

# PRISE EN CHARGE DES MALADIES CHRONIQUES

## Conseils de base sur l'alimentation et l'activité physique\*

Objectif(s) 



### PRENDRE 3 REPAS PAR JOUR

Toutes les 4 à 6 heures

? La régularité des repas aide à contrôler la faim et le taux de sucre.



### VISER L'ASSIETTE ÉQUILIBRÉE

Voir le schéma au verso

- Légumes en abondance
- Portion de protéines
- Portion de féculents (idéalement à grains entiers)
- Portion de fruit ou yogourt en dessert ou collation (2 à 3 par jour)

- Les légumes et les fruits contiennent des fibres, minéraux et vitamines.
- Les protéines aident à contrôler la faim.
- ? Les féculents fournissent de l'énergie.
- Les aliments sucrés tels que les gâteaux, le chocolat, le sirop, le miel et les bonbons peuvent faire monter rapidement le taux de sucre.



### FAIRE DE L'EAU VOTRE BOISSON DE CHOIX

Limiter la consommation de boissons gazeuses ordinaires ou de jus.

- ? L'eau aide à contrôler la faim et à abaisser la glycémie.
- Les boissons sucrées ou le jus augmentent rapidement le taux de sucre.



### MANGER DES ALIMENTS RICHES EN FIBRES

Pain et céréales à grains entiers, lentilles, haricots, pois secs, riz brun, fruits, légumes, noix et graines.

? Les fibres aident à contrôler la faim et à abaisser les taux de sucre et de cholestérol.



### FAVORISER LES ALIMENTS NON TRANSFORMÉS

À faible teneur en sel et matières grasses.

? Les aliments transformés tels que les fritures, les croustilles, les pâtisseries, les charcuteries augmentent le taux de sucre et/ou ont des conséquences sur la santé du cœur et des vaisseaux sanguins.



### MODÉRER LA CONSOMMATION D'ALCOOL

Consommer en mangeant idéalement.

? L'alcool peut faire varier le taux de sucre et peut augmenter le risque de maladie du cœur et des vaisseaux sanguins.



### BOUGER QUOTIDIENNEMENT

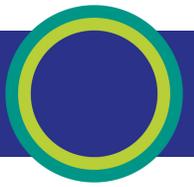
Selon vos capacités individuelles  
Objectif personnel : \_\_\_\_\_

? L'activité physique aide à contrôler la tension artérielle et les taux de sucre et de cholestérol.

\*Les conseils présentés dans ce document sont généraux, ils pourraient ne pas convenir à votre condition de santé et ne remplacent pas une consultation auprès d'une nutritionniste.

# PRISE EN CHARGE DES MALADIES CHRONIQUES

## CONSEILS DE BASE SUR L'ALIMENTATION ET L'ACTIVITÉ PHYSIQUE\*



### Inspirez-vous de l'assiette équilibrée pour vos repas

Les aliments dans les sections jaunes sont des sources de glucides qui font augmenter la glycémie.

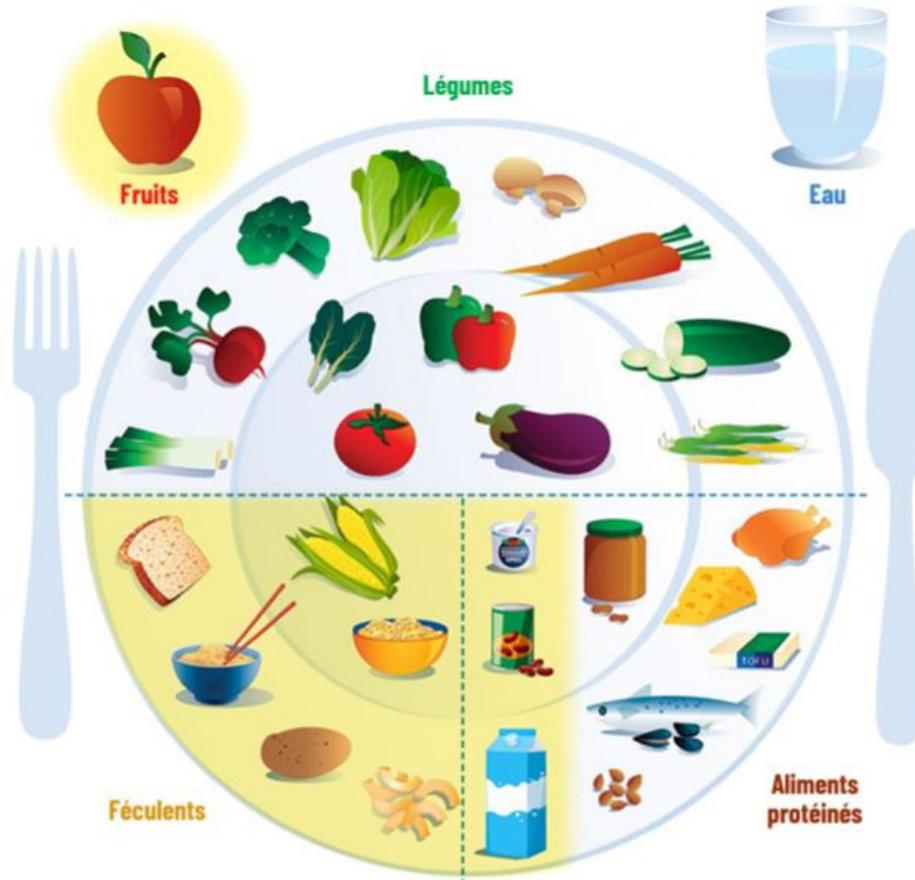


Image tirée du *Coup d'œil sur l'alimentation de la personne vivant avec le diabète*, Ministère de la Santé et des Services sociaux, page 4, [https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/document-000083/?&txt=21-215-02&msss\\_valpub&date=DESC](https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/document-000083/?&txt=21-215-02&msss_valpub&date=DESC)

« © Gouvernement du Québec, 2019 »

### Centre d'accompagnement et d'intervention en maladies chroniques (CAIMC)

Services offerts gratuitement aux personnes de 18 ans et plus présentant une maladie chronique (diabète, hypertension artérielle, dyslipidémie, maladies cardiovasculaires, insuffisance rénale) qui désirent acquérir de nouvelles connaissances afin de gérer leur santé et de maximiser leur qualité de vie. L'équipe est composée d'infirmières cliniciennes et de nutritionnistes.



- CLSC Saint-Hubert et CLSC Samuel de Champlain: (450) 443-7400, poste 7474
- CLSC de la Vallée-des-Forts, Saint-Jean-sur-Richelieu : (450) 358-2572, poste 3645

### Références :

- Diabète Québec. (2023). La référence en diabète au Québec. <https://www.diabete.qc.ca/>
- Association canadienne du diabète. (2023). <https://www.diabetes.ca/>
- Gouvernement du Canada. (2023). Guide alimentaire canadien: <https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/>
- Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada. (2023). <https://www.coeuretavc.ca/>
- Hypertension Canada. (2023). <https://hypertension.ca/fr/>