

◆ Nom du patient :

◆ Nom du médecin :

.....

.....

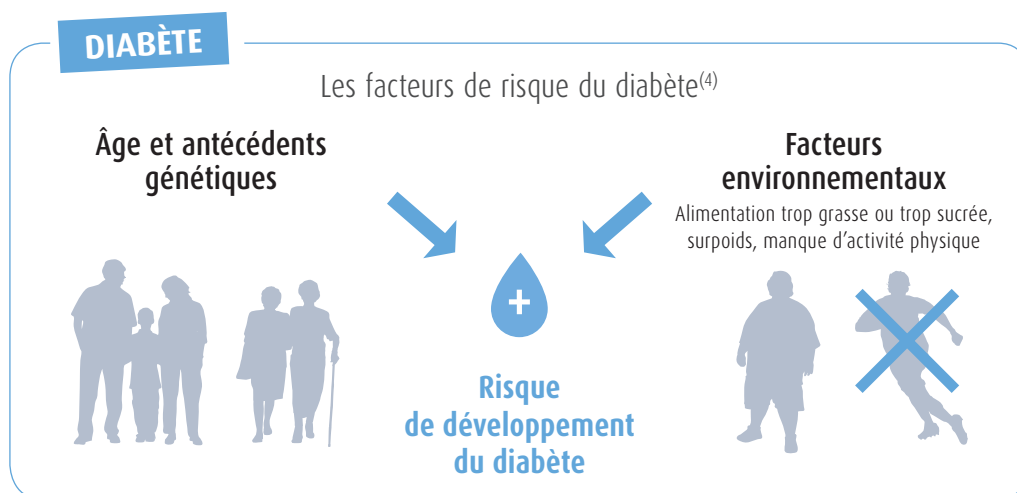
BIEN VIVRE SON ALIMENTATION EN CAS DE DIABÈTE

ENSEMBLE, TROUVONS DES SOLUTIONS

Le diabète : ce qu'il faut savoir

- ▶ **La glycémie désigne le taux de glucose dans le sang.** Ce taux est normalement très stable pour assurer un approvisionnement continu en énergie des organes.
- ▶ **Le diabète se caractérise par une glycémie trop élevée** qui, lorsqu'elle n'est pas contrôlée, abîme l'organisme (vision, extrémité des pieds, etc.) et peut entraîner, entre autres, des maladies cardiovasculaires⁽¹⁾.

Le diabète est une maladie chronique qui se soigne bien⁽²⁾. Il ne nécessite aucun régime particulier autre qu'une bonne hygiène de vie⁽³⁾ : **une alimentation équilibrée, une bonne hydratation et une activité physique régulière.**



J'APPRENDS À DÉCHIFFRER LES ÉTIQUETTES

- ❖ Si la liste des ingrédients commence par « sucre » (ou « saccharose »), c'est qu'il est l'ingrédient le plus important en quantité.
- ❖ Les mentions « sans sucres ajoutés » ou « allégé en sucre » m'aident à repérer les aliments moins sucrés.
- ❖ Dans la même catégorie d'aliments, je choisis ceux contenant le moins de graisses aux 100 g : elles sont indiquées sous le nom de « matières grasses ».

Bien vivre son alimentation en cas de diabète, pas à pas

Cochez le ou les objectifs qui vous conviennent le mieux :

Je réserve les produits les plus gourmands (gâteaux, viennoiseries) pour certaines occasions, une fois par semaine par exemple



Commentaire du médecin

.....

.....

.....

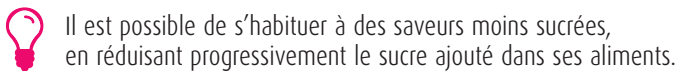
.....

.....

.....

.....

Je diminue progressivement la dose de sucre que j'ajoute dans mon café et/ou dans mon yaourt



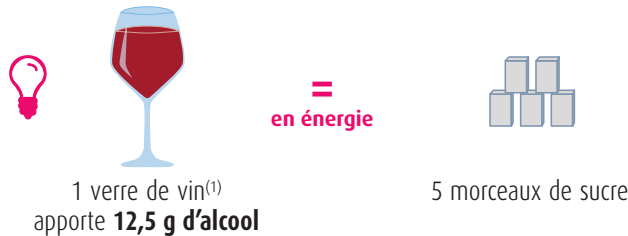
Commentaire du médecin

.....

.....

.....

Je modère ma consommation de boissons alcoolisées



Commentaire du médecin

.....

.....

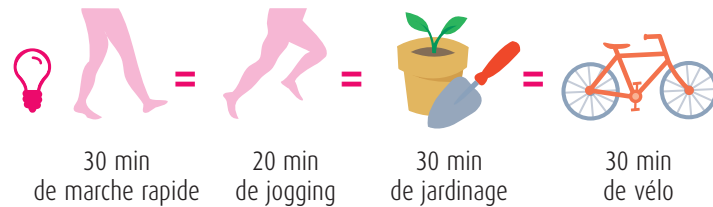
.....

.....

.....

.....

Je bouge plus souvent au quotidien⁽²⁾ : escaliers, vélo, marche, jardinage...



Commentaire du médecin

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Je modère ma consommation de boissons sucrées⁽³⁾



Commentaire du médecin

.....

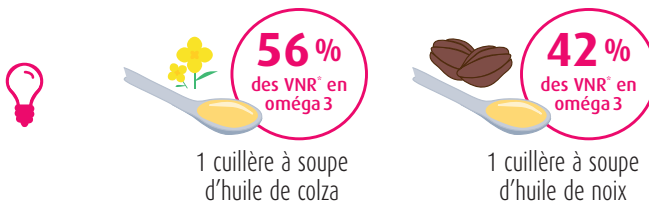
.....

.....

.....

.....

Je privilégie la consommation de matières grasses d'origine végétale, riches en oméga 3⁽⁴⁾



Commentaire du médecin

.....

.....

.....

.....

.....

.....

* Valeurs Nutritionnelles de Référence

(1) Pour un verre de vin rouge à 12° de 12,5 cl. (2) PNNS. « Pratiquer une activité physique quotidienne », <http://www.mangerbouger.fr>.

(3) ANSES. Table Ciquial 2013. (4) ANSES. Actualisation des Apports Nutritionnels Conseillés pour les acides gras. Rapport, Mai 2011.