

Principes de base



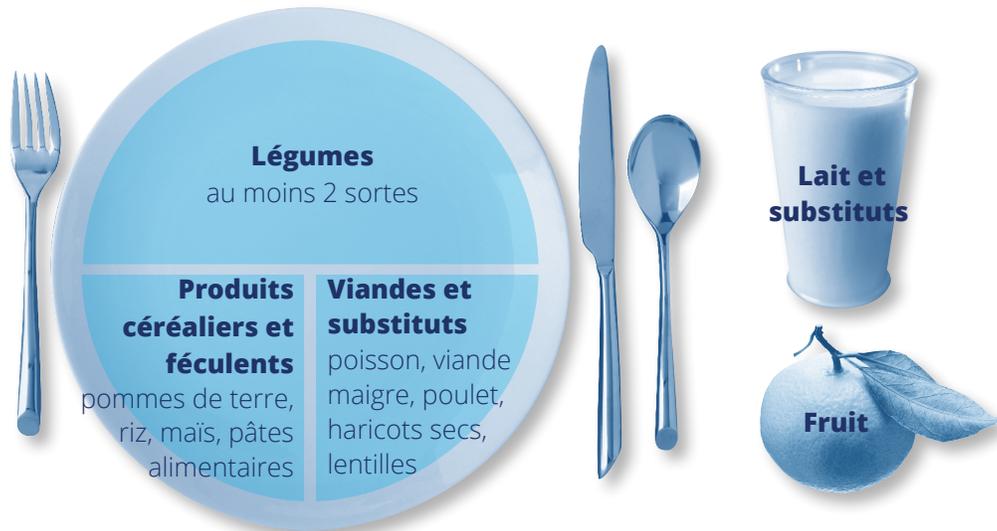
Le diabète est une condition qui empêche votre corps d'utiliser et d'emmagasiner les glucides et qui sert de carburant dans l'organisme. On les retrouve dans certains aliments, tels que les fruits, le lait, certains légumes, les féculents et les sucres.

Pour contrôler votre glycémie, il faut manger sainement, être actif et peut-être aussi prendre des médicaments et/ou de l'insuline.

Voici quelques conseils qui pourront vous être utiles en attendant de consulter une diététiste professionnelle:

À FAIRE	POURQUOI ?
Prenez trois repas par jour, à des heures régulières. L'intervalle entre les repas ne doit pas dépasser six heures. Une collation saine peut être bénéfique.	Manger à des heures régulières aide le corps à contrôler la glycémie.
Limitez les aliments sucrés, tels que le sucre, les boissons gazeuses ordinaires, les desserts, les bonbons, la confiture et le miel.	Plus vous mangez de sucre, plus votre glycémie sera élevée. Vous pouvez utiliser des succédanés du sucre si vous le souhaitez.
Limitez votre consommation d'aliments riches en matières grasses, tels que les aliments frits, les croustilles et les pâtisseries.	Les aliments riches en matières grasses peuvent vous faire prendre du poids. Un poids santé aide à contrôler votre glycémie et à garder votre cœur en santé.
Mangez plus d'aliments riches en fibres (pain et céréales à grains entiers, lentilles, haricots secs et pois secs, riz brun, fruits et légumes).	Les aliments riches en fibres peuvent vous aider à vous sentir plein tout en abaissant votre glycémie et votre taux de cholestérol sanguin.
Si vous avez soif, buvez de l'eau.	La consommation de boissons gazeuses ordinaires et de jus de fruits augmente votre glycémie.
Faites plus d'exercice physique.	Faire de l'exercice régulièrement améliore votre glycémie.
Limitez votre consommation d'alcool.	L'alcool peut affecter la glycémie et cause le gain de poids.

Planifiez une alimentation saine

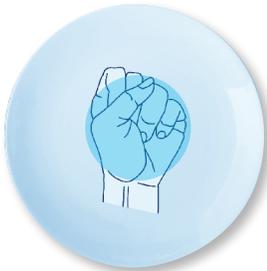


- Choisissez des viandes maigres et plus de protéines végétales.
- Choisissez des huiles végétales comme l'huile d'olive et de canola, et des noix à la place des gras de source animale.
- Ajouter des aliments de faible index glycémique tel que les légumineuses, les grains entiers, les légumes et les fruits.
- Considérez apprendre le compte des glucides et différents patrons alimentaires (p.ex: Méditerranéen et DASH) lors de votre rencontre avec la diététiste.

Il est normal de se poser des questions au sujet de son alimentation. Une diététiste professionnelle peut vous aider à inclure vos aliments favoris dans un plan alimentaire personnalisé.

Guide pratique de portion

Vos mains peuvent être utiles pour estimer la taille des portions. Utilisez le guide des portions suivant lors de la planification des repas :



Fruits/Produits céréaliers et féculents :

Prévoyez une quantité de la grosseur de votre poing.



Légumes : Prévoyez la quantité que vos deux mains peuvent contenir. Choisissez des légumes des couleurs vives



Viandes et substituts : Prévoyez une quantité de la grandeur de votre paume et l'épaisseur de votre petit doigt.



Matières grasses : Limitez la quantité à la taille du bout de votre pouce.

Laitiers et substituts :

Consommez jusqu'à 250 ml (8 oz) de lait faible en gras avec vos repas.

- Diabète Canada recommande que toute personne atteinte de diabète reçoive les conseils d'une diététiste professionnelle.
- Mangez plus souvent en famille pour favoriser des comportements alimentaires sains à vos enfants et adolescents.
- Si vous prévoyez un jeûne, parlez-en à votre équipe soignante 1-2 mois à l'avance.

Menus types

Pour les petits appétits

Déjeuner :

Céréales froides (½ tasse, 125 mL)
 Rôtie à grains entiers (1 tranche)
 1 orange
 Lait faible en gras (1 tasse, 250 mL)
 Beurre d'arachide (2 c. à tab., 30 mL)
 Thé ou café

Dîner :

Un sandwich
 2 tranches de pain à grains entiers ou 1 pain pita (6 po, 15 cm)
 Viande, poulet ou poisson (2 oz, 60 g)
 Margarine non hydrogénée (1 c. à thé, 5 mL)
 Bâtonnets de carottes
 Raisins (1/2 tasse/ 125ml)
 Yogourt nature, faible en gras (¾ tasse, 175 mL)
 Thé ou café

Souper :

1 pomme de terre moyenne ou riz (2/3 tasse, 150 mL)
 Légumes
 Margarine non hydrogénée ou huile végétale (1 c. à thé, 5 mL)
 Viande maigre, poulet ou poisson (2 oz, 60 g)
 Cantaloup (1 tasse, 250 mL)
 Lait faible en gras (1 tasse, 250 mL)
 Thé ou café

Collation en soirée :

Fromage faible en gras (1 oz, 30 g)
 Craquelins à grains entiers (4)

Augmentez votre activité physique

- Trouvez le temps d'inclure l'activité physique dans votre quotidien.
- Essayez d'être actif à tous les jours.
- Marchez chaque fois que vous le pouvez plutôt que d'utiliser votre voiture.
- Commencez doucement, puis augmentez graduellement (par ex., marchez d'abord lentement puis de plus en plus vite).
- Choisissez des activités familiales demandant un effort physique (natation, patinage, etc.) plutôt que de regarder la télévision ou d'aller au cinéma.
- Essayez de nouvelles activités, comme la danse, le basketball ou le vélo.
- Appréciez l'amélioration de votre santé et votre nouvelle sensation de bien-être.



Adoptez une mode de vie sain

- Consommez à chaque repas des aliments provenant d'au moins 3 des 4 groupes de *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien*:
 - Légumes et fruit
 - Produits céréaliers
 - Lait et substituts
 - Viandes et substituts
- Ajustez vos portions pour atteindre ou maintenir un poids santé.
- Optez pour des aliments riches en fibres, tels que pains, céréales et pâtes alimentaires à grains entiers, fruits frais, légumes et légumineuses.
- Choisissez des aliments faibles en matières grasses (p. ex. lait écrémé, boeuf haché maigre, poulet, etc.). Utilisez de petites quantités de matières grasses ajoutées, telles que les huiles et vinaigrettes).
- Associez vos bonnes habitudes alimentaires à un mode de vie sain : bougez à tous les jours.

Menus types

Pour les grands appétits

Déjeuner :

Céréales froides (½ tasse, 125 mL)
Rôties à grains entiers (2 tranches)
1 orange
Lait faible en gras (1 tasse, 250 mL)
Fromage faible en gras (2 oz, 60 g)
Thé ou café

Dîner :

Soupe (1 tasse, 250 mL)
Un sandwich

- 2 tranches de pain à grains entiers ou 1 pain pita (6 po, 15 cm)
- Viande maigre, poulet ou poisson (3 oz, 90 g)
- Tranches de tomate
- Margarine non hydrogénée (1 c. à thé, 5 mL)

Bâtonnets de carottes
Raisins (½ tasse, 125 mL)
Yogourt nature, faible en gras (¾ tasse, 175 mL)
Thé ou café

Collation en après-midi :

1 pomme moyenne ou 1 petite banane

Souper :

1 grosse pomme de terre ou nouilles cuites (1 ½ tasse, 375 mL)
Légumes
Salade verte avec vinaigrette faible en gras (2 c. à tab, 25 mL)
Viande maigre, poulet ou poisson (4 oz, 120 g)
1 poire moyenne
Lait faible en gras (1 tasse, 250 mL)
Thé ou café

Collation en soirée :

Beurre d'arachide (4 c. à tab., 60 mL)
Craquelins à grains entiers (4)
Lait faible en gras (1 tasse, 250 mL)

Articles connexes : *L'indice glycémique, Manger à l'extérieur, Alcool et le diabète, Gestion du poids et le diabète.*

**DIABÈTE
CANADA**

diabetes.ca | 1-800 BANTING (226-8464) | info@diabetes.ca

Diabète Canada transforme l'invisibilité de l'épidémie du diabète en quelque chose de visible et de prioritaire. Onze millions de Canadiens vivent avec le diabète ou le prédiabète. C'est le moment de Mettre Fin au Diabète – à ses impacts sur la santé, mais aussi aux reproches, à la honte et à la désinformation qui y sont associés. Diabète Canada s'associe aux Canadiens afin de Mettre Fin au Diabète par le biais de l'éducation et de services de soutien, de ressources pour les professionnels de la santé, de plaidoyers aux gouvernements, écoles et employeurs, ainsi qu'en subventionnant la recherche afin d'améliorer les traitements et trouver un remède.

Ce document reflète les Lignes directrices de pratique clinique 2018 de Diabète Canada. © 2018 Association canadienne du diabète. L'Association canadienne du diabète est le propriétaire enregistré du nom Diabète Canada. 121015 11/19

Une alimentation saine au travail pour les personnes atteintes de diabète de type 2

Il peut être difficile de manger sainement et de gérer le diabète de type 2 au cours d'une journée de travail occupée. Soyez prêt à manger sainement en arrivant sur votre lieu de travail et vous aurez de meilleures chances d'y parvenir!

Une alimentation saine pour le diabète de type 2 contribue à stabiliser la glycémie (le taux de sucre) et à la maintenir dans un intervalle sain, ce qui peut réduire le risque de complications du diabète comme les maladies du cœur ou les dommages causés aux reins, aux yeux ou aux cellules nerveuses.

La présente feuille de renseignements vous aidera à manger sainement et à gérer votre diabète au travail.



Étape par étape

1. Apportez une collation saine au travail aussi souvent que vous le pouvez.

En emballant et en emportant votre collation au travail, vous pouvez gérer la taille de vos portions et choisir des aliments sains. Incluez dans votre collation des aliments variés des quatre groupes alimentaires : fruits et légumes, produits céréaliers, lait et substituts et viande et substituts. Vous trouverez des idées d'aliments sains à emporter dans le tableau ci-dessous.

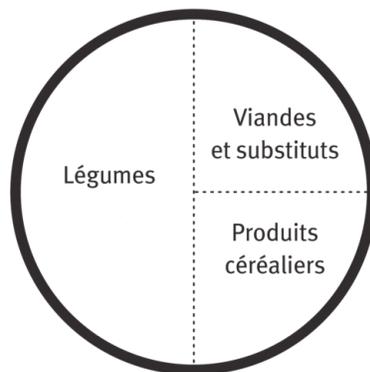
2. Conservez des aliments sains sur votre lieu de travail.

Si vous n'aimez pas préparer votre collation à la maison ou si vous n'en avez pas le temps, apportez au travail de quoi préparer votre collation. En conservant des aliments sains au travail, vous serez peut-être moins tenté d'aller acheter des aliments comme des muffins, des biscuits, de la pizza ou des frites. Par exemple, le beurre d'arachide, le thon, les fruits, les craquelins aux grains entiers, le lait ou le yogourt à faible teneur en matières grasses (moins de 2 % de matières grasses du lait), les noix et les graines sont de bons choix.

3. Faites des choix avisés lorsque vous achetez des aliments au travail.

Même si vous faites de votre mieux pour emballer vous-même votre repas ou vos collations, il se peut que certains jours vous achetiez un repas ou une collation à la cafétéria de votre lieu de travail ou dans une machine distributrice. Voici quelques conseils pour choisir des aliments sains :

Cafétéria



- | Demandez à ce que la moitié de votre assiette soit remplie de salade ou de légumes cuits à la vapeur. Divisez le reste de votre assiette entre des portions égales de viande, de volaille, de poisson ou de légumineuses et de produits céréaliers riches en fibres comme le riz brun ou bien les pommes de terre. Ceci peut vous aider à gérer vos portions et à prendre un repas riche en fibre et équilibré du point de vue des glucides.
- | Rechercher les plats qui sont cuits à la vapeur, pochés, cuits au four, sautés ou grillés. Ces méthodes de cuisson utilisent moins de gras que dans la friture.
- | Choisissez des soupes de type bouillon ou celles qui sont faites avec des haricots, des pois, des lentilles et des légumes.
- | Choisissez une petite assiette plutôt qu'une grande.

- | Buvez un verre d'eau avec votre repas.

Machines distributrices

Les machines distributrices offrent souvent un choix très limité.

Recherchez les plus petits paquets et les aliments les plus sains :

Recherchez :

- | les boissons non sucrées ou sans calories
- | les fruits, les mélanges de noix ou les mélanges du voyageur (non salés si possible)
- | lait et yogourt à faible teneur en matières grasses
- | sandwichs faits de pain à grains entiers
- | fromage à teneur réduite en matières grasses (moins de 20 % de matières grasses du lait)
- | salades avec une vinaigrette servie à part

Évitez : les tablettes de chocolat, les croustilles , les biscuits et les autres produits de boulangerie.

4. Planifiez vos repas et vos collations en fonction de votre horaire. Examinez votre horaire de travail et planifiez votre journée afin de pouvoir manger toutes les quatre à six heures. Si vous avez une réunion à un moment où vous devriez manger, mangez avant votre réunion ou apportez votre repas ou votre collation avec vous. Ceci vous aidera à gérer votre glycémie et votre appétit.

5. Évitez de manger lorsque vous vous ennuyez ou êtes stressés. Si vous vous sentez stressé ou vous ennuyez au travail, plutôt que de prendre quelque chose à manger, faites une pause et allez faire une marche, levez-vous et étirez-vous, marchez sur place ou rendez visite à un collègue.

6. Trouvez un endroit où manger à l'écart de votre bureau. Essayez de faire une pause et de manger dans un endroit situé à l'écart de votre bureau. Vous pourrez ainsi savourer votre repas dans un environnement plus détendu.

7. Incluez un peu d'activité physique dans votre journée de travail. Essayez de faire de courtes marches autour du bureau, montez et descendez quelques escaliers ou faites des exercices légers d'extension des mollets sur place. L'exercice peut contribuer à régulariser votre

glycémie.

8. Limitez votre consommation de « gâteries » au travail.

Les « gâteries » consommées au travail ou aux réunions peuvent souvent être des aliments malsains comme les pâtisseries riches en graisses, les gâteaux et les biscuits. Vous pouvez suggérer la consommation d'aliments plus sains comme les fruits frais, le yogourt à faible teneur en matières grasses et les petits muffins miniatures. Vous pouvez aussi apporter une collation saine avec vous pour mieux résister à la tentation. Vous trouverez dans le tableau ci-dessous des idées de repas, de collations et de boissons sains.

9. Fixez-vous un objectif d'alimentation saine pour vous aider à choisir des aliments sains au travail.

Se fixer un objectif est un bon moyen de commencer à manger sainement au travail. Un objectif vous aidera à vous concentrer sur une chose que vous pouvez faire et, lorsque vous aurez atteint cet objectif, vous pourrez travailler à en atteindre un autre. Voyez les Ressources supplémentaires pour de plus amples informations sur la façon de vous fixer un objectif.

10. Cherchez à obtenir un soutien.

Déterminez qui d'autre dans votre milieu de travail doit également gérer un diabète ou un autre type de problème de santé afin que vous puissiez vous soutenir mutuellement. Allez faire des marches, échangez des recettes saines et encouragez-vous mutuellement.

TABLEAU : Repas, collations et boissons sains

Savourez les repas, collations et boissons sains suivants au travail :

Idées de repas	<ul style="list-style-type: none"> sandwichs ou roulés faits de pain à grains entiers, de viande maigre et de légumes salades faites de légumes-feuilles verts ou salades de grains faites de viande maigre et de beaucoup de légumes – parmi les autres idées de garniture, mentionnons la féta, le concombre tranché, les carottes, les poivrons et les oignons et les noix et graines non salées. craquelins à grains entiers garnis d'un œuf à la coque tranché et accompagnés de carottes tranchées
----------------	---

	<ul style="list-style-type: none"> restes de sauté au poulet ou au bœuf et riz brun faites votre propre burrito : riz brun, haricots et légumes dans une tortilla à grains entiers fromage à teneur réduite en matières grasses et tomates tranchées sur un petit pain à grains entiers céréales à grains entiers non sucrées avec du lait à teneur réduite en matières grasses et des noix non salées restes de poulet, de bœuf ou de porc cuit dans un pain pita à grains entiers avec de la laitue et des tomates soupe aux haricots, aux pois ou aux lentilles et aux légumes maison ou prête à manger à teneur réduite en sodium avec un petit pain à grains entiers saumon mélangé à des restes de riz brun, de carottes tranchées et de vinaigrette à l'huile et au vinaigre beurre d'arachide sur du pain à grains entiers avec une banane tranchée salade de haricots mélangés avec du concombre et de l'oignon tranchés, garnie d'une vinaigrette à l'huile et au vinaigre et accompagnée d'un pain pita et d'hoummos
<p>Idées de collation</p>	<ul style="list-style-type: none"> fruits entiers frais comme les pommes, les poires et les oranges avec du fromage à teneur réduite en matières grasses gruau non sucré et banane noix mélangées non salées et coupe de fruits non sucrés fromage à teneur réduite en matières grasses avec des craquelins à grains entiers légumes comme le concombre, les carottes,

	<ul style="list-style-type: none"> le brocoli et le chou-fleur avec de l’hoummos beurre d’arachide étalé sur des craquelins à grains entiers œuf cuit dur et légumes frais coupés yogourt à teneur réduite en matières grasses garni de céréales à grains entiers non sucrées pommes tranchées avec du beurre d’arachide tomates cerises avec du fromage à teneur réduite en matières grasses coupé en cubes
<p>Essayez les boissons saines suivantes</p>	<ul style="list-style-type: none"> eau (transportez une bouteille d’eau ou laissez-la à votre bureau) thé non sucré ou tisane café non sucré boisson gazeuse diète ou sans sucre lait à teneur réduite en matières grasses boisson au soya enrichie à teneur réduite en matières grasses

Pour déterminer le meilleur moyen d’intégrer ces idées dans votre plan de gestion du diabète, consultez une diététiste professionnelle dans le cadre d’un programme d’éducation du diabète.

Considérations particulières :

- | Sachez comment éviter d’avoir une glycémie basse et soyez prêt à faire face à une baisse de votre glycémie si elle survient au travail. Voyez les Ressources supplémentaires ci-dessous pour de plus amples informations.



Pour aller plus loin

- | Comment vous fixer des objectifs <INTELLIGENTS> <http://www.pennutrition.com/viewhandout.aspx?Portal=UbY=&id=J8XnXQE=&PreviewHandout=bA==>

- | Choix de collations saines pour le diabète de type 2 <http://www.pennutrition.com/viewhandout.aspx?Portal=UbY=&id=JMDsXwc=&PreviewHandout=bA==>

Ces ressources sont fournies à titre d'information supplémentaire considérée comme fiable et exacte au moment de la publication et ne doivent en aucun cas être considérées comme un appui ou une recommandation à l'égard d'une information, d'un service, d'un produit ou d'une compagnie.



Notes

Distribué par:

Guide alimentaire à indice glycémique

L'indice glycémique (IG) est une échelle qui classe un aliment ou une boisson contenant des glucides selon l'augmentation de la glycémie après que cet aliment soit consommé. Les aliments avec un IG élevé augmentent la glycémie plus haut et plus vite que les aliments à faible IG.

Il existe trois catégories d'IG:



Vert = Allez-Y

IG faible (55 ou moins) = Choisir plus souvent

Jaune = Attention

IG moyen (56 à 69) = Choisir souvent

Rouge = Arrêtez et pensez-y

IG élevé (70 ou plus) = Choisir à l'occasion

Les aliments dans la catégorie d'IG élevé peuvent être substitués pour des aliments dans la catégorie d'IG faible ou moyen pour réduire l'IG.

Un régime à faible IG peut aider :

- à réduire votre risque de diabète de type 2 et les complications associées,
- à réduire les risques des maladies cardiovasculaires,
- au maintien ou à la perte de poids,
- à augmenter la satiété.

Diabète Canada recommande de choisir les aliments et les boissons à faible IG plus souvent pour aider à contrôler la glycémie.

Collaborez avec votre nutritionniste pour ajouter ces aliments et boissons à vos listes, créez des plans d'action incluant le choix d'aliments à IG plus faible, adaptez vos recettes préférées et trouvez des moyens d'échanger / substituer des aliments à IG faible dans votre plan de repas. Vérifiez votre glycémie avant et deux heures après un repas : ceci est le meilleur moyen de savoir comment votre corps gère certains aliments et boissons.



On devrait limiter la consommation d'articles ayant ce symbole et seulement les consommer à l'occasion.

Voici quelques idées pour abaisser l'IG général d'un repas :

- Faites cuire les pâtes « al dente » (ferme). Vérifier les instructions sur l'emballage de pâtes pour les temps de cuisson.
- Privilégiez les fruits et le lait en accompagnement aux repas, ces aliments ont un IG faible et sont un dessert plus santé.
- Essayez les grains à IG faible, comme l'orge et le boulgour.
- Les légumineuses (haricots secs, pois, lentilles et pois chiches, par exemple) peuvent être un choix de « féculents » ou « viandes et substituts ». Échangez la moitié de vos choix de féculents à IG plus élevé avec les haricots, les lentilles ou les pois chiches. Par exemple, au lieu de choisir 1 tasse de riz à grains courts cuit, choisissez 1/2 tasse de riz cuit mélangé avec 1/2 tasse de haricots noirs.

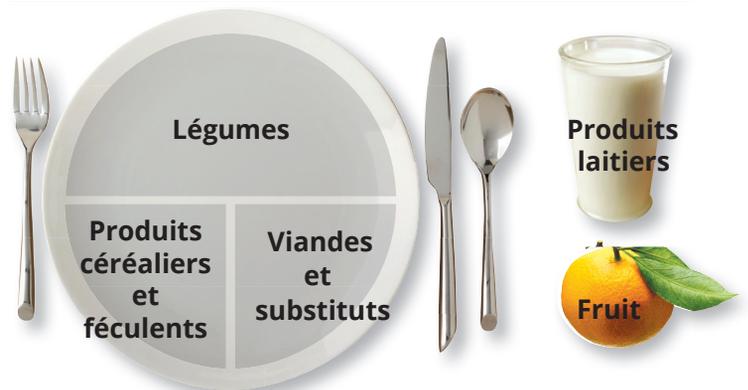


Figure 1: La méthode de l'assiette. Utiliser une assiette standard pour suivre ce modèle afin de vous aider à mieux contrôler vos portions.

Certains aliments et boissons contenant des glucides ont tellement peu de glucides qu'ils n'ont pas de valeur d'IG. Cela ne signifie pas qu'ils ne peuvent pas être inclus dans le cadre d'une alimentation saine. On peut citer : les légumes verts, les citrons et certaines boissons à faible teneur en glucides. Diabète Canada appelle ces aliments et boissons « gratuits » parce qu'ils n'influenceront pas le sucre dans le sang des personnes atteintes de diabète. Vous pouvez mettre les aliments gratuits dans la catégorie verte, mais ils n'ont pas d'IG et n'ont pas été incluses dans les listes de produits alimentaires.

Grains et Céréales

Indice Glycémique Faible (55 ou moins) Choisir Plus Souvent

Pains :

Pain d'épeautre
Pain au levain
Tortilla (grains entiers)

Céréales :

Céréales All-Bran^{MC}
Céréales All-Bran Buds^{MC} avec
psyllium

Son d'avoine
Avoine époincée

Grains :

Orge
Boulgour
Nouilles d'haricots mungo
Pâtes alimentaires (al dente)
Farines de légumineuses
Quinoa
Riz (converti)

Autres :

Pois
Pop-corn
Patate douce
Courge d'hiver

Autres aliments :

1.
2.
3.

Indice Glycémique Moyen (56-69) Choisir Moins Souvent

Pains :

Chapati, Pita (blanc et blé entier)
Pain aux graines de lin
Pumpernickel
Pain de seigle
(léger, foncé, grains entiers)
Pain de blé entier moulu sur
pierre

Céréales :

Crème de blé^{MC} (régulière)
Flocons d'avoine (instantanés)
Flocons d'avoine (gros flocons)
Flocons d'avoine (rapide)

Grains :

Riz basmati
Riz brun
Semoule de maïs
Couscous (blé entier et
régulier)
Nouilles de riz
Riz blanc (grains courts et longs)
Riz sauvage

Autres :

Betteraves*
Maïs
Pommes de terre frites 
Panais
Pomme de terre rouge ou
blanche, refroidie
Craquelins Ryvita
Craquelins de blé concassé

Autres aliments :

1.
2.
3.

Indice Glycémique Élevé (70 ou plus) Choisir le moins souvent

Pains :

Pains (blanc et blé entier)
Naan (blanc et blé entier)

Céréales :

Céréales All-Bran Flakes^{MC}
Céréales Corn Flakes^{MC}
Crème De Blé^{MC} (instantanée)
Céréales de riz soufflé
Céréales Rice Krispies^{MC}
Céréales Spécial K^{MC}

Grains:

Riz au jasmin
Millet
Riz collant
Riz blanc (instantané)

Autres :

Carottes*
Pomme de terre (purée
instantanée)
Pomme de terre rouge ou
blanche (chaude)
Bretzels
Gallettes de riz
Biscuits soda

Autres aliments :

1.
2.
3.

*La plupart des légumes sucrés (ex. petits pois, panais, courge d'hiver) fournissent 15 g ou plus de glucides par tasse. Les betteraves et les carottes fournissent souvent moins de 15 g de glucides par portion (indiqué ci-haut avec *). La plupart des légumes qui ne sont pas des féculents (ex. laitue, tomate) n'ont pas une valeur d'IG assignée car ils contiennent très peu de glucides et ont très peu d'effet sur la glycémie.

Fruits

Indice Glycémique Faible (55 ou moins) Choisir Plus Souvent

Pomme
Abricot (frais ou séché)
Banane (verte, non mûre)
Baies
Cantaloup
Pamplemousse
Melon miel
Mangue
Orange
Pêche
Poire
Prune
Pruneaux
Pomme grenade

Autres aliments :

1.
2.
3.

Indice Glycémique Moyen (56-69) Choisir Moins Souvent

Bananes (jaune, mûre)
Cerises en conserves ▲
Cerises fraîches
Canneberges séchées
Figs (fraîches ou séchées)
Raisins
Kiwi
Litchi
Ananas
Raisins secs

Autres aliments :

1.
2.
3.

Indice Glycémique Élevé (70 ou plus) Choisir le moins souvent

Banane (brune, trop mûre)
Melon d'eau

Autres aliments :

1.
2.
3.

Quelques fruits tels que le citron et la lime n'ont pas été classés car ils contiennent moins de 15 g de glucides par portion.



Plusieurs fruits et légumes se retrouvent dans les catégories de faible ou moyen IG.

Lait, substituts et autres breuvages

Indice Glycémique Faible (55 ou moins) Choisir Plus Souvent

Lait d'amande
Lait de vache
(écrémé, 1%, 2%, entiers)
Lait de soya
Yogourt grec
Yogourt glacé 
Yogourt (écrémé, 1%, 2%, entier)

Autres aliments :

1.
2.
3.

Indice Glycémique Moyen (56-69) Choisir Moins Souvent

Autres aliments :

1.
2.
3.

Indice Glycémique Élevé (70 ou plus) Choisir le moins souvent

Lait de riz

Autres aliments :

1.
2.
3.

Le lait et autres breuvages incluent ceux qui sont sucrés, non sucrés et aromatisés.

Viandes et substituts

Indice Glycémique Faible (55 ou moins) Choisir Plus Souvent

Haricots cuits au four
Pois chiches
Lentilles
Haricots rouges
Haricots mungo
Haricots romano
Haricots de soya/Edamames
Pois concassés

Autres aliments :

1.
2.
3.

Indice Glycémique Moyen (56-69) Choisir Moins Souvent

Soupe aux lentilles (préparée)
Soupe aux pois (préparée)

Autres aliments :

1.
2.
3.

Indice Glycémique Élevé (70 ou plus) Choisir le moins souvent

Autres aliments :

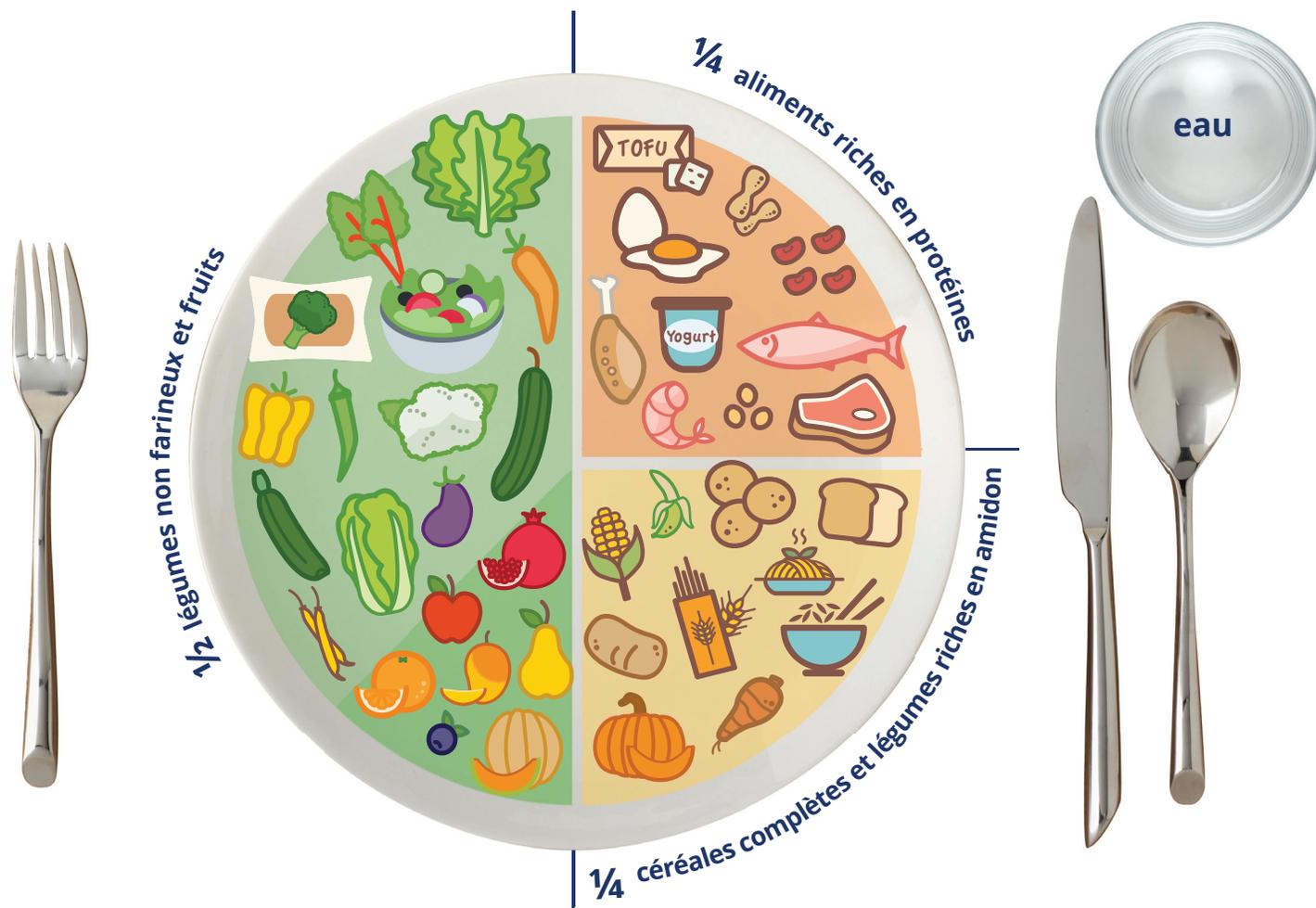
1.
2.
3.

La viande, la volaille et le poisson n'ont pas d'IG car ils ne contiennent pas de glucides. Quand vous consommez plus d'une demi-tasse de légumineuses, elles peuvent être incluses dans le groupe des grains ou dans les viandes et substituts.

Diabète Canada transforme l'invisibilité de l'épidémie du diabète en quelque chose de visible et de prioritaire. Onze millions de Canadiens vivent avec le diabète ou le prédiabète. C'est le moment de Mettre Fin au Diabète – à ses impacts sur la santé, mais aussi aux reproches, à la honte et à la désinformation qui y sont associés. Diabète Canada s'associe aux Canadiens afin de Mettre Fin au Diabète par le biais de l'éducation et de services de soutien, de ressources pour les professionnels de la santé, de plaidoyers aux gouvernements, écoles et employeurs, ainsi qu'en subventionnant la recherche afin d'améliorer les traitements et trouver un remède.

Ce document reflète les Lignes directrices de pratique clinique 2018 de Diabète Canada. © 2018 Association canadienne du diabète. L'Association canadienne du diabète est le propriétaire enregistré du nom Diabète Canada. 125009 10/19

Une assiette équilibrée



Composez un repas nutritif dans votre assiette!

Remplissez la moitié de votre assiette avec des légumes non farineux et des fruits. Incluez une variété de légumes comme des légumes à feuilles vert foncé, du brocoli, du concombre, de la carotte, de la courgette, du chou-fleur ou du poivron. Incluez une petite portion de fruits, comme une tasse de baies ou une petite pomme, en accompagnement de votre repas ou comme collation.

Remplissez un quart de votre assiette avec des aliments riches en protéines comme les haricots rouges, les pois cassés, les lentilles, les produits à base de soja comme le tofu ou le tempeh, les œufs, le poulet, la dinde, les morceaux maigres de bœuf ou de porc, les noix et les graines, le poisson et les crustacés, et les produits laitiers à faible teneur en matières grasses. Choisissez plus souvent des protéines végétales.

Remplissez un quart de votre assiette avec des céréales complètes et des légumes farineux comme les pâtes, l'avoine, le riz brun, le quinoa, l'orge, le blé boulgour, la pomme de terre, la patate douce ou le maïs.

Il est normal de se poser des questions sur les aliments à consommer. Un diététicien peut vous aider à en savoir plus sur les aliments et sur la façon d'inclure vos aliments préférés de manière saine.

Consultez le site www.diabetes.ca afin d'obtenir d'autres conseils et recettes pour une alimentation saine!

**DIABETES
CANADA**