

Informations pour M.....

Date :

Donné par :

L'alimentation constitue un des piliers du traitement du diabète, au même titre que l'activité physique et le traitement médicamenteux. Les recommandations actuelles proposent d'adopter une **alimentation équilibrée, variée et personnalisée**, qui respecte les habitudes de vie et le plaisir de manger.

5 PRINCIPES DE BASE

1. Favoriser les glucides (sucres) de bonne qualité
2. Augmenter les apports en fibres alimentaires
3. Privilégier les matières grasses de qualité
4. Modérer la consommation de viande
5. Boire au moins 1.5 l de boissons sans sucre ni alcool par jour



Une assiette équilibrée est composée de :

- ✓ Farineux (féculents) pour l'apport en glucides (sucres)
- ✓ Légumes pour les fibres alimentaires et les vitamines
- ✓ Fromage, poisson, œufs, viande, etc, pour les protéines

N.B. : Les fruits et les produits laitiers peuvent être consommés en fin de repas et/ou en collations en fonction des besoins et des habitudes.

Dia10© assiette équilibrée

1. Favoriser les glucides (sucres) de bonne qualité

Les glucides (sucres) sont le carburant (= source d'énergie) immédiatement utilisable par l'organisme, notamment par les muscles et le cerveau. La majeure partie de l'énergie utilisée quotidiennement est apportée par les glucides consommés durant la journée.

Les principales sources de glucides sont :

- ✓ Les farineux (féculents) ; par exemple : pain, pâtes, riz, pommes de terre, maïs, lentilles, pois chiches, haricots rouges, céréales, petits pois
- ✓ Les fruits
- ✓ Le lait, les yoghourts, les desserts lactés (sauf le fromage)
- ✓ Les produits sucrés ; par exemple : boissons sucrées, pâtisseries, chocolat, confiture



Féculents

Favoriser la consommation de glucides sous forme de farineux, si possible complets, de fruits et de produits laitiers idéalement sans sucre ajouté ou nature.

Réduire au minimum la consommation de céréales raffinées, de sucre ajouté, de produits sucrés, de boissons sucrées (y compris les jus de fruits) et de produits alimentaires ultra transformés.

2. Augmenter les apports en fibres alimentaires

L'intérêt des fibres alimentaires est de réguler le transit intestinal et de ralentir l'absorption des glucides (sucres). Elles se trouvent dans les légumes, les lentilles, les pois chiches, les haricots et les fruits ainsi que dans les céréales complètes.



Légumes

3. Privilégier les matières grasses de qualité

Le type de matières grasses consommées est aussi importante que la quantité. Les matières grasses de qualité sont :

- ✓ Huiles de colza et d'olives
- ✓ Amandes, noix ou noisettes non-salées
- ✓ Poisson gras, par exemple : saumon, thon, maquereau, sardine



Lipides

Il est préférable de choisir du beurre plutôt que de la margarine et d'éviter de l'utiliser pour la cuisson.

Pour la cuisson, il est préférable d'utiliser l'huile de colza HOLL ou l'huile de tournesol HO.

4. Modérer la consommation de viande

Les protéines sont des éléments essentiels pour l'organisme, notamment pour la masse musculaire. Elles se trouvent aussi bien dans des aliments d'origine animale que végétale.

Il est recommandé de :

- ✓ Consommer 2 à 3 portions de viande par semaine au maximum
- ✓ Compléter les autres repas avec d'autres sources de protéines, par exemple : poissons et fruits de mer, œufs, fromages, mais aussi les protéines végétales comme le tofu et le Quorn.

Les charcuteries, saucisses et produits de salaison (viande séchée, jambon) devraient être consommés au maximum une fois par semaine en raison de leur teneur élevée en graisse et en sel.



Fromage



Viandes

5. Boire au moins 1.5 l de boissons sans sucre ni alcool par jour

Il est important de boire en quantité suffisante tous les jours. La consommation d'au moins 1.5 litre de boissons sans sucre ni alcool, comme l'eau, le thé ou les tisanes, est à privilégier.

L'alcool peut être consommé avec modération en cas de diabète. Les recommandations émises pour la population générale doivent être respectées (ne pas dépasser 1 verre standard par jour pour les femmes, 2 verres pour les hommes). Il existe un risque d'hypoglycémie (baisse du sucre dans le sang) en cas de consommation d'alcool. Pour diminuer ce risque, consommez l'alcool dans le cadre d'un repas ou avec un aliment source de glucides (sucres).

Autres recommandations

Les collations peuvent parfois être nécessaires, mais celles-ci ne sont pas obligatoires. Cela dépendra de multiples facteurs à évaluer : le taux de sucre dans le sang (glycémie), le type de médicament, l'activité physique, les habitudes, les signaux de faim entre les repas, les éventuels retards dans la prise du repas ou la prise d'un repas incomplet.

Une perte de poids modérée et progressive est souhaitable pour les personnes en surpoids car elle permet d'améliorer les glycémies et diminuer les risques cardiovasculaires. Toutefois, l'alimentation doit rester équilibrée et couvrir les besoins, afin d'éviter les risques de malnutrition. Pour être soutenu dans une démarche de changement de vos habitudes alimentaires, demandez un suivi personnalisé par une diététicienne diplômée (la prise en charge est remboursée par l'assurance-maladie de base).

Les édulcorants (par exemple aspartame, stevia, saccharine) sont des substances qui ont un goût sucré et qui peuvent remplacer le sucre pour réduire l'apport calorique total. Il existe différents produits édulcorés ou notifiés sans adjonction de sucre qui présentent des mélanges et des teneurs d'édulcorants différents. Leur consommation doit être discutée individuellement. Les recommandations citées dans ce document doivent être adaptées auprès des populations suivantes : personnes âgées, personnes avec doses d'insuline flexibles, femmes enceintes et allaitantes, personnes avec problèmes rénaux. Dans ces situations, un suivi spécialisé est recommandé.

Références

- Ardit C et al. RPC10 Alimentation et diabète, 2021, <http://diabetevaud.ch/rpc/alimentation/>
- American Diabetes Association (ADA) Professional Practice Committee; 5. Facilitating Behavior Change and Well-being to Improve Health Outcomes: Standards of Medical Care in Diabetes—2022. Diabetes Care 1 January 2022; 45 (Supplement_1): S60–S82
- Evert AB, Boucher JL, Cypress M, et al. ADA Position Statement. Nutrition therapy recommendations for the management of adults with diabetes. Diabetes Care. 2019
- Société suisse de nutrition. Pyramide alimentaires suisse. Recommandations alimentaires pour adultes, alliant plaisir et équilibre. Juillet 2020 : <http://www.sge-ssn.ch/fr/>
- Corinne Kehl. Dia10© assiette équilibrée avec des équivalents glucidiques à 10g. août 2017

Groupe ayant élaboré le document (2015)

Magali Andrey, Catherine Rousset et Sophie Progin Batalla, validé par Dres Daniela Sofrà et Patricia Halfon

Groupe de révision 2022

Magali Andrey, Chantal Ardit, Simon Besse, Marie Duvillard, Marie-José Marguerat Luyet, Sophie Progin Batalla,

Christine Sandoz, validé par Dres Daniela Sofrà et Patricia Halfon

Date de la prochaine révision : décembre 2025