

**Psst!**

Programmes de soins et santé pour tous

Diabète et nutrition

**6 étapes  
pour s'alimenter  
de façon  
équilibrée !**



[familiprix.com](https://www.familiprix.com)

 **Familiprix**

# Table

## des matières

Pourquoi revoir son assiette.....	3
<b>Étape 1</b> Je diminue les sucres ajoutés.....	7
<b>Étape 2</b> J'augmente ma ration de fibres alimentaires.....	8
<b>Étape 3</b> Je consomme des protéines de qualité.....	9
<b>Étape 4</b> Je contrôle ma consommation de substituts de sucre.....	10
<b>Étape 5</b> Je respecte ma prescription de glucides.....	11
<b>Étape 6</b> Je compte mes glucides.....	12
L'alcool ? L'exercice ? .....	14
Bien s'outiller pour rester motivé ! .....	15
Aide-mémoire .....	16



# Pourquoi revoir son assiette ?

## Pour quelles raisons devrais-je suivre des conseils sur la nutrition si j'ai eu un diagnostic de diabète ?

Il a été démontré que les aliments que nous mangeons influencent la glycémie (taux de sucre dans le sang). Ainsi, avoir une alimentation équilibrée et la perte de quelques kilos (pour les personnes qui en ont besoin) ont un effet positif sur la glycémie et sont aussi importantes que la prise d'un médicament pour contrôler le diabète de type 2.

## Dans le passé, j'ai tenté de changer mon alimentation ou de suivre des régimes, mais j'ai toujours abandonné. Comment m'assurer que mes démarches porteront fruit cette fois-ci ?

Notre alimentation n'est pas différente des autres aspects de notre vie. Il est tout aussi difficile de « changer » un trait de sa personnalité que de modifier un comportement face à la nourriture. En matière de changement, gardez en tête qu'une évolution lente et progressive donne toujours de meilleurs résultats. Conçu par des diététistes/nutritionnistes et désirant vous offrir un processus de changement étape par étape, l'outil que vous tenez entre vos mains propose six objectifs, accompagnés d'actions concrètes,

que vous devrez entreprendre progressivement pour des résultats durables. **L'ordre et le rythme de ces changements vous appartient**, mais vous pouvez aussi en discuter avec un(e) professionnel(le) de la santé. Généralement, pour intégrer chaque changement à votre vie et en apprécier les bienfaits pour votre santé, une période minimale de six à huit semaines par objectif est nécessaire. Il peut être utile de reprendre une étape, c'est normal ! Faites-vous confiance et persévérez ! À l'issue de chacune des étapes, vous découvrirez de nouveaux plaisirs en harmonie avec des habitudes alimentaires plus saines. Soyez fier de chaque changement que vous apportez à votre alimentation, si petit soit-il.

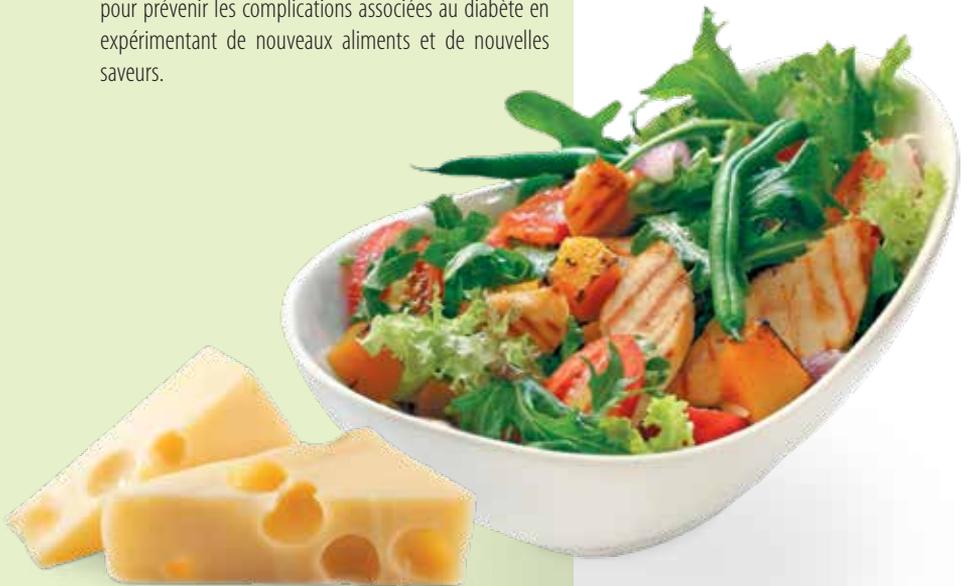
**En manque de motivation ? Restez déterminé à réussir en ayant recours aux ressources qui vous sont proposées dans ce document. Et n'oubliez pas que votre professionnel de la santé peut vous guider.**



**J'aime manger, mais pour moi et mes proches, un régime « contrôlé en glucides » et à « faible teneur en sucres » rime avec « privation ». Pourquoi devrais-je revoir mes habitudes alimentaires?**

Les glucides, principalement l'amidon et les sucres, ont une influence directe sur la glycémie. C'est la raison pour laquelle il est important d'en contrôler la quantité. Le principe est de consommer trois repas équilibrés par jour, à des heures régulières, et au besoin, ajouter des collations. Chaque repas doit être « bâti » de manière à respecter une prescription de glucides établie en fonction de vos besoins en énergie et de votre poids souhaitable. En respectant cette prescription dans le cadre d'une alimentation basée sur le Guide alimentaire canadien, vous ne vous privez pas ! Vous dites « oui » aux gains d'énergie et vous mettez toutes les chances de votre côté pour prévenir les complications associées au diabète en expérimentant de nouveaux aliments et de nouvelles saveurs.

Chaque repas doit être « bâti » de manière à respecter une prescription de glucides établie en fonction de vos besoins en énergie et de votre poids souhaitable.



# 6 étapes

pour s'alimenter  
de façon équilibrée !

## **PSST !**

Allez-y progressivement  
pour obtenir des résultats durables.

Vous pouvez faire les 6 étapes  
dans l'ordre qui vous convient le mieux,  
selon vos besoins spécifiques.

# Étape 1

## Je diminue les sucres ajoutés

### MON OBJECTIF

Je priorise les aliments nutritifs, à faible teneur en sucre et sans sucre ajouté, recommandés dans *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien*.

### J'AGIS RAPIDEMENT

- Pour compléter mon repas, je donne une place de choix aux fruits frais ou surgelés, au yogourt et aux desserts à base de fruits et/ou de lait. Si j'aime cuisiner, je peux préparer des desserts maison adaptés contenant moins de glucides.
- Si j'ai envie de chocolat, je préfère le chocolat noir à teneur élevée en cacao (70 % ou plus) qui contient moins de 10 g de sucre pour 3 carrés (30 g). Je me limite à cette portion et je déguste lentement.
- Pour m'hydrater et me désaltérer, l'eau est le breuvage par excellence, car elle ne contient ni glucides ni calories. Je limite ma consommation de jus de fruits. J'évite les boissons sucrées telles que boissons gazeuses régulières, boissons alcoolisées sucrées (pina colada, daiquiri, margarita, sangria. . .), cafés glacés et frappés, etc.
- Sur l'emballage des produits, je recherche des messages tels que « Faible teneur en sucre », « Non additionné de sucre », « Sans sucre ajouté », « Non sucré » et « Teneur réduite en sucre ».

### JE PARFAIS MES ACTIONS

- Je limite ma consommation d'aliments avec sucres ajoutés, qui sont souvent peu nutritifs et qui contiennent beaucoup de sucres, tels que beignes, gâteaux, pâtisseries, biscuits, tartes, muffins commerciaux, boissons aux fruits, boissons gazeuses, bonbons, chocolat au lait, confitures, miel, mélasse, sirop, etc. Si je choisis ces aliments, je dois consommer de petites portions, de façon occasionnelle, dans le cadre d'un repas équilibré.
- J'évite de prendre des aliments avec sucre ajouté en collation, car ils contiennent souvent plus de 15 g de glucides par portion. J'évite ainsi les hyperglycémies (taux de sucre trop élevé dans le sang).



Je compare cette portion avec ce que je mange réellement.

Je privilégie les aliments fournissant moins de 10 g de sucres par portion. Le % de la Valeur Quotidienne (VQ) n'est pas calculé pour les sucres et n'apparaît donc pas sur le tableau de la valeur nutritive.

### Valeur nutritive

par 3/4 tasse (100 g)

Teneur	% valeur quotidienne
<b>Calories 80</b>	
<b>Lipides 1 g</b>	<b>1 %</b>
saturés 0 g	
+ trans 0 g	<b>0 %</b>
<b>Cholestérol 0 mg</b>	
<b>Sodium 2 mg</b>	<b>0 %</b>
<b>Glucides 15 g</b>	<b>5 %</b>
Fibres 3 g	<b>12 %</b>
<b>Sucres 7 g</b>	
<b>Protéines 10 g</b>	
Vitamine A 1 %	Vitamine C 2 %
Calcium 1 %	Fer 3 %

## Étape 2

# J'augmente ma ration de fibres alimentaires

### MON OBJECTIF

**Je mange plus de 25 g de fibres\* par jour en priorisant les aliments à teneur élevée en fibres à chaque repas.**

\*La plupart des individus consomme moins de 15 g de fibres par jour.

### J'AGIS RAPIDEMENT

- Je donne une place de choix aux meilleures sources de fibres : psyllium, légumineuses, farine d'avoine ou de blé, son d'avoine ou de blé, céréales au son ou à grains entiers, orge, gruau, fruits et légumes.
- J'augmente mon apport en fibres alimentaires graduellement pour éviter les ballonnements.
- Je m'assure de boire 2 litres d'eau par jour pour faciliter le transit des fibres et les rendre efficaces.
- Sur l'emballage des produits, je recherche des messages tels que « Source de fibres », « Source élevée de fibres » ou « Source très élevée de fibres ».

### JE PARFAIS MES ACTIONS

- J'augmente ma consommation de légumes pour atteindre au moins 4 portions chaque jour. Au dîner et au souper, je remplis la moitié de mon assiette avec 2 portions de légumes frais ou surgelés, crus, grillés ou cuits à la vapeur. Je peux aussi accompagner mon repas d'un potage maison. Une portion correspond à la grosseur d'une balle de tennis (250 ml) et me fournit en moyenne 3 à 5 g de fibres.
- À chaque repas, je garnis le quart de mon assiette de produits céréaliers à grains entiers aussi appelés féculents. Je vise 1 à 3 portions par repas en optant par exemple pour du pain, des céréales, des pâtes alimentaires et du riz faits de grains entiers. Une portion de produits céréaliers ou de féculents de grains entiers correspond au tiers ou à la moitié de la grosseur d'une balle de tennis (80 à 125 ml) et me fournit en moyenne 3 à 5 g de fibres.
- À chaque repas, je complète mon assiette avec un fruit aux couleurs vives, frais ou surgelé. Un fruit frais, de la grosseur d'une balle de tennis, correspond à une portion et me fournit en moyenne 3 g de fibres. Une portion de fruits en morceaux ou en purée correspond à la moitié de la grosseur d'une balle de tennis (125 ml) et me fournit en moyenne 1 à 3 g de fibres.

### Valeur nutritive

par 3/4 tasse (100 g)

Teneur	% valeur quotidienne
<b>Calories 80</b>	
<b>Lipides 1 g</b>	<b>1 %</b>
saturés 0 g	0 %
+ trans 0 g	
<b>Cholestérol 0 mg</b>	
<b>Sodium 2 mg</b>	<b>0 %</b>
<b>Glycides 15 g</b>	<b>5 %</b>
<b>Fibres 3 g</b>	<b>12 %</b>
Sucres 7 g	
<b>Protéines 10 g</b>	
Vitamine A 1 %	Vitamine C 2 %
Calcium 1 %	Fer 3 %

Je compare cette portion avec ce que je mange réellement.

Je privilégie les aliments fournissant au moins 3 g de fibres par portion, soit 10 % et plus de la Valeur Quotidienne (VQ).



## Étape 3

# Je consomme des protéines de qualité

### MON OBJECTIF

**Je mange au moins 15 à 20 g de protéines par repas en priorisant les aliments à teneur élevée en protéines de qualité. Les viandes et substituts représentent la principale catégorie d'aliments qui fournit les protéines.**

### J'AGIS RAPIDEMENT

- Je prends mes protéines au sein d'un repas équilibré ce qui a pour effet de ralentir la digestion et l'absorption des glucides m'aidant ainsi à mieux contrôler ma glycémie.
- J'enlève le gras apparent de la viande et de la volaille avant de faire griller ou rôti au four.
- Sur l'emballage des produits, je recherche des messages tels que « Source de protéines », « Contient des protéines », « Bonne source de protéines », « Teneur élevée en protéines », « Excellente source de protéines », « Riche en protéines ».

### JE PARFAIS MES ACTIONS

- À chaque repas, je vise une portion de viande, maigre ou extra-maigre, ou ses substituts pour garnir le quart de mon assiette. La dimension d'un jeu de cartes standard et son épaisseur équivalent à une portion de viande ou volaille (75 à 90 g cuit) et me fournit en moyenne 20 g de protéines.
- Je prévois consommer au moins 2 portions de poisson chaque semaine. La dimension d'un jeu de cartes standard et son épaisseur équivalent à une portion de poisson (75 à 90 g cuit) et me fournit en moyenne 20 g de protéines.
- Le fromage, bien qu'il soit fabriqué à partir de lait, est classé pour la personne diabétique dans le groupe des viandes et substituts, car il contient très peu de glucides comparativement aux autres aliments du groupe lait et substituts. Pour une portion équivalente, les fromages allégés contiennent plus de protéines et moins de gras que les fromages réguliers. Une portion de fromage correspond à un ou deux pouces de la main collés ensemble (30 à 50 g) et fournit en moyenne 8 à 15 g de protéines.
- Pour remplacer la viande, je mets au menu le soya sous diverses formes et je favorise à l'occasion les légumineuses telles que les pois chiches et les lentilles. La moitié d'une balle de tennis (125 ml) équivalent à une portion de légumineuses et me fournit en moyenne 10 à 15 g de protéines.

Je compare cette portion avec ce que je mange réellement.

Pour choisir l'aliment qui sera ma principale source de protéines dans mon repas, je recherche ceux fournissant au moins 10 g de protéines par portion. Le % de la Valeur Quotidienne (VQ) n'est pas calculé pour les protéines et n'apparaît donc pas sur le tableau de la valeur nutritive.

### Valeur nutritive

par 3/4 tasse (100 g)

Teneur	% valeur quotidienne
<b>Calories 80</b>	
<b>Lipides 1 g</b>	1 %
saturés 0 g + trans 0 g	0 %
<b>Cholestérol 0 mg</b>	
<b>Sodium 2 mg</b>	0 %
<b>Glucides 15 g</b>	5 %
Fibres 3 g	12 %
Sucres 7 g	
<b>Protéines 10 g</b>	
Vitamine A 1 %	Vitamine C 2 %
Calcium 1 %	Fer 3 %



## Étape 4

# Je contrôle ma consommation de substituts de sucre

### MON OBJECTIF

Dans le cadre d'une alimentation équilibrée, contrôlée en glucides et à teneur réduite en sucre, je profite des avantages des substituts de sucre avec modération et discernement. Ils me permettent de m'offrir une douceur occasionnelle, tout en évitant les excès de sucres et de glucides.

### J'AGIS RAPIDEMENT

- Pour compléter mon repas, je donne une place de choix aux fruits frais ou surgelés, au yogourt et aux desserts à base de fruits et/ou de lait, qui contiennent des sucres naturellement présents.
- Si un produit est sucré avec un substitut de sucre tel que l'aspartame, le sucralose, le cyclamate, l'acésulfame de potassium ou la saccharine, je peux le repérer dans la liste des ingrédients. Son nom et la quantité utilisée y seront indiqués. Ces substituts de sucre ne fournissent aucune calorie et aucun sucre.
- Les sucres d'alcools, aussi appelés polyalcools et polyols, sont des substituts de sucre qui ont un impact sur ma glycémie. Le maltitol, le sorbitol et le xylitol en sont quelques exemples et sont généralement utilisés dans les chocolats ou bonbons « sans sucre ajouté ». Je retrouve la quantité de polyalcools par portion dans le tableau de la valeur nutritive sous la rubrique des glucides.
- Sur l'emballage des produits, je recherche des messages tels que « Sans sucre ajouté », « Non sucré » et « Non additionné de sucre » ou « Sucré avec...nom de l'édulcorant ». Ces messages ne sont toutefois pas synonymes de « Sans sucre », car les aliments peuvent en contenir naturellement.

### JE PARFAIS MES ACTIONS

- Je garde en tête que les produits sucrés avec un substitut de sucre ont pour objectif de m'aider à respecter ma prescription de glucides et à contrôler ma glycémie si ils sont consommés dans le cadre d'une alimentation équilibrée.
- Les aliments sucrés avec un substitut de sucre que je choisis doivent contenir des éléments nutritifs et favoriser l'adoption de saines habitudes alimentaires. Le yogourt avec sucralose en est un bon exemple.
- Je consomme avec modération les aliments sucrés avec un substitut de sucre (ex. : boisson gazeuse diète, friandises, bonbons, etc.) qui n'offrent aucune valeur nutritive, car ils ne font qu'entretenir le goût pour le sucré.
- Lorsque je dépasse une consommation de 10 g par jour de polyalcools, je dois tenir compte de leur effet laxatif.

Je compare cette portion avec ce que je mange réellement.

Je privilégie les aliments fournissant moins de 15 g de glucides par portion (après y avoir soustrait les fibres si ceux-ci sont de 5 g ou plus) soit moins de 5 % de la Valeur Quotidienne (VQ). Cette valeur inclut les fibres, les sucres, l'amidon et les polyalcools lorsque ces derniers sont utilisés comme substituts de sucre dans le produit.

### Nutrition Facts Valeur nutritive

Per 1/2 cup (125 ml)  
Pour 1/2 tasse (125 ml)

Amount Teneur	% Daily Value % valeur quotidienne
<b>Calories / Calories</b> 120	
<b>Fat / Lipides</b> 7 g	11 %
Saturated / saturés 4 g + Trans / trans 0.3 g	22 %
<b>Cholesterol / Cholestérol</b> 20 mg	
<b>Sodium / Sodium</b> 85 mg	4 %
<b>Carbohydate / Glucides</b> 14 g	5 %
Fibre / Fibres 0 g	0 %
Sugars / Sucres 7 g	
Sugars Alcohols / Polyalcools 8 g	
<b>Protein / Protéines</b> 3 g	
Vitamin A / Vitamine A	4 %
Vitamin C / Vitamine C	0 %
Calcium / Calcium	6 %
Iron / Fer	0 %

## Étape 5

# Je respecte ma prescription de glucides

### MON OBJECTIF

**Pour mieux contrôler ma glycémie (taux de sucre dans le sang), je choisis la quantité de glucides par repas qui correspond à mes besoins en énergie et à mon poids souhaitable.**

#### J'AGIS RAPIDEMENT

- Je mange mes trois repas équilibrés à des heures régulières en prenant soin de laisser un maximum de 4 à 6 heures entre chaque repas.
- Pour éviter les hypoglycémies (baisse de sucre dans le sang), je ne saute jamais de repas.
- Lorsque je ressens la faim entre les repas ou que mes médicaments pour traiter le diabète le nécessitent, je prends 1 à 3 collations nutritives de 15 à 30 g de glucides dépendant de mes besoins chacune pour combler mes besoins en énergie. Toutefois, je dois parfois diminuer la quantité de glucides allouée lors des repas surtout si j'ai du poids à perdre ou si je ne suis pas actif(ve) physiquement. Je prévois prendre mes collations 2 à 3 heures après les repas.
- Je respecte le plus possible ma prescription de glucides à 5 grammes près lors de mes repas et mes collations.

#### JE PARFAIS MES ACTIONS

- Avec mon professionnel de la santé, j'évalue si j'ai du poids à perdre en calculant mon indice de masse corporelle (IMC) et en mesurant mon tour de taille. Si tel est le cas, ce dernier me proposera des quantités de glucides adaptées à ma situation personnelle.
- De façon générale, les besoins en glucides sont de 45 à 75 g par repas. Par contre, tout cela peut varier selon le sexe, le poids et le niveau d'activité physique.

**Je respecte le plus possible ma prescription de glucides à 5 grammes près lors de mes repas.**



## Étape 6

# Je compte mes glucides

### MON OBJECTIF

Je respecte ma prescription de glucides par repas en révisant le nombre et la grosseur des portions des aliments et des boissons que je consomme. Les fruits et leur jus, le lait et ses substituts, les produits céréaliers (féculents), les légumineuses et les aliments avec sucre ajouté sont des exemples de catégories d'aliments qui contiennent des glucides et que je dois calculer.

	GROSSEUR DE LA PORTION	TENEUR MOYENNE EN GLUCIDES
Légumes	250 ml • Grosseur d'une balle de tennis	5 g de glucides
Produits céréaliers (féculents)	80 à 125 ml • Le tiers ou la moitié d'une balle de tennis	15 g de glucides
Viandes et substituts	<i>Viande, volaille ou poisson</i> : 75 g cuit • Jeu de cartes standard et son épaisseur	0 g de glucides
	<i>Légumineuses</i> : 125 ml • La moitié d'une balle de tennis	15 g de glucides
Fruits	<i>Un fruit frais</i> : Grosseur d'une balle de tennis	15 g de glucides
	<i>Fruits en morceaux ou en purée</i> : 125 ml • Moitié d'une balle de tennis	15 g de glucides
Laits et substituts	<i>Lait ou yogourt sans sucre ajouté</i> : 250 ml • Grosseur d'une balle de tennis	15 g de glucides
	<i>Yogourt aux fruits ou aromatisé</i> : 120 ml • La moitié d'une balle de tennis	15 g de glucides



## JE PARFAIS MES ACTIONS

- Au dîner et au souper, je remplis la moitié de mon assiette avec 2 portions de légumes frais ou surgelés, crus, grillés ou cuits à la vapeur. Ils ont très peu d'effet sur la glycémie à l'exception de certains, dont les pommes de terre, le maïs et les pois verts, qui sont classés dans le groupe des féculents.
- À chaque repas, je garnis le quart de mon assiette de produits céréaliers aussi appelés féculents. Selon ma prescription de glucides par repas, je vise 1 à 3 portions en optant par exemple pour du pain, des céréales, des pâtes alimentaires et du riz faits de grains entiers.
- À chaque repas, je vise une portion de viande, volaille, poisson ou ses substituts pour garnir le quart de mon assiette. Pour remplacer la viande, je mets au menu le soya sous diverses formes et je favorise à l'occasion les légumineuses telles que les pois chiches et les lentilles. Toutefois, les légumineuses contiennent des glucides que je dois calculer. Le fromage, bien qu'il soit fabriqué à partir de lait, est classé pour la personne diabétique dans le groupe des viandes et substituts, car il contient très peu de glucides comparativement aux autres aliments du groupe lait et substituts.
- À chaque repas, je complète mon assiette avec un fruit aux couleurs vives, frais ou surgelé.
- À chaque repas, je vise une portion de lait et substituts faibles en gras. Je préfère donc le lait, les boissons de soya enrichies et le yogourt à 2 % et moins de matières grasses (m.g.).

Je compare cette portion avec ce que je mange réellement.

Je privilégie les aliments fournissant moins de 15 g de glucides par portion (après y avoir soustrait les fibres s'ils sont plus de 5 g), soit moins de 5 % de la Valeur Quotidienne (VQ). Cette valeur inclut les fibres, les sucres et l'amidon.

Pour obtenir la quantité réelle de glucides que je dois calculer pour respecter ma prescription, et puisque les fibres ralentissent la digestion et l'absorption des glucides, me permettant ainsi de mieux contrôler ma glycémie, je soustrais les fibres à la quantité totale de glucides. Dans cet exemple, pour une portion de ¾ tasse, je soustrais 3 g de fibres pour obtenir 12 g de glucides qui ont un impact sur ma glycémie.

Je compare cette portion avec ce que je mange réellement.

Je privilégie les aliments fournissant moins de 15 g de glucides par portion, soit moins de 5 % de la Valeur Quotidienne (VQ). Cette valeur inclut les fibres, les sucres, l'amidon et les polyalcools lorsque ces derniers sont utilisés comme substituts de sucre dans le produit.

Pour obtenir la quantité réelle de glucides que je dois calculer pour respecter ma prescription, je soustrais les fibres et je soustrais la moitié des polyalcools à la quantité totale. Dans cet exemple, pour une portion d'une demie tasse (125 ml), je soustrais 0 g de fibres et 4 g de polyalcools pour obtenir 10 g de glucides qui ont un impact sur ma glycémie.

### Valeur nutritive

par 3/4 tasse (100 g)

Teneur	% valeur quotidienne
<b>Calories</b> 80	
<b>Lipides</b> 1 g	1 %
saturés 0 g + trans 0 g	0 %
<b>Cholestérol</b> 0 mg	
<b>Sodium</b> 2 mg	0 %
<b>Glucides</b> 15 g	5 %
Fibres 3 g	12 %
Sucres 7 g	

### Nutrition Facts

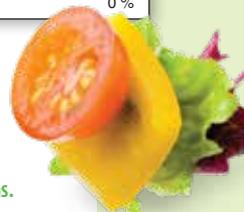
#### Valeur nutritive

Per 1/2 cup (125 ml)

Pour 1/2 tasse (125 ml)

Amount Teneur	% Daily Value % valeur quotidienne
<b>Calories / Calories</b> 120	
<b>Fat / Lipides</b> 7 g	11 %
Saturated / saturés 4 g + Trans / trans 0,3 g	22 %
<b>Cholesterol / Cholestérol</b> 20 mg	
<b>Sodium / Sodium</b> 85 mg	4 %
<b>Carbohydrate / Glucides</b> 14 g	5 %
Fibre / Fibres 0 g	0 %
Sugars / Sucres 7 g	
Sugars Alcohols / Polyalcools 8 g	
<b>Protein / Protéines</b> 3 g	
Vitamin A / Vitamine A	4 %
Vitamin C / Vitamine C	0 %
Calcium / Calcium	6 %
Iron / Fer	0 %

Je respecte le plus possible ma prescription de glucides à 5 grammes près lors de mes repas.

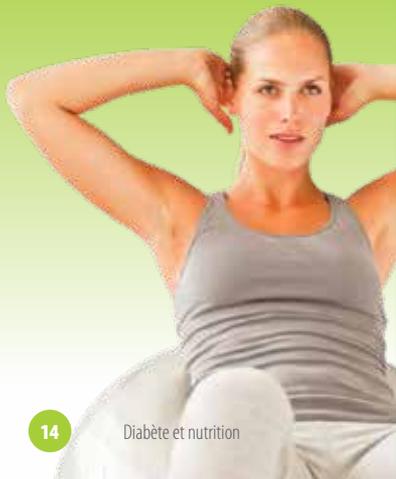


## L'alcool?

Si vous consommez de l'alcool, faites-le dans le cadre d'un repas afin d'éviter les hypoglycémies. Limitez-vous à 3 consommations par jour, pour les hommes, et à 2 par jour, pour les femmes. Une consommation équivaut à environ 142 ml ou 5 oz de vin (12 % d'alcool), 341 ml ou 12 oz de bière (5 % d'alcool), 43 ml ou 1,5 oz de spiritueux (40 % d'alcool). À noter qu'il est recommandé de ne pas prendre plus de 2 consommations dans un intervalle de 3 heures.

## L'exercice?

Faites de l'exercice et bougez à tous les jours. Un mode de vie physiquement actif et une saine alimentation permettent d'obtenir de meilleurs résultats pour le contrôle de son diabète et pour sa santé. Avant de vous engager dans un programme d'exercices, consultez votre médecin.



# Bien s'outiller pour rester motivé !

## Que faire si la démotivation se présente ?

**Changer ses habitudes est difficile, mais les bienfaits sont énormes.**

**Ainsi, pour vous soutenir dans votre démarche, nous vous proposons quelques ressources complémentaires.**

### Sites Internet

- Diabète Québec :  
[www.diabete.qc.ca](http://www.diabete.qc.ca)
- Sodium 101 : la vérité choque :  
[www.sodium101.ca](http://www.sodium101.ca)
- L'association canadienne du diabète :  
[www.diabetes.ca](http://www.diabetes.ca) (en anglais seulement)
- Santé Canada—section diabète :  
[www.hc-sc.gc.ca/hc-ps/dc-ma/diabete-fra.php](http://www.hc-sc.gc.ca/hc-ps/dc-ma/diabete-fra.php)
- Bien manger avec le Guide Alimentaire Canadien :  
[www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-fra.php](http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-fra.php)
- Les Diététistes du Canada :  
[www.dietitians.ca](http://www.dietitians.ca)

### Livres

- Connaître son diabète pour mieux vivre.  
Unité de jour de diabète de l'Hôtel-Dieu du CHUM,  
Éditions Rogers Medias, 317 pages, 2013.
- Le dessert se fait léger—2<sup>e</sup> édition.  
Robitaille, M. et Lavoie D., Éditions Diabète Québec,  
144 pages, 2007.

### Professionnels de la santé

- Votre professionnel de la santé sera en mesure de vous guider dans le choix de vos objectifs et l'ordre d'importance des actions à entreprendre.
- Un(e) diététiste-nutritionniste, spécialiste de l'alimentation, peut vous aider à évaluer votre consommation actuelle en glucides et ainsi établir un plan d'alimentation équilibré basé sur vos goûts et préférences.

## Assiette équilibrée

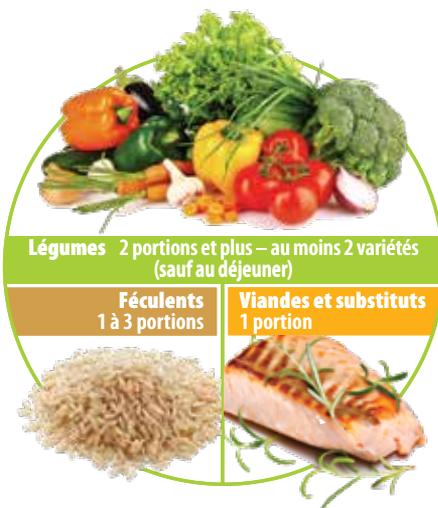
Au dîner et au souper, je remplis la moitié de mon assiette avec 2 portions de légumes frais ou surgelés, crus, grillés ou cuits à la vapeur. Une portion correspond à la grosseur d'une balle de tennis (250 ml) et fournit en moyenne 5 g de glucides.

À chaque repas, je complète mon assiette avec un fruit aux couleurs vives, frais ou surgelé. Un fruit frais, de la grosseur d'une balle de tennis, correspond à une portion et me fournit 15 g de glucides. Une portion de fruits en morceaux ou en purée correspond à la moitié de la grosseur d'une balle de tennis (125 ml) et me fournit 15 g de glucides.

À chaque repas, je vise une portion de lait et substituts faibles en gras. Je préfère donc le lait, les boissons de soya enrichies et le yogourt à 2 % et moins de matières grasses (m.g.). Une balle de tennis (250 ml) équivaut à une portion de lait ou de yogourt sans sucre ajouté et me fournit en moyenne 15 g de glucides.

À chaque repas, je vise une portion de viande, volaille, poisson ou ses substituts pour garnir le quart de mon assiette. La dimension d'un jeu de cartes standard et son épaisseur équivaut à une portion de viande, volaille ou poisson et contient en moyenne 0 g de glucides. Toutefois, les légumineuses contiennent des glucides que je dois calculer. La moitié d'une balle de tennis (125 ml) équivaut à 1 portion de légumineuses et me fournit en moyenne 15 g de glucides.

À chaque repas, je garnis le quart de mon assiette de produits céréaliers aussi appelés féculents. Selon ma prescription de glucides par repas, je vise 1 à 3 portions en optant par exemple pour du pain, des céréales, des pâtes alimentaires et du riz faits de grains entiers. Une portion de produits céréaliers ou de féculents correspond au tiers ou à la moitié de la grosseur d'une balle de tennis (80 à 125 ml) et me fournit 15 g de glucides.



## Tableau de la valeur nutritive

Valeur nutritive	
par 3/4 tasse (100 g)	
Teneur	% valeur quotidienne
Calories 80	
<b>Lipides 1 g</b>	<b>1 %</b>
saturés 0 g	0 %
+ trans 0 g	
Cholestérol 0 mg	
Sodium 2 g	0 %
Glucides 15 g	5 %
Fibres 3 g	12 %
Sucres 7 g	
Protéines 3 g	
Vitamine A 1 %	Vitamine C 2 %
Calcium 1 %	Fer 3 %

**PORCION :** L'information présentée dans le tableau de la valeur nutritive correspond à la portion indiquée. Je compare cette portion avec ce que je mange réellement.

**LIPIDES :** Moins de 3 à 6 g de lipides (gras) par portion.

**SATURÉS ET TRANS :** Moins de 2 g de gras saturés par portion et sans gras trans.

**SODIUM :** Moins de 140 mg de sodium par portion.

**FIBRES :** Au moins 3 g de fibres par portion.





## Dans ce guide

- Pourquoi revoir son assiette
- **Étape 1** Je diminue les sucres ajoutés
- **Étape 2** J'augmente ma ration de fibres alimentaires
- **Étape 3** Je consomme des protéines de qualité
- **Étape 4** Je contrôle ma consommation de substituts de sucre
- **Étape 5** Je respecte ma prescription de glucides
- **Étape 6** Je compte mes glucides
- L'alcool ? L'exercice ?
- Bien s'outiller pour rester motivé !
- Aide-mémoire

Les pharmaciens sont les seuls responsables de l'exercice de la pharmacie. Ils n'offrent les services reliés qu'en agissant au nom d'un pharmacien-propriétaire et utilisent différents outils dont les outils Psst! (Programmes de soins et santé pour tous).