...)</div> <div style="width: 33%;"><input type="checkbox"/>  Soupe en conserve</div> <div style="width: 33%;"><input type="checkbox"/>  Marinades, choucroute</div> <div style="width: 33%;"><input type="checkbox"/>  Bouillon</div> <div style="width: 33%;"><input type="checkbox"/>  Noix salées</div> <div style="width: 33%;"><input type="checkbox"/>  Jus de légumes ou de tomate régulier</div> <div style="width: 33%;"><input type="checkbox"/>  Pop Corn salé</div> </div>	<p>Stabiliser la glycémie ↓ Triglycérides ↓ Tension artérielle ↓ Apport calorique (optimisation poids)</p> <p>Apport excessif :</p> <p><b>Pour les hommes ♂</b> Au-dessus de 3 consommations par jour ou 15 par semaine</p> <p><b>Pour les femmes ♀</b> Au-dessus de 2 consommations par jour ou 10 par semaine</p> <p>1 consommation d'alcool</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> Bière à 5 % 340 ml</div> <div style="text-align: center;"> Vin à 12 % 140 ml</div> <div style="text-align: center;"> Spiritueux à 40 % 43 ml.</div> </div>	<p>Éviter la déshydratation ↓ Glycémie</p> <p>Cible :</p> <p>Faire de l'eau sa boisson de choix à tous les repas et boire régulièrement tout au long de la journée.</p>  
<b>Comment se situent vos habitudes par rapport aux objectifs (cochez)</b>					
Aliments consommés :					
Rarement (max 1-2 x / sem)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Objectif déjà atteint	<input type="checkbox"/> Objectif déjà atteint
Occasionnel (plusieurs x/ sem)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Modéré ou variable	<input type="checkbox"/> Modéré ou variable
Quotidien (1 x / jour ou +)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Très peu fréquent	<input type="checkbox"/> Très peu fréquent
<b>Je me sens prêt(e) à améliorer cet objectif</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'aimerais éventuellement améliorer cet objectif	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je n'ai aucun intérêt à améliorer cet objectif	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## OBJECTIF SMART

Un objectif SMART est...

**Spécifique** - Il décrit une mesure, un comportement, une réalisation ou un résultat précis qui est observable.

**Mesurable** - Il est quantifiable et comporte des indicateurs, ce qui permet de le mesurer.

**Axé sur un Auditoire particulier** - Il est approprié et adapté à votre auditoire cible.

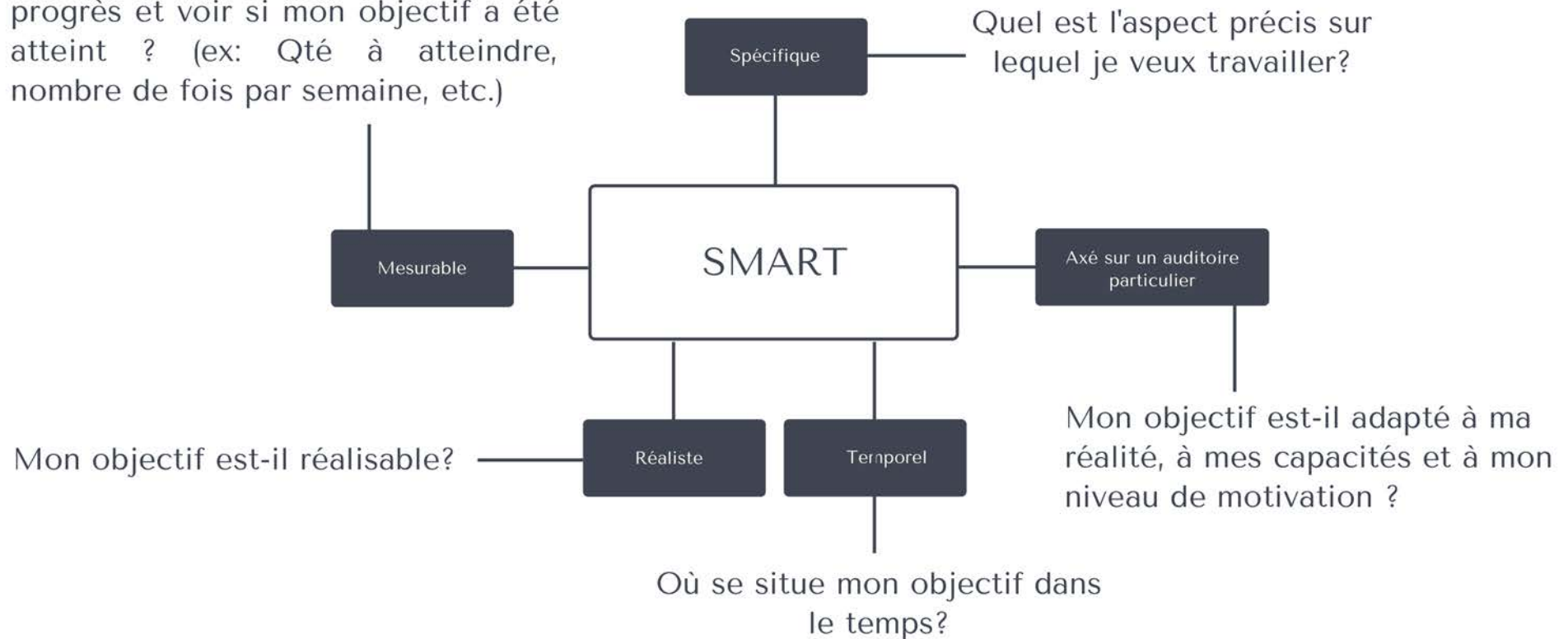
**Réaliste** - Il est réalisable à l'aide des ressources disponibles.

**Temporel** - Il énonce un calendrier au cours duquel l'objectif sera réalisé.

### EXEMPLE D'OBJECTIF SMART :

À la fin du mois de septembre, j'aurai réduit ma consommation de viande rouge à 2 fois par semaine.

Comment vais-je mesurer mon progrès et voir si mon objectif a été atteint ? (ex: Qté à atteindre, nombre de fois par semaine, etc.)



TEMPOREL  
D'ici X temps...

SPÉCIFIQUE  
J'aurai fait xyz...

MESURABLE  
quantité, fréquence, durée...

**MON OBJECTIF SMART #1 :** \_\_\_\_\_

#### STRATÉGIES DE RÉUSSITE

- Retravailler mon environnement \_\_\_\_\_
- Impliquer ma famille et mes proches \_\_\_\_\_
- Planifier du temps pour cuisiner \_\_\_\_\_
- Me faire une liste des bénéfices escomptés de l'amélioration de mes habitudes de vie \_\_\_\_\_
- Utiliser des alarmes ou des aides-mémoires pour m'aider à rester motivé(e) \_\_\_\_\_
- Être bienveillant(e) envers moi-même et viser l'équilibre plutôt que la perfection \_\_\_\_\_
- Consulter les documents d'enseignement de Diabétiques de Lanaudière pour d'autres trucs/recettes \_\_\_\_\_
- Souligner mes efforts en faisant une activité que j'aime \_\_\_\_\_
- Favoriser une approche graduelle ; fractionner les changements à intégrer \_\_\_\_\_
- Me remémorer les changements que j'ai effectués et valoriser ma capacité à changer \_\_\_\_\_
- Tenter de prévoir les obstacles et comment les surmonter \_\_\_\_\_
- Documenter mes progrès pour m'encourager et rester motivé (e) \_\_\_\_\_
- Prendre plaisir à faire une activité physique qui me fait sentir bien \_\_\_\_\_
- Écouter davantage mon corps et les signaux que celui-ci m'envoie \_\_\_\_\_
- M'entourer de gens qui vivent le même processus que moi \_\_\_\_\_
- Prendre RDV avec un(e) nutritionniste pour être accompagné(e) \_\_\_\_\_

TEMPOREL  
D'ici X temps...

SPÉCIFIQUE  
J'aurai fait xyz...

MESURABLE  
quantité, fréquence, durée...

**MON OBJECTIF SMART #2 :** \_\_\_\_\_

### STRATÉGIES DE RÉUSSITE

- Retravailler mon environnement \_\_\_\_\_
- Impliquer ma famille et mes proches \_\_\_\_\_
- Planifier du temps pour cuisiner \_\_\_\_\_
- Me faire une liste des bénéfices escomptés de l'amélioration de mes habitudes de vie \_\_\_\_\_
- Utiliser des alarmes ou des aides-mémoires pour m'aider à rester motivé(e) \_\_\_\_\_
- Être bienveillant(e) envers moi-même et viser l'équilibre plutôt que la perfection \_\_\_\_\_
- Consulter les documents d'enseignement de Diabétiques de Lanaudière pour d'autres trucs/recettes \_\_\_\_\_
- Souligner mes efforts en faisant une activité que j'aime \_\_\_\_\_
- Favoriser une approche graduelle ; fractionner les changements à intégrer \_\_\_\_\_
- Me remémorer les changements que j'ai effectués et valoriser ma capacité à changer \_\_\_\_\_
- Tenter de prévoir les obstacles et comment les surmonter \_\_\_\_\_
- Documenter mes progrès pour m'encourager et rester motivé (e) \_\_\_\_\_
- Prendre plaisir à faire une activité physique qui me fait sentir bien \_\_\_\_\_
- Écouter davantage mon corps et les signaux que celui-ci m'envoie \_\_\_\_\_
- M'entourer de gens qui vivent le même processus que moi \_\_\_\_\_
- Prendre RDV avec un(e) nutritionniste pour être accompagné(e) \_\_\_\_\_

TEMPOREL  
D'ici X temps...

SPÉCIFIQUE  
J'aurai fait xyz...

MESURABLE  
quantité, fréquence, durée...

**MON OBJECTIF SMART #3 :** \_\_\_\_\_

#### STRATÉGIES DE RÉUSSITE

- Retravailler mon environnement \_\_\_\_\_
- Impliquer ma famille et mes proches \_\_\_\_\_
- Planifier du temps pour cuisiner \_\_\_\_\_
- Me faire une liste des bénéfices escomptés de l'amélioration de mes habitudes de vie \_\_\_\_\_
- Utiliser des alarmes ou des aides-mémoires pour m'aider à rester motivé(e) \_\_\_\_\_
- Être bienveillant(e) envers moi-même et viser l'équilibre plutôt que la perfection \_\_\_\_\_
- Consulter les documents d'enseignement de Diabétiques de Lanaudière pour d'autres trucs/recettes \_\_\_\_\_
- Souligner mes efforts en faisant une activité que j'aime \_\_\_\_\_
- Favoriser une approche graduelle ; fractionner les changements à intégrer \_\_\_\_\_
- Me remémorer les changements que j'ai effectués et valoriser ma capacité à changer \_\_\_\_\_
- Tenter de prévoir les obstacles et comment les surmonter \_\_\_\_\_
- Documenter mes progrès pour m'encourager et rester motivé (e) \_\_\_\_\_
- Prendre plaisir à faire une activité physique qui me fait sentir bien \_\_\_\_\_
- Écouter davantage mon corps et les signaux que celui-ci m'envoie \_\_\_\_\_
- M'entourer de gens qui vivent le même processus que moi \_\_\_\_\_
- Prendre RDV avec un(e) nutritionniste pour être accompagné(e) \_\_\_\_\_

# Références



**Diabétiques  
de Lanaudière**

## **CENTRE DE JOUR DE DIABÈTE - CISSS LANAUDIÈRE**

Document diabète, aspects nutritionnels

## **SANTÉ CANADA**

<https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/nutriments/fibres.html>

<https://www.canada.ca/fr/environnement-changement-climatique/services/financement-environnement/outils-demande/ecriture-objectifs-smart.html>

## **DIABÈTES CANADA**

<https://guidelines.diabetes.ca/cdacpg/media/documents/patient-resources/fr/just-the-basics-south-asian-french.pdf>

## **ÉQUILIBRE**

<https://equilibre.ca/avez-vous-une-saine-relation-avec-la-nourriture/>

## **Karine Gravel, Docteure en nutrition**

<https://www.karinegravel.com/>

## **CCSA**

<https://ccsa.ca/sites/default/files/2019-04/CCSA-Canada-Low-Risk-Alcohol-Drinking-Communications-Toolkit-2018-fr.pdf>

**Contenu et rédaction** : Anne-Sophie Majeau, Dt.P., nutritionniste

**Idée originale et révision**: Jason Dean, Dt.P., nutritionniste

**Joignez-vous à notre communauté et découvrez nos services :**

<https://www.diabetiquesdelanaudiere.org/>