

Quelques conseils pour une alimentation saine

1| Apprenez à reconnaître les aliments contenant des glucides

Les glucides sont des molécules contenues dans les aliments qui sont transformées en sucre au cours de la digestion. Apprendre à reconnaître les aliments qui contiennent des glucides est l'une des premières étapes d'une bonne gestion du diabète.

| Produits céréaliers et féculents

Exemples : pain, riz, pâtes alimentaires, céréales, flocons d'avoine, nouilles, naan, tortilla, pommes de terre, maïs, etc.

| Fruits

Tous les fruits (frais, congelés, séchés ou en conserve)

| Produits laitiers

Exemples : lait, yogourt, fromage cottage (les fromages à pâte dure sont exclus de cette catégorie), yogourt glacé, etc.

| Aliments sucrés et salés

Exemples : chocolat, bonbons, biscuits, pâtisseries, croustilles, bretzels, boissons gazeuses, jus de fruits, etc.

2| Choisissez des glucides sains

Opter pour des aliments contenant des glucides qui sont peu transformés et riches en fibres peut avoir une incidence favorable sur la glycémie, le niveau d'énergie et l'appétit.

- Remplacez les *céréales* par des **flocons d'avoine** (à cuisson rapide ou à l'ancienne).
- Au lieu du *yogourt à saveur de fruit*, optez pour du **yogourt grec nature** et ajoutez-y des fruits!
- À la collation, optez pour une portion de **noix grillées à sec** (de 10 à 12 noix) plutôt que pour une *barre de céréales*.

3| Ajoutez des protéines à vos repas

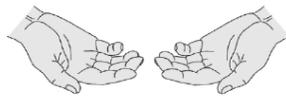
Il est important d'inclure une source de protéines à chaque repas et collation afin d'avoir une alimentation équilibrée et d'être rassasié. Cela est d'autant plus important si vous voulez perdre du poids ou maintenir celui-ci. Choisissez des **produits laitiers à faible teneur en matières grasses** et des **viandes maigres**.

- Voici quelques exemples de sources de protéines : œufs, blancs d'œufs, fromage cottage, yogourt grec nature, poisson, volaille (poulet, dinde), viande (bœuf, porc).

4| Contrôlez les portions



FRUITS/PRODUITS CÉRÉALIERS ET FÉCULENTS :
Prévoyez une quantité pouvant aller jusqu'à la grosseur de votre poing.



LÉGUMES :
Prévoyez une quantité équivalente à tout ce que vos deux mains peuvent contenir.



VIANDES ET SUBSTITUTS :
Prévoyez une quantité pouvant atteindre la grandeur de votre paume et l'épaisseur de votre petit doigt.



MATIÈRES GRASSES :
limitez la quantité de matières grasses à la taille du bout de votre pouce.



Lors des repas, votre assiette devrait être divisée ainsi : $\frac{1}{4}$ devrait contenir une source de protéines, $\frac{1}{4}$ des aliments contenant des glucides, et $\frac{1}{2}$ des légumes.

5| Mangez à des heures régulières

Évitez de passer plus de quatre à cinq heures sans manger un repas ou une collation. En mangeant à des heures régulières, votre niveau d'énergie et votre glycémie seront stables, et votre faim sera comblée.

6| Choisissez des boissons saines

Évitez les boissons sucrées comme les boissons gazeuses et les jus de fruits. Buvez plutôt de l'eau, du thé ou du café (limitez toutefois la quantité de sucre, de lait ou de crème!). Vous n'aimez pas vraiment l'eau plate? Optez plutôt pour de l'eau pétillante et ajoutez-y des tranches de citron ou de lime pour lui donner de la saveur!

7| Soyez actif

Augmenter son niveau d'activité physique et éviter les longues périodes en position assise peuvent grandement contribuer à la stabilité de la glycémie. De plus, l'activité physique régulière donne de l'énergie, améliore le sommeil, réduit le stress et contribue à renforcer l'ossature.

- **Ayez du plaisir!** Choisissez des activités que vous aimez; vous serez ainsi plus enclin à poursuivre vos efforts.
- **Commencez par des activités physiques modérées.** Consultez votre médecin avant d'entreprendre toute activité physique plus intense que la marche.
- **Répartissez vos séances d'activité physique.** Plutôt qu'une longue marche la fin de semaine, tentez d'être actif 30 minutes chaque jour.



Consultez les ressources suivantes pour de plus amples renseignements

Votre bibliothèque en ligne sur le diabète

fr.lmc.ca – documentation à imprimer et billets de blogue rédigés par des éducateurs agréés en diabète

www.diabete.qc.ca – site Web de Diabète Québec (recettes, articles et information)

www.diabetes.ca – site Web de Diabète Canada (recettes, information)

