



L'alimentation

Par Annie Castonguay, nutritionniste – CSSS d'Arthabaska-et-de-l'Érable,
Marilène Deshaies, nutritionniste – CSSS de l'Énergie,
Marie-Claude Rompré, nutritionniste – CSSS de Trois-Rivières et Julie Vachon, nutritionniste – CHRTR
Révisé par Sonia Bérubé, nutritionniste – CSSS de Pierre-De Saurel

Introduction

L'alimentation est une pierre angulaire dans la prévention et la gestion du prédiabète et du diabète. Tous les aliments sont permis, il n'y a pas de « régimes » pour prédiabétiques ou pour diabétiques. Il s'agit simplement de choisir des aliments variés faisant partie des quatre groupes du *Guide alimentaire canadien* et d'en contrôler la quantité. Le présent module a pour but de vous guider vers une alimentation saine et équilibrée.

Principes de base d'une alimentation saine

À quoi sert de bien manger pour une personne prédiabétique ou diabétique?

Une bonne alimentation permet :

- De mieux contrôler votre glycémie, votre tension artérielle et votre bilan lipidique (cholestérol et triglycérides);
- D'agir sur l'excès de poids;
- De combler vos besoins en énergie, vitamines et minéraux;
- De favoriser votre bien-être;
- De profiter du plaisir qu'apporte un bon repas.

Pourquoi l'alimentation fait-elle varier votre glycémie?

Votre glycémie est influencée en grande partie par les glucides que vous consommez. Les glucides sont des nutriments essentiels au fonctionnement de votre organisme. Il est donc important de ne pas les éliminer et de bien les répartir tout au long de votre journée. On retrouve des glucides sous forme naturelle dans plusieurs aliments : féculents, fruits, lait, yogourts, légumineuses. Il y en a également sous forme ajoutée dans de nombreux autres aliments : boissons sucrées, bonbons, gâteaux, etc. Qu'ils soient « naturels » ou pas, les glucides sont transformés en glucose pour fournir de l'énergie. En présence de diabète, l'organisme n'utilise pas efficacement le glucose, il peut ainsi s'accumuler dans le sang.

Quels sont les principes de base d'une alimentation saine?

- Prenez trois repas par jour à des heures régulières;
- Évitez de sauter des repas;
- Visez un intervalle de 4 à 6 heures entre les repas;



Module 6

Introduction	1
Principes de base d'une alimentation saine	1
Les collations sont-elles obligatoires ou des gourmandises?	4
Pourquoi privilégier les aliments riches en fibres?	4
Les matières grasses	5
Le sodium	6
Prise en charge de l'embonpoint et de l'obésité	6
Les substituts du sucre (édulcorants)	7
L'alcool	7
Pour aller plus loin	8
Conclusion	8
Messages clés	8
Questions	8
Annexe A	10

1. Toute référence au contenu du présent document est autorisée, avec mention de la source.
2. Toute modification de ce produit, sous quelque forme ou par quelque procédé que ce soit sur machine électronique, mécanique, à photocopier ou à enregistrer, est formellement interdite.

- Limitez votre consommation d'aliments riches en sucres raffinés et peu nutritifs tels que les boissons gazeuses, gâteaux, tartes, biscuits, bonbons, confitures, chocolats, sirop, miel, etc.;
- Privilégiez les aliments riches en fibres alimentaires : pains, céréales et pâtes à grains entiers, légumes, fruits frais, légumineuses, noix et graines;

- Hydratez-vous plusieurs fois par jour, l'eau est la boisson idéale lorsque vous avez soif !



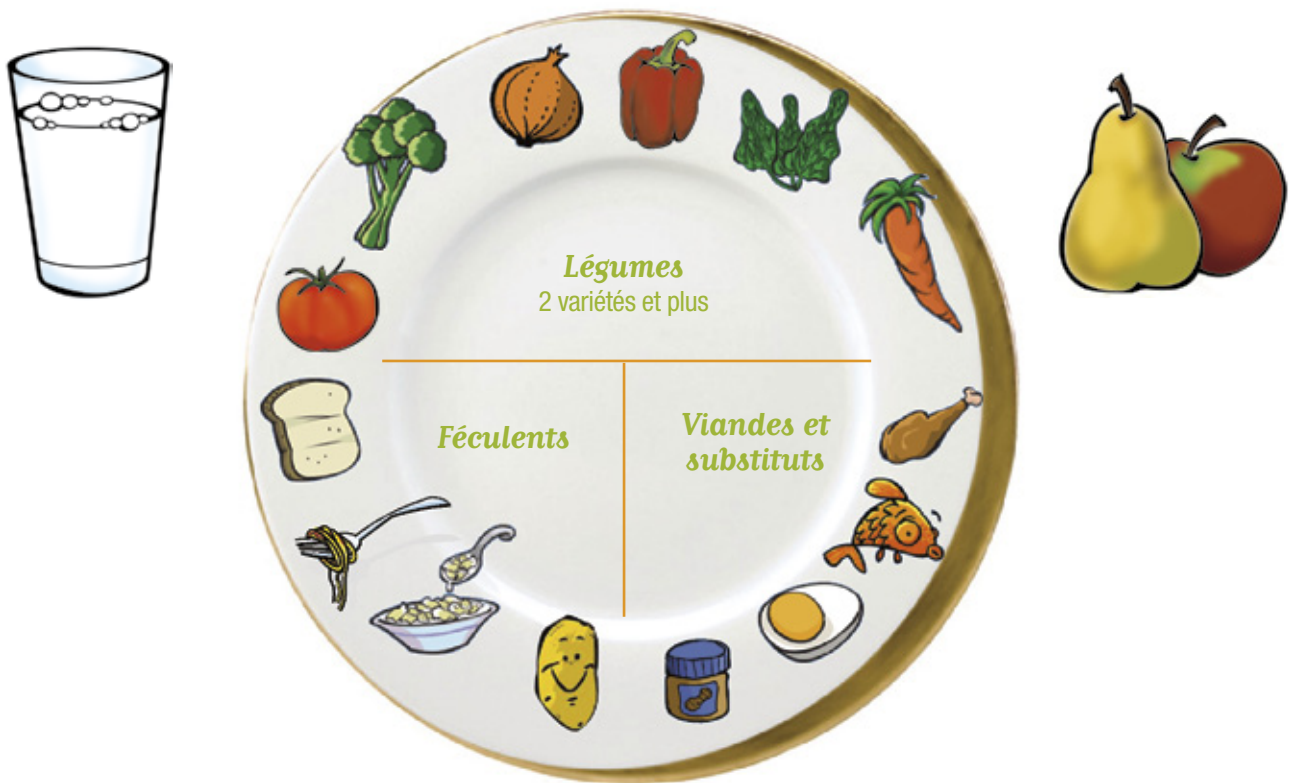
Comment planifier un repas équilibré?

Commencez votre journée avec un déjeuner complet. Ce premier repas composé de féculents, d'une protéine et d'un fruit favorisera le contrôle de votre poids et de votre prédiabète ou de votre diabète. Du lait ou un substitut peut également y être ajouté. Voici deux exemples :

Vos dîners et vos soupers doivent être basés sur les principes du *Guide alimentaire canadien*. En partageant votre assiette de la façon ci-dessous, vous vous assurez d'avoir tous les éléments nutritifs nécessaires à votre santé.

- 1) Deux rôties de grains entiers avec beurre de noix et une orange;
- 2) Céréales riches en fibres avec du lait, quelques noix et des petits fruits.

Variez vos aliments et ajoutez de la couleur à votre assiette!



Le tableau suivant vous propose des choix alimentaires de qualité. Les images de mains situées à la droite du tableau peuvent vous guider pour la grosseur des portions à consommer. Une rencontre avec un(e) nutritionniste est essentielle afin de déterminer vos besoins spécifiques.

Légumes

- Mangez au moins un **légume vert foncé** et un **légume orangé** chaque jour.
- Consommez les légumes de préférence à leurs jus.
- Préparez-les avec peu ou pas de matières grasses et de sel.



Exemples :

- Légumes frais, surgelés ou en conserve
- Jus et soupes aux légumes, potages maison

Féculents

- Privilégiez les aliments sous forme de **grains entiers** riches en fibres alimentaires.

Exemples :

- Pains, pitas, tortillas, biscottes
- Quinoa, orge
- Pommes de terre, patates douces, maïs
- Pâtes, riz, coucous
- Gruau, céréales à déjeuner



Viandes et substituts

- Assurez-vous d'avoir une source de protéines à chacun de vos 3 repas.
- Consommez au moins 2 repas de **poisson** par semaine.
- Consommez souvent les substituts de viande tels les **légumineuses** et le **tofu**.
- Limitez les charcuteries (saucisses, pepperoni, bologne, bacon, etc.) et les viandes rouges.
- Enlevez le gras visible et évitez la peau des volailles.



Exemples :

- Poissons, fruits de mer, volailles et viandes maigres
- Oeufs
- Fromages partiellement écrémés
- Légumineuses*
- Beurres d'arachide ou de noix
- Tofu

Fruits

- Privilégiez les **fruits frais** de préférence aux jus.

Exemples :

- Fruits frais, surgelés
- Jus ou fruits séchés
- Compotes, fruits en conserve sans sucre ajouté



Laits et substituts

- Privilégiez les produits laitiers à 2 % ou moins de matières grasses (M.G.).
- Ajoutez de la variété avec les boissons de soya.

Exemples :

- Lait, boisson de soya
- Yogourt, kéfir

* contiennent des glucides

Les collations sont-elles obligatoires ou des gourmandises?

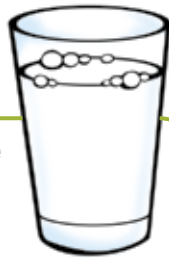
En plus des trois repas par jour, les collations peuvent faire partie d'une alimentation saine. Répartir les calories et les glucides tout au long de la journée permet au corps de les utiliser de façon plus efficace favorisant ainsi le contrôle des glycémies et même du poids.

Les signaux de faim, les glycémies capillaires et l'activité physique peuvent vous aider à savoir si vous avez besoin d'une collation. Celle-ci est souvent nécessaire s'il y a plus de 4 à 6 heures entre vos repas.

Le *Guide alimentaire canadien* vous guidera dans le choix de vos collations. Favorisez le lait et ses substituts ainsi que les aliments riches en fibres alimentaires (fruits, légumes, noix, produits céréaliers de grains entiers). Les aliments peu nutritifs contenant des sucres concentrés et des matières grasses (galettes du commerce, gâteaux, boissons gazeuses, croustilles, etc.) ne sont pas recommandés car ils renferment souvent beaucoup de calories et plusieurs d'entre eux sont peu rassasians.

Voici quelques suggestions de collations pouvant être intégrées à votre plan alimentaire :

- 250 ml (1 tasse) de lait 2 % M.G. et moins ou de boisson de soya enrichie;
- 125 ml (½ tasse) de yogourt aux fruits;
- 2 tranches d'ananas et 125 ml (½ tasse) de fromage cottage;
- 125 ml (½ tasse) de compote de pomme sans sucre ajouté et 12 amandes nature;
- 1 poire fraîche;
- 250 ml (1 tasse) de crudités et une trempette de pois chiches;
- 1 rôtie de grains entiers avec beurre d'arachide.



Toutefois, les collations ne sont pas obligatoires, ni systématiques. Intégrez-les dans la journée si vous en avez besoin. La faim, la présence d'hypoglycémies fréquentes, un repas retardé ou incomplet nécessitent la prise d'une collation.

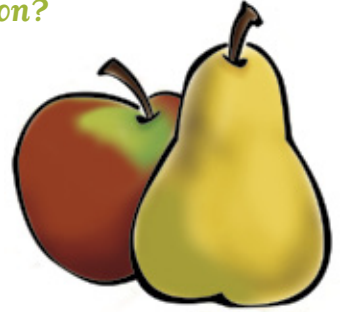
À quelle heure devez-vous prendre votre collation?

La collation sert à combler un espace trop long entre deux repas. Idéalement, la collation se place 2 à 3 heures après un repas équilibré si la faim survient.

Si vous êtes traité à l'insuline ou à risque d'hypoglycémie nocturne, il est suggéré de prendre une collation en soirée, **juste** avant d'aller au lit.

Est-ce que les jus de fruits sans sucre ajouté sont recommandés en collation?

Non. On conseille de consommer les jus de fruits purs à 100 % en petite quantité (125 ml ou ½ tasse) accompagnés d'un repas pour limiter leur vitesse d'absorption de l'estomac vers l'intestin. Les fruits entiers sont des choix à privilégier.



Astuce santé :

Sachez différencier la collation du grignotage!

Pourquoi privilégier les aliments riches en fibres?

Les fibres alimentaires sont une sorte de glucides résistant à la digestion. Elles ne font pas augmenter la glycémie et sont des « coupe-faim » efficaces par leur effet sur la satiété. En adoptant une alimentation riche en fibres alimentaires, vous aurez des bénéfices notoires sur le contrôle de votre diabète et de votre poids, en plus de réduire vos risques de maladies cardiovasculaires.

Les fibres jouent plusieurs rôles :

- Ralentissent l'absorption des glucides dans le sang;
- Abaissent le taux de cholestérol sanguin;
- Diminuent les risques de maladies cardiovasculaires;
- Favorisent le contrôle du poids;
- Aident à la régularité de la fonction intestinale.



Meilleures sources :

Légumes et fruits
Produits céréaliers de grains entiers
Légumineuses
Noix et graines
Psyllium

Faites-en vos alliées!

La plupart des personnes prédiabétiques ou diabétiques ne consomment pas suffisamment de fibres pour bénéficier de tous ces avantages. La consommation moyenne est de 14 g par jour alors que les apports suggérés sont de 25 à 50 g. Manger sainement, c'est consommer une variété d'aliments riches en fibres alimentaires. Notez que pour faire le travail efficacement, les fibres ont besoin d'eau. Voilà une autre bonne raison pour faire de l'eau votre boisson principale. Si vous désirez obtenir de l'information sur la quantité à consommer, demandez à votre nutritionniste ou à votre médecin.

Astuce santé :

Une règle simple : avoir toujours des fibres alimentaires lors de votre repas!

Les matières grasses

Devez-vous faire attention aux matières grasses?

Tout comme les glucides, il est important de contrôler votre apport en lipides. Les personnes prédiabétiques et diabétiques ont un risque élevé de souffrir de maladies cardiovasculaires. Or, il devient important de surveiller le **type** de gras ingéré afin d'optimiser votre bilan lipidique. De plus, la **quantité** de matières grasses consommées doit être modérée, car celles-ci apportent beaucoup de calories, peuvent contribuer au gain de poids et affecter votre santé globale.



Types de gras	Catégories	Exemples d'aliments
Insaturés Monoinsaturés et polyinsaturés	Bons choix	<ul style="list-style-type: none">■ Saumon, maquereau, truite, sardine■ Huiles : olive, canola, arachide, soya■ Noix, graines et leurs beurres■ Margarines non hydrogénées■ Avocat
Saturés	À limiter	<ul style="list-style-type: none">■ Gras de la viande, peau de la volaille, charcuteries■ Fromages, crèmes glacées, crèmes■ Beurre, saindoux■ Chocolats■ Produits contenant ces huiles : palme, palmiste, coco ou coprah
Trans	À éviter	<ul style="list-style-type: none">■ Produits contenant des huiles partiellement hydrogénées

Plusieurs produits tels que les « grignotines » salées, les barres de chocolat, les beignes, les pâtisseries, les tartes, les gâteaux et certains muffins du commerce sont désormais sans gras trans. Soyez vigilant, ces produits demeurent peu nutritifs et contiennent une quantité importante de calories. Ils sont considérés comme des aliments d'exception.

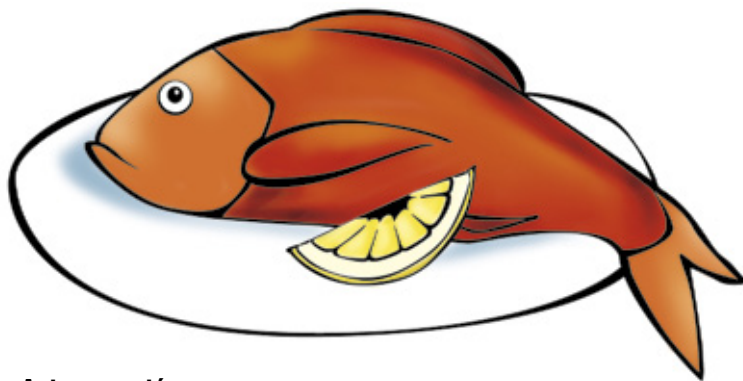
Comment pouvez-vous intégrer les oméga-3 dans votre alimentation?

Les oméga-3 sont un type de matières grasses essentielles qui peuvent apporter plusieurs bienfaits à votre santé. Ceux-ci offrent une protection contre les maladies cardiovasculaires; ils agissent favorablement sur votre tension artérielle et vos triglycérides sanguins.

Voici quelques suggestions afin d'augmenter votre consommation en oméga-3 :

- Privilégiez les poissons gras : sardine, truite et saumon;
- Les **graines de lin** moulues peuvent être intégrées dans le yogourt, les céréales et les salades;
- Utilisez l'**huile de canola** dans vos recettes et vinaigrettes;
- Quelques **noix de Grenoble** peuvent constituer un bon choix de collation.

Ainsi, dans une saine alimentation, il est important de privilégier les bons gras en quantité modérée.



Astuce santé :

Bons gras, mauvais gras : la modération a toujours meilleur goût!

Le sodium

Est-ce qu'il y a des risques reliés à une consommation élevée de sodium (sel)?

Le sodium est un élément à surveiller dans votre alimentation car il peut augmenter la tension artérielle ainsi que les risques de développer des maladies cardiovasculaires et rénales. Les aliments en conserve dont les soupes et sauces, les bouillons en poudre ou concentrés, les mets surgelés, les charcuteries et viandes fumées, les marinades et condiments ainsi que les « grignotines » sont tous des aliments à teneur élevée en sodium qui doivent être consommés le moins souvent possible.

Les meilleurs moyens de réduire votre apport en sodium sont de :

- Cuisiner des repas à base de produits frais (légumes, fruits, produits céréaliers à grains entiers, viandes, volailles et poissons non transformés);
- Limiter les mets de restaurants et autres plats prêts à manger;
- Remplacer la salière par des herbes fraîches ou séchées;
- Rehausser les saveurs avec des vinaigres aromatisés, du jus de citron et des épices.

Prise en charge de l'embonpoint et de l'obésité

On estime que 80 à 90 % des personnes diabétiques présentent un surplus de poids. L'indice de masse corporelle (IMC)* combiné à la mesure du tour de taille permettent d'évaluer les risques de ce surplus de poids sur votre santé.

Une baisse de 5 à 10 % de votre poids aura un impact majeur sur le contrôle de vos glycémies, de votre tension artérielle, sur votre bilan lipidique ainsi que sur votre état de santé général.

* Voir le module 1 (Le prédiabète) ou le module 2 (Le diabète)

On sait maintenant que les régimes sévères et les diètes restrictives sont infructueux pour la perte de poids à long terme. Un programme d'intervention basé sur l'amélioration graduelle de vos habitudes de vie est encouragé. Ces changements doivent inclure l'adoption de saines habitudes alimentaires, la pratique régulière d'activités physiques et une compréhension des comportements alimentaires (hyperphagie, boulimie, jeûne, etc.). Le support d'une nutritionniste, d'un kinésologue et d'un psychologue peut s'avérer nécessaire dans votre démarche. L'intégration de nouvelles habitudes nécessite environ 3 à 4 semaines.

Dans certaines situations, l'objectif sera de maintenir vos saines habitudes de vie afin de stabiliser votre poids actuel et d'éviter un gain.

Astuce santé : Oubliez les diètes! Vaut mieux changer son régime de vie que de passer sa vie à changer de régime!



Les substituts du sucre (édulcorants)

Les édulcorants sont des substances qui confèrent aux aliments un goût sucré. Certains d'entre eux ne fournissent ni calories, ni glucides. Donc, ils ne font pas augmenter votre glycémie. Il existe plusieurs marques différentes sur le marché telles que : Splenda, Égal, Sugar Twin, Sweet'N Low.

Sucres-alcools (polyols)

Les sucres-alcools sont des substituts du sucre souvent utilisés dans les bonbons, chocolats et gommages à mâcher « sans sucre ajouté ». Les produits suivants sont des exemples de sucres-alcools : maltitol, sorbitol, lactitol, etc. Ces substituts du sucre fournissent 50 % moins de calories que le sucre blanc et entraînent une augmentation moindre de la glycémie. Cependant, même à petites doses, leur consommation peut causer des problèmes gastro-intestinaux tels que des diarrhées et des ballonnements. Votre nutritionniste vous fournira des informations personnalisées sur ces produits.

Est-ce que ces produits sont sécuritaires pour la santé?

Ils sont tous approuvés par Santé Canada. Ainsi, il serait possible de les consommer de façon **modérée** sans craindre d'avoir des complications de santé. Toutefois, chez la femme enceinte, les cyclamates et la saccharine (Sugar Twin, Sweet'N Low, Hermetas et Sucaryl) sont à **éviter**.

Qu'est-ce que le stévia?

Le stévia est un agent sucrant extrait des feuilles d'un petit arbuste appelé « stevia rebaudiana ». Ce substitut du sucre est disponible sous forme de feuilles fraîches ou séchées, de poudre ou de liquide. Le stévia ne procure aucune calorie.

Santé Canada a autorisé l'ajout du stévia et de ses extraits concentrés uniquement dans les produits de santé naturels (ex. : certaines eaux vitaminées). Comme pour tout produit de santé naturel, nous vous recommandons de consulter un professionnel de la santé avant de consommer du stévia ou un extrait concentré.

Mise en garde

Si vous consommez des produits contenant des substituts du sucre sur une base régulière, vous risquez d'entretenir votre goût pour les aliments sucrés.

Donc, même s'ils n'élèvent pas votre glycémie, mieux vaut considérer ces produits comme des aliments d'exception.

Astuce Santé :

Prenez plaisir à manger des aliments moins sucrés!

L'alcool

Est-ce qu'une personne diabétique peut consommer de l'alcool?

Les recommandations pour la population en général s'appliquent également aux personnes prédiabétiques ou diabétiques. Il est donc possible de consommer de l'alcool de façon modérée lorsque votre diabète est bien contrôlé et s'il n'y a pas d'autres contre-indications (tension artérielle mal contrôlée, maladie du foie, etc.).

Limitez-vous à 1 ou 2 consommations par jour pour un **maximum** de :

- Femmes : 9 ou moins par semaine
- Hommes : 14 ou moins par semaine

Attention, ces consommations ne peuvent être cumulées!

Une consommation équivaut à :

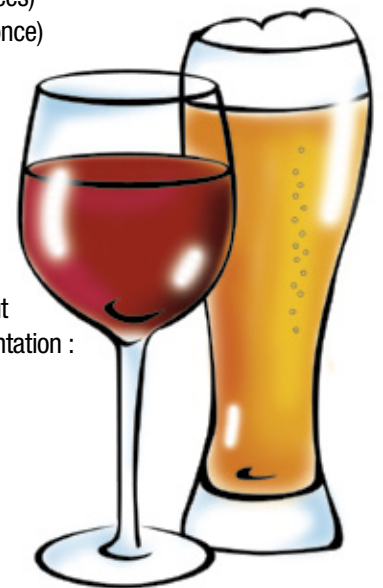
- Bière 341 ml (12 onces)
- Vin (rouge ou blanc) 150 ml (5 onces)
- Porto 85 ml (3 onces)
- Spiritueux 45 ml (1,5 once)
(boissons fortes)

Est-ce qu'il y a des risques liés à la consommation d'alcool?

Oui. En plus d'avoir certains effets sur la glycémie, la prise d'alcool peut provoquer, entre autres, une augmentation :

- De vos triglycérides;
- De votre tension artérielle;
- De votre poids;
- Du risque de certains cancers.

L'alcool comporte un risque supplémentaire pour les personnes traitées à l'insuline (voir module 4) ou par des médicaments qui stimulent le pancréas à sécréter de l'insuline (voir module 3 : les médicaments pour le contrôle de la glycémie). En effet, une seule consommation de boisson alcoolisée peut déclencher une hypoglycémie dans les 24 heures qui suivent.



Voici quelques conseils afin de prévenir une hypoglycémie :

- Ne prenez jamais d'alcool l'estomac vide;
- Buvez lentement;
- Suivez votre horaire régulier de repas;
- Vérifiez votre glycémie plus souvent après la consommation d'alcool;
- Évitez l'alcool avant, pendant ou après une activité physique.

Attention, les symptômes de l'hypoglycémie peuvent ressembler à un état d'ébriété. Par prudence, informez toujours un proche des symptômes de l'hypoglycémie.

Pour aller plus loin

Qu'est-ce que l'indice glycémique?

Les glucides consommés n'ont pas tous les mêmes effets sur la glycémie. L'indice glycémique classe les aliments selon leur capacité à faire augmenter la glycémie après leur consommation.

Plus l'indice glycémique d'un aliment est élevé, plus la consommation de celui-ci sera susceptible d'entraîner une augmentation importante de la glycémie. Tout en ayant ses limites, l'indice glycémique s'avère un outil supplémentaire pouvant vous guider dans le choix de vos aliments. Votre nutritionniste sera en mesure de vous éclairer dans la mise en pratique de cet outil.

Qu'est-ce que le calcul des glucides?

La méthode du **calcul des glucides** a été élaborée afin de contrôler plus étroitement les glycémies et de permettre une plus grande flexibilité dans le contenu des repas. Cette technique consiste à compter la quantité totale de glucides absorbés pour chaque prise alimentaire.

Le **niveau de base** s'applique à toute personne prédiabétique ou diabétique. Une quantité de glucides est prédéterminée pour chaque repas et collation en fonction des besoins nutritionnels.

Le **niveau avancé** s'adresse aux personnes sous insulinothérapie intensive (injections multiples ou pompe) et disposées à déterminer avec précision le contenu en glucides des aliments. Bien qu'elle demande de la rigueur, cette dernière méthode permet une plus grande souplesse dans le choix et la quantité des aliments ainsi que dans l'horaire des repas.



Pour bien appliquer ces techniques, une fois de plus, le suivi avec une nutritionniste est essentiel.

Conclusion

L'alimentation joue un rôle essentiel chez les personnes prédiabétiques ou diabétiques, car elle permet d'optimiser le contrôle de la glycémie, de la tension artérielle et du bilan lipidique, d'agir sur l'excès de poids, en plus de favoriser le bien-être. Adapter votre alimentation en fonction de vos besoins, de votre niveau d'activité physique et de votre médication demeure une recette gagnante!

Messages clés

- **L'alimentation des personnes prédiabétiques et diabétiques se base sur les recommandations du *Guide alimentaire canadien*.**
- **Le plaisir, la variété et l'équilibre doivent être au menu afin de bien contrôler vos glycémies.**
- **Les glucides sont essentiels dans l'alimentation. Puisque chaque personne a des besoins différents, il est important de connaître la quantité de glucides dont vous avez besoin chaque jour ainsi que la façon de les répartir entre les repas et les collations.**
- **Vous avez le pouvoir de changer vos habitudes alimentaires. Modifiez-les graduellement et notez les bienfaits associés à ces nouvelles habitudes.**
- **Une nutritionniste est la meilleure personne pour vous guider dans cette démarche positive.**

Questions

La personne diabétique doit suivre un régime faible en glucides. Vrai ou faux?

Réponse : page 1

- A- Vrai
- B- Faux

Prendre 3 repas par jour à des heures régulières favorise le bon contrôle des glycémies. Vrai ou faux?

Réponse : page 1

- A- Vrai
- B- Faux

Dans votre assiette, quel groupe d'aliments doit être consommé en plus grande proportion?

Réponse : page 2

- A-** La viande et ses substituts
- B-** Les légumes
- C-** Les féculents
- D-** Les fruits

Les personnes prédiabétiques ou diabétiques doivent se soucier de leur apport en lipides (matières grasses) et en sodium (sel). Vrai ou faux?

Réponse : pages 5 et 6

- A-** Vrai
- B-** Faux

Annexe A - Journal alimentaire

Nom : _____

Marche à suivre

- Notez tous les aliments et boissons consommés pendant **2 jours de semaine** et **1 jour de fin de semaine**.
- Soyez le plus précis possible dans les quantités.
- Précisez les sortes de pains, céréales, barres tendres, jus, boissons gazeuses, vinaigrettes, margarines, etc.
- Indiquez les condiments utilisés : mayonnaise, ketchup, relish, etc.
- Inscrivez le pourcentage de matières grasses (M.G.) du lait et ses substituts.
- N'oubliez pas les petits ajouts : alcool, collations, gâteries, etc.

Plus votre journal sera précis, plus l'évaluation sera adéquate et adaptée à vos besoins.

