



Une alimentation saine

Principes de base

Une alimentation saine joue un rôle important dans la gestion du diabète.

Demandez à votre fournisseur de soins de santé de vous aiguiller vers un diététiste professionnel. Vous pouvez aussi visiter le site Web ontario.ca/eatright ou appeler le 1 877 510-510-2 pour parler à un diététiste professionnel de Saine alimentation Ontario afin d'apprendre comment planifier un menu qui vous convient. En attendant, vous trouverez ici quelques conseils pour commencer à prendre de bonnes habitudes alimentaires.

Conseil	Explication
Faites trois repas par jour, à des heures régulières. L'intervalle entre les repas ne doit pas excéder six heures. Une collation saine peut vous être bénéfique.	La prise de repas à des heures régulières aide l'organisme à contrôler la glycémie.
Diminuez votre consommation d'aliments sucrés, comme le sucre, les boissons gazeuses ordinaires, les desserts, les bonbons, la confiture et le miel.	Plus vous mangez de sucre, plus votre glycémie augmente. Il peut être préférable d'utiliser des édulcorants artificiels.
Réduisez votre consommation d'aliments riches en matières grasses, comme les fritures, les croustilles et les pâtisseries.	Les aliments riches en matières grasses peuvent vous faire prendre du poids. Avoir un poids santé vous aide à contrôler votre glycémie et est meilleur pour le cœur.
Mangez des féculents, comme des céréales et du pain à grains entiers, du riz, des pâtes alimentaires ou des pommes de terre à chaque repas.	Les féculents sont transformés en glucose, qui fournit l'énergie dont votre organisme a besoin.
Consommez plus d'aliments riches en fibres alimentaires (pain et céréales à grains entiers, lentilles, haricots et pois secs, riz brun, fruits et légumes).	Les aliments riches en fibres alimentaires procurent une sensation de satiété tout en abaissant les taux de glucose et de cholestérol dans le sang. Les légumes sont riches en nutriments et contiennent peu de calories.
Si vous souhaitez inclure de l'alcool dans votre plan alimentaire, parlez-en d'abord à votre fournisseur de soins de santé afin de vérifier la quantité que vous pouvez consommer sans risque.	L'alcool peut influencer sur votre glycémie et vous faire prendre du poids.
Si vous avez soif, buvez de l'eau.	La consommation de boissons gazeuses ordinaires et de jus de fruits fait augmenter votre glycémie.
Faites de l'exercice physique.	La pratique régulière d'exercice physique vous aide à contrôler votre glycémie.

Il est normal de se poser des questions sur son alimentation. Un diététiste professionnel peut vous aider à inclure vos aliments favoris dans un plan alimentaire personnalisé. Vous pouvez aussi consulter gratuitement un diététiste professionnel de Saine alimentation Ontario en téléphonant au 1 877 510-510-2, ou encore visiter le site Web ontario.ca/sainealimentation.

Une alimentation saine – Principes de base

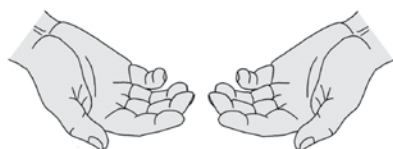
L'importance des portions

Surveillez vos portions – les quantités consommées sont tout aussi importantes que le type d'aliments que vous choisissez. Consommez des portions qui vous aideront à atteindre ou à maintenir un poids corporel adéquat. L'outil suivant vous donnera une idée de la taille appropriée des portions.



FRUITS*/ PRODUITS CÉRÉALIERS et FÉCULENTS*:

Mesurez pour chacun une quantité de la grosseur de votre poing.



LÉGUMES*:

Mesurez une quantité équivalente à ce que vous pouvez tenir dans vos deux mains.



VIANDES et SUBSTITUTS*:

Mesurez une quantité pouvant atteindre la grandeur de votre paume et l'épaisseur de votre petit doigt.



MATIÈRES GRASSES*:

Limitez les matières grasses à une quantité égale à la taille du bout de votre pouce.

PRODUITS LAITIERS et SUBSTITUTS*:

Consommez jusqu'à 250 mL (8 oz) de lait faible en gras* avec votre repas.

Exemples de plans alimentaires

Pour les petits appétits	Pour les grands appétits
<p>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 s., 30 mL) Thé ou café</p> <p>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 Yogourt nature maigre (¾ tasse, 175 mL) Thé ou café</p> <p>Souper : 1 pomme de terre moyenne ou riz (2/3 tasse, 150 mL) Légumes Margarine non hydrogénée (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</p> <p>Collation du soir : Fromage faible en gras (1 oz, 30 g) Craquelins à grains entiers (4)</p>	<p>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</p> <p>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 Yogourt nature maigre (¾ tasse, 175 mL) Thé ou café</p> <p>Collation de l'après-midi : 1 pomme moyenne ou 1 petite banane</p> <p>Souper : 1 grosse pomme de terre ou nouilles cuites (1 ½ tasse, 375 mL) Légumes Salade verte avec vinaigrette faible en gras Viande maigre, poulet ou poisson (4 oz, 120 g) 1 poire moyenne Lait faible en gras* (1 tasse, 250 mL) Thé ou café</p> <p>Collation du soir : Beurre d'arachide (4 c. à s., 60 mL) Craquelins à grains entiers (4) Lait faible en gras* (1 tasse, 250 mL)</p>

* Le nom des groupes alimentaires est tiré du *Guide pratique : La planification de repas sains en vue de prévenir ou de traiter le diabète*, © Association canadienne du diabète, 2005. Veuillez consulter cette ressource pour obtenir des explications plus détaillées sur la planification des repas.

+ Si vous avez une intolérance au lactose, essayez une boisson au soja enrichie.

Lisez le tableau des valeurs nutritives et consultez les étiquettes des produits pour choisir des aliments sains.

Portions

Comparez la portion indiquée sur l'emballage à la quantité que vous mangez.

Le pourcentage de la valeur quotidienne vous indique la quantité de nutriments contenue dans une portion. Comparez des produits similaires. Choisissez des aliments ayant un pourcentage réduit de la valeur quotidienne pour les lipides et un pourcentage élevé de la valeur quotidienne pour les fibres.

Lipides

- Choisissez des aliments contenant moins de lipides.
- Choisissez des aliments contenant peu ou pas de graisses saturées.
- Choisissez des aliments sans gras trans.

Cholestérol

- Choisissez des aliments contenant peu ou pas de cholestérol.
- Essayez de consommer moins de 200 mg de cholestérol par jour.

Fibres

- Choisissez des aliments riches en fibres.
- Essayez de consommer de 25 g à 50 g ou 15 g à 25 g/1 000 kcal/jour.

Lisez la liste des ingrédients sur les emballages des aliments.

Évitez les aliments qui contiennent les lipides suivants :

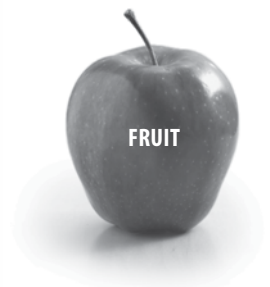
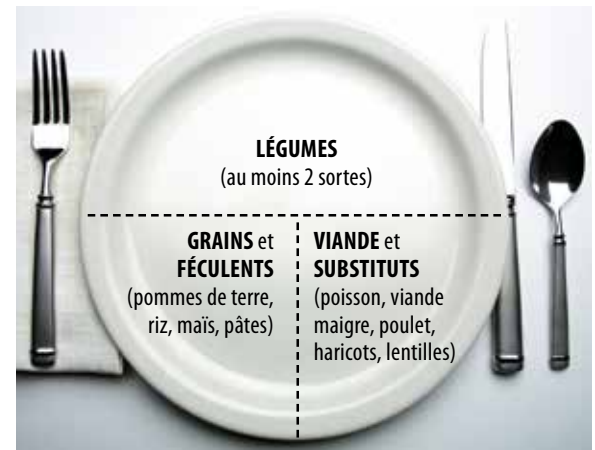
- huiles hydrogénées ou partiellement hydrogénées, shortening;
- graisses et huiles tropicales comme l'huile de coco, de palme ou de palmiste.

Pour obtenir de plus amples renseignements sur les étiquettes des aliments, visitez le site Web de **Santé Canada (www.hc-sc.gc.ca)**. Pour en savoir plus sur l'alimentation saine, visionnez la vidéo *Gérer votre alimentation* incluse dans la présente trousse.



Calories	80
Lipides	0,5 g
saturés	0 g
+ trans	0 g
Cholestérol	0 mg
Sodium	0 mg
Glucides	18 g
Fibres	2 g

Une alimentation équilibrée



- Consommez à chaque repas des aliments provenant d'au moins 3 des 4 groupes indiqués dans *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien* :

Légumes et fruits

Produits céréaliers

Lait et substituts

Viandes et substituts

- Incluez du poisson, des viandes maigres, des fromages faibles en gras, des oeufs ou des protéines végétales (tofu, légumineuses, lentilles) dans vos repas.
- Prenez un verre de lait et un fruit pour compléter votre repas.

Prenez le temps de déjeuner pour bien commencer votre journée.

Une alimentation saine – Principes de base



Astuce pour contrôler les portions : préférez une assiette à collation plutôt qu'une assiette à dîner. Selon les recherches, les personnes qui utilisent un plus grand contenant pour leur nourriture mangent davantage que celles qui se servent d'un petit contenant.

Conseils pour les repas pris à l'extérieur

- Arrêtez de manger quand vous êtes rassasié; apportez les restes chez vous.
- Ne prenez ni entrée ni grignotines ou partagez-les avec quelqu'un.
- Demandez les sauces à part; consommez-les en petite quantité.
- Commandez à la carte au lieu de vous servir au buffet.
- Équilibrez votre choix le moins sain avec un choix plus sain (p. ex., poulet frit avec pomme de terre au four au lieu de frites).

Les personnes atteintes de diabète peuvent consommer du sucre ou des aliments sucrés avec modération. Ceux-ci ont des effets variables sur la glycémie. Discutez avec votre diététiste de l'intégration des édulcorants et des aliments sucrés dans votre régime alimentaire.



Préférez des aliments faibles en matières grasses (p. ex., consommez lait écrémé, fromage faible en gras et boeuf haché maigre, coupez le gras sur la viande et le poulet, etc., et n'ajoutez que de petites quantités de gras comme de l'huile ou de la vinaigrette).