



## L'alimentation

### Introduction

L'alimentation est essentielle dans la prévention et la gestion du prédiabète et du diabète. Toute personne atteinte de diabète devrait rapidement recevoir un **enseignement personnalisé d'une nutritionniste**. Tous les aliments sont permis, il n'y a pas de *régimes* pour les personnes prédiabétiques ou diabétiques. Il s'agit de choisir des aliments variés et d'en contrôler la quantité. Le présent module a pour but de vous guider vers une alimentation saine et équilibrée.

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

#### Les bienfaits d'une bonne alimentation :

- Mieux contrôler votre glycémie, votre tension artérielle et votre bilan lipidique (cholestérol et triglycérides);
- Aider au contrôle de votre poids;
- Favoriser votre bien-être;
- Mieux combler votre faim;
- Profiter du plaisir qu'apporte un bon repas;
- Comblent vos besoins en énergie, vitamines et minéraux.

### 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 : produits céréaliers, fruits, lait, yogourts, légumineuses. Il y en a également sous forme ajoutée : 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, d'où une augmentation de votre glycémie.

## Module 6

Introduction	1
Principes de base d'une alimentation saine	2
Variez vos aliments et ajoutez de la couleur à votre assiette!	2
Les collations sont-elles obligatoires ou des gourmandises?	4
Pourquoi privilégier les aliments riches en fibres?	4
Les matières grasses	5
Le sodium	6
Autres approches alimentaires	6
Prise en charge de l'embonpoint et de l'obésité	6
Les substituts du sucre (édulcorants)	6
L'alcool	7
Pour aller plus loin	7
Conclusion	8
Messages clés	8
Questions	8
Annexe A	9

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.

## Principes de base d'une alimentation saine

- Prendre trois repas par jour à des heures régulières.
- Éviter de sauter des repas.
- S'hydrater plusieurs fois par jour. **L'eau est la boisson idéale** (attention si restriction hydrique).
- Cuisiner le plus possible des repas maison.
- Limiter la consommation d'aliments **transformés** tels que les boissons gazeuses, charcuteries, croustilles, etc.
- Privilégier les aliments riches en fibres alimentaires : pains, céréales et pâtes à grains entiers, légumes, fruits frais, légumineuses, noix et graines.



## Planifier un repas équilibré

### Déjeuner

Commencez votre journée avec un déjeuner complet. Ce premier repas composé de féculents riches en fibres, d'une source de protéines et d'un fruit favorisera le contrôle de votre poids et de votre prédiabète ou diabète. Du lait ou un substitut peut y être ajouté. Exemples :

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

### Dîner et souper

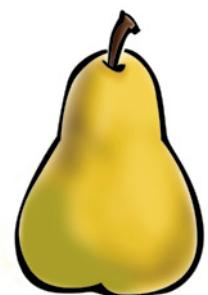
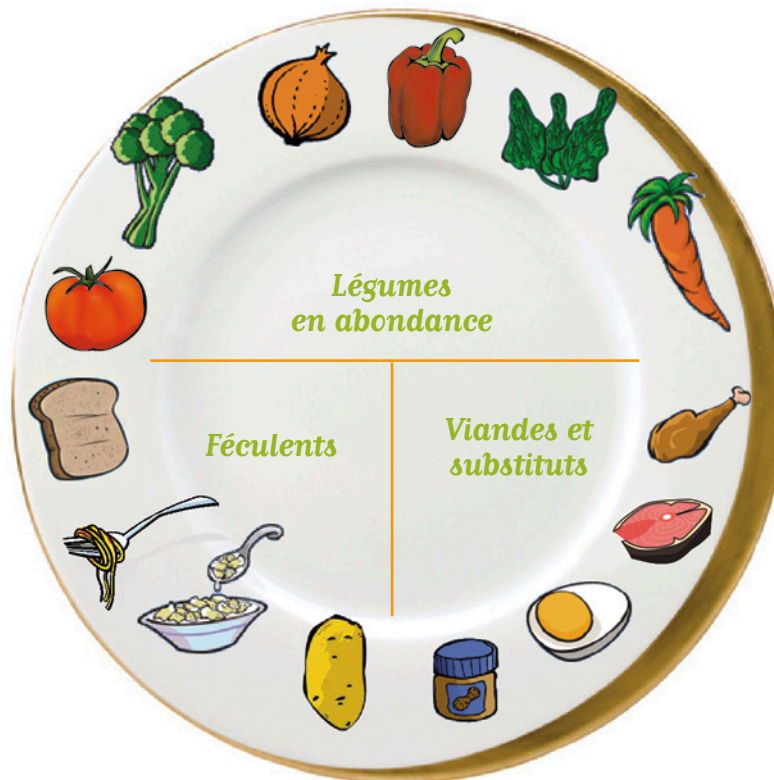
Basez vos dîners et vos soupers sur les principes de l'assiette équilibrée. En partageant votre assiette de la façon ci-dessous, vous vous assurez d'avoir tous les éléments nutritifs nécessaires à votre santé. Exemples :

- Sandwich aux œufs avec des crudités et un yogourt;
- Saumon, pommes de terre au four avec du brocoli et une salade de fruits.

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



Lait ou substituts



Fruit

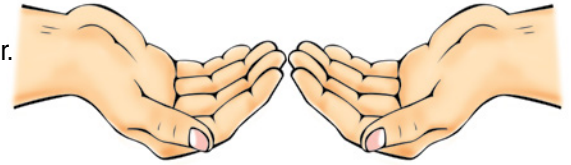
Le tableau suivant vous propose des choix alimentaires de qualité. Les images de mains situées à la droite du tableau peuvent vous guider pour la grosseur des portions à consommer. **Une rencontre avec un(e) nutritionniste** est essentielle afin de déterminer vos besoins spécifiques.

## Légumes

- Commencez votre repas avec une portion de légumes.
- Dégustez au moins un **légume vert foncé** et un **légume orangé** chaque jour.
- Consommez les légumes de préférence à leurs jus.
- Cuisinez-les avec des herbes, épices, huiles et vinaigres.

Exemples :

- Légumes frais, surgelés ou en conserve;
- Salades, soupes aux légumes, potages maison.



## Féculents

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

Exemples :

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



## Viandes et substituts

- Assurez-vous d'avoir une source de protéines à chacun de vos 3 repas.
- Consommez au moins 2 repas de **poisson gras** par semaine.
- Consommez souvent les substituts de viande tels que 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;
- Œufs;
- Tofu;
- Fromages partiellement écrémés;
- Légumineuses\* (pois chiches, lentilles, édamames, etc.);
- Noix et graines;
- Beurres d'arachide ou de noix.



## Fruits

- Privilégiez les **fruits frais** de préférence aux jus.
- Savourez les **petits fruits** (baies).

Exemples :

- Fruits frais, surgelés;
- Fruits séchés;
- Compotes, fruits en conserve sans sucre ajouté.



## Laits et substituts

- Intégrez les produits laitiers dans votre alimentation.
- Ajoutez de la variété avec les boissons de soya.

Exemples :

- Laits, boissons de soya;
- Fromages;
- Yogourts.

\* 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.

Voici quelques suggestions de collations pouvant être intégrées à votre alimentation :

- 250 ml (1 tasse) de lait 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 pommes sans sucre ajouté et 12 amandes nature;
- 1 poire fraîche;
- 250 ml (1 tasse) de crudités accompagnées d'houmous;
- 1 rôtie de grains entiers avec beurre d'arachide.



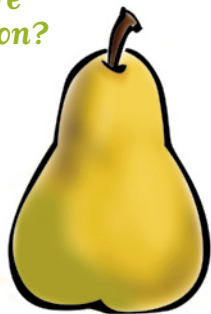
Les collations **ne sont pas obligatoires**, ni systématiques. Intégrez-les dans la journée ou en soirée **si vous en avez besoin**. La faim, la présence d'hypoglycémies fréquentes, un repas retardé ou incomplet nécessitent la prise d'une collation.

### Collation en soirée

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 l'augmentation de la glycémie. 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 ralentissent l'absorption des glucides dans le sang 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.

Les fibres jouent plusieurs rôles :

- Ralentir l'absorption des glucides dans le sang;
- Abaisser le taux de cholestérol sanguin;
- Diminuer les risques de maladies cardiovasculaires;
- Aider au contrôle du poids;
- Favoriser l'effet de satiété;
- Agir sur la régularité des fonctions intestinales.

### Meilleures sources :

- Légumes et fruits;
- Produits céréaliers de grains entiers;
- Légumineuses;
- Noix;
- Graines (lin, chia, etc.);
- Psyllium.



### Faites-en vos alliées!

La plupart des personnes prédiabétiques ou diabétiques ne consomment pas suffisamment de fibres pour bénéficier de tous leurs avantages. La consommation moyenne est de 14 g par jour alors que les apports suggérés sont de 30 à 50 g. Manger sainement, c'est consommer une variété d'aliments riches en fibres alimentaires. 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.

### Astuce santé

Avoir toujours des sources de fibres alimentaires lors de vos repas!

## Les matières grasses

### Devez-vous faire attention aux matières grasses?

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



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

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 riches en gras. Ces produits sont peu nutritifs et contiennent une quantité importante de calories. Ils sont considérés comme des aliments d'exception. Cuisinez le plus souvent possible, vous aurez ainsi le contrôle de vos ingrédients.

### Intégrez 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 et rénales, ils agissent favorablement sur votre tension artérielle et vos triglycérides sanguins.

### Suggestions afin d'augmenter votre consommation en oméga-3 :

- Privilégiez les poissons gras : sardine, truite, saumon et maquereau;
- Intégrez les graines de lin moulues dans le yogourt, les céréales et les salades;
- Utilisez l'huile de canola dans vos recettes et vinaigrettes;
- Consommez quelques noix de Grenoble en collation.

### 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. La plupart des 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 des aliments à teneur élevée en sodium qui doivent être consommés le moins souvent possible.

#### Meilleurs moyens de réduire votre apport en sodium :

- Cuisiner des repas à base d'aliments non transformés (légumes, fruits, produits céréaliers à grains entiers, volailles, poissons, noix, légumineuses et produits laitiers);
- 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.

### Autres approches alimentaires

Le choix d'une approche alimentaire doit être personnalisé selon les besoins et les objectifs de chaque individu. À l'alimentation basée sur le *Guide alimentaire canadien* s'ajoute certaines approches alimentaires reconnues comme ayant des effets positifs sur le contrôle glycémique, les lipides sanguins et la tension artérielle :

- L'alimentation méditerranéenne;
- L'approche DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension);
- L'alimentation végétarienne.

Votre nutritionniste vous fournira des informations sur ces alternatives.

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

Près de 80 à 90 % des personnes diabétiques présentent un surplus de poids. L'indice de masse corporelle (IMC)\* combiné à la mesure

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

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.

Les régimes sévères et les diètes restrictives sont infructueux pour la perte de poids à long terme. Un programme d'intervention individualisé 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 kinésiologue et d'un psychologue peut s'avérer nécessaire dans votre démarche. L'intégration de nouvelles habitudes nécessite du temps.

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, Truvia (Stevia).

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

Si vous consommez des produits contenant des substituts du sucre sur une base régulière, vous risquez d'entretenir votre goût pour les aliments sucrés. 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 aux personnes prédiabétiques ou diabétiques. Il est 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.).

**Femmes** : 0 à 2 consommations par jour pour un **maximum** de 10 par semaine.

**Hommes** : 0 à 3 consommations par jour pour un **maximum** de 15 par semaine.

#### Important

- Ces consommations ne peuvent être cumulées!
- On ne boit pas tous les jours!

#### Une consommation équivaut à :

Type d'alcool	Quantité
■ Bière	■ 341 ml (12 onces)
■ Vin (rouge ou blanc)	■ 150 ml (5 onces)
■ Porto	■ 85 ml (3 onces)
■ Spiritueux (boissons fortes)	■ 45 ml (1,5 once)

### Risques reliés à la consommation d'alcool

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

- de vos triglycérides;
- de votre tension artérielle;
- de votre poids;
- du risque de certains cancers;
- du risque de maladie hépatique (du foie).

L'alcool comporte un risque supplémentaire pour les personnes traitées à l'insuline ou par des médicaments qui stimulent le pancréas à sécréter de l'insuline.

#### Important

- Une seule consommation de boisson alcoolisée peut déclencher une hypoglycémie dans les 24 heures qui suivent.
- Les symptômes de l'hypoglycémie peuvent ressembler à un état d'ébriété.
- Informer toujours un proche des symptômes de l'hypoglycémie.

#### Quelques conseils afin de prévenir une hypoglycémie :

- Ne jamais prendre d'alcool l'estomac vide;
- Boire lentement;
- Suivre votre horaire régulier de repas;
- Vérifier votre glycémie plus souvent après la consommation d'alcool;
- Éviter l'alcool avant, pendant ou après une activité physique.

Consulter le site <http://educalcool.qc.ca/> pour information complémentaire.

### 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.

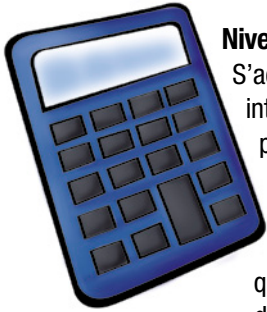
Plus l'indice glycémique d'un aliment est élevé, plus la consommation de celui-ci sera susceptible d'entraîner une augmentation importante de la glycémie. Tout en ayant ses limites, l'indice glycémique s'avère un outil supplémentaire pouvant vous guider dans le choix de vos aliments. Votre nutritionniste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

## 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.



## 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'il demande de la rigueur, le niveau avancé permet une plus grande souplesse dans le choix et la quantité des aliments ainsi que dans l'horaire des repas.

**Le suivi avec une nutritionniste est requis** pour bien appliquer la méthode du calcul des glucides.

## 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

- Une approche personnalisée avec une nutritionniste améliore le contrôle des glycémies.
- Une perte de poids réaliste de 5 à 10 % peut aider à normaliser vos glycémies et améliorer votre état de santé général.
- Les glucides sont essentiels dans l'alimentation, soyez attentif à la qualité et la quantité des glucides que vous consommez.
- Préparez des repas à la maison à partir d'aliments les moins transformés possible.
- Le plaisir, la variété et l'équilibre sont les meilleures stratégies pour le maintien de bonnes habitudes à long terme.

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 en juin 2016 par Sonia Bérubé, Dt.p CIUSS Montérégie, René Langevin, Dt.P. CIUSSS MCQ, Julie Savaria, Dt.P. CIUSSS MCQ.  
Révisé en décembre 2019 par Marie Claude Rompré, nutritionniste – CIUSSS MCQ, Suzanne Landry, nutritionniste – CIUSSS MCQ, Caroline Lamy, nutritionniste – CIUSSS MCQ, Chantal Poirier, nutritionniste – CIUSSS MCQ

## Questions

**La personne diabétique doit éviter de consommer des 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 2

- 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

- Noter tous les aliments et boissons consommés pendant **2 jours de semaine et 1 jour de fin de semaine.**
- Être le plus précis possible dans les quantités.
- Préciser les sortes de pains, céréales, barres tendres, jus, boissons gazeuses, vinaigrettes, margarines, etc.
- Indiquer les condiments utilisés : mayonnaise, ketchup, relish, etc.
- Inscrire le pourcentage de matières grasses (M.G.) du lait et de ses substituts.
- Noter les ajouts : alcool, collations, sauces, sucre, sirops, crème glacée, etc.

**Plus le journal sera précis, plus l'évaluation sera adéquate et adaptée aux besoins.**





