




Diabétiques
de Lanaudière

L'alimentation de la personne diabétique

Optimisez votre alimentation
une étape à la fois en vous fixant
de petits objectifs réalistes!



Il y a de nombreuses façons d'optimiser son alimentation, mais la clé du succès réside dans les petits changements graduels, soutenables à long-terme et surtout, adaptés à votre réalité!

Dans ce document, vous retrouverez plusieurs objectifs qui vous permettront d'améliorer la qualité de votre alimentation et ainsi mieux contrôler votre diabète.

Choisissez ceux qui vous semblent les plus réalistes et prioritaires en fonction de votre état de santé et allez-y un pas à la fois!

Objectifs

- Avoir 3 repas par jour et les espacer de 4 à 6 heures P.3
- Végétaliser mon alimentation P.4
- Avoir une source de protéines à chaque repas P.5
- Augmenter ma consommation de fibres P.6
- Favoriser les bons gras et limiter les gras saturés et trans P.7
- Améliorer ma relation avec la nourriture P.8
- Consommer moins d'aliments hautement transformés et cuisiner plus souvent P.9
- Réduire les sucres concentrés P.10
- Réduire le sel P.11
- Limiter ma consommation d'alcool P.12
- Optimiser mon hydratation P.13

Avoir 3 repas par jour et les espacer de 4 à 6 heures

Pourquoi, 4 à 6 heures?

En plus de mieux répartir votre apport en glucides au cours de la journée, le fractionnement des repas et des collations ainsi que le fait de manger à des heures régulières favorise un meilleur contrôle de votre glycémie.

Comment y parvenir?

En ayant une assiette équilibrée et en consommant une variété d'aliments de différents groupes (légumes et fruits, produits céréaliers à grains entiers et aliments protéinés), vous aurez tous les nutriments dont vous avez besoin pour être rassasié quelques heures. Assurez-vous d'avoir un apport adéquat en fibres (contenues principalement dans les légumes et fruits, noix et graines, légumineuses et produits céréaliers à grains entiers) et en protéines (volaille, oeuf, poisson, tofu, légumineuses...) pour vous soutenir plus longtemps. N'hésitez pas à prendre des collations nutritives entre les repas si ces derniers sont plus espacés dans le temps!



Végétaliser mon alimentation

Pourquoi?

Les régimes végétariens offrent un certain nombre d'avantages nutritionnels, notamment des niveaux plus faibles de graisses saturées, de cholestérol et de protéines animales, ainsi que des niveaux plus élevés de glucides, de fibres, de magnésium, de potassium, d'acide folique et d'antioxydants tels que les vitamines C et E et les composés phytochimiques. Il a été rapporté que les végétariens ont des indices de masse corporelle inférieurs à ceux des non-végétariens, ainsi que des taux de mortalité plus faibles par cardiopathie ischémique; les végétariens présentent également des taux de cholestérol sanguin plus bas, une tension artérielle abaissée et des taux plus faibles d'hypertension, de diabète de type 2 et de cancer de la prostate et du côlon. Sachant cela, incorporer plus d'aliments à base de plantes peu ou pas transformés dans son alimentation peut être très bénéfique et contribuer à une meilleure santé globale.

Comment y parvenir?

Faites une plus grande place aux légumes et aux fruits dans votre assiette en accompagnant vos plats de salades colorées, de crudités et/ou d'une soupe aux légumes ou d'un potage! Incorporez des noix, graines, légumineuses et produits céréaliers à grains entiers également! Découvrez les protéines végétales et testez de nouvelles recettes à base de légumineuses et de soya! Vous pouvez réduire graduellement votre consommation de produits d'origine animale en commençant par remplacer de moitié la viande dans vos recettes par des légumineuses, du tofu ou de la protéine végétale texturée (PVT), par exemple!

Consultez le document « Trucs et astuces pour manger + de légumes » pour une foule d'idées!

Avoir une source de protéines à chaque repas

Pourquoi?

La digestion des protéines prend environ 2 heures. Cette digestion lente permet de ralentir le passage du sucre de l'intestin à la circulation sanguine et donc de prévenir les hyperglycémies après les repas ainsi que les hypoglycémies entre les repas. Elles permettent donc également d'être rassasié plus longtemps. Assurez-vous également d'avoir une source de protéines à vos collations afin que celles-ci soient soutenantes!

Comment y parvenir?

Voici quelques exemples:

DÉJEUNER :

Yogourt grec, fromage cottage ou autre type de fromage allégé, oeuf, beurre de noix, lait, boisson de soya, etc.

DÎNER / SOUPER:

Légumineuses, soya, viande & volaille, poisson & fruits de mer, noix et graines, produits laitiers, etc.

COLLATION

Légumineuses rôties, fromage, noix & graines, oeuf, houmous, beurre de noix, tartinade de tofu, lait, yogourt grec, etc.

N'hésitez pas à incorporer davantage de protéines végétales comme les légumineuses, les noix et les graines et le soya sous toutes ses formes (tofu, boisson de soya, edamames et protéines végétale texturée (PVT))!

Augmenter ma consommation de fibres

Que sont les fibres et à quoi servent-elles?

Les fibres sont des glucides non-digestibles présents dans les végétaux. Elles permettent, en autres, de combattre la constipation, d'abaisser le cholestérol sanguin et de procurer une sensation de satiété prolongée.

Les fibres solubles et insolubles

Il existe 2 types de fibres alimentaires :

Les fibres solubles réduisent la vitesse d'absorption des glucides et aident à réduire la glycémie après les repas, tout en diminuant le taux de cholestérol sanguin.

Les fibres insolubles agissent comme de petites éponges dans l'intestin : elles se gorgent d'eau et aident à éliminer les selles plus facilement. En plus de favoriser la régularité intestinale, elles augmentent également la satiété.

Comment y parvenir?

Les fibres se retrouvent dans les aliments d'origine végétale. Ajoutez des légumes et des fruits à vos menus, de même que des protéines végétales comme des légumineuses, des noix et des graines et remplacez les produits céréaliers raffinés par ceux à grains entiers!

Fibres solubles: All Brand Buds avec psyllium, son d'avoine, gruau, orge mondé, riz brun, pain à grains entiers, légumineuses, graines de lin et tournesol, etc.

Fibres insolubles : Son de blé, produits céréaliers à grains entiers, légumes, noix et graines.

Favoriser les bons gras et limiter les gras saturés et trans

Pourquoi?

Les gras saturés et trans sont ceux qu'on veut limiter le plus possible, puisqu'ils font augmenter le LDL-cholestérol. Consommés en trop grande quantité, ils peuvent donc contribuer à augmenter le « mauvais cholestérol » et donc vous mettre plus à risque de souffrir de divers problèmes de santé, notamment de maladies cardiovasculaires. De plus, comme la digestion des lipides (matières grasses) prend environ 4h, ils ralentissent l'absorption du sucre et peuvent contribuer à maintenir la glycémie élevée plus longtemps.

Comment y parvenir?

Les gras à éviter sont les gras saturés et trans, qui sont majoritairement contenus dans les produits d'origine animale comme les produits laitiers entiers et la viande, ainsi que dans les aliments transformés et de restauration rapide. Favorisez les gras insaturés (mono et polyinsaturés) que l'on retrouve principalement dans les huiles végétales (olive, tournesol, avocat, lin, canola, sésame..), les graines et les noix, le poisson et les avocats.

Consultez le document « Le diabète et les matières grasses » pour plus de détails et pour découvrir nos trucs et astuces !

Améliorer ma relation avec la nourriture

Qu'est-ce que ça veut dire, concrètement?

Avoir une saine relation avec la nourriture, c'est être curieux.se face à la nourriture et apprécier une variété d'aliments. Avoir une saine relation avec la nourriture, c'est se tenir loin de l'obsession des calories. En d'autres mots, on ne ressent pas le besoin de compter les calories pour décider si on peut se « permettre » ou non de manger un aliment. Avoir une saine relation avec la nourriture, c'est se reconnecter avec son corps et apprécier les vagues quotidiennes de la faim et de la satiété. C'est pouvoir passer quelques heures d'affilée le jour sans avoir faim et sans penser à la nourriture, puis accueillir le retour de la faim et éprouver du plaisir à manger pour satisfaire ce besoin. C'est être attentif.ve à son corps de sorte à être capable d'arrêter de manger quand le corps signale qu'il est rassasié... même s'il reste de la nourriture dans l'assiette! (Oui oui, vous avez le droit de remettre en question l'idée qu'il faut « finir son assiette parce qu'il y a des enfants dans le monde qui ne mangent pas à leur faim »). Avoir une saine relation avec la nourriture, c'est donc prendre plaisir à manger ET aussi se sentir heureux.se et pleinement engagé.e dans la vie quand on n'est pas en train de manger. En d'autres mots, on n'a pas le sentiment que la nourriture est la seule véritable source de plaisir et de satisfaction dans notre vie.

Avoir une saine relation avec la nourriture, c'est faire preuve de flexibilité dans ses choix alimentaires. C'est bannir les règles strictes et les injonctions du type « Il FAUT manger ceci, on ne DOIT JAMAIS manger cela ». Il s'agit donc de miser sur des aliments sains, frais et nourrissants qui font du bien à notre corps, mais de s'autoriser également des aliments qui font du bien... à l'âme. Le seul conseil : déguster en pleine conscience! S'asseoir, fermer la télé, la radio, l'ordinateur, le téléphone... et prendre le temps de goûter, d'apprécier et de savourer chaque bouchée!

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

Comment y parvenir?

L'alimentation intuitive semble être une option très intéressante pour améliorer sa relation avec la nourriture, puisqu'elle est à la fois une solution de rechange à la culture des diètes omniprésente dans notre société, tout en étant durable et bénéfique du point de vue de la santé mentale et physique. Intrigué d'en savoir plus? Consultez notre document sur l'alimentation consciente!

Consommer moins d'aliments hautement transformés et cuisiner plus souvent

Qu'est-ce que ça veut dire, concrètement?

Consommer moins d'aliments hautement transformés, ou ultra-transformés, est l'une des meilleures habitudes que vous pouvez adopter pour avoir un régime alimentaire plus sain, car bon nombre d'ingrédients y sont ajoutés, comme du sel et du sucre, tandis que des nutriments en sont souvent enlevés. (1)

Autrement dit, faites une plus grande place aux produits frais! Fruits, légumes, légumineuses, noix, produits céréaliers à grains entiers, produits laitiers, viandes ou poissons minimalement ou non transformés! Limitez les aliments emballés et remplis d'additifs, de sucre, de sel ou de gras!

Extrait de : <https://www.coeuretavc.ca/vivez-sainement/saine-alimentation>

Comment y parvenir?

Cuisiner davantage est sans aucun doute la meilleure façon de réduire votre consommation de produits ultra-transformés. En plus des repas faits maison, pourquoi ne pas prendre quelques minutes de plus pour faire vos desserts, soupes ou collations maison? Favorisez les collations et desserts nutritifs à base de fruits ou de produits laitiers faibles en matières grasses. Nul besoin de tout préparer soi-même ; de petits gestes au quotidien comme faire sa propre vinaigrette ou cuisiner des muffins et des galettes peut faire une différence à long-terme!

Réduire les sucres concentrés

Qu'entendons-nous par « sucres concentrés » ?

Comme leur nom l'indique, les sucres concentrés contiennent une énorme quantité de glucides pour un petit volume. Notons par exemple le sucre, la cassonade, le miel, la mélasse, les sirops (érable, maïs, glucose...) ainsi que les aliments qui en contiennent en forte proportion tels les gâteaux, biscuits, tartes, boissons gazeuses régulières, boissons aux fruits, bonbons, etc.

Pourquoi?

Plus vous mangez de sucre, plus votre glycémie tendra à monter et plus votre taux de triglycérides dans votre sang risque de s'élever également. Réduire votre consommation de sucres concentrés vous aidera donc à mieux contrôler votre glycémie et ainsi avoir une meilleure santé globale.

Comment y parvenir?

En réduisant votre consommation de produits transformés, vous diminuerez inévitablement votre apport en sucres ajoutés. Regardez les listes d'ingrédients ; plus le sucre se présente rapidement dans celles-ci, plus sa proportion est grande dans le produit! Rappelez-vous également que le sucre peut prendre différentes appellations : dextrose, fructose, glucose, maltose...

Cuisiner à la maison demeure une excellente façon de contrôler la quantité de sucre que vous consommez. Par exemple, cuisiner vos desserts et collations maison et réduisez la quantité de sucre ajouté. Optez également pour des produits frais et peu transformés plus souvent qu'autrement!

De plus, il est également possible de remplacer le sucre par des succédanés de sucre avec modération.

Réduire le sel

Pourquoi?

Avec le temps, la majorité des personnes diabétiques feront de l'hypertension. Réduire le sel permet donc de mieux contrôler votre tension artérielle et ainsi contribuer à éviter d'autres problèmes de santé.

Comment y parvenir?

- Évitez l'excès de sel à la cuisson et l'usage du sel de table. Assaisonnez avec des oignons, de l'ail, du jus de citron, des fines herbes ou des épices sans sel!
- Évitez les aliments transformés (mets surgelés, sauces, soupes, viandes emballées, séchées, transformées et les charcuteries, vinaigrettes, croustilles, bretzels, cornichons, fromages, , sauce soya, jus de légumes/tomates, etc.)
- Limitez votre consommation de restauration. Cuisiner à la maison permet de contrôler le sel ajouté!
- Lisez les tableaux de valeurs nutritives et favorisez un pourcentage de valeur quotidienne (% VQ) < 15% pour les produits emballés et < 30% pour les plats principaux.
- Privilégier les fruits et légumes frais ou surgelés à ceux en conserve qui contiennent bien souvent du sel, du sucre et divers additifs.
- Choisissez les options réduites en sodium (ex: craquelins, jus de légumes, croustilles, légumineuses en conserve sans sel ajouté, etc.) et consultez toujours le tableau des valeurs nutritives malgré les allégations sur les emballages.

Limiter ma consommation d'alcool

Pourquoi?

L'alcool peut favoriser une augmentation des triglycérides, de la tension artérielle, du poids et entraîner une hypoglycémie jusqu'à 24h après sa consommation. En réduisant votre consommation d'alcool, vous pourrez donc contribuer à stabiliser votre glycémie, tout en évitant une augmentation de vos triglycérides sanguins et de votre tension artérielle.

Comment y parvenir?

Si vous buvez de l'alcool, faites-le lentement, modérément et de façon occasionnelle. Pour réduire les risques d'hypoglycémie, assurez-vous de manger lorsque vous prenez une boisson alcoolisée. Découvrez les options sans alcool et les eaux pétillantes aromatisées sans sucre ajouté afin d'alterner!

Optimiser mon hydratation

Pourquoi?

Le corps humain est constitué à 60 % d'eau. Une partie de cette eau est éliminée lors de la transpiration, de la production d'urine et même de la respiration. Si l'eau n'est pas remplacée, la personne peut devenir déshydratée, avec des conséquences potentiellement graves, surtout chez les personnes fragiles.

Pour étancher la soif, le Guide alimentaire recommande de boire de l'eau, plutôt qu'une boisson sucrée. Les boissons sucrées incluent notamment les jus de fruits (même ceux sans sucre ajouté), les boissons gazeuses, les boissons et laits végétaux et aromatisés, les boissons énergétiques et les eaux aromatisées sucrées. Ces boissons contiennent beaucoup de sucres, et parfois du gras, qui sont souvent trop abondants dans le reste de l'alimentation.

Il n'est pas question ici de diaboliser le lait ou le jus de fruits, mais de les consommer avec modération. Vous pouvez continuer à prendre un verre de jus ou de lait le matin au déjeuner par exemple, mais pendant la journée lorsque vous avez soif, c'est de l'eau qu'il vaut mieux boire.

Extrait de : <https://www.groupeproxim.ca/fr/article/bienfaits-eau-pour-votre-sante#>

Comment y parvenir?

En règle générale, une personne en santé devrait boire 11 à 15 tasses de liquide par jour. En plus de l'eau, ceci inclut les autres boissons comme le café ou le lait, ainsi que l'eau contenue dans les fruits et les légumes.

Assurez-vous de toujours avoir avec vous une bouteille d'eau et mettez-la en évidence pour boire de façon régulière dans la journée. Pour varier les saveurs, ajoutez-y des arômes comme du citron, de la menthe ou des fruits congelés!

Références



Diabétiques
de Lanaudière

SANTÉ CANADA

https://guidelines.diabetes.ca/CDACPG/media/documents/patient-resources/fr/New%20Fr-2019/sucres-et-edulcorants_1.pdf

FONDATION DES MALADIES DU COEUR ET DE L'AVC

https://www.coeuretavc.ca/vivez-sainement/saine-alimentation/reduire-le-sel?gclid=Cj0KCQjw0K-HBhDDARIsAFJ6UGi8HpXpqblDowGxQw2pgZhBCL3yMzYu87tml6H-ulnDoS2gYgjZG14aAjbAEALw_wcB&gclidsrc=aw.ds

<https://www.coeuretavc.ca/vivez-sainement/saine-alimentation>

DIABÈTE CANADA

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

PROXIM

<https://www.groupeproxim.ca/fr/article/bienfaits-eau-pour-votre-sante#section4>

PUBMED

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12778049/>

ÉQUILIBRE

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

Idée originale, contenu et rédaction :

Anne-Sophie Majeau, Dt.P., nutritionniste

Révision: Jason Dean, Dt.P., nutritionniste

Joignez-vous à notre communauté et découvrez nos services :

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