



SAVEURS ET ÉQUILIBRE : LE GUIDE DU DIABÈTE AU QUOTIDIEN



LE DIABÈTE,

c'est quoi ?



- Le diabète est une maladie chronique caractérisée par un excès de sucre (glucose) dans le sang, appelé hyperglycémie.
- Cela résulte d'un dysfonctionnement de l'insuline, une hormone produite par le pancréas, qui régule la glycémie.

Il existe deux principaux types de diabète :

- **TYPE 1** : maladie auto-immune provoquant la disparition totale des cellules bêta du pancréas produisant l'insuline.

> Le seul traitement consiste alors en l'injection d'insuline plusieurs fois par jour.

- **TYPE 2** : de causes multifactorielles, génétiques et environnementales (alimentation, sédentarité, surpoids...)

> Dans un premier temps, le traitement repose sur une modification du mode de vie avec des mesures hygiéno-diététique adaptées. Si cela ne suffit pas, un traitement médicamenteux et/ou de l'insuline peuvent être instaurés.

Pourquoi équilibrer son diabète ?

Maintenir des glycémies stables permet d'éviter les complications liées au diabète :

- Complications cardiovasculaire
- Neuropathie
- Rétinopathie
- Néphropathie

LES GLUCIDES,

c'est quoi ?



Les glucides sont des nutriments essentiels présents dans de nombreux aliments. Ils représentent la principale source d'énergie du corps. Les autres formes d'énergies sont les lipides (corps gras) et les protéines.

Il existe deux grandes catégories de glucides :

- GLUCIDES SIMPLES : ce sont des sucres rapidement digérés et absorbés par l'organisme, provoquant une élévation rapide de la glycémie.

Ex : Le sucre de table, le miel, jus de fruits, confiture, les biscuits, viennoiseries et friandises sont à limiter.

Le lactose (ou sucre du lait) présent naturellement dans les produits laitiers fait également partie des glucides dits simples.

Les fruits contiennent aussi des glucides simples mais également des fibres, vitamines et minéraux ce qui les rend intéressants pour notre santé.

- GLUCIDES COMPLEXES : composés de chaînes plus longues de molécules de sucre, ils sont digérés plus lentement, entraînant une augmentation plus progressive de la glycémie surtout s'il s'agit de céréales complètes.

Ex : Le pain, les pâtes, les pommes de terre, les céréales (riz, blé, quinoa, maïs... et les légumineuses (lentilles, pois chiches, fèves...).

QUELS SONT LES FACTEURS

de variations ?

La glycémie peut varier en fonction de plusieurs facteurs liés à l'alimentation et à la manière dont les aliments sont préparés. Ces facteurs peuvent alors influencer l'index glycémique des aliments (IG) c'est-à-dire la rapidité avec laquelle ils augmentent la glycémie. **Il est préférable de privilégier des IG bas** pour éviter les « pics » de glycémie.



Mode de cuisson :

Une cuisson plus longue augmentera l'IG de l'aliment. Préférer alors des cuissons « al dente » pour des pâtes par exemple.



Texture et transformation :

La transformation d'un aliment en purée ou en jus augmente son IG. Par exemple, une compote de pommes ou jus a un IG plus élevé qu'une pomme entière. Les céréales soufflées ou les produits précuits ont souvent un IG plus élevé en raison de la transformation industrielle.



Degré de maturité :

Plus un fruit est mûr, plus son IG est élevé. Par exemple, une banane bien mûre a un IG plus élevé qu'une banane verte.



Présence de fibres :

Les fibres ralentissent l'absorption des glucides, réduisant ainsi l'IG. **Elles sont indispensables dans un repas équilibré.**

Vous pouvez trouver plus d'informations sur le diabète et des recettes sur le site de la Fédération Française des Diabétiques : <https://www.federationdesdiabetiques.org>

c'est quoi ?

Aujourd'hui, on ne parle plus de régime alimentaire spécifique pour les personnes atteintes d'un diabète. L'alimentation d'une personne vivant avec un diabète est donc l'alimentation recommandée à tous, dans laquelle chaque aliment peut trouver sa juste place.

Quelques principes à retenir pour une alimentation équilibrée :

- Consommer 3 à 4 repas par jour (3 repas +/- une collation si besoin) ;
- Manger à des heures régulières dans la mesure du possible, chaque jour et lentement ;
- Consommer des aliments “bruts” et limiter les aliments ultra-transformés ;
- Avoir une alimentation diversifiée ;
- Limiter la consommation de viande rouge, de charcuterie, d'alcool et de produits sucrés.
- S'hydrater tout au long de la journée ;
- Des légumes doivent être présents à chaque repas : les fibres qu'ils contiennent permettent de ralentir l'absorption des glucides et donc de limiter les hyperglycémies.

Les produits sucrés peuvent être consommés en petite quantité, de façon occasionnelle, à la fin d'un repas équilibré.
Leur consommation en prise isolée est à éviter car elle provoque une élévation brutale de la glycémie.

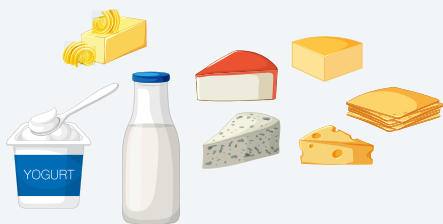
MON REPAS ÉQUILIBRÉ



FRUITS

1 portion :

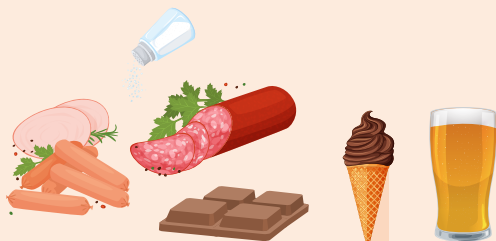
- 1 banane
- ou • 2 abricots
- ou • 2 kiwis
- ou • 1 kaki



PRODUITS LAITIERS

1 portion :

- 1 yaourt
- ou • 2 petits suisses
- ou • 30-40g de fromage
(1/8 de camembert)



À LIMITER



EAU

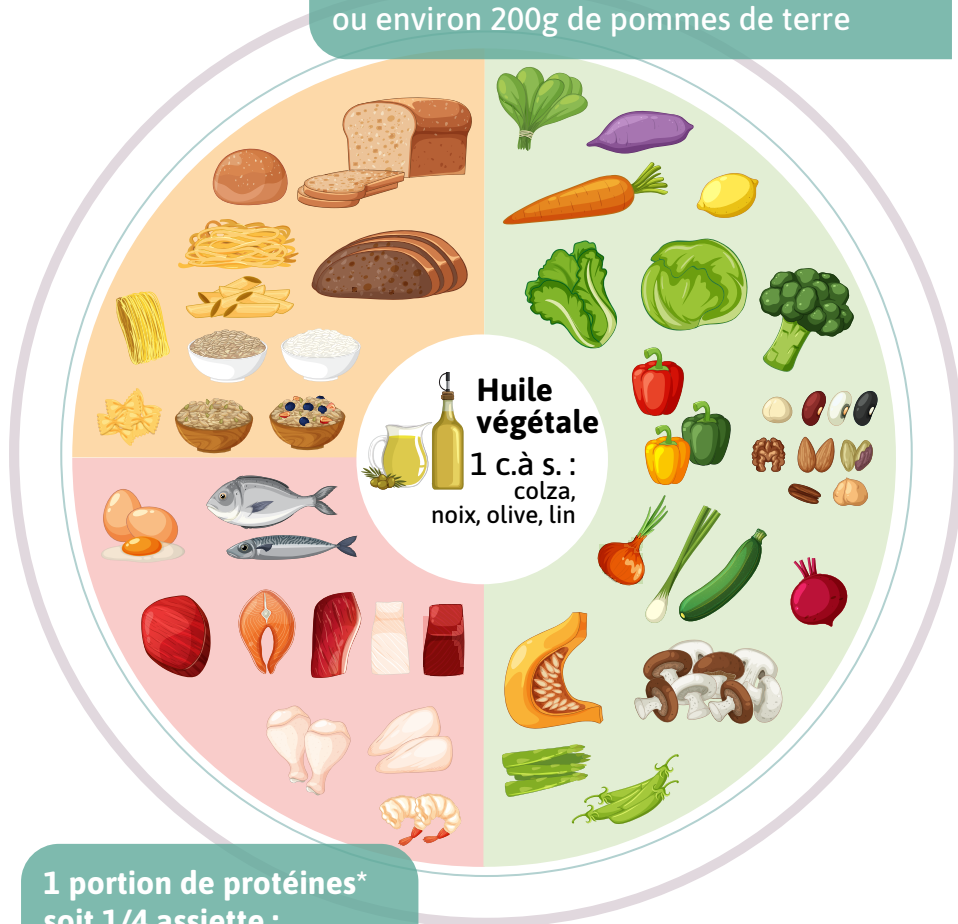
À volonté

1 portion de féculents soit 1/4 assiette :

1/4 de baguette

ou environ 150g de pâtes, riz, légumineuses

ou environ 200g de pommes de terre



1 portion de protéines*
soit 1/4 assiette :

1 escalope de poulet

ou 1 pavé de saumon

ou 2 tranches de jambon

ou 2 œufs

1 portion de légumes
soit 1/2 assiette :

environ 150-200g
de légumes cuits

ou environ 250-300ml
de potage

* Vous pouvez remplacer les protéines animales par des protéines végétales. Par exemple : lentilles, pois chiches, haricots rouges...

En général, comptez environ 150-200g de légumineuses cuites (70-80g crues) par personne.

Pour un apport protéique complet, pensez à les associer à des céréales (riz, blé, maïs, semoule, quinoa...).

LES ENTRÉES



ŒUFS COCOTTE CHÈVRE ÉPINARDS



INGRÉDIENTS - 4 pers.

- 120g épinards hachés nature
- 1 crottin de chèvre
- 4 œufs
- 20cl de crème fraîche
- Sel, poivre

- 1 -** Faire revenir les épinards hachés quelques minutes avec la crème fraîche, saler (avec modération) et poivrer.
- 2 -** Couper le crottin de chèvre en petits morceaux.
- 3 -** Dans 4 ramequins, placer les épinards, les morceaux de chèvre puis casser un œuf sur le dessus.
- 4 -** Placer les ramequins sur une plaque de cuisson avec un fond d'eau et enfourner pendant 7 à 10 min à 200°C.

Glucides/personne : 2g

VELOUTÉ D'ASPERGES ET NOIX DE ST-JACQUES

INGRÉDIENTS - 4 pers.

- 1 botte d'asperges vertes
- 12 noix de St-Jacques
- Huile de noix
- Bouillon de légumes
- 1 échalote
- 1 noix de beurre

- 1 -** Rincer les asperges et enlever l'extrémité de la queue. Couper les asperges en tronçons.
- 2 -** Faire revenir les noix de St-Jacques quelques minutes dans une sauteuse avec 1 noix de beurre jusqu'à ce qu'elles soient colorées sur les deux faces et réserver dans un assiette.
- 3 -** Émincer l'échalote et la faire revenir dans la sauteuse pendant 3 minutes puis y ajouter les tronçons d'asperges et laisser 3 minutes de plus.
- 4 -** Ajouter le bouillon de légumes avec 1,5L d'eau bouillante et laisser cuire les asperges jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Mixer le tout.
- 5 -** Servir le velouté d'asperges, ajouter un filet d'huile de noix et disposer les noix de St-Jacques sur le dessus.

Glucides/personne : 4g

PETITS FLANS DE LÉGUMES AU CURRY

INGRÉDIENTS - 4 pers.

- ½ brocoli
- 1 carotte
- 1 poivron
- 3 œufs
- 1 cuillère à soupe de curry
- 20 cl de crème liquide
- 50g fromage râpé

- 1 -** Couper le brocoli et la carotte en fine brunoise et cuire dans un grand volume d'eau. Couper, épépiner et faire cuire le poivron dans une poêle légèrement huilée.
- 2 -** Dans un grand récipient, battre les œufs avec la crème, le curry et le fromage râpé. Y ajouter les légumes cuits.
- 3 -** Verser la préparation dans des ramequins ou moules en silicone.
- 4 -** Enfourner 30 min à 180°C.

Glucides/personne : 5g

LES PLATS



CHAKCHOUKA

INGRÉDIENTS - 4 pers.

- 1 poivron rouge
- 1 poivron vert
- 1 oignon
- 6 tomates
- Huile d'olive
- 4 œufs
- 1 gousse d'ail
- Feuilles de persil

- 1 -** Plonger les tomates 20 secondes dans l'eau bouillante puis les plonger dans l'eau glacée. Les peler et les couper en 4 ou 6. Couper les poivrons en petits dés.
- 2 -** Émincer l'oignon, presser l'ail et faire revenir avec un filet d'huile d'olive jusqu'à ce que l'oignon devienne translucide.
- 3 -** Ajouter les tomates et les poivrons dans la poêle et laisser mijoter à feu doux pendant 20min. Ajouter de l'eau si besoin.
- 4 -** Casser les œufs sur le dessus et laisser cuire à couvert. Ajouter les feuilles de persil ciselées.
- 5 -** Servir avec 2 tranches de pain complet par personne.

Glucides/personne : 10g

BOULETTES DE POULET ET ORZO CRÉMEUX

INGRÉDIENTS - 4 pers.

- 4 escalopes de poulet
- 1 échalote, 1 gousse d'ail
- 1 œuf
- 1 c. à s. de paprika
- 2 c. à s. de chapelure
- 1 oignon
- 300g d'orzo
- 750ml de bouillon de légumes
- Huile d'olive
- 50g de parmesan
- 10 tomates séchées
- 150g champignons de Paris

- 1 -** Couper le poulet et le mixer. Ajouter l'échalote finement émincée, 1 gousse d'ail pressée, l'œuf, le paprika et la chapelure. Former des boulettes et enfourner sur une plaque de cuisson avec un filet d'huile d'olive pendant 15-20 min à 180°C.
- 2 -** Faire revenir dans une poêle l'oignon et les champignons émincés pendant 5 minutes.
- 3 -** Ajouter l'orzo et laisser revenir 2 minutes de plus puis verser le bouillon de légumes. Couvrir et laisser 10 min à feu moyen jusqu'à absorption du bouillon et cuisson complète de l'orzo. Ajouter de l'eau si besoin.
- 4 -** Baisser le feu et incorporer le parmesan et les tomates séchées coupées en petits morceaux. Mélanger.
- 5 -** Servir l'orzo et les boulettes de poulet dans une assiette creuse.
Pour équilibrer votre assiette, ajouter des jeunes pousses d'épinards.

Glucides/personne : 55g



PARMENTIER DE SAUMON, POIREAUX ET PATATES DOUCES

INGRÉDIENTS - 4 pers.

- 4 pavés de saumon
- 20 cl de crème
- 500g de patates douces
- Ciboulette
- 2 poireaux
- 1 poignée de gruyère râpé

- 1 -** Émincer les poireaux, peler et couper les patates douces en petits cubes. Faire revenir le poireau dans une poêle légèrement huilée et faire cuire la patate douce dans une casserole avec un grand volume d'eau. Les légumes doivent être fondants.
- 2 -** Écraser les patates douces avec la crème, saler et poivrer à votre convenance.
- 3 -** Enlever la peau du saumon et le couper en dés.
- 4 -** Dans un plat, mettre le poireaux, les dés de saumon, la ciboulette ciselée puis la purée de patate douce et le gruyère râpé. Enfourner pendant 20 min à 200°C.

Glucides/personne : 30g

LES DESSERTS



GÂTEAU AU CHOCOLAT ET COURGETTES



INGRÉDIENTS - 8 pers.

- 200g de chocolat noir
- 200g de courgette
- 3 œufs
- 80g de farine
- 1 sachet sucre vanillé
- 1 c. à c. de levure chimique

- 1 -** Râper la courgette et enlever l'eau en la pressant dans un torchon propre ou entre les mains.
- 2 -** Faire fondre le chocolat au bain marie ou au micro-ondes.
- 3 -** Dans un saladier, battre les oeufs jusqu'à les rendre mousseux, ajouter le chocolat fondu, le sucre vanillé, la farine, la levure et mélanger. Puis ajouter la courgette et mélanger de nouveau.
- 4 -** Dans un moule beurré, mettre la préparation et enfourner 20 minutes à 180°C.

Glucides/personne : 20g

MUFFINS À LA BANANE



INGRÉDIENTS - 6 pers.

- 3 bananes bien mûres
- 175g de farine
- 10 cl de lait
- 1 sachet de levure chimique
- 1 œuf
- 1 sachet de sucre vanillé
- 50g de beurre

- 1 -** Dans un saladier, mélanger la farine, le sucre vanillé et la levure.
- 2 -** Faire fondre le beurre et l'ajouter au saladier, mélanger afin de former un sablé. Battre l'œuf avec le lait et l'ajouter à la préparation.
- 3 -** Écraser les bananes et les incorporer.
- 4 -** Enfourner dans des moules en silicone pendant 20 minutes à 200°C.

Glucides/personne : 35g

PANNA COTTA

FRUITS ROUGES

ET LAIT DE COCO



INGRÉDIENTS - 4 pers.

- 50 cl lait de coco
- 2 g d'agar agar
- 1 gousse de vanille
- 40 g de sirop d'agave
- Mélange de fruits rouges (framboises, mûres, myrtilles)
- Jus de citron
- Noix de coco râpé

- 1 -** Dans une casserole, mettre le lait de coco, la gousse de vanille, le sirop d'agave et l'agar-agar. Porter à ébullition pendant 1 minute.
- 2 -** Placer la préparation dans des verres ou ramequins et laisser reposer au réfrigérateur pendant 4 heures.
- 3 -** Réaliser le coulis de fruits en plaçant une partie des fruits dans une casserole, ajouter quelques gouttes de jus de citron et chauffer quelques minutes. Mixer les fruits.
- 4 -** Placer sur la panna cotta un peu de noix de coco râpé, le coulis et quelques fruits entiers.

Glucides/personne : 15g

**Ce guide vous est offert
par les équipes Humensia**

UNE OFFRE COMPLÈTE pour la santé, les soins et l'accompagnement à domicile à tous les âges de la vie

Aide et Accompagnement à Domicile

Soutien à la parentalité

Services à la personne

Livraison de repas à domicile

Soins de nursing et d'hygiène

Soins infirmiers à domicile

Hospitalisation à Domicile (HAD)

**Soins et services adaptés
aux malades d'Alzheimer**

Maison d'accueil pour personnes âgées

**Plus d'infos
sur humensia.org**

