



MAISON
NUTRITION
DIABÈTE - C

**BIEN DANS
MON
ASSIETTE
BIEN AVEC
MON
DIABÈTE**

Maëva BRETON
Aude BERTHE
Diététiciennes
Educatrices
thérapeutiques

DIABÈTE : DÉFINITION

- ⊙ Le diabète est une maladie chronique caractérisée par un excès de sucre dans le sang appelé **hyperglycémie**.
- ⊙ La glycémie à jeun est égale ou supérieure à **1,26 g/l** ou **7 mmol/l** de sang lors de **deux dosages successifs**.



**Bonne nouvelle !
Votre façon de manger et de
bouger (en complément des
médicaments et examens
médicaux nécessaires)
sont les meilleurs moyens pour
prévenir les complications liées
au diabète.**





LA FIN DES REGIMES

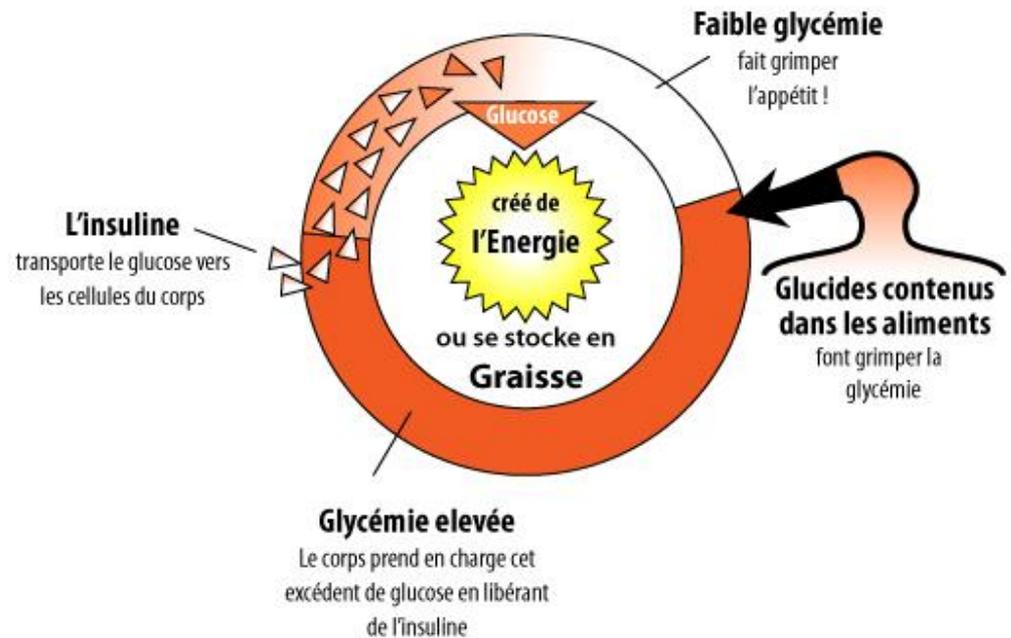


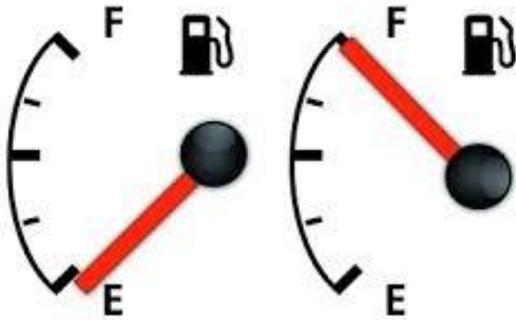
**Les régimes restrictifs mettent les gens
en situation de frustration**

Restriction alimentaire → faim → mode stockage
→ prise de poids

L'alimentation de la personne souffrant de diabète est une
alimentation adaptée pour tous !

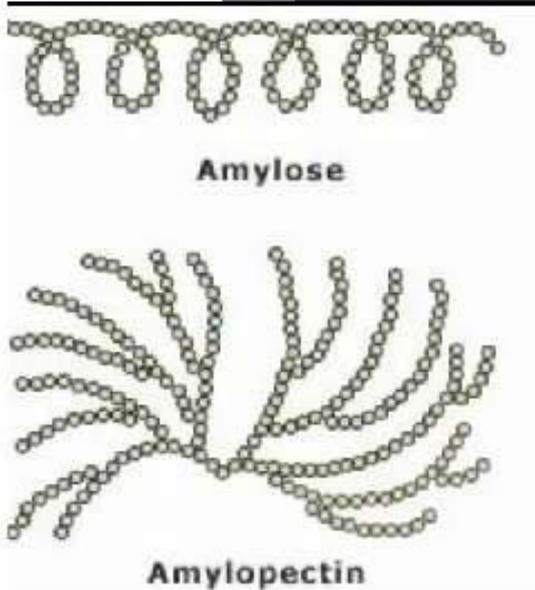
**GLUCOSE :
CARBURANT
PRINCIPAL DU
MUSCLE ET DU
SYSTÈME NERVEUX.
IL SE TRANSFORME
EN GRAISSE SI IL
ARRIVE EN MASSE OU
TROP RAPIDEMENT.**





LES ALIMENTS QUI
CONTIENNENT DES GLUCIDES

**Un mythe
s'effondre !**



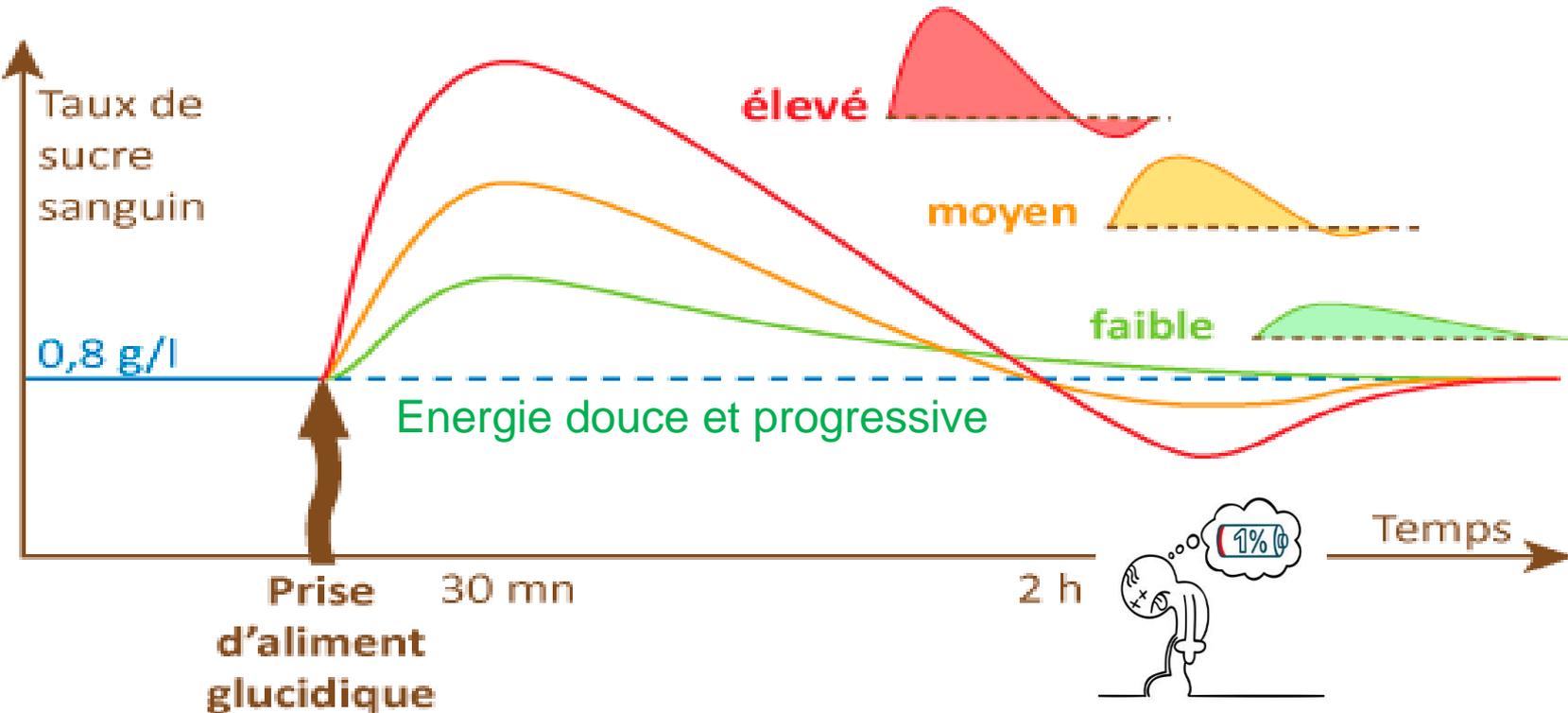
Pendant des années, on a distingué les glucides en fonction de leur structure chimique

**Glucides complexes
(amidon)
= glucides lents**

**Glucides simples
(fruits, fondant au chocolat, lait)
= glucides rapides**



Pancréas sollicité. Création de graisses,
Prise de poids, Inflammation, Risque de
diabète et de MCV



Fatigue, baisse de concentration
et de moral, faim, grignotage

**POUR LA MÊME QUANTITÉ DE GLUCIDES
DES AMPLITUDES DE PICS DIFFÉRENTES**

INDEX GLYCEMIQUE ET CHARGE GLYCEMIQUE

- L'index glycémique (IG) a largement prouvé sa supériorité par rapport aux anciennes classifications (sucres simples/complexes).
- L'index glycémique permet de comparer le pouvoir hyperglycémiant de portions d'aliments qui renferment le même poids de glucides. Il nous dit simplement à quelle vitesse le glucose de cet aliment se retrouve dans le sang.
- Or, les effets d'un aliment sur l'organisme dépendent de son IG mais également de la quantité de glucides qui est ingérée: **CHARGE GLYCEMIQUE**

EXEMPLE

- Une portion de **corn flakes** (30 g), aliment dont l'IG est de 82, contient 25 g de glucides. La charge glycémique est de $(25 \times 82)/100$, soit **20,5**.



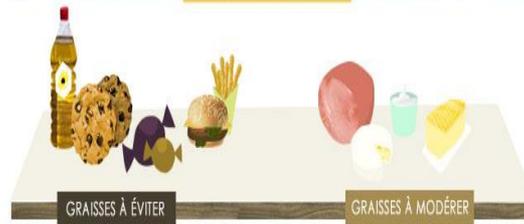
- Une assiette de **purée** (150 g), aliment dont l'IG est de 90, contient 22,5 g de glucides. La charge glycémique est de $(22,5 \times 90)/100$, soit **20,2**.



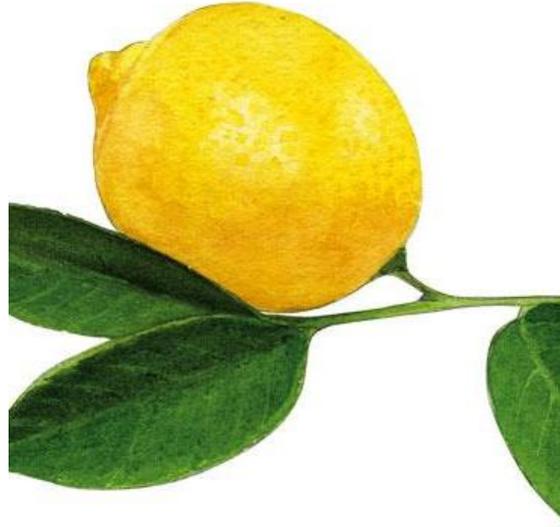
À privilégier chaque jour	A consommer sans excès	A limiter
Charge Glycémique basse (<10)	Charge Glycémique modérée (11 à 19)	Charge Glycémique élevée (>20)
<ul style="list-style-type: none"> -Légumes (tous sauf pdt) -Avocats -Fruits oléagineux (noix, noisettes, amandes, pistaches) <p><i>Pour mémoire: Viande, poissons, fruits de mer, œufs, graisses: charge glycémique nulle.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> -Céréales semi-complètes, pain au levain, muesli -Riz basmati -Sarrasin, quinoa -patate douce, igname -Fruits frais (2-3 par jour) -Légumineuses (pois, haricots secs, lentilles) 	<ul style="list-style-type: none"> Frites, chips, pizzas, Pain blanc, semoule, riz blanc, pâtes blanches (cuisson 3min ++), purée de pomme de terre Crèmes dessert industrielles, Céréales petit-déjeuner Pâtisserie, confiseries, Viennoiseries Boissons sucrées



**Libèrent une
quantité importante
de glucose dans un
laps de temps court**



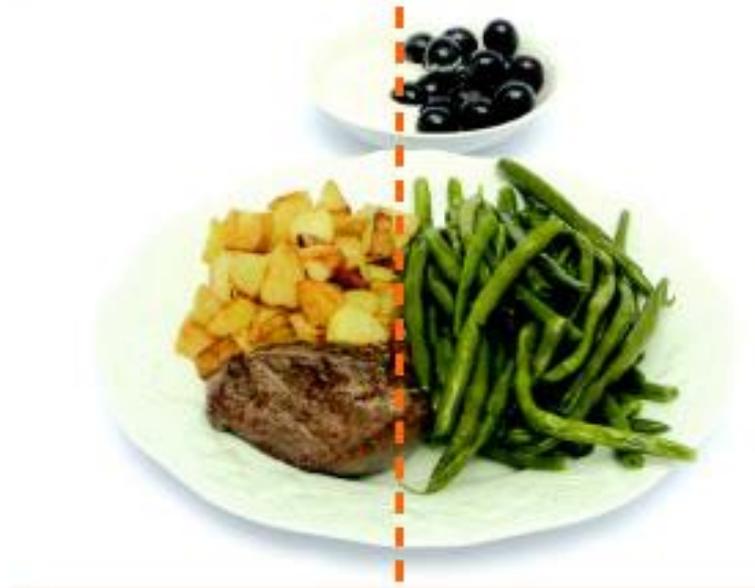
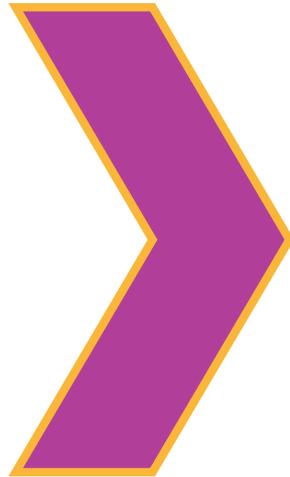
LES ALIMENTS MODÉRATEURS DE LA GLYCÉMIE



MAIS AUSSI ...

PENSEZ :

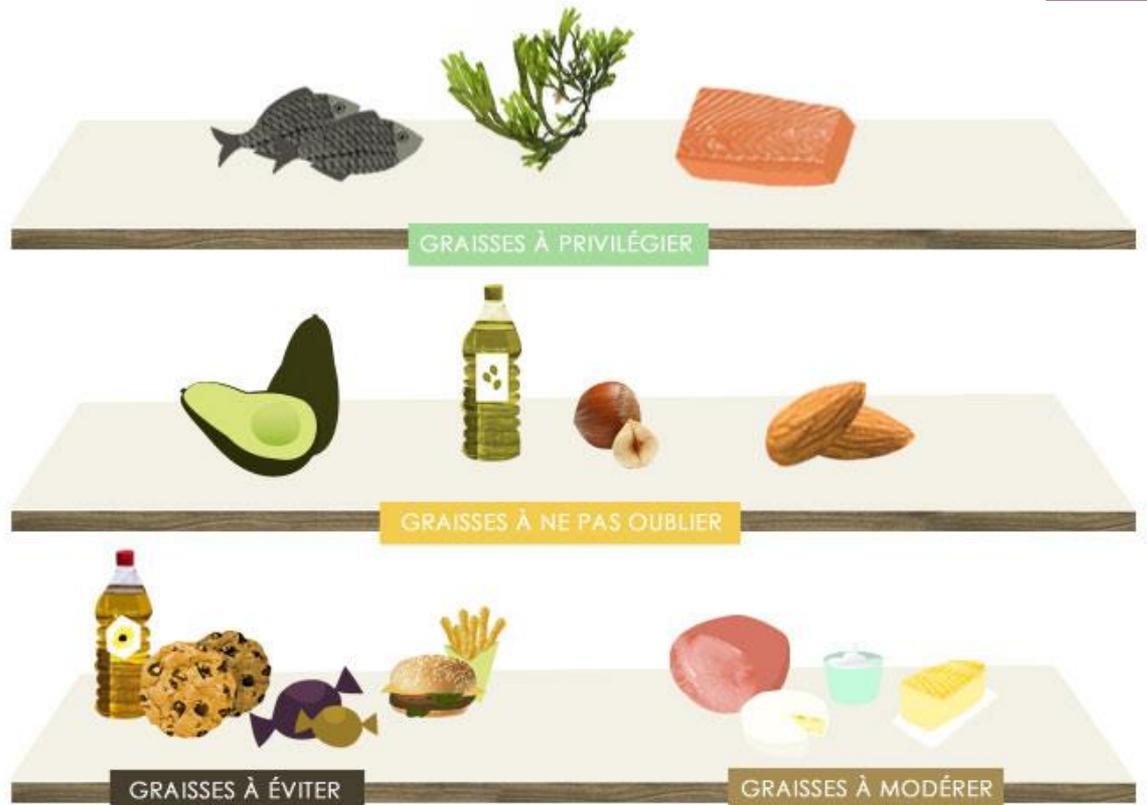
**PLUS DE LA
MOITIE DE MON
ASSIETTE EN
LEGUMES ET
FRUITS FRAIS**

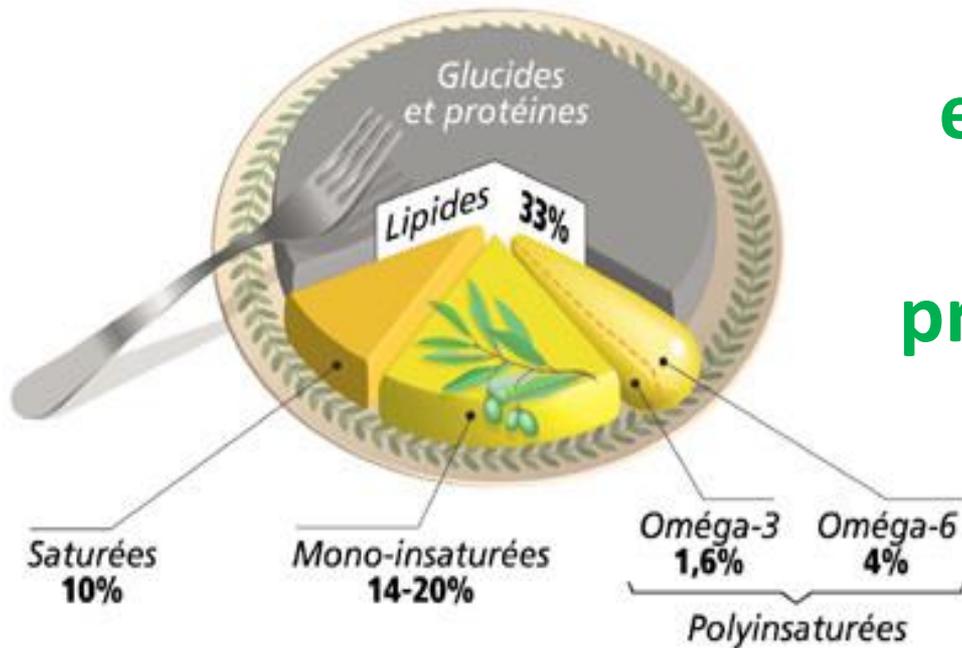


**A chaque repas + de fibres
et d'eau**

Plus de légumes, de
légumes secs, de fruits et
quelques céréales complètes

LES MATIÈRES GRASSES DE BONNE QUALITÉ EN QUANTITÉ CONTRÔLÉE





Chacune d'entre elles à son intérêt.
Il n'y a pas à proscrire les graisses naturelles.

Un bon équilibre oméga 6/oméga 3

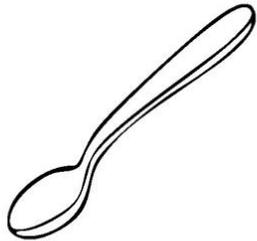


<p>A PRIVILEGIER Se brûlent facilement, à condition de bouger régulièrement</p>	<p>AGPI Oméga 3 Augmente le « bon » HDL Huile de colza, de lin, poissons gras, noix, œufs bleu blanc cœur ou de poules élevées en plein air</p> <p>AGMI Oméga 9 Diminue le « mauvais » LDL Olive, arachide, avocat, graisses d'oie et de canard</p> <p>AGS à chaîne courte EN PETITE QUANTITE Lait entier fermier ou bio, beurre, crème fraîche, fromages gras bio, chocolat noir à 70% minimum</p>
<p>A LIMITER Se stockent Présentes en excès elles sont athérogènes Infarctus, AVC</p>	<p>AG TRANS = hydrogénées ou partiellement hydrogénées) corn-flakes, frites et fritures à l'huile végétale, mélange pour pâtisserie, pâtisserie du commerce, tartinade choco, potage en sachet, barres chocolatées, viennoiseries, biscuits et confiseries, pizzas</p> <p>AGS à longue chaîne saindoux, margarines ordinaires, Végétaline®, huile de palme et de coprah, gras des viandes et charcuteries Gras des animaux d'élevage intensifs.</p> <p>AGPI Oméga 6 : Huile de tournesol, pépins de raisin, de maïs, de soja, produits du commerce</p>

CERTAINES CALORIES SE STOCKENT D'AUTRES SE BRÛLENT. AU LIEU DE COMPTER LES CALORIES AUTANT CHOISIR LES BONNES !

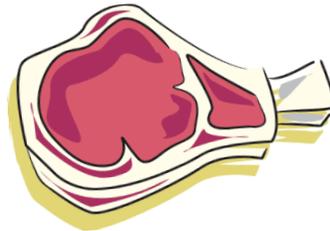
Les graisses ajoutés

**1 à 2 càs par personne
par repas**



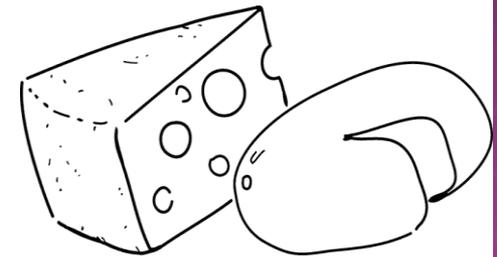
Les graisses visibles

**Retirer le gras que
vous voyez**



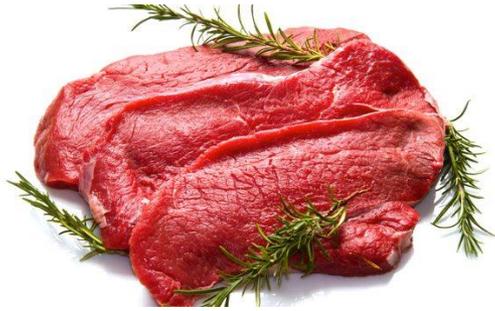
Les graisses cachés

**A consommer de
manière occasionnelle**



LES GRAISSES EN PRATIQUE

LES PROTÉINES



2 fois/semaine max
Privilégiez les viandes blanches

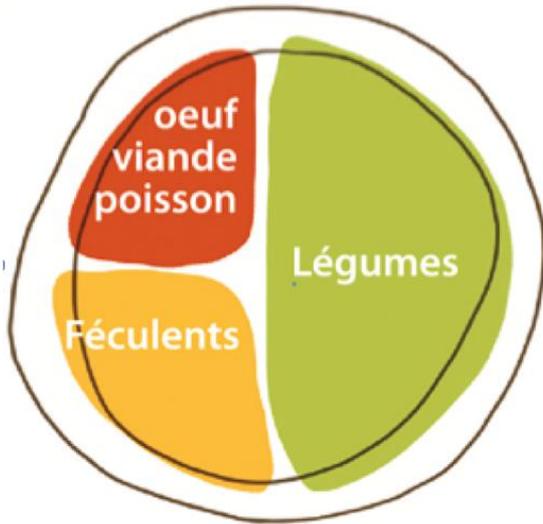
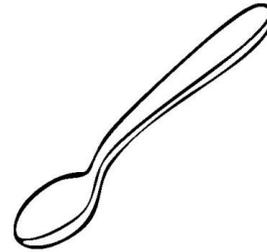


2 fois/semaine min
Dont un poisson gras

ET SI JE NE VEUX PAS MANGER DE PROTÉINES ANIMALES?



Haricots rouge + maïs
Semoule + pois chiche
Boulgour + lentilles



LES PROPORTIONS

C'est quoi une portion alimentaire ?





2 unités



1 poignée



100ml



1 poignée

1 portion de fruits

au choix



2 unités



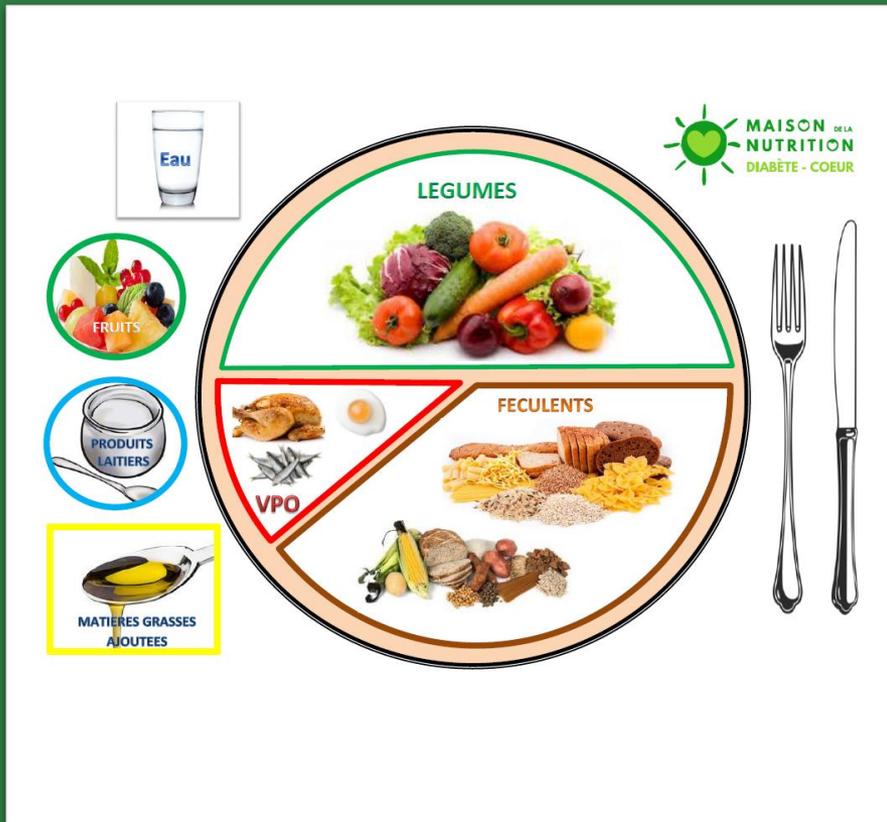
1 tranche



1 unités



1 unité



Quantités recommandées pour 1 repas

<p>VIANDE (100g) OU POISSON (200g)</p> <p>OU 2 OEUFS</p>	<p>• LEGUMES</p> <p>> 150g cuits ou crus</p>	<p>• EAU</p> <p>> 1 verre</p>
<p>• PAIN (complet, céréales, campagne, seigle...)</p> <p>OU FEULENTS CUITS (pâtes, riz, lentilles, semoule, boulgour...)</p>	<p>• FRUITS FRAIS DE SAISON (Tous)</p>	<p>• PRODUITS LAITIERS</p> <p>Entre 2 et 4% de matières grasses</p> <p>100g 125g 2</p> <p>OU Fromage</p> <p>Pas plus d'1 fois/jour</p>
<p>OU PAIN + FEULENTS CUITS</p>	<p>• MATIERES GRASSES AJOUTEES</p> <p>HUILE (1 cuillère à soupe : olive, colza, noix)</p> <p>OU BEURRE (10g)</p> <p>OU CREME (10g)</p> <p>En limitant le beurre et la crème à 1 fois par jour maxi</p>	

AU QUOTIDIEN ÇA DONNE QUOI ?

Nouveaux repères nutritionnels pour les adultes

1 poignée de fruits à coque sans sel ajouté



Au moins 5 fruits et légumes

(1 portion de fruit = 80-100g)
Pas plus d'1 verre de jus de fruit/jour



Au moins 2 fois par semaine des légumineuses

Ex : lentilles, pois chiches, haricots...
Les légumineuses peuvent être considérées comme des substituts aux volailles



Produits céréaliers complets ou peu raffinés tous les jours



2 produits laitiers par jour

1 portion = 150mL de lait, 125g de yaourt, 30g de fromage



Eau à volonté !

2 fois par semaine du poisson/fruits de mer

Limiter la consommation de viande rouge et privilégier la volaille

Se limiter à 500g de viande rouge/semaine



Limiter la consommation de charcuteries, produits sucrés, sodas et de sel

Se limiter à 150g de charcuterie/semaine
Privilégier le jambon blanc

Eviter les consommation excessives de matières grasses ajoutées



A close-up photograph of a clear plastic water bottle being poured into a clear glass. The water is captured mid-pour, creating a dynamic splash and ripples in the glass. The lighting is bright, highlighting the clarity of the water and the textures of the plastic and glass. The background is a plain, light color.

Un petit mot sur l'eau...

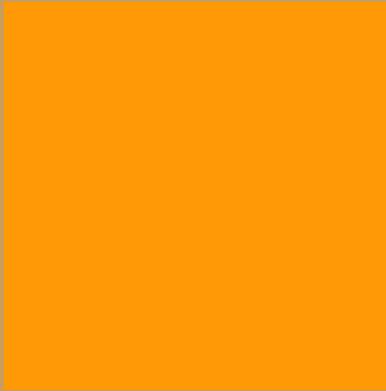
- Boire beaucoup entre les repas, peu pendant et pas tout de suite après.
- Buvez 1 litre d'eau pure par jour pour s'hydrater vraiment !

**En
complément
d'une ...**



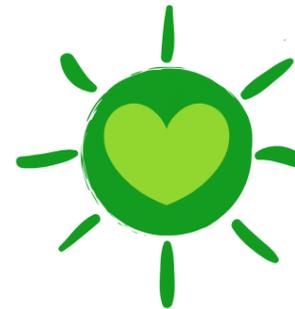
Activité
physique
régulière





Gestion du stress

Merci et
à bientôt...



MAISON DE LA
NUTRITION
DIABÈTE - COEUR