

# L'alimentation dans le diabète de type 1

---



Vous êtes diabétique traité par l'insuline, celle-ci n'étant pas assez ou plus du tout produite par votre pancréas. Grâce à l'insuline votre organisme peut utiliser le sucre (les glucides) que vous mangez et qui représente la source d'énergie privilégiée de votre corps. L'alimentation joue un rôle très important dans votre traitement. 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 à adopter au quotidien.

## *Quelques conseils...*

### ■ AU QUOTIDIEN

- Il est important de manger après l'injection d'insuline ordinaire ou rapide.
- Votre alimentation doit être répartie de préférence en trois repas.
- Pour couvrir vos besoins énergétiques en glucides, consommez au minimum 60 à 80 g de glucides à chacun des deux principaux repas et 30 à 40 g de glucides au petit déjeuner (le médecin et le diététicien peuvent vous préciser cette quantité qui est fonction de votre activité physique, de votre âge, de vos habitudes...).

## Bien connaître la teneur en glucides des aliments peut vous aider :

### 20 g de GLUCIDES

- 1 pamplemousse, 1 orange, 1 pomme, 1 poire, 1 petite mangue, 1 banane, 1 grappe de raisin (100 g), 2 kiwis, 3 clémentines, 1/4 d'ananas, 3 abricots, 20 cerises, 3 pruneaux, 1/2 melon, 250 g de fraises ou framboises, 1 brugnion, 2 figes, 1 pêche, 3 dattes
- 2 boules de glace ou de sorbet
- 1 mousse au chocolat, 1 crème caramel, 1 yaourt sucré ou aux fruits, 1 pot individuel de semoule ou riz au lait du commerce
- 4 biscuits secs
- 1/3 d'une tablette 100 g de chocolat
- 2 madeleines
- 1 croissant
- 1 compote
- 1 verre de jus de fruits
- 3 à 4 petits fours sucrés
- 5 à 6 petits fours salés
- 10 mini-feuilletés
- 5 nems
- 1 rouleau de printemps

### 30 g de GLUCIDES

- 1 pain individuel (1/4 de baguette ou 60 g de pain)
- 150 g de féculents cuits\*
- 1 part de 250 g de raviolis, cannellonis, lasagnes (en barquette individuelle)
- 1 quiche ou 1 pizza individuelle
- 1 croque-monsieur
- 1 hot-dog
- 1 éclair au chocolat
- 1 tartelette
- 1 gaufre sans sucre
- 3 crêpes fines sans sucre
- 1 pain au chocolat
- 1 tranche de cake ou de quatre-quarts
- 1 feuilleté
- 1 hamburger
- 50 g de biscuits apéritifs (triangles, apéritifs au fromage...)
- 120 g de noix de cajou
- 2 paquets de chips de 30 g

### ATTENTION

Ces aliments ne sont pas équivalents en calories

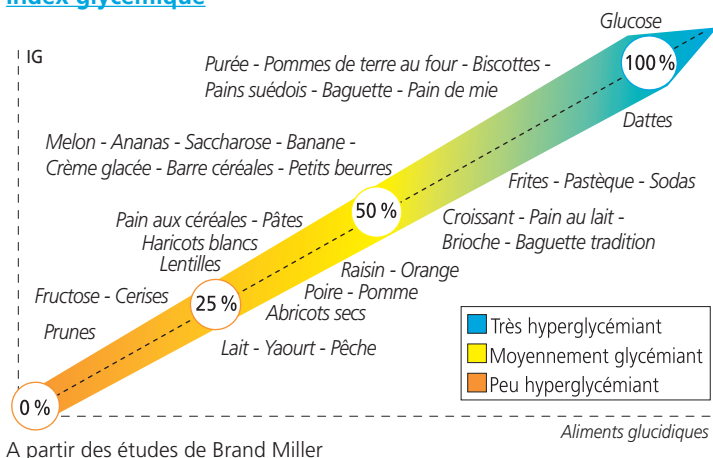
### \* 150 g de féculents cuits = 1 part de féculents au self, ce qui correspond à :

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

### ATTENTION !

Les aliments contenant la même quantité de glucides augmentent la glycémie de façon différente, c'est ce qu'on appelle l'index glycémique. La classification n'est qu'indicative car des variations individuelles notables peuvent être observées. Votre autosurveillance glycémique (la mesure de votre taux de sucre dans le sang) vous permettra de vérifier cet effet.

## Index glycémique <sup>(1)</sup>



## SITUATIONS PARTICULIÈRES

En cas **d'hypoglycémie**, 15 g de glucides suffisent pour faire remonter la glycémie de 0,5 g/l, ce qui correspond à :

- 3 morceaux de sucre
- 1 verre de soda (1 canette de 33 cl = 35 g de glucides)
- 1 briquette de jus de fruits (200 ml)
- 1 cuillère à soupe de confiture ou de miel
- 1 berlingot de lait concentré
- 1 pâte de fruit

### ATTENTION

Il est souhaitable d'avoir en permanence six morceaux de sucre sur soi, les trois autres morceaux en réserve pour prévenir une éventuelle deuxième hypoglycémie.

Eviter les aliments qui ne remonteront pas assez la glycémie comme :

- chocolat
- biscuits ou pâtisseries
- fruits

Une **collation** peut être recommandée pour éviter une hypoglycémie lors d'une activité physique importante. Elle doit comprendre en moyenne 20 g de glucides et ne pas dépasser 30 g de glucides (voir le tableau précédent) comme :

- 1 fruit
- 30 g de fruits secs (3 abricots, 15 raisins secs, une banane séchée)
- 1 brioche ou 1 pain au lait
- 1 barre de céréales
- 1 barre chocolatée de 30 g
- 2 crêpes fines sans sucre
- 1 part de riz ou de semoule au lait

Si vous avez des **fringales** et que votre glycémie est élevée, vous pouvez consommer des aliments sans glucide, comme :  
1 œuf dur, 1 tranche de jambon, 1 blanc de volaille, 1 morceau de fromage, 1 tomate, des radis, etc.

### ATTENTION

Si vos fringales sont fréquentes, il est possible de fractionner vos repas en décalant votre produit laitier ou votre dessert entre les repas.

Si vous êtes traité par un schéma basal bolus (1 ou 2 injections d'insuline lente + 1 injection d'insuline rapide à chaque repas), une collation glucidique doit souvent s'accompagner d'une injection d'insuline rapide supplémentaire.

Les **grasses matinées** et les **horaires de repas irréguliers** sont tout à fait envisageables, surtout avec un schéma basal bolus, mais peuvent nécessiter une adaptation de votre traitement.

Il est conseillé de consulter votre médecin et votre diététicien qui vous conseilleront en fonction de votre traitement insulinique.

**En soirée ou en boîte de nuit**, attention à l'alcool qui peut favoriser les hypoglycémies, surtout à distance des repas.

En boîte de nuit ou à l'apéritif pensez à boire ou manger des aliments contenant des glucides pour éviter les hypoglycémies liées à la consommation d'alcool et/ou à la danse :

- cocktail à base de fruits (= 10 à 15 g de glucides)
- cidre doux (1 bolée = 15 g de glucides)
- bière normale (33 cl = 10 g de glucides) ou sans alcool (33 cl = 20 g de glucides)
- vin blanc doux (1 verre = 15 g de glucides)
- vins cuits (1 dose = 10 g de glucides)

Préférez les toasts, biscuits apéritifs et mélanges de fruits secs, aux cacahuètes, pistaches et olives qui ne contiennent pas assez de glucides.

### En résumé

- Il est important de toujours faire ses injections d'insuline au moment des repas (excepté pour les analogues lentes).
- Il est important de consommer des glucides (au minimum 200 g par jour) et de bien les répartir sur la journée.
- Il est important d'avoir toujours du sucre sur soi.
- Il est important d'avoir une activité physique suffisante et quotidienne.

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

### SELF

Tomate  
Merguez  
Purée 150 g  
Yaourt nature  
Compote d'ananas  
Pain 60 g

Pâté  
Poisson aux herbes  
Riz créole 150 g  
Fromage blanc  
Kiwi x 2  
Pain 60 g

Salade de riz 150 g  
Poulet basquaise  
Courgettes  
Camembert  
Poire  
Pain 60 g

### CAFÉTÉRIA

Sandwich  
Crudités  
Esquimau

Pizza individuelle  
Salade de taboulé  
Fruit

### FAST-FOOD

Double hamburger  
Sundæ  
Soda light

(1) Brand Miller J. L'index glycémique des aliments. *Cat Nut. Diet.*, 32,1,1997;42-47.

