

# L'alimentation des diabétiques

« Aspects importants de votre alimentation. »



Edition actualisée avril 2016

## Où obtenir des conseils qualifiés ?

Chez votre médecin ou chez un conseiller/une conseillère diplômé(e) de l'Association du Diabète de votre région. Tous nos conseillers et conseillères sont reconnus par les caisses-maladie suisses.

[www.diabetesuisse.ch/regions](http://www.diabetesuisse.ch/regions)

Aargauer Diabetes-Gesellschaft	Kantonsspital / Haus 16	5000 Aarau	062 824 72 01
Diabetesgesellschaft Region Basel	Mittlere Strasse 35	4056 Basel	061 261 03 87
diabetesbern	Swiss Post Box 101565, Helvetiaplatz 11	3005 Bern	031 302 45 46
diabetesbiel-bienne	Bahnhofstrasse / Rue de la Gare 7	2502 Biel-Bienne	032 365 00 80
Diabetes-Gesellschaft GL-GR-FL	Steinbockstrasse 2	7001 Chur	081 253 50 40
Diabetes-Gesellschaft Oberwallis	Kantonsstrasse 4	3930 Visp	027 946 24 52
Ostschweizerische Diabetes-Gesellschaft	Neugasse 55	9000 St. Gallen	071 223 67 67
Diabetes-Gesellschaft des Kt. Schaffhausen	Vordergasse 32 / 34	8200 Schaffhausen	052 625 01 45
diabetessolothurn	Solothurnerstrasse 7	4601 Olten	062 296 80 82
diabeteszentralschweiz	Falkengasse 3	6004 Luzern	041 370 31 32
diabeteszug	Aegeristrasse 52	6300 Zug	041 727 50 64
diabeteszurich	Hegarstrasse 18	8032 Zürich	044 383 00 60
diabètefribourg - diabètesfreiburg	Route St-Nicolas-de-Flüe 2	1705 Fribourg	026 426 02 80
diabète genève	36, av. Cardinal-Merillod	1227 Carouge	022 329 17 77
Association jurassienne des diabétiques	Case postale 6	2854 Bassecourt	032 422 72 07
diabètejurabernois	Case postale 4	2610 Saint-Imier	032 940 13 25
diabètevichâtel	Rue de la Paix 75	2301 La Chaux-de-Fonds	032 913 13 55
Association Valaisanne du Diabète	Rue des Condémines 16	1950 Sion	027 322 99 72
Association Vaudoise du Diabète	Avenue de Provence 12	1007 Lausanne	021 657 19 20
diabeteticino	Via Motto di Mornera 4	6500 Bellinzona	091 826 26 78

Affiliez-vous à une Association du Diabète de votre région et profitez des cours et des conférences qu'elle propose. En devenant membre d'une association, vous recevrez en outre gratuitement notre « d-journal », qui propose de nombreuses informations et des sujets d'actualité. Le « d-journal » est disponible en français, allemand et italien.

Soutien financier de migesplus dans le cadre de la stratégie fédéral « migration et santé 2008 – 2013 ».

Informations et commande: [www.migesplus.ch](http://www.migesplus.ch)  
la plate-forme Internet multilingue d'informations sur la santé

**migesplus**

**AstraZeneca**

Avec l'aimable soutien de :

© ASD, avril 2016

[www.diabetesuisse.ch](http://www.diabetesuisse.ch)  
Compte de dons: PC-80-9730-7



**diabetes**schweiz  
**diabète**suisse  
**diabete**vizzera

## Alcool

Les boissons alcoolisées comme le vin, la bière et l'eau-de-vie ne contiennent pas d'éléments nutritifs vitaux. Elles sont riches en calories et rendent plus difficile la perte de poids. Selon la nature de la boisson, elles peuvent augmenter ou diminuer la glycémie. L'alcool peut, indépendamment de votre traitement médicamenteux, provoquer des hypoglycémies. Consommez les boissons alcoolisées en vous limitant à un verre par jour, de préférence lors des repas principaux. Parlez de la consommation d'alcool avec votre médecin.



## Activité physique

Pratiquez une activité physique régulière - au moins 30 minutes par jour, le mieux étant de l'intégrer à votre vie quotidienne : sortez du bus p. ex. un arrêt plus tôt, prenez les escaliers plutôt que l'ascenseur. L'activité physique améliore la glycémie et également la pression artérielle et les lipides sanguins. Elle renforce en outre le moral et améliore l'humeur.

Augmentez en plus votre endurance, votre musculature et votre agilité, avec un programme d'activités adapté individuellement.

## Que faire en cas d'excès pondéral

De 3 à 5 kg de poids en moins peuvent déjà améliorer la glycémie, la pression artérielle et les lipides sanguins. Visez une perte de poids lente, mais durable. Vous pouvez atteindre cet objectif de la façon suivante:

- Consommez moins d'énergie (calories) que ce dont votre organisme a besoin.
- Augmentez votre activité physique et dépensez ainsi plus d'énergie.
- Réduisez votre apport en calories et augmentez en même temps votre activité physique.
- Si vous êtes actif(ve), vous avez besoin de repos. Prévoyez des plages de détente quotidiennes.

## Conseils personnels

Vous pourrez discuter de tous les sujets importants et de toutes les questions qui vous préoccupent personnellement lors d'un entretien avec votre médecin, votre diététicienne ou votre conseillère en diabétologie.



## L'alimentation des diabétiques

Les personnes atteintes de diabète doivent veiller à une alimentation variée et savoureuse, qui convient à toute la famille. À côté des médicaments et de l'activité physique, une alimentation adaptée est le principal pilier du traitement du diabète.

Les objectifs particuliers de l'alimentation des diabétiques sont :

- Amélioration de la glycémie et des lipides sanguins, ainsi que de la pression artérielle
- Réduction du poids lors d'excès pondéral
- Éviter les complications du diabète (lésions organiques)

## La composition de nos aliments

Les couleurs utilisées correspondent à la pyramide alimentaire ci-jointe.

Les **glucides** sont les principaux fournisseurs d'énergie. La quantité de glucides prise lors d'un repas est le principal facteur déterminant de la hausse de la glycémie après le repas.

Les aliments ci-après contiennent une part relativement importante de glucides et augmentent la glycémie :

- Pain, pommes de terre, riz, pâtes, polenta, céréales, farine, muesli, marrons, légumineuses
- Fruits, jus de fruits, fruits secs
- Lait, yogourt, crèmes
- Sucre, miel, sucreries

Les aliments ci-après ne contiennent que peu de glucides et ne provoquent pas ou quasiment pas de hausse de la glycémie :

- Légumes
- Salade

Les **protéines** sont indispensables à la structure et au renouvellement de l'organisme. Elles ne provoquent pas de hausse de la glycémie et se trouvent dans :

- La viande, le poisson, le fromage, le séré, les œufs, les crustacés, les fruits de mer
- Le tofu, le Quorn



Les **lipides** sont les principaux fournisseurs d'énergie pour notre organisme - 1 g de graisse contient plus que le double de l'énergie (calories) fournie par les glucides ou les protéines. Ils ne provoquent pas de hausse de la glycémie.

Les lipides sont présents dans :

- L'huile, le beurre, la margarine, la friture
- La viande grasse, la charcuterie, le fromage, la crème, les pâtisseries, le chocolat, les noix, les graines, les olives

Les **fibres alimentaires** sont présentes uniquement dans les aliments d'origine végétale. Elles aident à atténuer la hausse de la glycémie après un repas riche en glucides.

On retrouve les fibres alimentaires dans :

- Les produits à base de céréales complètes comme le riz, le pain et les pâtes complètes
- Les légumineuses
- Les légumes, les salades
- Les fruits

Le **liquide** est indispensable à la survie de notre organisme. Les boissons qui conviennent le mieux sont les boissons exemptes de sucre et d'alcool, comme :

- Eau, tisanes, thé, café
- Eau minérale avec et sans gaz carbonique
- Sodas avec édulcorant



## Que signifie exactement la Pyramide Alimentaire ?

La pyramide alimentaire est un modèle décrivant l'alimentation et l'apport en liquide. Plus un aliment est situé en haut de la pyramide, moins vous devriez en manger ; plus il est situé en bas, plus vous devriez en consommer. Les couleurs des groupes d'aliments dans cette brochure correspondent aux :

Glucides
Protéines
Lipides
Boissons

## Les principales recommandations sur l'alimentation en bref

Pour favoriser un bon réglage glycémique :

- Répartissez vos besoins quotidiens sur trois repas principaux.
- Prévoyez 1 à 3 collations, si cela correspond à votre traitement du diabète.
- Consommez un accompagnement riche en glucides à chaque repas principal (p. ex. pain, riz, pâtes).
- Adaptez les quantités de glucides à vos besoins et à votre traitement (p. ex. insuline).
- Donnez la préférence aux produits riches en céréales complètes (p. ex. pain, riz et pâtes complètes).
- Consommer les glucides sous forme d'aliments solides (p. ex. oranges plutôt que jus d'orange).
- Complétez les repas principaux avec des aliments contenant des protéines (p. ex. viande, poisson, fromage etc.).
- À midi et le soir, consommez des légumes, de la salade et/ou une soupe aux légumes.

Pour votre santé, il est important de

- Consommer de la graisse avec parcimonie, car trop de graisse peut avoir des effets défavorables sur le poids corporel et les lipides sanguins. Faites attention en particulier aux graisses cachées dans la charcuterie, le fromage, les sauces et les sucreries.
- Utilisez de préférence des huiles végétales comme l'huile de colza et l'huile d'olive.
- Boire suffisamment (au moins 1,5 litres par jour), en particulier s'il fait chaud ou lors d'activité physique. Évitez les boissons sucrées.

## Vous aimez les sucreries ?

Même si vous êtes diabétique, vous pouvez manger de petites quantités de sucre. Afin d'éviter les variations de glycémie, mangez les sucreries immédiatement après les repas, en dessert. Réduisez les portions de l'accompagnement riche en glucides pour ce repas (pain, riz, pâtes, etc.).

## Existe-t-il des aliments qui diminuent la glycémie ?

Il n'existe malheureusement pas d'aliments ou d'ingrédients qui servent à diminuer la glycémie.

## La Pyramide Alimentaire pour personnes diabétiques

