

Informations pour:

Date:

Données par:

### Principes de base

#### **Pas de sucre? Faux!**

Le diabète ne modifie pas les besoins en sucre de l'organisme : le « sucre »<sup>1</sup> est 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 le sucre consommé durant la journée. Ainsi, l'alimentation constitue un des piliers du traitement du diabète, au même titre que l'activité physique et que le traitement médicamenteux. Les recommandations **doivent préserver votre plaisir de manger, en conservant au mieux vos habitudes de vie et en s'adaptant à votre activité professionnelle ainsi qu'à vos loisirs**

#### **Diabète = régime ?**

Le concept de régime est évité pour privilégier celui d'alimentation équilibrée et variée dans laquelle aucun aliment n'est interdit. Un repas a moins d'effet sur la glycémie (taux de sucre dans le sang) lorsqu'il est équilibré, c'est-à-dire qu'il contient un équivalent protéique (produits laitiers, fromage, poisson, œufs, viande, etc.), des légumes et des féculents. Il n'y a aucun d'interdit, y compris pour les desserts sucrés. Une petite quantité de sucre, si elle est prise au cours d'un repas équilibré, influence peu la glycémie. Tous les fruits sont autorisés; tous les légumes sont autorisés. Les légumes, même s'ils ont un goût sucré comme la carotte et la betterave, n'ont pas d'influence sur la glycémie. Les fruits quant à eux contiennent du sucre (fructose). Ils sont autorisés, y compris la banane et le raisin, pour autant que les quantités à consommer soient discutées et définies avec le médecin ou le diététicien.

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.

*N.B. : la dépense énergétique chez la personne âgée est plus élevée que chez l'adulte. Le risque d'hypoglycémie doit être reconnu même pour des activités comme le jardinage ou les séances de physiothérapie. La prise d'une collation et de boisson peut être nécessaire.*

**L'alcool peut être consommé en cas de diabète.** Toutefois, les recommandations de consommation émises pour la population générale doivent être respectées. **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 sucre.**

Une perte de poids est souhaitable pour les personnes en surcharge car elle permet d'améliorer les glycémies et diminuer les risques cardiovasculaires. Toutefois, l'alimentation doit rester équilibrée 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).

<sup>1</sup> Les termes « sucre », « hydrates de carbone » ou « glucides » ont la même signification.

## Les principales sources de sucre dans l'alimentation

- les féculents (= farineux); par exemple: pain, pâtes, riz, pommes de terre, maïs, petits pois, légumineuses, céréales, nouilles de riz, galettes de farine de céréales, manioc, igname, banane plantain, idiyhappum, poutou, injera
- les fruits, les jus de fruits
- le lait, les yoghourts, les desserts lactés (sauf le fromage)
- les produits sucrés; par exemple: boissons sucrées, pâtisseries, chocolat, confiture

## La composition des repas

### ✓ Consommez 2-3 repas / jour et si besoin, prenez éventuellement 1 à 3 collations

### ✓ Consommez des repas équilibrés

Une assiette équilibrée est composée de:

- Féculents pour l'apport en hydrates de carbone
- Fruits et légumes pour les fibres alimentaires et les vitamines
- Viande, poisson, oeufs, fromage, etc pour les protéines

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

### ✓ Privilégiez la qualité des matières grasses

- 2 à 3 c.s par jour d'huile végétale, dont la moitié d'huile de colza pour les oméga 3
- 10g de beurre pour le petit-déjeuner
- Une poignée par jour d'amandes, noix ou noisettes non-salées
- 1 fois par semaine du poisson gras pour les oméga 3

- Ne pas chauffer les huiles pressées à froid
- Utiliser pour la friture l'huile de colza HOLL ou l'huile de tournesol HO

### ✓ Modérez la consommation de viande

2 à 3 portions par semaine de 100 à 120g suffisent. La consommation de charcuteries, de saucisses et de produits de salaison (viande séchée, jambon) devrait être consommée au maximum une fois par semaine en raison de leur teneur élevée en graisse et en sel.

### ✓ Buvez au moins 1,5l de boissons sans alcool et de préférence non sucrées



Dia10® assiette équilibrée

## Références

- Programme cantonal diabète. RPC Alimentation et diabète, 2017, <http://diabetevaud.ch/rpc/alimentation/>
- American Diabetes Association. Standards of Medical Care in Diabetes 2012. Diabetes Care Jan 2012; 35 (suppl. 1): S11-S63
- American Dietetic Association (ADA). Diabetes type 1 and 2 evidence-based nutrition practice guideline for adults  
Alison B. Evert et al. Nutrition therapy recommendations for the management of adults with diabetes, diabetes care volume 37, janvier 2014:s 120
- Protocole d'évaluation de l'alimentation pour la personne âgée diabétique, AVASAD, octobre 2014
- Le diabète expliqué, Document d'éducation thérapeutique, réseau Nord Broye, juin 2010
- Alimentation et diabète, eHnv, octobre 2010
- Extrait du Guide pratique de diabétologie à l'intention du personnel infirmier, N. Marcoz, PIC, EHC, sept. 2013
- Kehl C. Dia10® : Assiette équilibrée avec des équivalents glucidiques à 10g, août 2017
- Société suisse de nutrition. Pyramide alimentaire suisse. Recommandations alimentaires pour adultes, alliant plaisir et équilibre, avril 2016: <http://www.sge-ssn.ch/fr/>

## Groupe ayant élaboré ou mis à jour le document

### Groupe ayant élaboré le document (mai 2015)

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

### Groupe de révision (novembre 2017)

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

Date de la fiche: mai 2015 / révisé en novembre 2017

Date de la prochaine révision: décembre 2020



## Vos collations

Pour vous aider à varier vos collations, vous pouvez soit utiliser les exemples ci-dessous, soit utiliser la brochure Dia10 (qui peut vous être fournie par votre diététicien-ne), soit consommer d'autres aliments dont la quantité d'hydrates de carbone se trouve sur l'étiquette.

Pourquoi ?

Quand ? 🕒

COLLATIONS POSSIBLES	COLLATIONS DE <b>10-20 G</b> DE GLUCIDES	COLLATIONS DE <b>25-30 G</b> DE GLUCIDES
<b>A base de fruits</b>	1 fruit cru, cuit ou 1 compote sans sucre ajouté (100g)	1 banane ou 40 g de fruits secs
<b>A base de lait</b>	3 dl de lait ou 1 yaourt nature + 1cc de confiture	1 yaourt aux fruits (180 g) ou 1 flan (100-110g)
<b>A base de féculents</b>	1 petite tranche de pain (30-40g) + fromage ou viande froide ou 1 barre de céréale nature ou 3 biscuits type petit-beurre	1 pain au lait ou 1 tranche de pain (30-40g) + chocolat (20g) ou 1 tarte aux fruits (100-120g)
<b>A base de produits sucrés à consommer occasionnellement</b>	1 boule de glace (50 g) ou 30g de chocolat	1 pot de glace (80-100 ml) ou 1 croissant

Cette fiche peut être discutée avec votre soignant qui vous donnera des informations complémentaires en fonction de vos besoins.