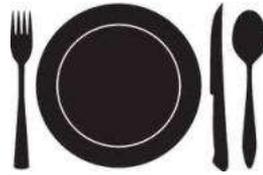


## Alimentation et diabète

Vous avez un diabète ? Votre alimentation = Alimentation équilibrée



**Une alimentation équilibrée permet de mieux contrôler son poids et d'équilibrer son diabète tout en conservant le plaisir de manger.**

Elle se compose de **3 repas par jour** (ne pas sauter de repas) ± **une ou plusieurs collations** (selon les besoins et l'activité physique). Prendre le temps de manger assis à table, éviter le grignotage, diversifier les repas.

### Les glucides

- C'est le **carburant dont notre corps a besoin**.
- Il est **nécessaire d'en avoir à chaque repas sous forme de féculents** (riz, pâtes, légumes secs... pain). **La quantité consommée doit être régulière et adaptée aux besoins**.
- **La consommation de produits sucrés** (glaces, biscuits, gâteaux ...) **doit être occasionnelle, en privilégiant la prise en fin de repas** pour en limiter les effets. Attention ils contiennent souvent des lipides.

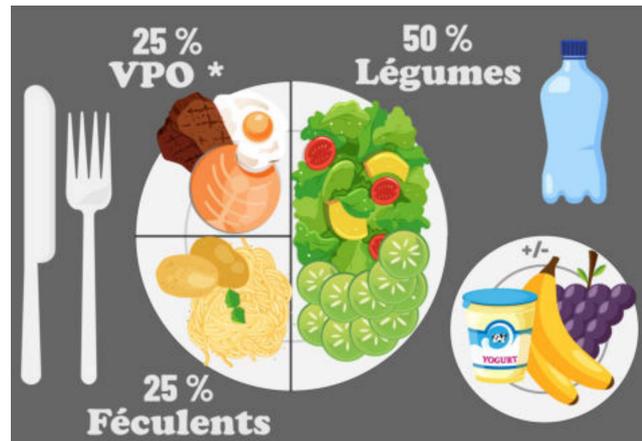
### Les lipides

- Evitez d'associer plusieurs aliments riches en graisses dans un même repas.  
**Exemple** → Eviter : salade verte / entrecôtes + frites / fromage / pâtisserie  
**Préférez** : salade verte / entrecôte + frites / fromage blanc / sorbet
- **Choisissez des modes de cuisson et un matériel adapté** : grillé (viandes et poissons), vapeur (légumes, poissons), au four (poissons et viandes), en papillote, à l'eau (pot au feu, poisson court bouillon, légumes), ...
- **Bien choisir les matières grasses** pour aider à maintenir un taux de cholestérol correct. En effet, le diabète est l'un des facteurs de risques des maladies cardiovasculaires.

### Pour protéger vos artères il faut donc :

- **Privilégier les graisses végétales** (huiles colza, tournesol, olive, noix, etc...) : **riches en graisses insaturées et en vitamine E**, elles sont bénéfiques pour la santé, mais n'oubliez pas qu'elles sont aussi très caloriques et qu'il faut donc en **contrôler la quantité**.
- **Modérer les graisses animales** (beurre, crème, fromage, viande grasse, charcuterie, etc...) : **riches en graisses saturées** qui ont tendance à élever le taux de cholestérol, mis à part les poissons gras qui apportent de bonnes graisses.

## Les clés d'un repas équilibré



### Associer à chaque repas : féculents + légumes

- Permet une meilleure satiété, due à la richesse en fibres des légumes et en énergie des féculents et une meilleure régulation de la glycémie.

### Y ajouter

- 1 à 2 parts par jour de **viande, poisson, œuf** (\* VPO)
- **2 à 3 fruits par jour** (selon leur taille et leur teneur en sucre) .
- 2 à 3 **produits laitiers** par jour
- **Boire 1 à 1,5 l d'eau par jour**

### Attention :

- **A limiter les matières grasses : Identifier et mesurer la quantité consommée.**
- Ne pas consommer de **produits sucrés** de façon isolée. Identifier et mesurer la quantité consommée.
- **Limitier la consommation d'aliments à forte densité énergétique riches en graisses** (fritures, chips, beignets ...), **en sel** (gâteaux apéritifs, chips ...) **ou en sucres** (pâtisseries, glaces, confiseries, jus de fruits, sodas, spécialités laitières, boissons énergisantes, boissons alcoolisées ...).

## Pour aller plus loin

### Plan National Nutrition Santé (PNNS)

- Manger Bouger : <https://www.mangerbouger.fr/PNNS>

### CRES Paca :

- ETP en scène, film n°4 : **Faire face à la pression de l'entourage**  
[https://www.youtube.com/watch?v=H4VVaN\\_S9Qs](https://www.youtube.com/watch?v=H4VVaN_S9Qs)
- ETP en scène, film n°9 : **Résister à la tentation alimentaire**  
<https://www.youtube.com/watch?v=lphQjS6qxjl>

### Fédération Française des Diabétiques

- Alimentation et Diabète  
<https://www.federationdesdiabetiques.org/information/alimentation-diabete>