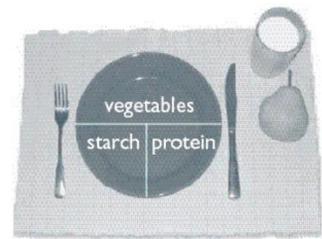


# les 5 meilleurs conseils pour débuter



## 1| mangez vos repas à intervalles réguliers

Optez pour 3 repas/jours espacés de quatre à six heures. Si votre prochain repas aura lieu dans plus de cinq heures, mangez une collation (visez <100-150 calories, <3-5 g de gras).

Les fruits et le yogourt sont des idées de collation. En soirée, une collation doit contenir un féculent et une protéine, par ex., 28 g de fromage faible en gras et 6 biscuits soda.

**Pourquoi?** *Le fait de sauter ou de retarder un repas peut provoquer une hypoglycémie (si vous prenez certains médicaments antidiabétiques) ou une hyperglycémie (votre foie produira du sucre pour vous protéger).*

## 2| équilibrez votre assiette

Essayez d'inclure trois des quatre groupes alimentaires dans votre assiette (dont une protéine) à chaque repas.

Remplissez la moitié de l'assiette de légumes, le quart de protéines maigres et l'autre quart de féculents/glucides. Ou consultez l'étiquette de l'aliment : **1 choix de glucides = 15 g**. Les fibres n'augmentent pas la glycémie. Soustrayez les fibres du nombre total de glucides.

Si vous avez un petit appétit, visez 2 ou 3 choix de glucides/repas. Si vous avez plus d'appétit, visez 3 ou 4 choix de glucides/repas. Comme collation en soirée, savourez 1 choix de glucides.

**Pourquoi?** *En combinant des glucides à des protéines, vous contrôlerez mieux votre glycémie et votre poids, et vous aurez une plus grande sensation de satiété.*

## 3| choisissez les bons glucides

Choisissez plus souvent des glucides à faible index glycémique (IG) (par ex., : gruau, All Bran<sup>MC</sup>, ignames, légumineuses) et des aliments à forte teneur en fibres (céréales et pains à grains entiers > 3 g fibres/portion, riz brun, fruits [max : 3/jour] et légumes). Limitez votre consommation d'aliments sucrés, comme le sucre, les bonbons, les boissons gazeuses ordinaires, les desserts, les confitures et le miel. Ne buvez pas plus de ½ tasse de jus/jour. Si vous avez soif, buvez TOUJOURS de l'eau. Remplacez le sucre ajouté par un édulcorant comme le sucralose ou le Splenda®.

**Pourquoi?** *Les aliments à faible IG et à forte teneur en fibres aident à contrôler la glycémie, le cholestérol et l'appétit.*

## 4| surveillez vos résultats

Vérifiez votre glycémie au moins une fois par jour, à divers moments. Inscrivez les résultats dans la bonne colonne de votre journal (par ex., avant le déjeuner ou 2 heures après le dîner). Essayez d'atteindre 4-7 mmol/l avant les repas et 5-10 mmol/l deux heures après avoir mangé.

**Pourquoi?** *Vous pourrez mieux comprendre la façon dont les aliments, l'activité et le stress influent sur le contrôle de votre diabète chaque jour.*

## 5| bougez votre corps

Essayez de faire chaque jour au moins 30 minutes d'une activité qui vous plaît.

**Pourquoi?** *En plus d'améliorer la santé globale, l'exercice régulier peut aider à diminuer la glycémie.*

## prenez soin de votre cœur

### 1| préférez les gras liquides aux gras solides

Le beurre, le saindoux, les margarines dures et les aliments frits contiennent des gras trans et saturés, dont l'apport doit être limité.

### 2| mangez 8-10 g de fibres/repas

**3| réduisez les protéines au minimum**  
Limitez votre consommation de « viandes mystères ». Enlevez le gras visible du poulet et de la viande. Essayez le beurre d'arachide naturel, mangez plus de fèves et lentilles séchées, et faites l'essai des protéines végétariennes.

### 4| consommez plus d'oméga-3

Mangez du poisson deux fois/semaine. Essayez les œufs oméga-3. Ajoutez 1-2 c. à soupe de graines de lin moulues chaque jour à vos repas.

### 5| buvez des produits laitiers à faible teneur en matière grasse

Choisissez du lait écrémé ou à 1 %, du fromage ayant < 15 % de matière grasse du lait (M.G.) et du yogourt à < 2 % M.G.

### 6| gardez de la place pour du soya

On retrouve le soya dans les fèves de soya (edamames) et les produits tirés de ces fèves, comme les boissons au soya et le tofu.

## et l'alcool?

1| Pour les gens diabétiques, il est acceptable de consommer 1 ou 2 boissons alcoolisées/jour.

2| L'alcool n'est pas recommandé si vos triglycérides sont élevés, ou si vous souffrez de pression artérielle élevée ou de problèmes de foie.

3| Si vous buvez de l'alcool, n'oubliez pas de le boire pendant le repas ou avec une collation, et évitez les boissons alcoolisées sucrées.

4| L'alcool peut faire baisser la glycémie s'il est consommé avec certains médicaments antidiabétiques.

# connaissez vos chiffres



Les personnes diabétiques courent aussi un risque accru de complications, telles que les maladies cardiaques et rénales, les AVC, les atteintes nerveuses et les problèmes de pieds.

Pour vous assurer de réduire ce risque, contrôlez votre glycémie, votre pression artérielle et votre cholestérol. Faites le suivi de votre succès :

donnée	objectif	
glycémie à jeun	4-7 mmol/l	<i>Demandez un exemplaire de « My Clinic   My Diabetes » (Ma clinique, mon diabète) pour vous aider à faire le suivi de votre santé par rapport au diabète.</i>
A1C (moyenne sur 3 mois)	<7 %	
pression artérielle	<130/80	
cholestérol LDL	< 2	
rapport chol T:HDL	< 4	

**Hypoglycémie** : une glycémie faible, ou hypoglycémie, survient quand la glycémie est <4 mmol/l. Les pilules antidiabétiques, telles qu'Amaryl, Diamicon et Glyburide, ou l'insuline, peuvent accroître ce risque.

Vous pourriez avoir des tremblements, des étourdissements, des sueurs ou des faiblesses, ressentir de la nervosité, avoir faim. Si l'un de ces symptômes apparaît :

- 1| **VÉRIFIEZ** sur-le-champ votre glycémie.
- 2| Si vous êtes à <4 mmol/l, **TRAITEZ** l'hypoglycémie en consommant 15 g de glucides à action rapide (par ex., ½ t. de jus ou de boisson gazeuse ordinaire, 3 sachets de sucre, 6 Lifesavers® que vous croquerez).
- 3| Après 15 minutes, si le taux est encore <4 mmol/l, **TRAITEZ-LA** à nouveau. Sinon, **MANGEZ**. Si votre prochain repas aura lieu dans plus d'une heure, mangez une collation (amidon et protéines; par ex., 28 g de fromage et 6 biscuits soda).

# connaissez votre équipe



## 1| endocrinologue (spécialiste en matière de diabète)

Il peut vous aider à prévenir les complications possibles grâce à certains tests, y compris un profil lipidique à jeun tous les 1-3 ans, la vérification de votre pression artérielle à chaque visite et le dépistage de votre santé rénale chaque année.

## 2| éducateur agréé spécialisé en diabète (EASD)

Un EASD peut être tout professionnel de la santé. Il peut vous aider à expliquer et à gérer votre diabète.

## 3| nutritionniste

Un nutritionniste vous aidera à planifier vos repas, ce qui vous permettra d'atteindre et de maintenir un poids santé ainsi que de gérer votre glycémie, vos lipides sanguins et votre pression artérielle afin de réduire le risque de complications.

## 4| spécialiste du soin des pieds

Les personnes diabétiques devraient subir un examen des pieds au moins une fois par année.

## 5| ophtalmologue

Consultez votre ophtalmologue dès que vous apprenez que vous êtes diabétique. Vous devriez retourner pour un suivi tous les 1-2 ans.

# sachez où obtenir encore plus d'aide

### 1| sites Web

Association canadienne du diabète | [www.diabetes.ca](http://www.diabetes.ca) | tél. 416 363-3373  
Site Web de Diabetes Care Community | <http://www.diabetescarecommunity.ca>

### 2| livres

*Diabetes for Canadians for Dummies*, Blumer, I (en anglais).

### 3| aide financière

Programme de médicaments Trillium | tél. 1 800 575-5386 | Remboursement du coût des médicaments antidiabétiques et des bandes d'analyse de sang