

# Alimentation et diabète



# Avertissement



Cet atelier éducatif est enseigné par les professionnel(-le)s du Centre d'expertise en maladies chroniques. Le contenu écrit de cette présentation peut être incomplet sans les explications de votre professionnel(-le) de la santé.

# Les règlements de l'atelier



- Respect de soi-même et des autres
- Confidentialité
- Engagement
- Partage et participation
- Bienveillance
- Questions personnelles pour la fin

Avec votre présence aujourd'hui, nous considérons que vous avez consenti à participer à l'atelier ou cours de groupe. Vous pouvez retirer votre consentement en tout temps.

À noter qu'il est interdit d'enregistrer la présentation.

# Le plan de présentation



1. Les trois clés de l'équilibre alimentaire
2. Reconnaître les sources de glucides
3. Mettre en pratique la théorie
4. Discussion, questions et mythes





Pouvez-vous nommer une habitude alimentaire qui semble facile à mettre en application et une autre qui semble difficile?



## Les trois clés de l'équilibre alimentaire

# Les trois clés de l'équilibre alimentaire



1. Régularité

2. Qualité

3. Quantité

# La régularité



La régularité consiste à :

- manger **trois repas** équilibrés par jour à des **heures régulières**;
- ne pas sauter de repas et ne pas laisser plus de six heures entre deux repas;
- consommer une **quantité similaire** de glucides d'un repas à l'autre et d'une journée à l'autre;
- prendre des collations au besoin.

# Les collations



Les collations servent à :

- compléter un petit repas;
- éviter d'avoir trop faim lorsqu'un repas est retardé;
- contrôler l'appétit et limiter les rages de faim;
- prévenir l'hypoglycémie;
- contrôler la glycémie pendant l'activité physique : il est possible de prendre une collation pendant ou après une activité physique au besoin.

# Les trois clés de l'équilibre alimentaire



1. Régularité

2. Qualité

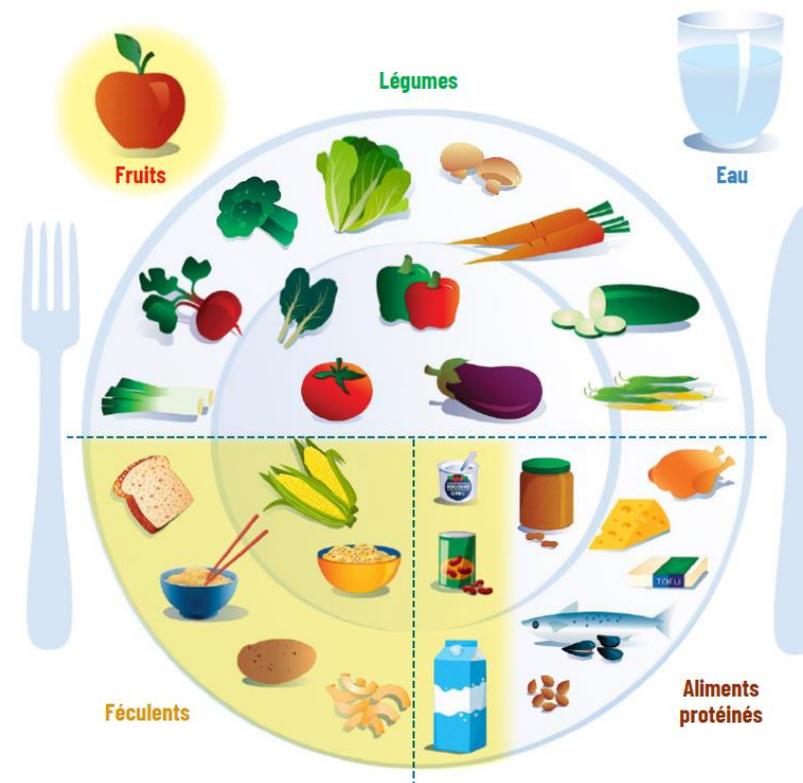
3. Quantité

# La qualité



La qualité consiste à :

- manger des aliments provenant de **toutes les sections de l'assiette (à votre droite)**;
- **varier** les choix alimentaires à l'intérieur des groupes alimentaires;
- limiter les aliments hautement transformés en **cuisinant le plus possible** et en **planifiant les repas**.



Diabète Québec, 2022

# La qualité (suite)



En pratique, la qualité consiste à :

- limiter les sucres concentrés;
- consommer des matières grasses de qualité et en quantité modérée;
- limiter le sel;
- intégrer plus de fibres;
- bien s'hydrater avec de l'eau.

Voyons de quelle façon une bonne qualité alimentaire peut influencer votre diabète.

# Limiter les sucres concentrés



Pexel

Tout est une question de fréquence et de quantité.

# Combien de carrés de sucre contient chaque aliment?



Pexel



# Le rôle des fibres



Les fibres permettent :

- d'aider au contrôle de la glycémie en ralentissant l'absorption des glucides;
- de contribuer à l'effet de satiété;
- de diminuer le cholestérol LDL;
- de contribuer à la santé intestinale.



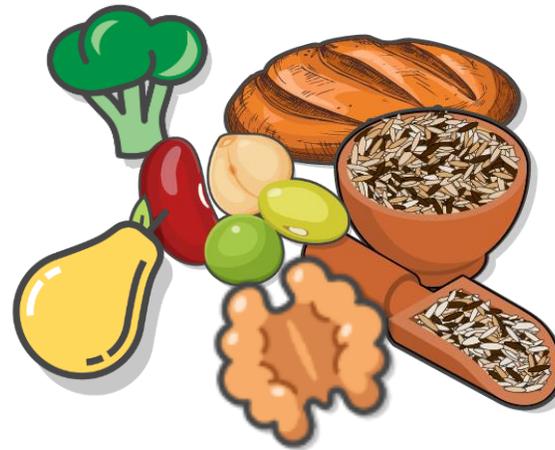
Dans quels aliments trouvons-nous des fibres alimentaires?

# Où sont les fibres alimentaires?

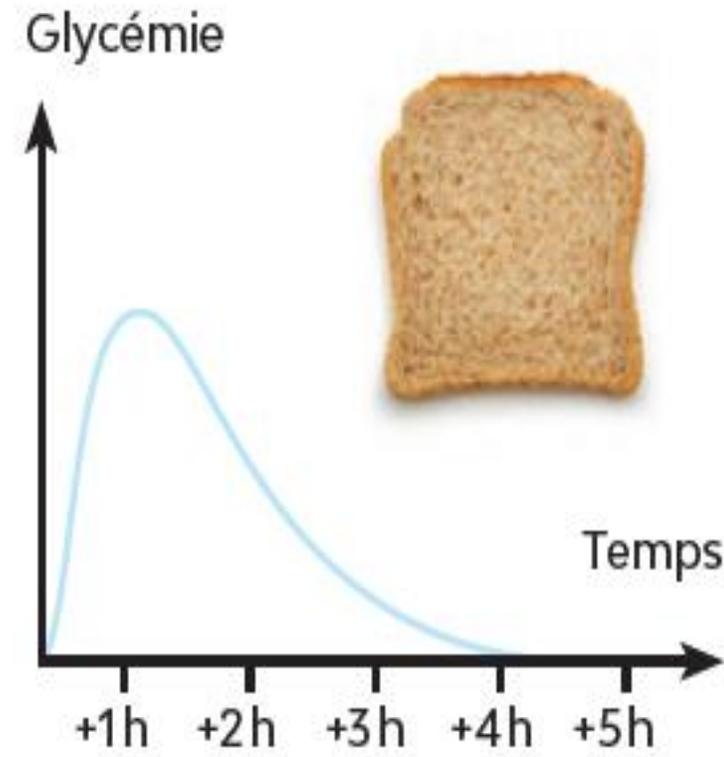
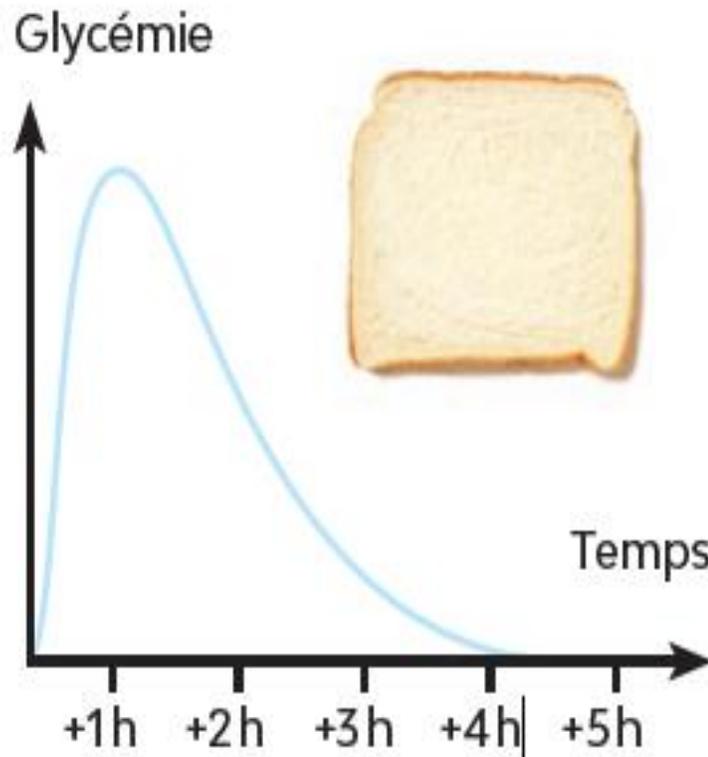


Nous trouvons les fibres dans les **aliments d'origine végétale seulement** :

- les produits céréaliers à grains entiers (2 g fibres par portion);
- les légumes et les fruits;
- les légumineuses;
- les noix et les graines.



# Comparons l'effet sur la glycémie avec le pain blanc et le pain de blé entier



Diabète Québec, 2023

# La comparaison de deux repas



## Souper faible en fibres

Soupe au poulet  
et nouilles

Filet de porc

Riz blanc

Gelée (ex.: Jell-O) et  
biscuits au thé



## Souper riche en fibres

Soupe aux légumes

Filet de porc

Riz brun et salade de légumes  
du jardin

Mini muffin maison au blé  
entier et une poignée de noix

# Bien s'hydrater avec de l'eau



Voici quelques stratégies pour augmenter votre hydratation :

- Boire souvent, en petite quantité;
- Garder une bouteille d'eau près de soi;
- Viser la consommation d'une bouteille d'eau par jour;
- Mettre un pichet d'eau sur la table.

# Les trois clés de l'équilibre alimentaire



1. Régularité

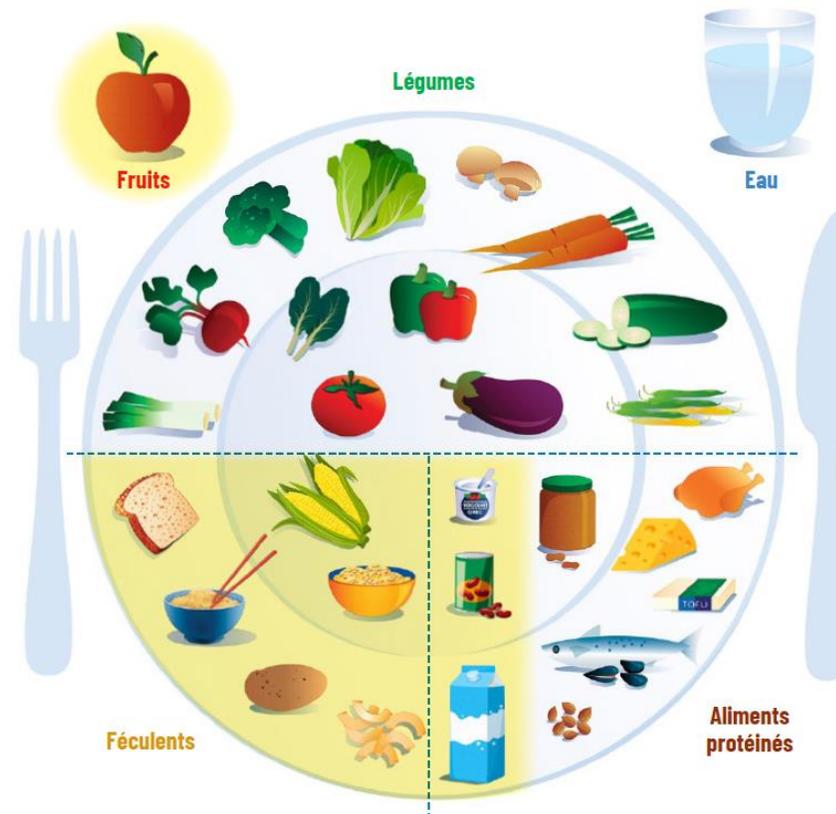
2. Qualité

3. Quantité

# La quantité



Visez à proportionner les aliments selon l'assiette équilibrée.



# Les glucides



Les glucides forment l'ensemble des sucres présents dans les aliments. Ils comprennent :

- les sucres naturels ou ajoutés;
- l'amidon;
- les fibres alimentaires.

Les glucides (sauf les fibres) ont une influence directe sur la glycémie. C'est pourquoi il faut contrôler la quantité de glucides consommés et bien les répartir tout au long de la journée.

# Les glucides (suite)



Sucres ajoutés	Sucres naturels	Amidon
<ul style="list-style-type: none"><li>• Sucre</li><li>• Miel</li><li>• Cassonade</li><li>• Mélasse</li><li>• Sirop d'érable</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Fruits* et leurs jus</li><li>• Lait</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Riz*</li><li>• Pomme de terre*</li><li>• Pâtes alimentaires*</li><li>• Grains (orge, couscous et quinoa)*</li><li>• Céréales (blé, avoine, sarrasin, etc.)*</li></ul>

\* Ils contiennent des fibres alimentaires.

# La moitié de l'assiette remplie de légumes



Les légumes ont tous les avantages. Ils sont :

- faibles en glucides, en matières grasses et en sel;
- riches en fibres;
- peu transformés.

# Les fruits



Les fruits contiennent des glucides. Vous devez :

- viser deux à quatre portions par jour;
- consommer une portion à la fois, soit au repas ou en collation;
- choisir des fruits variés;
- privilégier les fruits entiers plutôt que leur jus;
- les préférer au naturel, sans ajout de sucre.

# Les fruits (suite)



Une portion de fruit (15 g de glucides) correspond à :

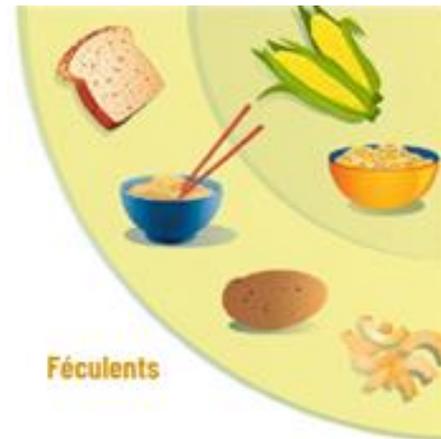
- un fruit de taille moyenne (pomme, pêche, poire ou orange);
- une demi-banane (5 pouces);
- deux petits kiwis, figues, prunes ou clémentines;
- 15 raisins;
- trois pruneaux ou dattes
- 2 cuillères à table (30 ml) de raisins secs;
- 1/2 tasse de compote ou de morceaux de fruits;
- 1 tasse de melon;
- 3/4 de tasse de bleuets;
- 2 tasses de framboises;
- 2 tasses de fraises entières.

# Les féculents



Les produits céréaliers et les féculents contiennent des glucides. Vous devez :

- viser une à trois portions par repas;
- favoriser des choix à grains entiers (au moins 2 grammes de fibres par portion).



Diabète Québec, 2022

# Les féculents (suite)



Une portion (15 g de glucides) correspond à :

- une tranche de pain;
- un demi-pita ou un demi-pain à hamburger;
- 1/3 de tasse de pâtes cuites, de riz, de couscous ou d'orge cuit;
- 1/2 tasse de quinoa cuit;
- une petite pomme de terre, 1/2 tasse de pommes de terre en purée ou quatre petites pommes de terre grelots;
- 1/2 tasse de maïs en grains;
- 1/2 tasse de céréales peu sucrées;
- 1/3 de tasse ou un quart de banane plantain;
- 1/3 de tasse de manioc cuit;
- 1/2 tasse d'igname.

# Le rôle des aliments protéinés



Les aliments protéinés :

- contribuent à la satiété;
- régulent le taux de sucre dans le sang.



Diabète Québec, 2022

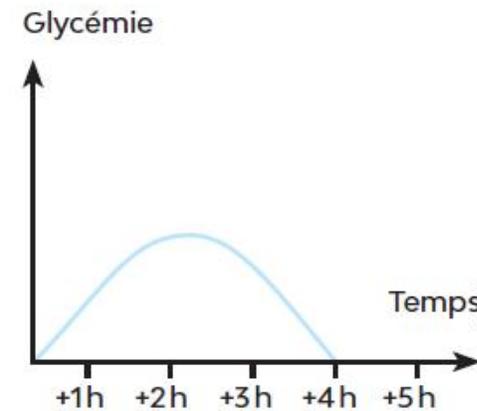
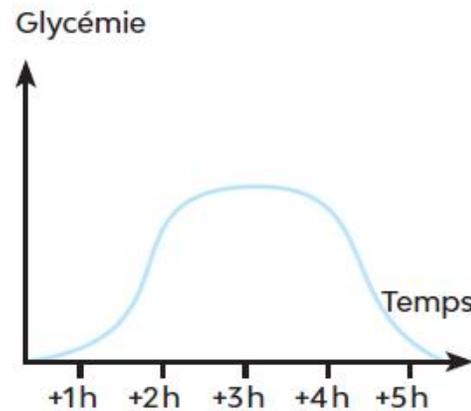
# Les aliments protéinés



Aliments protéinés	
Sans glucide	Avec glucides (15 g)
Viande, volaille (60 à 90 g ou 2 à 3 oz)	Légumineuses (125 ml ou ½ tasse)
Poisson (60 à 90 g ou 2 à 3 oz)	Edamames (250 ml ou 1 tasse)
Fruits de mer (60 à 90 g ou 2 à 3 oz)	Lait (250 ml ou 1 tasse)
Tofu (100 g ou 3 ½ oz)	Yogourt nature (175 g ou ¾ de tasse)
Œuf (un à deux)	Yogourt aromatisé avec sucre (125 g ou ½ tasse)
Beurre d'arachide (30 ml ou 2 c. à table)	Boisson de soya aromatisée (250 ml ou 1 tasse)
Noix et graines (60 ml ou ¼ de tasse)	
Fromage (60 g ou 2 oz)	



# Les effets d'un repas complet sur la glycémie



Diabète Québec, 2023

# Les collations



Une collation devrait :

- contenir des glucides (environ 15 g) et des protéines;
- être composée d'aliments le moins transformés possible;
- être riches en fibres;
- contenir peu de sucres concentrés.

# Des exemples de collations



- Une tranche de pain à grains entiers et 1 cuillère à table (15 ml) de beurre d'amande ou d'arachide;
- Cinq à six craquelins de blé entier et 2 cuillères à table (30 ml) de thon ou de saumon en conserve dans l'eau;
- Une pomme et 30 g (1 oz) de fromage;
- ½ tasse (125 ml) de compote de fruits sans sucre ajouté et quatre noix de Grenoble;
- ½ tasse (125 ml) de fruits en morceaux et 1/3 de tasse (75 ml) de fromage cottage à 2 % de M.G. ou moins;
- ½ tasse (125 ml) de yogourt grec aux fruits.



Pouvez-vous boire de l'alcool  
si vous vivez avec le diabète?

# L'alcool



Quelques éléments à considérer à propos de l'alcool :

- Il peut faire augmenter ou diminuer la glycémie de façon imprévisible.
- Il représente un apport énergétique non négligeable.
- Il peut interagir avec certains médicaments.

# L'alcool (suite)



Les **précautions** à prendre :

- Ne pas boire l'estomac vide;
- Aviser l'entourage;
- Mesurer la glycémie plus souvent;
- Avoir du sucre rapide sur soi;
- Boire de l'alcool avec modération;
- Prendre une collation au coucher au besoin.



Est-il préférable de choisir un aliment ou une boisson sucrée régulière ou leur version avec un substitut de sucre?

# Limiter les substituts de sucres



- Aspartame;
- Sucralose (Splenda®);
- Acésulfame-potassium;
- Cyclamates;
- Saccharine;
- Sucres-alcool (ex. : érythritol, isomalt, lactitol, maltitol, mannitol, sorbitol et xylitol);
- Stévia.

# Les substituts de sucres



## Les avantages :

- Les substituts de sucres n'ont aucun effet sur la glycémie, contrairement à la version sucrée.

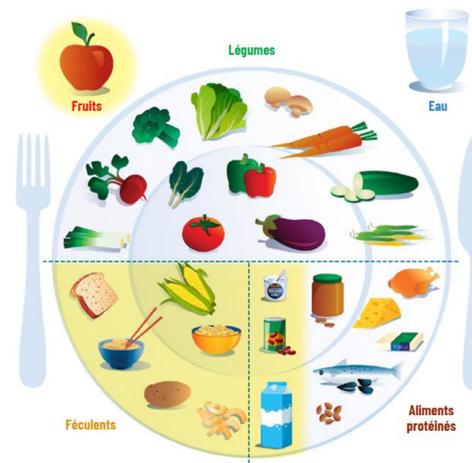
## Les inconvénients :

- Ils entretiennent le goût du sucre.
- Ils peuvent causer des inconforts gastro-intestinaux et de la diarrhée.
- Les effets à long terme sont encore méconnus.
- Les substituts de sucres amènent des risques plus élevés de résistance à l'insuline, de maladies cardiovasculaires, de cancers, de débalancement du contrôle de l'appétit et du microbiote ainsi que de l'inflammation.

# En conclusion



- Adoptez un **horaire de repas régulier**.
- Toujours se poser la question à savoir si votre repas contient les **trois sections** de l'assiette équilibrée.
- Veillez à respecter les **proportions de l'assiette équilibrée**.



Diabète Québec, 2022



Mettre en pratique la théorie :  
que pensez-vous de ces menus?

# Que pensez-vous de ce menu de pâtes?



Freepik



Freepik



# Un menu amélioré de pâtes alimentaires



Diabète Québec, 2022



Diabète Québec, 2022

# Que pensez-vous de ce menu de barbecue estival?



Furbymama, Pixabay, 2020



Freepik

# Un menu amélioré de barbecue estival



Option 1



Freepik

Option 2



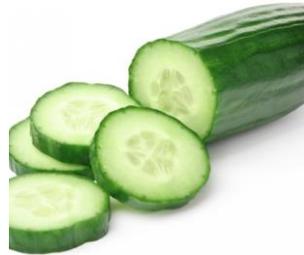
Freepik

# Que pensez-vous de ce menu de sandwich aux tomates?



Freepik

# Un menu amélioré de sandwich aux tomates



Freepik





## Questions, mythes et discussion

# Vrai ou faux?



Le corps a besoin de glucides pour son énergie.

VRAI

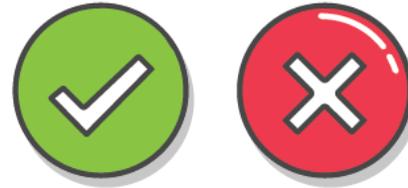
# Vrai ou faux? (suite)



Les personnes vivant avec le diabète ne peuvent pas aller au restaurant.

**FAUX**

# Vrai ou faux? (suite)



Le miel et le sirop d'érable sont de meilleurs choix que le sucre blanc.

**FAUX**

# Vrai ou faux? (suite)



Les personnes vivant avec le diabète ne peuvent pas manger les « P » ou du dessert.

**FAUX**

# Vrai ou faux? (suite)



Je peux boire autant de jus de fruits que je veux,  
car il ne contient pas de sucre ajouté.

**FAUX**

# Vrai ou faux? (suite)



Il y a du sucre dans le vin.

**FAUX**

# Vous êtes responsable de votre parcours!



Contactez-nous par téléphone ou par courriel lorsque vous devez vous absenter ou pour reprendre un atelier manqué.

## CEMC du secteur Pierre-Boucher

- Téléphone : 450 468-7700
- Courriel : [maladies.chroniques.pb.cisssme16@ssss.gouv.qc.ca](mailto:maladies.chroniques.pb.cisssme16@ssss.gouv.qc.ca)

## CEMC du secteur Richelieu-Yamaska

- Téléphone : 450 773-4387
- Courriel : [maladies.chroniques.ry.cisssme16@ssss.gouv.qc.ca](mailto:maladies.chroniques.ry.cisssme16@ssss.gouv.qc.ca)

## CEMC du secteur Pierre-De Saurel

- Téléphone : 450 551-8051
- Courriel : [maladies.chroniques.pds.cisssme16@ssss.gouv.qc.ca](mailto:maladies.chroniques.pds.cisssme16@ssss.gouv.qc.ca)



Nous vous invitons à visiter le site Web du Centre d'expertise en maladies chroniques afin de consulter les documents concernant les sujets de l'atelier au [ciss.me/cemc](https://ciss.me/cemc)

# Les références



- Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances. (2023). *Boire moins, c'est mieux – Repères canadiens sur l'alcool et la santé*. <https://www.ccsa.ca/sites/default/files/2023-02/CCSA-CGAH-Drinking-Less-is-Better-Alcohol-and-Youth-Poster-2023-fr.pdf>
- Diabète Québec. (2018). *Guide de poche pour vos repas au restaurant*. <https://www.diabete.qc.ca/boutique/guide-de-poche-pour-vos-repas-au-restaurant/>
- Diabète Québec. (2020). *Les collations et le diabète*. <https://www.diabete.qc.ca/boutique/les-collations-et-le-diabete/>
- Diabète Québec. (2023). Pourquoi recommande-t-on l'assiette équilibrée comme modèle à suivre pour la gestion du diabète? *Plein Soleil, édition hiver 2023-2024*.
- Diabète Québec. (2025). <https://www.diabete.qc.ca/>
- Gouvernement du Canada. (2022). *Guide alimentaire canadien*. <https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/>
- Healthy Interactions, International diabetes federation et Lilly. (s. d.). *Conversation Map pour le diabète : Conversations sur le diabète*.
- Ministère de la Santé et des Services sociaux. (2022). *Coup d'œil sur l'alimentation de la personne vivant avec le diabète*. <https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2021/21-215-02F.pdf>



Merci!

Montréal-est

Centre intégré  
de santé  
et de services sociaux  
de la Montréal-Est

Québec 