

# Manger sainement

## Chapitre 1

### Principes de base en matière de nutrition

#### **Vous allez découvrir :**

1. Les quatre groupes alimentaires
2. Les aliments contenant des glucides, des protéines et des gras (lipides)
  - a. Qu'est-ce que les glucides?
  - b. Quels aliments contiennent des glucides?
  - c. Combien de glucides devrais-je manger?
  - d. Qu'est-ce que les protéines?
  - e. Quels aliments contiennent des protéines?
  - f. Qu'est-ce que les gras (lipides)?
  - g. Quels aliments contiennent des gras (lipides)?
3. Comment utiliser l'assiette modèle pour établir les portions
4. Comment prévoir le moment des repas
5. Choix de collations saines

Le but de manger sainement est de contrôler votre glycémie. Vous pouvez aider à prévenir les problèmes causés par le diabète en adoptant une saine alimentation.

Manger sainement abaisse votre taux de glycémie. Un taux de glycémie plus bas abaisse votre A1c. Rappelez-vous que votre A1c détermine dans quelle mesure vous avez contrôlé votre taux de glycémie dans les trois derniers mois. Manger sainement peut abaisser votre niveau d'A1c de 1 à 2 %.

Pour aider à contrôler votre diabète, mangez des aliments provenant de trois des quatre groupes alimentaires chaque fois que vous mangez un repas principal.

#### 1. Les quatre groupes alimentaires

1. Fruits et légumes
2. Produits céréaliers
3. Lait et substituts
4. Viande et substituts

Mangez une variété d'aliments provenant des quatre groupes pour aider à contrôler votre taux de glycémie. Vous vous sentirez mieux et aurez plus tendance à vouloir être actif et à faire de l'exercice. Bien manger avec le Guide alimentaire canadien de Santé Canada offre des conseils sur la façon de manger des aliments provenant des quatre groupes alimentaires.

Pour de plus amples renseignements sur le Guide alimentaire canadien de Santé Canada, visitez le site

<http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/order-commander/index-fra.php>

#### 2. Quels aliments contiennent des glucides, des protéines et des gras (lipides)?

- Tous les aliments contiennent des glucides, des protéines ou des gras (lipides). Certains aliments contiennent une combinaison de ces nutriments.

- Votre organisme a besoin de chacun de ces nutriments (glucides, protéines et gras) pour fonctionner. Pour avoir une saine alimentation, mangez une variété de ces aliments contenant ces nutriments.

#### Qu'est-ce que les glucides?

Les glucides sont une source principale d'énergie pour votre organisme. Ils assument le même rôle que l'essence pour une voiture. Les glucides se transforment en sucre (glucose) dans votre organisme. Vos muscles et votre cerveau ont besoin de ce sucre pour bien fonctionner. Vous ne pouvez pas vivre sans glucides.

Les glucides sont aussi appelés des hydrates de carbone.

Étant donné que les glucides se transforment en sucre (glucose) dans votre organisme, ils augmentent votre taux de glycémie. Découvrez quels aliments contiennent des glucides. Cette connaissance vous aidera à consommer la bonne quantité de glucides pour être en santé tout en prenant en charge votre glycémie.

#### Quels aliments contiennent des glucides?

La plupart des aliments provenant des quatre groupes alimentaires contiennent des glucides.

#### Fruits et légumes

Tous les fruits (sauf l'avocat) et les légumes farineux contiennent des glucides. Voici des exemples de légumes farineux :

Pommes de terre, ignames (yams), patate douce	Manioc ou yuca Jicama	Pois verts	Navet
Courge	Maïs	Sauce tomate	(par exemple, rutabaga)
(par exemple, la citrouille, la courge musquée, la courge Buttercup, le gland)	Panais	Taro (appelé aussi : choux chine ou madère ou songe)	Pois mange-tout
	Macédoine de légumes congelée		Banane plantain
	Chayote		Fruit de l'arbre à pain

Certains légumes contiennent moins de glucides que d'autres. Ils n'augmentent pas trop votre glycémie. Vous pouvez manger autant de ces légumes que vous le désirez. En voici des exemples :

Asperges	Germes de soja	Brocoli	Betteraves
Carottes	Pak-choï	Concombre Chou vert	Aubergine Oignons
Poireaux	Laitue	Poivron rouge	Okra
Chou du potager	Champignons	Radis	Haricots jaunes ou verts
Céleri	Endive		

#### Produits céréaliers

Pains, petits pains, brioches (tous les types)	Bagel	Céréales froides	Nouilles
Pita	Roti ou chapati	Maïs, semoule de maïs, orge	Riz (tous types)
Quinoa	Matzah	Craquelins	Muffin
Avoine	Pâtes		Farine (tous types)

#### Lait et substituts (pas le fromage)

Toutes les sortes de lait de vache Lait évaporé	Boisson au soja Kéfir	Boisson aux amandes Crème glacée	Yogourt (nature ou toute saveur)
--	--------------------------	-------------------------------------	----------------------------------

#### Substituts à la viande

Exemples de légumineuses:

Lentilles ou fèves Dhal Fava	Pois chiches Pois cassés	Haricots (rouges ou blancs) Romano	Doliques à œil noir Pois cajans
---------------------------------	-----------------------------	---------------------------------------	------------------------------------

Le sucre et les sucreries ne font pas partie des quatre groupes alimentaires, mais ils contiennent aussi des glucides. Ces aliments comprennent :

- Sucre (tous les types comme le sucre brun, le sucre brut, le sucre de canne)
- Agave
- Miel
- Bonbon
- Boissons gazeuses ordinaires
- Thé glacé avec sucre
- Boissons aux fruits
- Sirops (comme le sirop d'érable)
- Gâteaux et muffins
- Biscuits
- Tartes

Les sucres et sucreries ne procurent pas de nutriments à l'organisme. Les sucreries contiennent souvent une grande quantité de glucides dans de très petites portions. Limitez la taille de vos portions et la quantité de sucreries que vous mangez. Mangez des aliments sains comme des légumes, des fruits, des légumineuses et des grains entiers.

Rappelez-vous que le but de manger sainement est de contrôler votre glycémie. Vous pouvez aider à prévenir les problèmes causés par le diabète en adoptant une saine alimentation.

### Combien de glucides devrais-je manger?

Pour consommer assez de glucides pour donner de l'énergie à votre corps, près de la moitié de vos besoins énergétiques quotidiens ou apports caloriques doivent inclure des glucides.

Vous pouvez manger plus de glucides si la plupart des aliments que vous mangez ont une haute teneur en fibres et un indice glycémique faible. Les aliments qui ont une haute teneur en fibres et un indice glycémique faible n'augmenteront pas autant votre glycémie (reportez-vous au chapitre 3 pour de plus amples renseignements sur les fibres et l'indice glycémique).

Utilisez l'assiette modèle (partie 3 de ce chapitre) comme guide pour déterminer combien de glucides consommer. Parlez à un ou une diététiste pour obtenir des renseignements précis sur la quantité de glucides dont vous avez besoin.

### Qu'est-ce que les protéines?

Les protéines aident à fabriquer les tissus et à réparer votre organisme après qu'il ait subi des dommages ou un stress. Les protéines n'augmentent pas la glycémie. La quantité de protéines exigée varie d'une personne à l'autre. Elle dépendra aussi de nombreux facteurs. Utilisez l'assiette modèle (partie 3 de ce chapitre) comme guide pour déterminer combien de protéines consommer. Consultez un ou une diététiste pour obtenir des renseignements précis sur la quantité de glucides dont vous avez besoin.

#### Quels aliments contiennent des protéines?

Voici des aliments qui contiennent de grandes quantités de protéines :

- Poisson (en conserve, congelé et frais)
- Viande (bœuf, porc, agneau, chèvre, etc.)
- Volaille (poulet, dinde)
- Légumineuses (haricots secs, lentilles, pois chiches) – contiennent aussi des glucides
- Soja (comme du tofu), tempeh (soja fermenté)
- Edamames – contiennent aussi des gras (lipides)
- Œufs et blancs d’œuf
- Noix et graines – contiennent aussi des gras (lipides)
- Beurres de noix et de graines (comme le beurre d’arachide, le beurre d’amande, le tahini) – contiennent aussi des gras (lipides)
- Fromages – contiennent aussi des gras (lipides)
- Kéfir, lait (tous les types), yogourt – contiennent aussi des glucides et des gras (lipides)

#### Qu’est-ce que les gras?

Les gras (ou lipides) n’augmentent pas la glycémie et sont nécessaires pour être en santé. Les gras favorisent l’absorption des nutriments et produisent des hormones importantes. Les gras donnent aussi de l’énergie à votre organisme et protègent vos organes.

Il existe trois grands types de gras :

1. non saturés;
2. saturés;
3. trans.

Les graisses non saturées sont des gras provenant d'aliments végétaux et du poisson. Ces gras peuvent abaisser votre cholestérol LDL (mauvais). Rappelez-vous qu'un cholestérol LDL (mauvais) élevé peut causer l'accumulation de dépôts dans vos vaisseaux sanguins. L'accumulation de dépôts peut provoquer une crise cardiaque ou un AVC.

Pour en savoir plus, lisez le chapitre 4 de cette partie qui porte sur le cholestérol, les triglycérides et le régime méditerranéen.

### Quels aliments contiennent des gras?

Voici quelques exemples d'aliments contenant des graisses non saturées :

- Huiles végétales (tous les types comme l'huile d'olive, l'huile de canola, l'huile de tournesol)
- Avocat
- Beurre de noix et de graines (comme le beurre d'arachide, le beurre d'amande, le tahini)
- Noix et graines (tous les types)
- Margarines non hydrogénées qui sont faibles en graisses saturées
- Poisson, notamment les poissons gras (comme la truite, les sardines, le maquereau, le hareng, le saumon, le thon)

Rappelez-vous que ces gras peuvent abaisser votre cholestérol LDL (mauvais). Privilégiez des graisses non saturées plutôt que saturées.

Les graisses saturées sont des matières grasses provenant principalement d'animaux. Ces gras peuvent augmenter votre cholestérol LDL (mauvais). En voici ces exemples :

- Bacon et bacon de dinde
- Peau sur la volaille
- Lard



- Beurre
- Crème (de table, demi-grasse, fouettée)
- Huile de palme, huile de palmiste, beurre de cacao, huile de coco

Les gras trans sont des gras artificiels ou produits industriellement (manufacturés). Ces gras ne sont pas bons pour la santé. Les gras trans augmentent votre cholestérol LDL (mauvais) et diminuent votre cholestérol HDL (bon). Il a été prouvé que les gras trans augmentent le risque de crise cardiaque chez les personnes diabétiques.

Pour garder un cœur en santé, évitez de manger des aliments contenant des gras trans.

### 3. Comment utiliser l'assiette modèle pour établir les portions

L'assiette modèle est un guide destiné à vous aider à déterminer la quantité de glucides à consommer à chaque repas. Si vous suivez les étapes ci-après, vous mangerez une saine quantité de glucides. Ne vous servez des étapes de l'assiette modèle qu'à titre de guide. Les personnes diabétiques devraient prendre rendez-vous avec un ou une diététiste pour obtenir des instructions personnalisées.

**Étape 1 :** Commencez par des légumes. Essayez de remplir au moins la moitié de votre assiette avec une variété de légumes colorés. Manger des légumes de différentes couleurs vous donnera différents nutriments. Les légumes peuvent être crus, cuits, congelés ou en conserve.

- Faites cuire vos légumes à la vapeur ou dans l'huile d'olive.
- Recherchez des légumes en conserve portant la mention « sans sel ajouté ».

**Étape 2 :** Pensez à votre portion d'aliments à haute teneur en fibres, de produits céréaliers ou de féculents (patate douce, riz brun et autres grains entiers). Remplissez le quart de votre assiette avec ces types d'aliments. Consommez une petite quantité de ces aliments, car ils augmenteront votre glycémie.

Pour en savoir plus, lisez le chapitre 3 de cette partie qui porte sur les fibres et l'indice glycémique.

**Étape 3** : Remplissez le quart de votre assiette avec des protéines (viande maigre, poisson, volaille, tofu, blanc d'œuf et légumes).

Conseils pour vous concocter un repas sain :

- Visez toujours la même quantité de glucides chaque fois que vous mangez votre repas principal. L'assiette modèle peut vous aider à vous rappeler la quantité d'aliments provenant des quatre groupes alimentaires à consommer. Elle vous aidera à maintenir votre taux de glycémie dans la fourchette recommandée.
- Consommez différents types d'aliments pour vous assurer de consommer les nutriments dont votre organisme a besoin.
- Si vous avez encore faim, buvez un verre de lait et mangez un fruit après votre repas.
- Réduisez votre consommation de sucreries, de boissons gazeuses ordinaires, d'eau vitaminée, de boissons énergétiques, de thé aux bulles et de cafés aromatisés. Ces aliments et boissons contiennent beaucoup de sucre. En outre, ils n'offrent pas un bon équilibre de nutriments.

#### 4. Comment prévoir le moment des repas

Prévoir le bon moment pour prendre vos repas peut contribuer à prévenir l'hypoglycémie, en plus de vous empêcher d'avoir trop faim. Lorsque vous avez trop faim, vous pourriez avoir envie d'aliments qui sont moins bons pour vous.

Conseils :

- Mangez au moins trois repas par jour.
- Ne laissez pas passer plus de six heures entre vos repas.
- Mangez vos repas à la même heure chaque jour.
- Mangez des collations entre les repas si vous en avez besoin.

Avant de faire de l'exercice, regardez l'heure. Si entre quatre et six heures se sont écoulées depuis votre dernier repas, mangez une collation saine comme un fruit ou du yogourt non sucré faible en gras. Manger une collation avant de faire de

---

l'exercice peut prévenir l'hypoglycémie. Reportez-vous à la liste des collations ci-après pour avoir plus d'idées de collations. Consommer des collations saines peut prévenir l'hypoglycémie pendant les séances d'exercice.

Un ou une diététiste peut répondre à vos questions et vous aider à vous fixer des buts pour répondre à vos besoins. Demandez à votre médecin de vous recommander un ou une diététiste.

## 5. Choix de collations saines

- Une petite poignée de graines non salées.
- Une petite banane avec une cuillère à soupe de beurre d'arachide ou d'amande.
- Un fruit avec des graines ou du beurre d'arachide ou d'amande.
- Un smoothie fait avec la moitié d'une tasse de lait 1 % et la moitié d'une demi-tasse de yogourt et n'importe quel fruit de votre choix. Vous pouvez ajouter des graines de lin moulues (1 cuillère à soupe).
- Une demi-tasse de hummus avec quatre à six craquelins à teneur élevée en fibres ou la moitié d'un pain pita aux grains entiers ou une demi-tasse de carottes coupées.
- Trois quarts de tasse de pois chiches grillés au four saupoudrés de paprika et poudre de chili. Ajoutez une petite quantité d'huile lorsque vous les faites griller.
- Un petit bol de céréales à teneur élevée en fibres avec une demi-tasse de lait écrémé/lait 1 %/boisson de soja.
- Une demi-tasse de ricotta ou de fromage cottage avec un fruit.
- Une tranche de pain complet avec une once ou 30 grammes de fromage à teneur réduite en gras, par exemple 15 % de M.G. (matière grasse du lait).
- Une tranche de pain complet avec une petite canne de thon dans l'eau ou une cuillère à soupe de beurre d'amande ou de beurre d'arachide naturel.
- Un œuf à la coque avec une tranche de pain complet ou des craquelins à haute teneur en fibres.
- Un quart ou la moitié d'un avocat tartiné sur des craquelins à haute teneur en fibres (option : saupoudrer de graines de chanvre).

#### Résumé

- Choisissez des glucides à faible indice glycémique la plupart du temps. Pour en savoir plus, lisez le chapitre 3 de cette partie qui porte sur les fibres et l'indice glycémique.
- Consommez la même quantité de glucides à chaque repas. Le fait de manger la même quantité de glucides peut aider à contrôler votre glycémie.
- Mangez toutes les quatre heures et à la même heure chaque jour. Le fait de manger toutes les quatre heures peut aider à prévenir l'hypoglycémie.
- Prévoyez des aliments provenant d'au moins trois des quatre groupes alimentaires à chaque repas. Le fait de manger des aliments provenant de trois des quatre groupes alimentaires vous assurera d'avoir une alimentation équilibrée.
- Utilisez l'assiette modèle pour vous aider à planifier vos repas. Ce faisant, vous ferez de meilleurs choix alimentaires. Vous vous assurerez aussi de consommer les nutriments dont votre organisme a besoin