

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 lorsqu'il est équilibré, c'est-à-dire qu'il contient de la viande ou équivalent protéique, des légumes et des féculents. Il n'y a pas d'interdits, 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, y compris la banane et le raisin; tous les légumes sont autorisés, y compris la carotte et la betterave.

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 peuvent être nécessaires.*

**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 consommer l'alcool dans le cadre d'un repas ou avec un aliment source de sucre.**

**La consommation d'édulcorant en remplacement du sucre et les produits dits « pour diabétiques » ne sont pas conseillés.**

Une perte de poids est préconisée pour les personnes en surcharge car elle permet d'améliorer les glycémies. 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, 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**
- ✓ **Prenez éventuellement 1 à 3 collations si nécessaire**
- ✓ **Consommez des repas équilibrés**

Un repas équilibré<sup>2</sup> est composé de :

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

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

- ✓ **Privilégiez la qualité des matières grasses**

- le poisson gras pour les oméga 3
- huile de colza et olive pour les acides gras essentiels
- beurre pour le petit-déjeuner
- une poignée par jour d'amandes, noix ou noisettes
- pour la friture: huile d'arachides

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



## Références

Programme cantonal diabète. RPC diabète et nutrition, janvier 2014

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

## Groupe ayant élaboré le document

Magali Andrey, Catherine Rousset et Sophie Progin Batalla

Validé par Dresses Daniela Sofrà et Patricia Halfon

Date de la fiche: mai 2015

Date de la prochaine révision: mai 2017

<sup>2</sup> SSN Société Suisse Nutrition, <http://www.sge-ssn.ch/fr/>



# Vos collations

Pourquoi ?

Quand ?

COLLATIONS POSSIBLES	COLLATIONS DE <b>15-18 G</b> DE GLUCIDES	COLLATIONS DE <b>25-30 G</b> DE GLUCIDES
<b>A base de fruits</b>	1 fruit cru, cuit	1 banane 40 g de fruits secs
<b>A base de lait</b>	3 dl de lait 1 yaourt nature (180 g)	1 yaourt aux fruits (180 g) 1 flan
<b>A base de féculents</b>	1 petite tranche de pain (30 g) + fromage ou viande froide 1 barre de céréale 3 biscuits 2 galettes de riz complet	1 pain au lait 1 tranche de pain + chocolat (20 g) 1 tarte aux fruits
<b>A base de produits sucrés à consommer occasionnellement</b>	1 boule de glace (50 g)	1 pot de glace (80-100 ml)

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