

L'alimentation des diabétiques

« Aspects importants de votre alimentation. »



Edition actualisée janvier 2014



Association Suisse du Diabète
Schweizerische Diabetes-Gesellschaft
Associazione Svizzera per il Diabete

www.diabetesuisse.ch
Compte de dons: PC-80-9730-7



L'alimentation des diabétiques

Les personnes atteintes de diabète doivent veiller à une alimentation variée et savoureuse, qui convient à toute la famille. À côté des médicaments et de l'activité physique, une alimentation adaptée est le principal pilier du traitement du diabète.

Les objectifs particuliers de l'alimentation des diabétiques sont :

- Amélioration de la glycémie et des lipides sanguins, ainsi que de la pression artérielle
- Réduction du poids lors d'excès pondéral
- Éviter les complications du diabète (lésions organiques)

La composition de nos aliments

Les couleurs utilisées correspondent à la pyramide alimentaire ci-jointe.

Les **glucides** sont les principaux fournisseurs d'énergie. La quantité de glucides prise lors d'un repas est le principal facteur déterminant de la hausse de la glycémie après le repas.

Les aliments ci-après contiennent une part relativement importante de glucides et augmentent la glycémie :

- Pain, pommes de terre, riz, pâtes, polenta, céréales, farine, muesli, marrons, légumineuses
- Fruits, jus de fruits, fruits secs
- Lait, yogourt, crèmes
- Sucre, miel, sucreries

Les aliments ci-après ne contiennent que peu de glucides et ne provoquent pas ou quasiment pas de hausse de la glycémie :

- Légumes
- Salade

Les **protéines** sont indispensables à la structure et au renouvellement de l'organisme. Elles ne provoquent pas de hausse de la glycémie et se trouvent dans :

- La viande, le poisson, le fromage, le séré, les œufs, les crustacés, les fruits de mer
- Le tofu, le Quorn





Les **lipides** sont les principaux fournisseurs d'énergie pour notre organisme – 1 g de graisse contient plus que le double de l'énergie (calories) fournie par les glucides ou les protéines. Ils ne provoquent pas de hausse de la glycémie.

Les lipides sont présents dans :

- L'huile, le beurre, la margarine, la friture
- La viande grasse, la charcuterie, le fromage, la crème, les pâtisseries, le chocolat, les noix, les graines, les olives

Les **fibres alimentaires** sont présentes uniquement dans les aliments d'origine végétale. Elles aident à atténuer la hausse de la glycémie après un repas riche en glucides.

On retrouve les fibres alimentaires dans :

- Les produits à base de céréales complètes comme le riz, le pain et les pâtes complètes
- Les légumineuses
- Les légumes, les salades
- Les fruits

Le **liquide** est indispensable à la survie de notre organisme. Les boissons qui conviennent le mieux sont les boissons exemptes de sucre et d'alcool, comme :

- Eau, tisanes, thé, café
- Eau minérale avec et sans gaz carbonique
- Sodas avec édulcorant



Que signifie exactement la Pyramide Alimentaire ?

La pyramide alimentaire est un modèle décrivant l'alimentation et l'apport en liquide. Plus un aliment est situé en haut de la pyramide, moins vous devriez en manger ; plus il est situé en bas, plus vous devriez en consommer. Les couleurs des groupes d'aliments dans cette brochure correspondent aux :

Glucides

Protéines

Lipides

Boissons

Les principales recommandations sur l'alimentation en bref

Pour favoriser un bon réglage glycémique :

- Répartissez vos besoins quotidiens sur trois repas principaux.
- Prévoyez 1 à 3 collations, si cela correspond à votre traitement du diabète.
- Consommez un accompagnement riche en glucides à chaque repas principal (p. ex. pain, riz, pâtes).
- Adaptez les quantités de glucides à vos besoins et à votre traitement (p. ex. insuline).
- Donnez la préférence aux produits riches en céréales complètes (p. ex. pain, riz et pâtes complètes).
- Consommer les glucides sous forme d'aliments solides (p. ex. oranges plutôt que jus d'orange).
- Complétez les repas principaux avec des aliments contenant des protéines (p. ex. viande, poisson, fromage etc.).
- À midi et le soir, consommez des légumes, de la salade et/ou une soupe aux légumes.

Pour votre santé, il est important de

- Consommer de la graisse avec parcimonie, car trop de graisse peut avoir des effets défavorables sur le poids corporel et les lipides sanguins. Faites attention en particulier aux graisses cachées dans la charcuterie, le fromage, les sauces et les sucreries.
- Utilisez de préférence des huiles végétales comme l'huile de colza et l'huile d'olive.
- Boire suffisamment (au moins 1,5 litres par jour), en particulier s'il fait chaud ou lors d'activité physique. Evitez les boissons sucrées.

Vous aimez les sucreries ?

Même si vous êtes diabétique, vous pouvez manger de petites quantités de sucre. Afin d'éviter les variations de glycémie, mangez les sucreries immédiatement après les repas, en dessert. Réduisez les portions de l'accompagnement riche en glucides pour ce repas (pain, riz, pâtes, etc.).

Existe-t-il des aliments qui diminuent la glycémie ?

Il n'existe malheureusement pas d'aliments ou d'ingrédients qui servent à diminuer la glycémie.

Alcool

Les boissons alcoolisées comme le vin, la bière et l'eau-de-vie ne contiennent pas d'éléments nutritifs vitaux. Elles sont riches en calories et rendent plus difficile la perte de poids. Selon la nature de la boisson, elles peuvent augmenter ou diminuer la glycémie. L'alcool peut, indépendamment de votre traitement médicamenteux, provoquer des hypoglycémies. Consommez les boissons alcoolisées en vous limitant à un verre par jour, de préférence lors des repas principaux. Parlez de la consommation d'alcool avec votre médecin.



Activité physique

Pratiquez une activité physique régulière – au moins 30 minutes par jour, le mieux étant de l'intégrer à votre vie quotidienne : sortez du bus p. ex. un arrêt plus tôt, prenez les escaliers plutôt que l'ascenseur. L'activité physique améliore la glycémie et également la pression artérielle et les lipides sanguins. Elle renforce en outre le moral et améliore l'humeur.

Augmentez en plus votre endu-

rance, votre musculature et votre agilité, avec un programme d'activités adapté individuellement.

Que faire en cas d'excès pondéral

De 3 à 5 kg de poids en moins peuvent déjà améliorer la glycémie, la pression artérielle et les lipides sanguins. Visez une perte de poids lente, mais durable. Vous pouvez atteindre cet objectif de la façon suivante:

- Consommez moins d'énergie (calories) que ce dont votre organisme a besoin.
- Augmentez votre activité physique et dépensez ainsi plus d'énergie.
- Réduisez votre apport en calories et augmentez en même temps votre activité physique.
- Si vous êtes actif(ve), vous avez besoin de repos. Prévoyez des plages de détente quotidiennes.

Conseils personnels

Vous pourrez discuter de tous les sujets importants et de toutes les questions qui vous préoccupent personnellement lors d'un entretien avec votre médecin, votre diététicienne ou votre conseillère en diabétologie. Tous les conseillers et conseillères de l'Association Suisse du Diabète sont reconnus par les caisses-maladie.

Où obtenir des conseils qualifiés ?

Chez votre médecin ou chez un conseiller/une conseillère diplômé(e) de l'Association du Diabète de votre région. Tous nos conseillers et conseillères sont reconnus par les caisses-maladie suisses.

www.associationdudiabete.ch/regions

Aargauer Diabetes-Gesellschaft	Kantonsspital/Haus 16	5000 Aarau	T. 062 824 72 01
Diabetes-Gesellschaft Region Basel	Mittlere Strasse 35	4056 Basel	T. 061 261 03 87
Berner Diabetes Gesellschaft	Swiss Post Box 101565 Helvetiaplatz 11	3005 Bern	T. 031 302 45 46
Diabetes Beratungsstelle Biel	Bahnhofplatz 7	2502 Biel	T. 032 365 00 80
Diabetes-Gesellschaft GL-GR-FL	Steinbockstrasse 2	7001 Chur	T. 081 253 50 40
Diabetes-Gesellschaft Oberwallis	Kantonsstrasse 4	3930 Visp	T. 027 946 24 52
Ostschweizerische Diabetes-Gesellschaft	Neugasse 55	9000 St. Gallen	T. 071 223 67 67
Diabetes-Gesellschaft des Kt. Schaffhausen	Vordergasse 32/34	8200 Schaffhausen	T. 052 625 01 45
Solothurner Diabetes-Gesellschaft	Solothurnerstrasse 7	4601 Olten	T. 062 296 80 82
Zentralschweizerische Diabetes-Gesellschaft	Falkengasse 3	6004 Luzern	T. 041 370 31 32
Diabetes-Gesellschaft des Kt. Zug	Artherstrasse 27	6300 Zug	T. 041 727 50 64
Zürcher Diabetes-Gesellschaft	Hegarstrasse 18	8032 Zürich	T. 044 383 00 60
Association Fribourgeoise du Diabète	Route St-Nicolas-de-Flüe 2	1705 Fribourg	T. 026 426 02 80
Association Genevoise des Diabétiques	36 av. du Cardinal-Mermillod	1227 Carouge	T. 022 329 17 77
Association Jurassienne des Diabétiques	Case postale 6	2854 Bassecourt	T. 032 422 72 07
Association des Diabétiques du Jura bernois	Rue Neuve 52	2613 Villeret	T. 032 941 41 21
Association Neuchâteloise des Diabétiques	Rue de la Paix 75	2301 La Chaux-de-Fonds	T. 032 913 13 55
Association Valaisanne du Diabète	Rue des Condémines 16	1950 Sion	T. 027 322 99 72
Association Vaudoise du Diabète	Avenue de Provence 12	1007 Lausanne	T. 021 657 19 20
Associazione Ticinese per i Diabetici	Via Motto di Mornera 4	6500 Bellinzona	T. 091 826 26 78

Affiliez-vous à une Association du Diabète de votre région et profitez des cours et des conférences qu'elle propose. En devenant membre d'une association, vous recevrez en outre gratuitement notre « d-journal », qui propose de nombreuses informations et des sujets d'actualité. Le « d-journal » est disponible en français, allemand et italien.

Soutien financier de migesplus dans le cadre de la stratégie fédéral « migration et santé 2008 – 2013 ».

Informations et commande: www.migesplus.ch

la plate-forme Internet multilingue d'informations sur la santé

migesplus

Avec l'aimable soutien de :



 Bristol-Myers Squibb

 AstraZeneca

La Pyramide Alimentaire pour personnes diabétiques

Sucreries

Sans excès, exceptionnellement

Graisse, huile

Utiliser avec parcimonie

- Utilisez de préférence l'huile d'olive et de colza

Lait, yogourt

1 à 2 portions

Fromage, séré, viande, volaille, poisson, œufs, tofu

1 à 2 portions de fromage, séré

1 portion de viande, volaille, poisson, œufs, tofu

- Attention à la graisse

Pain, céréales, produits céréaliers, pâtes, pommes de terre, légumineuses

À chaque repas principal

- Utilisez de préférence les produits complets

Fruits

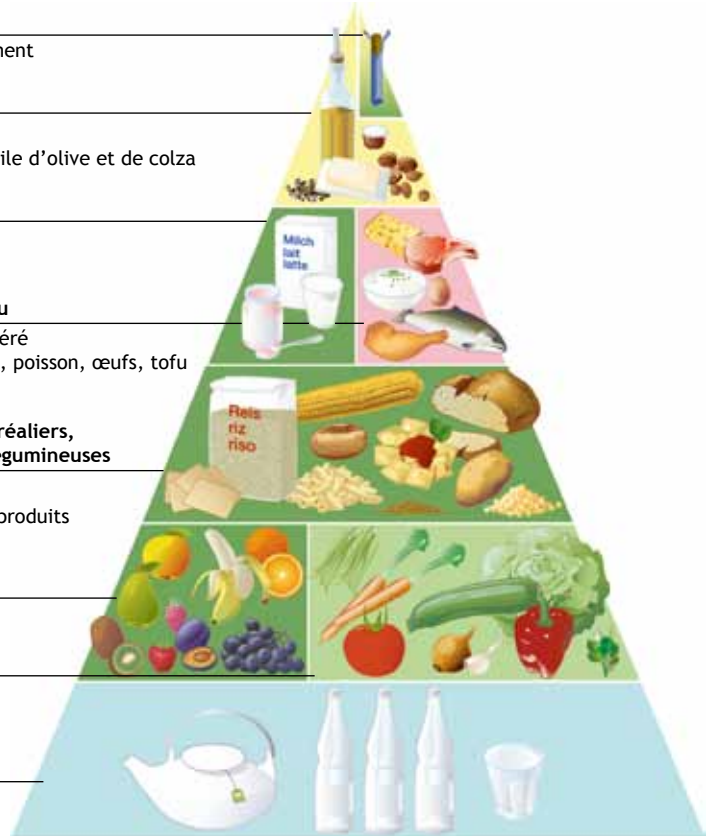
2 à 3 portions

Légumes, salade

2 à 3 portions

Eau, thé, boissons non sucrées

Au moins 1,5 litres



Les recommandations se rapportent à une journée. Les portions peuvent varier d'une personne à l'autre.

Glucides

Protéines

Lipides

Boissons