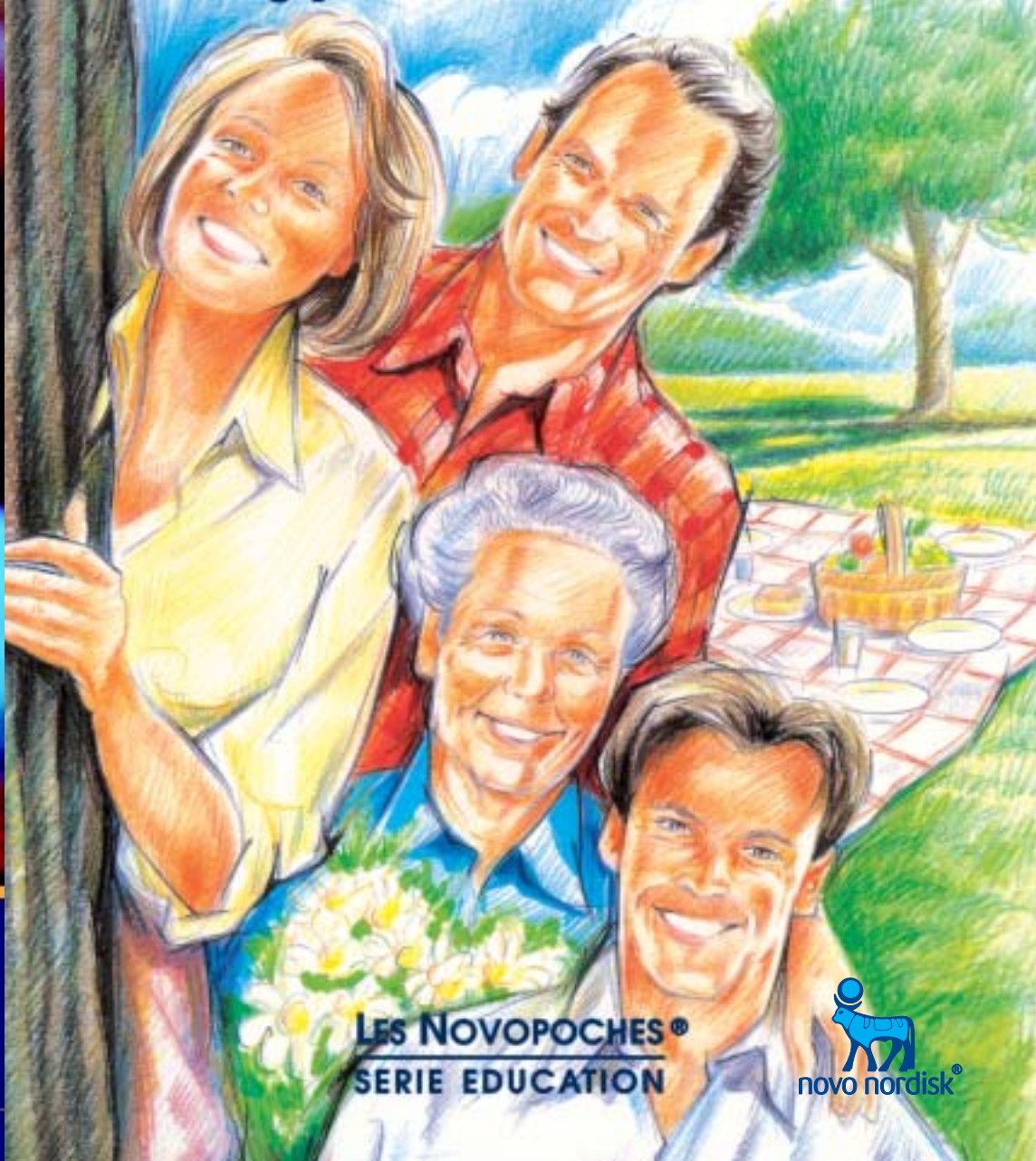


Alimentation et diabète de type 1



LES NOVOPOCHES®
SERIE EDUCATION



Ouvrage rédigé par un groupe de diététiciens :

Florence Rossi
Nadine Baclet
Martine Bardeau
Evelyne Bernard
Emmanuel Corset
Carmen Flumian
Caroline Fouquet
Christine Guerchais
Yann Guerieau
Annie Guffroy
Marie-Claude Le Pestipon
Nathalie Masseboeuf
Catherine Meyer
Aude Rigoir
Dorothee Romand
Marie-Claude Sage
Annie Siaud
Fabrice Strnad
Dominique Tarhouni

Toute publication et/ou reproduction, même partielle, est interdite.
NOVO NORDISK PHARMACEUTIQUE S.A.

Novo Nordisk Pharmaceutique S.A.
32, rue de Bellevue
92773 BOULOGNE-BILLANCOURT Cedex
Téléphone : 01 46 84 59 00
Télécopie : 01 46 84 59 01
www.novonordisk.fr
www.diabete.fr
N° vert : 0 800 80 30 70

SOMMAIRE

Page 4

PRÉSENTATION DES PERSONNAGES

Page 7

PRIORITÉ AUX GLUCIDES

Page 9

ÉQUIVALENCES GLUCIDIQUES

- Repas au self
- Repas à la cafétéria
- Repas fast food
- Fruits et desserts

Page 19

SITUATIONS PARTICULIÈRES

- L'hypoglycémie
- Prévention des hypoglycémies : collation glucidique ?
- Petits creux
- Produits allégés, light, sans sucre
- Activité physique
- Difficultés pour s'alimenter (fièvre, nausées...)

Page 35

SITUATIONS EXCEPTIONNELLES

- Soirée – Boîte de nuit
- Grasse matinée et petits déjeuners
- Cocktails
- Repas de fête

Page 46

LEXIQUE

PRÉSENTATION DES PERSONNAGES

4

Vous êtes diabétique insulino-dépendant (Type I) : ce livret vous est destiné. Il vous permettra de vous retrouver à travers diverses situations.

Deux possibilités s'offrent à vous :

1 - Lire les dialogues des personnages mis en scène.

2 - Vous référer directement à une situation précise. Dans ce cas, consultez le sommaire.

Ces conseils sont d'ordre général, il est souhaitable de consulter un diététicien ou votre médecin pour personnaliser ces informations.

Prénom : Magali
Age : 30 ans
Situation de famille : mariée sans enfant
Activité professionnelle : secrétaire médicale

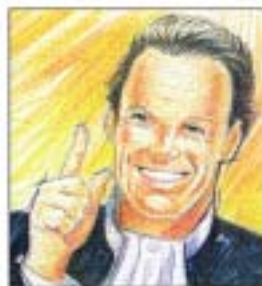
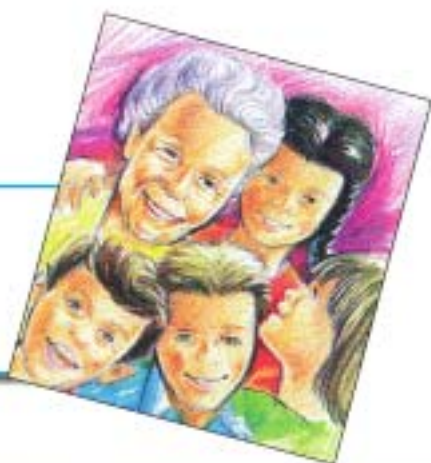


5



Prénom : Marc
Age : 24 ans
Situation de famille : célibataire
Activité professionnelle : étudiant
en informatique

Prénom : Marie
Age : 65 ans
Situation de famille : mariée -
3 enfants - 4 petits-enfants
Activité professionnelle : retraitée



Prénom : Michel
Age : 51 ans
Situation de famille : marié - 1 enfant
Activité professionnelle :
avocat en Droit International

Ces 4 personnages patientent tranquillement dans la salle d'attente de leur médecin. Tout à coup, un téléphone portable sonne. Magali farfouille dans son sac et décroche.

Magali : Allô, bonjour...oui, je vais très bien et toi? Quoi?! On vient de découvrir un diabète à Gérard, il doit se faire des injections d'insuline et tu voudrais savoir ce que tu peux lui faire à manger ce soir? Tu as l'embarras du choix, tu peux lui faire n'importe quel féculent...

Les féculents, ce sont : les pâtes, le riz, les pommes de terre, le maïs...

Ah oui, les légumes secs également, tu sais les lentilles, les pois chiches, les haricots rouges, les flageolets....

Tu pensais qu'il n'aurait plus le droit d'en consommer ? Au contraire, c'est important qu'il mange soit des féculents soit du pain à chaque repas. On doit toujours consommer des aliments contenant des glucides, ou si tu préfères des sucres, après les injections d'insuline.

Pourquoi ne lui préparerais-tu pas un couscous ? Je viens d'en avoir l'idée, c'est ce que j'ai choisi au self à midi....

Bon, je te laisse, et bon courage pour ce soir.

PRIORITÉ AUX GLUCIDES

Vous êtes diabétique insulino-dépendant (Type I) mais vous devez manger en quantité et en qualité ce que devrait manger une personne non diabétique. Il n'y a pas d'aliments interdits mais un équilibre alimentaire au quotidien.

Pour vous, la priorité doit porter sur la quantité et la répartition des aliments contenant des glucides sur la journée, ceci afin d'assurer les meilleures glycémies et d'en limiter les fluctuations.

Les glucides sont présents dans les aliments tels que : le pain, les féculents, les fruits et les desserts sucrés.

Les féculents sont représentés par les pâtes, le riz, le maïs, les pommes de terre, la semoule, le blé à cuire et les légumes secs (flageolets, haricots - rouges noirs ou blancs -, pois chiches, pois cassés, lentilles...).



➤ *Gérer les apports en glucides à chaque repas*

Marie : *Excusez-moi, j'ai entendu votre conversation et j'ai cru comprendre que vous déjeuniez au self. Il y en a un à côté de chez moi mais j'hésite à y aller car je ne sais pas si les plats proposés nous sont adaptés.*

Magali : *Au contraire, c'est un endroit très intéressant pour la variété de ses plats.*

Dans les entrées, on a le choix entre des crudités, des salades composées avec ou sans féculents, de la charcuterie. Pour accompagner le plat principal, on peut demander des féculents ou des légumes verts; je prends souvent un mélange des deux. Je n'abuse pas des plats en sauce car je ne voudrais pas prendre trop de poids. Il y a également un vaste choix de fromages, de laitages, de fruits et même des pâtisseries, mais là aussi je choisis le plus souvent les laitages et les fruits pour les mêmes raisons.

EQUIVALENCES GLUCIDIQUES

Repas au self

Voici un exemple de choix proposé le même jour au self :

Choix des plats					
Hors d'œuvres	Plats		Produits laitiers	Desserts	Pain
<ul style="list-style-type: none">• Tomates• Salade• Pastèque• Pâté• Salade de riz• Sardines	<ul style="list-style-type: none">• Poulet basquaise• Poisson aux herbes• Merguez• Jambon	<ul style="list-style-type: none">• Courgettes tomates• Purée• Riz créole• Haricots verts• Frites	<ul style="list-style-type: none">• Yaourt nature• Fromage blanc• Camembert	<ul style="list-style-type: none">• Crème au chocolat• Kiwi• Poire• Compote d'ananas	<ul style="list-style-type: none">• 1 petit pain individuel



Marie : *Et pour le pain, il se présente comment?*

Magali : *Sous forme de petit pain individuel, ce qui est très pratique pour faire les équivalences. Par exemple ce midi, j'ai pris une salade en entrée, du couscous, un fromage blanc nature dans lequel j'ai découpé ma banane. Je n'ai pas mangé de pain, la quantité de semoule étant suffisante.*

Marie : *Vous m'avez convaincue, j'essaierai dès demain.*

Marie (s'adressant à Marc) : *Vous avez l'air bien jeune, travaillez-vous déjà?*

Marc : *Non, je suis encore étudiant.*



Une part de féculents au self est évaluée à 150 g cuits, ce qui correspond à :

- 3 pommes de terre moyennes
- 7 cuillères à soupe de riz ou de lentilles
- 5 cuillères à soupe de pâtes ou de semoule
- 5 cuillères à soupe d'haricots secs
- 7 à 9 marrons
- 3 cuillères à soupe de purée
- 1 quinzaine de frites

Ces quantités apportent environ 30 g de glucides de même qu'un petit pain individuel (1/5^e de baguette soit 50 g).

**Propositions de menus équivalents en glucides
(environ 80 g de glucides)**

Tomate	Merguez	Purée*	Yaourt nature	Compote d'ananas*	Pain*
Pâté	Poisson aux herbes	Riz créole*	Fromage blanc	Kiwi*	Pain*
Salade de riz*	Poulet basquaise	Courgettes tomates	Camembert	Poire*	Pain*

* Aliments contenant les glucides.

Les féculents et le pain étant interchangeables, vous pouvez supprimer le pain pour manger plus de féculents ou supprimer les féculents pour ne consommer que du pain.

Quant aux légumes, ceux-ci peuvent être consommés à volonté.

Marie : Comment faites-vous le midi ? Où déjeunez-vous ?

Marc : Je me débrouille, je vais souvent à la cafétéria. Le choix n'est pas si vaste que dans un self mais on y trouve également des salades composées à base de féculents, divers sandwiches ou encore des pizzas et des quiches lorraines. Quant au dessert, je prends soit une salade de fruits soit un fruit. Si je suis pressé je commande un jus de fruit, c'est plus facile à prendre en marchant.

Magali : A l'entendre ça n'a pas l'air si compliqué !

Marc : Ce type de repas me permet, tout comme vous, de couvrir mes apports en glucides.



Repas à la cafétéria

En utilisant les équivalences suivantes...

1 petit pain individuel (1/5^e de baguette ou 50 g de pain) ou 150 g de féculents cuits apportent environ 30 g de glucides comme :

- 1 part de ravioli, cannelloni, lasagnes (barquette individuelle)
- 1/4 de pizza surgelée ou 1 pizza individuelle
- 1 quiche individuelle
- 1 croque-monsieur
- 1 hot dog
- 1 feuilleté
- 3 fines crêpes nature
- 1 galette fourrée au jambon ou fromage

Vous pouvez choisir votre menu...

1 sandwich crudités (1/2 baguette) + 1 esquimau	Pizza individuelle + 1 salade de taboulé + 1 fruit	1 hot dog + 1 moyenne frite + 1 yaourt aux fruits
= 60 + 20 soit 80 g de glucides	= 30 + 30 + 20 soit 80 g de glucides	= 30 + 30 + 20 soit 80 g de glucides

Attention : ces repas équivalents en glucides ne contiennent pas, bien entendu, la même quantité de graisses !

Marie : *Mes petits-enfants me réclament sans cesse de les emmener au fast food, mais je reporte ce moment car je ne sais vraiment pas ce que j'ai "le droit" de manger.*

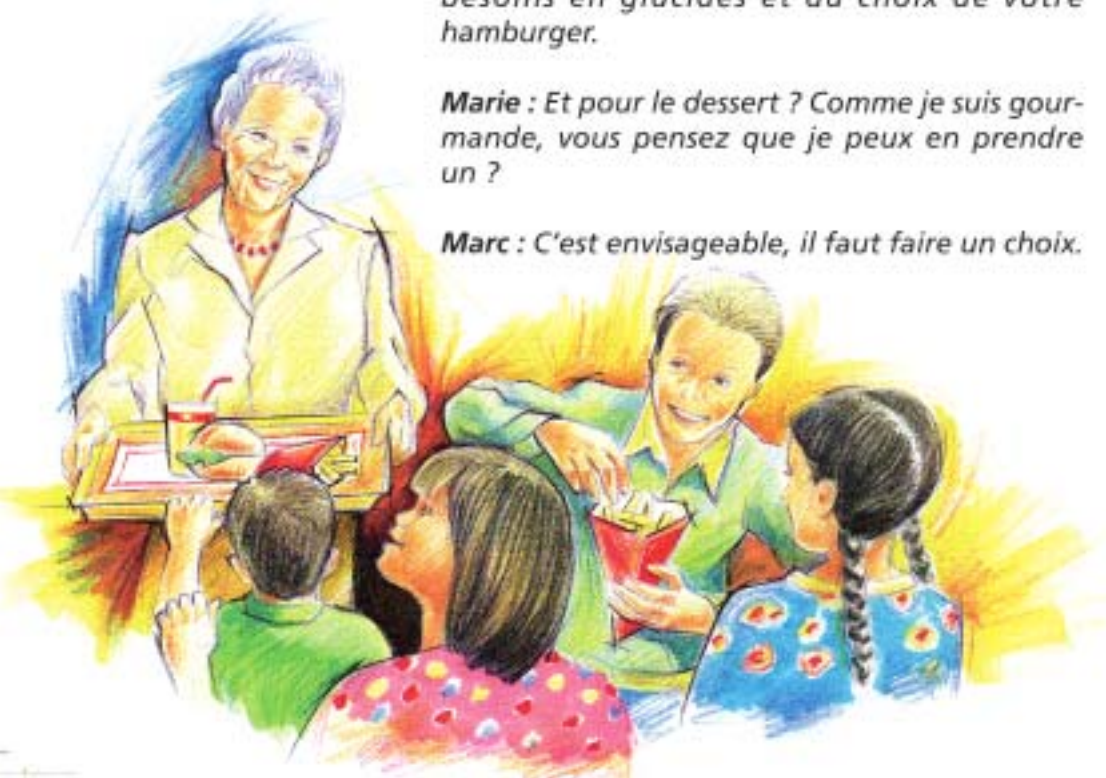
Marc : *Il ne faut pas vous en faire comme ça, qu'est ce qui vous fait envie dans ce genre d'endroit ?*

Marie : *J'aimerais pouvoir prendre une salade, un hamburger et des frites.*

Marc : *Pourquoi pas ? Il suffit de choisir la taille de la portion de frites en fonction de vos besoins en glucides et du choix de votre hamburger.*

Marie : *Et pour le dessert ? Comme je suis gourmande, vous pensez que je peux en prendre un ?*

Marc : *C'est envisageable, il faut faire un choix.*



Repas fast food

Exemples de menus équivalents aux repas du self ou de la cafétéria :

Hamburger + 1 moyenne frite + 1 petit jus d'orange	Double hamburger + 1 sundae + 1 Soda-light	Hamburger ou cheese ou double cheese + Milk shake	Beignets de poulet (9) + 1 grande frite + Eau
= 30 + 30 + 20 soit 80 g de glucides	= 40 + 40 + 0 soit 80 g de glucides	= 30 + 50 soit 80 g de glucides	= 30 + 50 + 0 soit 80 g de glucides
Salade crudités sauce moutarde + Double hamburger au fromage + 1 brownie			
= 10 + 35 + 35 soit 80 g de glucides			

Attention : ces repas équivalents en glucides ne contiennent pas, bien entendu, la même quantité de graisses.

Magali : Je m'accorde assez régulièrement, environ une fois par semaine, un dessert un peu plus alléchant qu'un fruit à la fin de mon repas.

Marc : Pourquoi pas plus souvent ?

Magali : Parce qu'ils sont plus riches en graisses et je ne veux pas grossir.

Marie : Et vous vous accordez n'importe quel dessert sinon ?

Michel : Avec mes nombreux repas d'affaires, j'ai eu l'occasion de pratiquement tous les tester et ça s'est toujours bien passé. Si je décide au début du repas de finir par une pâtisserie, je mange alors moins de féculents. Le seul dessert que j'évite, c'est la coupe glacée avec chantilly et chocolat chaud, sinon je devrais supprimer tout le reste.

Marie : Ah bon ? Ça correspond à combien de glucides ?

Marc : Je ne sais pas, mais moi, j'ai fait un jour le calcul pour une "banana split" avec un diététicien et on était arrivé à environ 70 g de glucides, soit l'équivalent d'une demi-baguette.

Magali : Il est vrai qu'on ne se rend pas toujours compte des quantités.

Fruits et desserts

Les pâtisseries, glaces, viennoiseries et autres desserts sucrés peuvent tout à fait s'intégrer dans votre alimentation; vous pouvez faire un échange avec un autre aliment contenant des glucides.

Un fruit apporte en moyenne 20 g de glucides :

- 1/2 livre (250 g) de fraise ou framboise
- 1 pamplemousse ou orange
- 1 pomme ou poire
- 2 kiwis
- 3 clémentines
- 1 petit melon
- 1/4 ananas
- 1 mangue
- 3 abricots frais ou secs
- 20 cerises
- 1 banane
- 1 grappe de raisin
- 4 pruneaux

De même que :

- 2 boules de glace ou sorbet
- 1 mousse au chocolat
- 1 île flottante
- 1 crème caramel
- 1 yaourt sucré, aux fruits
- 1 part de riz ou semoule au lait
- 4 biscuits secs
- 1/3 tablette de chocolat
- 2 madeleines
- 1 croissant

1 pain individuel (1/5 de baguette ou 50 g de pain) ou 150 g de féculents apportent environ 30 g de glucides de même que :

- 1 éclair
- 1 tartelette
- 1 gaufre sans sucre
- 3 crêpes fines sans sucre
- 1 pain au chocolat
- 1 tranche de cake ou de quatre-quarts

Attention : certains de ces desserts contiennent des graisses.

➤ **Assurer au minimum 60 à 80 g de glucides à chacun des 2 repas principaux. L'utilisation des équivalences glucidiques permet de varier les menus.**



Tout à coup Michel blêmit, il sort son lecteur de glycémie et constate : *c'est ce que je pensais, j'ai 0,58 g.*

Marie : *Vous voulez du sucre, j'en ai toujours sur moi.*

Marc : *Non, prenez plutôt un berlingot de lait concentré sucré.*

Michel : *C'est gentil à vous mais j'ai une briquette de jus de fruit.*

Magali : *Moi aussi, lors des hypoglycémies, j'en profite pour consommer des boissons sucrées, mais je préfère le soda au cola.*

Ce qu'il y a, c'est que j'ai du mal à ne pas finir la canette et pourtant je sais qu'il faut n'en prendre que la moitié.

Marie : *Il s'agit d'une situation plutôt désagréable, voire paniquante, et il n'est pas toujours facile de limiter son resucrage.*

Magali : *Oui, et après je m'en veux car ma glycémie est trop remontée.*

SITUATIONS PARTICULIÈRES

L'hypoglycémie

19

Le resucrage se fait au moyen d'environ 15 g de glucides immédiatement assimilables par l'organisme qui peuvent être apportés par :

- 3 morceaux de sucre n° 4
- 1 verre de soda (attention 1 canette de 33 cl = 35 g de glucides)
- 1 briquette de jus de fruits
- 1 cuillère à soupe de confiture ou 1 coupelle individuelle
- 1 cuillère à soupe de miel
- 1 berlingot de lait concentré sucré
- 1 pâte de fruit

Eviter les aliments qui ne remonteront pas assez la glycémie comme

- chocolat
- fruit
- biscuits ou pâtisserie

➤ **Hypoglycémie : 15 g de glucides suffisent à remonter la glycémie de 0,5 g/l, mais il faut toujours avoir au moins 6 morceaux de sucres sur soi car une hypoglycémie peut en cacher une seconde.**



Michel : Ça y est, c'est passé, ça va nettement mieux. C'est normal, je n'ai pas vu le temps passer et j'ai oublié de faire ma collation.

Marie : Ah bon, vous en faites une tous les jours dans l'après-midi ?

Michel : Oui, c'est convenu avec mon diabéto-logue.

Marie : Qu'est-ce que vous prenez dans ce cas-là ?

Michel : Je prends souvent quelques biscuits secs ; j'aime bien les petits-beurres, on en trouve en paquets individuels. C'est pratique, juste la quantité nécessaire. Si je n'en ai plus dans ma mallette, je m'arrête à la boulangerie pour acheter un croissant ou une brioche.

Prévention des hypoglycémies : collation glucidique ?

Trois repas par jour sont normalement suffisants, mais, pour prévenir d'éventuelles hypoglycémies, des collations peuvent être nécessaires.

En tenant compte de votre objectif glycémique et en fonction de votre glycémie du moment, vous pourrez choisir une collation selon son effet sur la glycémie.

Depuis quelques années, la notion de bons sucres dits "lents" et de mauvais sucres dits "rapides" a été révisée au profit de l'index glycémique.

L'index glycémique d'un aliment ou d'un repas se traduit tout simplement par la montée de la glycémie. A quantité égale de glucides, cette montée est différente d'un aliment à l'autre, même s'ils font partie du même groupe.



Marie : *J'ai entendu dire que le pain au lait était moins gras que le croissant ?*

Magali : *Tout à fait, et c'est pour cela que j'en achète souvent. C'est une bonne idée, Marie, pour le goûter de vos petits-enfants, comme ça tout le monde mange la même chose.*



Exemples de collations adaptées apportant environ 20 g de glucides :

1) Collations peu ou moyennement hyperglycémiantes, qui feront peu ou moyennement monter la glycémie :

- 1 fruit
- 1/3 de tablette de chocolat
- 1 part de riz ou semoule au lait
- 4 biscuits secs
- 2 madeleines
- 1 croissant ou 1 brioche ou 1 pain au lait
- 2 crêpes fines sans sucre
- 1 barre chocolatée

2) Collations très hyperglycémiantes, qui feront beaucoup monter la glycémie :

- 40 g de pain (1/6 de baguette)
- 1 barre de céréales
- 1 petit sachet de chips
- 1 bol de céréales
- 30 g de fruits secs

Il est souhaitable que la collation ne dépasse pas 30 g de glucides.

➤ Si une collation est nécessaire, en fonction de votre objectif glycémique, elle doit comprendre 20 à 30 g de glucides.

Marie : En effet, ce serait une bonne idée mais mon problème, c'est que j'ai souvent une glycémie qui ne me permet pas de prendre de collation. Pourtant, vers 16h-17h, j'ai souvent faim.

Marc : Il vaut mieux ne pas consommer des aliments qui contiennent des glucides.

Magali : Dans ce cas, je commence toujours par boire de l'eau et souvent ça me cale.

Michel : Et si on a toujours faim ?

Magali : Alors là, j'opte pour un yaourt ou un fromage blanc nature, justement j'en garde souvent un de mon déjeuner au self, au cas où.



Petits creux

Des fringales peuvent survenir. Si votre glycémie est élevée, ceci implique de consommer des aliments dépourvus de glucides.

Cela peut être :

- 1 œuf dur
- 1 tranche de jambon
- 1 blanc de volaille
- 1 morceau de fromage
- quelques bâtonnets de surimi
- 1 laitage nature ou sucré à l'aspartam
- 1 tomate
- des bâtonnets de céleri, concombre, fenouil
- des radis
- des pickles (cornichons...)
- quelques fraises ou framboises

Attention : certains de ces aliments sont riches en matières grasses.

Si le creux est fréquent, prévoyez le en fractionnant les repas, en gardant par exemple le dessert du repas pour l'après-midi ou la soirée.

Michel : A l'extérieur, les fringales avec une glycémie qui ne permet pas de manger n'importe quoi ne sont pas évidentes à gérer. A part le laitage; et encore, il faut trouver la cuillère.

Magali : Cela peut être une briquette de lait, mais il est vrai que chez soi le choix est plus vaste : jambon, œuf, fromage, cornichons, crudités, et beaucoup d'autres.

Marie : Et les aliments sans sucres, on peut en consommer lors de fringales ?

Michel : Tout dépend du produit, on m'a toujours conseillé de bien lire les étiquettes, mais je sais qu'il n'y a aucun problème pour les laitages sucrés à l'aspartame, les sucrettes que j'emploie le matin dans mon café et certaines boissons light.

Marc : Je consomme très régulièrement des boissons light, mes amis sont contents lorsqu'ils viennent chez moi car ils sont sûrs d'en trouver.



Produits allégés, light, sans sucre

Certains produits sont intéressants car véritablement "sans sucre" : sucrettes, laitages à l'aspartame, sodas light.

Par contre, d'autres produits contiennent pratiquement autant de glucides que les produits de base : poudre de fructose, minis sucres, confitures sans sucre, chocolats light, biscottes au gluten, confiseries sans sucre.

Il existe 2 sortes d'édulcorants :

→ **Les édulcorants qui ne sont pas des glucides** : aspartame, saccharine, acésulfame.

→ **Les édulcorants qui sont des glucides** : fructose, polyols (sorbitol, isomaltose, lactitol, maltitol...).

➤ *En cas de fringales et si la glycémie est élevée, évitez les aliments contenant des glucides.*

➤ *Pour les produits light : bien lire les étiquettes.*

Magali : Dites donc Marc, vous avez l'air bien équipé, vous faites du sport ?

Marc : Oui, je pratique le tennis depuis de nombreuses années.

Marie : Ce n'est pas trop difficile ?

Marc : J'ai eu du mal au début à trouver les bonnes doses d'insuline les jours d'entraînement et de compétition, mais maintenant c'est bon.

Magali : Au niveau de l'alimentation vous procédez comment ?



Activité physique

L'hypoglycémie est en définitive le risque essentiel que vous courez. Celle-ci peut survenir durant l'activité sportive elle-même, mais également après, dans la soirée, dans la nuit ou encore le jour suivant.

Deux cas se présentent :

1. Activité prévue :

Il est souvent nécessaire de diminuer les doses d'insuline (consultez votre diabétologue pour connaître les doses).

Il est quand même préférable d'avoir à portée de main de quoi faire des collations et se resucrer.



Marc : *Le repas précédant mon activité physique, j'assure une bonne quantité de glucides; avant le début de l'activité je vérifie ma glycémie et prends une collation si nécessaire. Si l'effort est important et prolongé, je mange des glucides en petites prises régulièrement.*

Michel : *Quel type d'aliments privilégiez-vous ?*

Marc : *Essentiellement des barres de céréales, des fruits, surtout banane et fruits secs, ou encore certaines barres chocolatées.*

Magali : *Je pense que je vais me remettre au sport.*

Marie : *Vous avez raison, moi, je fais de la randonnée le week-end et j'avoue que c'est bien agréable.*

2. Activité non prévue :

- si votre glycémie est comprise entre 1,3 g/l et 2 g/l, les conditions sont idéales.
- si votre glycémie est inférieure à 1,3 g/l, il est nécessaire de prendre une collation de prévention équivalant à environ 20 g de glucides, le plus pratique étant :
 - 1 fruit
 - 30 g de fruits secs : 3 abricots, 1 quinzaine de raisins secs, 1 banane séchée...
 - 1 barre de céréales
 - 4 biscuits secs
 - 1 barre chocolatée de 30 g

Toujours prévoir de quoi se resucrer pour pallier une éventuelle hypoglycémie.

➤ *En cas d'activité physique prévue ou non prévue : avoir sur soi ou à portée de main de quoi se resucrer et de quoi faire des collations (20 g de glucides par collation).*

Marc : Dites-moi, puisqu'on discute de situations un peu particulières, le mois dernier j'ai attrapé froid et durant 2 jours je n'ai pas réussi à bien m'alimenter. J'ai bien sûr continué à faire mes injections d'insuline et donc j'ai fait une hypoglycémie. Vous faites quoi dans ce cas là?

Marie : Malgré le manque d'appétit, nous sommes contraints de manger une quantité minimale de glucides. Le mieux, c'est de manger des aliments faciles à avaler comme la purée, la compote, du vermicelle, du riz au lait, en petites prises, tout au long de la journée.

Michel : La dernière fois que j'ai eu la grippe, il n'y avait que les boissons qui passaient, je ne pouvais rien avaler d'autre. Pendant une journée j'ai donc pris du soda puis divers jus de fruits ou encore du thé sucré.

Magali : Moi, j'apprécie les laitages nature dans lesquels je rajoute soit du sucre, soit de la confiture ou du miel. C'est frais et ça soulage lorsqu'on a mal à la gorge.

Marc : Merci pour tous ces bons tuyaux.



Difficultés pour s'alimenter (fièvre, nausées...)

En cas de difficultés à avaler ou mâcher, en cas de nausées et de manque d'appétit, il est nécessaire de maintenir l'insulinothérapie et donc de continuer à s'alimenter.

Préférer les textures moulinées, lisses voire liquides afin d'assurer votre apport quotidien en glucides.

Manger en petites quantités tout au long de la journée.

Exemples d'aliments faciles à avaler :

- purée de pomme de terre, de marron
- compote de fruits ou petits pots de fruits "bébé"
- potage à base de pomme de terre ou épaissi en vermicelles, tapioca
- semoule fine type "bouillies"
- laitages sucrés
- desserts lactés
- biscuits écrasés dans du lait
- jus de fruits
- sodas
- thé, tisane, café, verveine sucrés

Il est préférable de contacter votre médecin.

➤ En cas d'impossibilité de faire un vrai repas, assurer l'apport régulier de glucides sous forme liquide ou semi-liquide.

Michel : Ça vous arrive, Marc, de sortir en boîte de nuit ?

Magali : Est-ce que le fait de danser tard ne vous pose pas de difficultés par rapport à votre diabète ?

Marc : Vous savez, je mange normalement au dîner en assurant ma quantité de glucides, voire un peu plus. Ensuite, je prends éventuellement une collation à base de glucides dans la soirée. En fait, je pratique un peu de la même manière que lorsque je fais du sport mais, là, il peut y avoir des boissons alcoolisées.

Marie : Comment ça des boissons alcoolisées ?

Michel : Eh oui, en "boîte" on propose surtout de l'alcool, et il faut faire attention car l'alcool en excès peut entraîner des hypoglycémies. Il est recommandé de manger quelque chose en même temps.



SITUATIONS EXCEPTIONNELLES

Soirée – Boîte de nuit

35

Attention à l'alcool :
il peut favoriser les hypoglycémies, surtout à distance des repas.

Quelques exemples de boissons alcoolisées :

1 verre de vin rouge, rosé ou blanc apporte autant d'alcool que :

- 1 flûte de champagne,
- 1 verre d'apéritif à base de vin (18°),
- 1 dose de whisky, vodka, gin,
- 1 demi de bière,
- 1 dose de boisson anisée,
- 1 bolée de cidre,
- 1 dose de digestif (45°) : rhum, cognac, calvados, eau de vie.

En boîte de nuit, pensez aux cocktails à base de jus ou de sirop de fruits, avec ou sans alcool, et ayez toujours du sucre sur vous car rien n'est prévu à manger.

Certaines boissons alcoolisées apportent également des glucides :

- | | |
|--------------------------------------|------------------------------|
| • bière normale | 1 canette = 10 g de glucides |
| • vins cuits (porto, muscat...) | 1 dose = 10 g de glucides |
| • pétillant aux fruits | 1 flûte = 10 g de glucides |
| • cocktail alcoolisé à base de fruit | = 10 à 15 g de glucides |
| • vin blanc doux | 1 verre = 15 g de glucides |
| • cidre doux | 1 bolée = 15 g de glucides |
| • bière sans alcool | 1 canette = 20 g de glucides |

Ne pas oublier que l'alcool est calorique.

Magali : C'est sûr qu'avec alcool plus danse, les risques d'hypoglycémie sont encore plus grands ! Alors, quel est votre secret ?

Marc : J'ai toujours du sucre sur moi bien entendu. Mais le plus souvent je bois des cocktails à base d'alcool et de jus de fruits ou sodas mélangés, ou uniquement des jus de fruits.

Marie : Faut-il également manger quelque chose lorsque l'on prend l'apéritif ?

Michel : Oui car au moment de l'apéritif, le repas précédent est déjà bien loin. Le réflexe à l'apéritif est souvent la consommation de cacahuètes, pistaches, olives et ces aliments n'augmentent pas suffisamment la glycémie. Il vaut mieux préférer les toasts et les biscuits apéritifs. Mais attention, pas trop, car un repas suit.



La dépense physique occasionnée par la danse aggrave ce processus, il est donc recommandé d'apporter des glucides sous forme de biscuits apéritifs ou bien de mélanges de fruits secs. On évite dans ce cas les fruits oléagineux plus riches en graisses qu'en glucides.

Quelques exemples de biscuits apéritifs :

- Cacahuètes, paquet de 75 g = 5 g de glucides
- Chips, paquet de 30 g = 15 g de glucides
- Noix de cajou, paquet de 125 g = 25 g de glucides
- Soufflés goût bacon, paquet de 50 g = 30 g de glucides
- Apéritif au fromage, paquet de 100 g = 50 g de glucides
- Triangles, paquet de 100 g = 60 g de glucides

Attention : ces aliments sont également riches en matières grasses.

➤ *Boire ou manger des aliments contenant des glucides pour éviter les hypoglycémies liées à la consommation d'alcool et à la danse.*

Marie : *Après une telle soirée, les réveils ne doivent pas être faciles!*

Marc : *Ça c'est sûr ! Mes horaires de repas sont un peu chamboulés, mais mon schéma d'insuline me le permet. Ayant plus de temps pour prendre le petit déjeuner, j'en profite pour varier mon petit déjeuner, faire du pain grillé par exemple. Moi qui n'ai jamais le temps d'habitude, me levant toujours au dernier moment...*

Marie : *Moi aussi, le week-end, je m'octroie un croissant.*

Michel : *J'aime bien les petits déjeuners "à l'anglaise", avec des œufs, du jambon ou du bacon.*



Petit déjeuner et grasse matinée

Voici quelques équivalences d'aliments pour le petit déjeuner.

1 petit pain individuel (1/5^e de baguette ou 50 g de pain) apporte environ 30 g de glucides de même que :

- 4 biscottes,
- 4 "petits grillés" suédois,
- 1 pain azyme,
- 3 tranches de pain de mie ou brioché,
- 1/2 bol de céréales.

- ➔ 1 croissant = 1 brioche = 1 pain au lait ≈ 20 g de glucides
- ➔ 1 pain au chocolat ≈ 30 g de glucides
- ➔ 1 pain aux raisins ≈ 40 g de glucides
- ➔ 1 chausson aux pommes ≈ 50 g de glucides
- ➔ 1 mini viennoiserie ≈ 10 g de glucides

Des grasses matinées sont tout à fait envisageables, mais elles peuvent nécessiter une adaptation de votre insuline. Pour vous en assurer, il est préférable de consulter un médecin.

Après un lever tardif, le petit déjeuner ne ressemble pas forcément au petit déjeuner traditionnel. Il peut être plus copieux, et vous moins pressé.

Magali : Le samedi, je fais souvent un quatre quart ou un gâteau au yaourt pour le dimanche matin, c'est drôlement bon !

Marc : Que de choix, il faut s'arrêter là sinon nous ne saurons plus quoi manger !



Le "complet"



Le "prêt-à-emporter"



Le "minceur"

N'hésitez pas à petit déjeuner à l'anglaise en introduisant des aliments protidiques : jambon, œufs

Quelques exemples de petits déjeuners équivalents :

Café 50 g de pain 1 carré de beurre 1 orange pressée 1 tranche de jambon	1 pain au lait 1 briquette de lait 1 pomme	Thé citron 1/2 bol de céréales lait 1/2 écrémé 1 kiwi
= 30 + 20 soit 50 g de glucides	= 20 + 10 + 20 soit 50 g de glucides	= 30 + 10 + 10 soit 50 g de glucides
Le "complet"	Le "prêt-à-emporter"	Le "minceur"

➤ **Le petit déjeuner est un repas important. N'hésitez pas à le varier.**

Marie : Michel, une dernière question. Les cocktails doivent être fréquents dans votre profession, le fait de ne pas être à table, ce doit être difficile de savoir exactement ce que l'on mange.

Michel : Oui, ce n'est pas évident, et plus d'une fois j'ai fait des hypoglycémies pensant avoir mangé suffisamment de glucides, et ce n'était pas le cas. Mais maintenant, avec l'habitude, je sais que ma quantité de glucides correspond à une vingtaine de tartelettes cocktails.

Magali : Salées ou sucrées les tartelettes ?

Michel : Une vingtaine en tout, aussi bien salées que sucrées.

Marc : A force de parler d'alimentation, cela me donne faim.

Marie : Ça vous dirait que l'on se retrouve un soir pour dîner ?

Michel : Excellente idée. Pourquoi pas la semaine prochaine ?



Cocktail

Il est nécessaire d'évaluer ce que l'on mange.

Pour vous aider, équivalences pour environ 20 g de glucides

Salé		Sucré	
Mini feuilleté	10 pièces	Mini éclair	4 pièces
Mini pizza	6 pièces	Mini chou	4 pièces
Mini quiche	6 pièces	Mini opéra	4 pièces
Mini tartelette	5 pièces	Mini forêt noire	4 pièces
Mini blinis	5 pièces	Mini tartelette	3 pièces
Nems	5 pièces	Fruit déguisé	2 pièces
Rouleau de printemps	1 pièce		

Exemples de menus

Menu salé	Menu sucré	Menu salé - sucré
10 Mini feuilletés + 6 Mini pizzas + 6 Mini quiches + 5 Mini tartelettes salées	2 Mini éclairs + 2 Mini choux + 4 Mini forêt-noire + 3 Mini tartelettes + 2 Fruits déguisés	5 Mini tartelettes salées + 3 Mini pizzas + 5 Mini feuilletés + 8 Mini desserts sucrés
= 20 + 20 + 20 + 20 soit 80 g de glucides	= 10 + 10 + 20 + 20 + 20 soit 80 g de glucides	= 20 + 10 + 10 + 30 soit 80 g de glucides

Pour les boissons alcoolisées, référez vous page 35 (*Soirée – boîte de nuit*)

➤ **Cocktails : il est recommandé d'évaluer la quantité de glucides ingérés, l'essentiel étant d'assurer au moins 60 g de glucides.**

Une semaine plus tard, voilà nos quatre personnages réunis dans un bon restaurant français.

Vous trouverez ci-contre le choix de chacun.



— ENTRÉES —

- Brioche farcie S^tJacques.
- Maitres choudes.
- Aumônière de saumon fumé.
- Foie gras sur lit de cresson.

— PLATS —

- Dinde aux épices et au miel, poelée forestière.
- Magret de canard, pommes de terre sautées.
- Sauté de biche, julienne de légumes.
- Bar grillé au jus de truffe, tagliatelles fraîches.

— FROMAGES —

- Plateau de fromages.
- Cube de chèvre chaud sur trévisse.
- Faisselle.

— DESSERTS —

- Tarte à l'ananas.
- Salade de fruits exotiques.
- Bûche glacée aux marrons.
- Glace au chocolat sauce menthe.



Repas de fête

A jour exceptionnel, repas exceptionnel !

Voici quelques exemples de menus de fête :

Magali

*Brioche farcie Saint-Jacques
Dinde aux épices et au miel
Poêlée forestière
Cube de chèvre chaud sur trévisse
Tarte à l'ananas*

Michel

*Huîtres chaudes
Magret de canard
Pommes de terre sautées
Plateau de fromage
Salade de fruits exotiques*

Marie

*Aumônière de saumon fumé
Sauté de biche
Julienne de légumes
Faisselle
Bûche glacée aux marrons*

Marc

*Foie gras sur lit de cresson
Bar grillé au jus de truffe
Tagliatelles fraîches
Plateau de fromage
Glace au chocolat sauce menthe*

Et vous, qu'auriez-vous choisi ?

Bon appétit !

LEXIQUE

46

Diabète. Maladie qui se caractérise par une élévation du taux de sucre (glucose) dans le sang (glycémie) au-dessus des valeurs normales ($\geq 1,26$ g/l à jeun - OMS). Cette élévation (hyperglycémie) est due à une carence relative ou absolue en insuline (hormone, sécrétée par le pancréas, qui fait baisser le taux de glucose).

DNID (Diabète Non Insulino-Dépendant) ou type 2.

Carence relative en insuline associée à une résistance à l'action de l'insuline. Apparaît surtout après l'âge de 50 ans (rarement chez le sujet jeune) et s'accompagne souvent de surcharge pondérale. De loin le plus fréquent (plus d'1 million de français traités). Le traitement est par ordre de priorité :

- nutritionnel,
- activité physique,
- plus ou moins des médicaments par voie orale.

DID (Diabète Insulino-Dépendant) ou type 1.

Carence absolue en insuline. Apparaît le plus fréquemment avant l'âge de 30 ans. Le traitement est l'insulinothérapie (apport de l'insuline par injections sous-cutanées) associée à une alimentation adaptée.

DIN (Diabète Insulino-Nécessitant). Chez les sujets DNID, la carence en insuline peut devenir quasi-absolue. Le traitement de l'hyperglycémie est alors l'insuline, associée ou non à des médicaments.

Objectif glycémique. Limites inférieure et supérieure de glycémie, définies par des critères multiples et individuels.

Hypoglycémie. Glycémie inférieure à 0,60 g/l.

Hyperglycémie. Glycémie supérieure à l'objectif glycémique fixé.

Surcharge pondérale. Excès de poids par accumulation de graisses. La graisse, qui se dépose plus particulièrement sur le ventre, risque d'entraîner une résistance à l'action de l'insuline et est un facteur de risque de maladies cardio-vasculaires.

Equilibre alimentaire. Alimentation variée qui apporte régulièrement tous les éléments nécessaires à l'organisme dans les quantités adaptées aux besoins.

Kilocalories (Kcal). Quantité d'énergie fournie par les aliments. Elle s'exprime en kilocalories ou calories. Les besoins en calories pour une personne donnée varient principalement en fonction de son âge, de son sexe, de son poids et de son activité physique...

Protides ou protéines. Constituants de base des tissus du corps. Les protéines servent à fabriquer, entretenir et renouveler ces tissus, et défendre l'organisme contre les agressions.

Lipides ou graisses. Riches en énergie, ils sont indispensables au fonctionnement de nos cellules, notamment cerveau et système nerveux. Ils sont composés d'acides gras (AG) saturés et insaturés.

Graisses végétales. Contenues dans les végétaux (ex : tournesol, soja, olive...). Elles sont composées majoritairement d'AG insaturés.

Graisses animales. Contenues dans les produits d'origine animale (viande, poisson, oeufs, produits laitiers, beurre...). Elles sont composées majoritairement d'AG saturés, sauf dans la chair des poissons.

AG saturés. En excès, ils augmentent le risque de maladies cardio-vasculaires.

AG insaturés. Jouent un rôle préventif dans les maladies cardio-vasculaires.

- ▶ *les polyinsaturés*, dans l'huile de tournesol et les poissons gras par exemple, réduisent le cholestérol total et les triglycérides.
- ▶ *les monoinsaturés*, dans l'huile d'olive et de colza par exemple, diminuent le "mauvais cholestérol" (LDL) et augmentent le "bon cholestérol" (HDL).

Triglycérides. Constituant lipidique du sang. En excès, ils favorisent le risque de maladies cardio-vasculaires et de pancréatite. Leur taux peut augmenter par excès alimentaires (notamment en boissons alcoolisées et/ou glucides) et/ou par déséquilibre du diabète.

Cholestérol. Constituant lipidique du sang. Il joue un rôle dans l'édification des tissus cellulaires et surtout du tissu nerveux. Il existe deux sortes de cholestérol : le HDL ("bon cholestérol") et le LDL ("mauvais cholestérol"). En excès, le LDL (souvent associé aux graisses animales) est un facteur de risque cardio-vasculaire.

Glucides ou sucres ou hydrates de carbone.

Principale source d'énergie, ils apportent plus de la moitié de ce qui est nécessaire quotidiennement. Ils sont indispensables au fonctionnement du cerveau et des muscles.

Glucides simples. Sucre, produits sucrés, légumes verts, laitages et fruits.

Glucides complexes. Le principal est l'amidon, constituant des féculents (pain, pomme de terre, céréales, légumes secs).

Index glycémique. Classement des aliments contenant des glucides simples et/ou

complexes, selon leur pouvoir d'élévation glycémique (faible, moyen, fort).

Edulcorants intenses (saccharine, aspartame, acésulfam K). Donnent une saveur sucrée sans apport calorique et sans influence sur la glycémie. La saccharine garde son pouvoir sucrant à la cuisson.

Substituts du sucre (maltose, fructose et polyols). Remplacent le sucre et donnent une saveur sucrée, avec le même apport calorique. Certains font moins monter la glycémie que le sucre, comme le fructose et les polyols par exemple. Les polyols pris en excès peuvent provoquer des troubles gastro-intestinaux.

Equivalences glucidiques. Système d'échange alimentaire pour obtenir une même quantité de glucides. Cet échange permet de varier les menus et d'éviter la monotonie, tout en étant régulier.

Alcool. Apporte des calories.

Fibres. Contenues dans les végétaux (fruits, céréales complètes et légumes verts). Elles jouent un rôle important dans la régulation du transit intestinal sans apporter de calories.

Produits "allégés" (de 25 à 50 %) et "light" (sans précision). Produits allégés partiellement ou totalement en graisses et/ou en glucides n'apportant pas toujours moins de calories. Le seul moyen de le savoir est de lire attentivement les étiquettes.

Produits "sans sucre". Produits sans saccharose (sucre issu de canne à sucre et/ou de betterave), mais pas forcément sans glucides. Donc pas forcément allégés en calories. Là encore, il est souhaitable de lire attentivement les étiquettes.

Associations de diabétiques

ASSOCIATION FRANÇAISE DES DIABÉTIQUES (A.F.D.)

58, rue Alexandre Dumas
75011 Paris
Tél. 01 40 09 24 25

AIDE AUX JEUNES DIABÉTIQUES (A.J.D.)

17, rue Gazan
75014 Paris
Tél. 01 44 16 89 89

LIGUE DES DIABÉTIQUES DE FRANCE (L.D.F.)

37, avenue Norman Prince
64000 Pau
Tél. 05 59 80 29 52

MAISON DU DIABÈTE

124, rue Raymond Derain
59700 Marcq en Barœul
Tél. 03 20 72 32 82