



J' ÉQUILIBRE

MON DIABÈTE...

SOMMAIRE

Le diabète...kosa i lé?.....	page 3
J'ai un diabète. Que dois-je manger ?.....	page 4
Quelles quantités dans mon assiette?.....	page 5
J'équilibre mon diabète en 6 étapes.....	page 6
Quelques exemples de repas équilibrés.....	page 7
Les fruits.....	page 8
Les féculents.....	page 9
Les légumes.....	page 10
Les huiles.....	page 11
Protéger vos artères.....	page 12
Combien de graisse dans ?.....	page 13
Les boissons.....	page 14
Le caddie diabétique Réunionnais.....	page 15
Exemple de menus équilibrés.....	page 16
Attention à votre apport en sel !	page 17
Idées de repas rapides et équilibrés.....	page 18
Les petits plus.....	page 20
Quelques recettes.....	page 21
Et les produits sucrés ??? interdits ?.....	page 24
Je surveille mon poids.....	page 25
Manger équilibré et petit budget.....	page 26
Les partenaires	page 27

LE DIABÈTE...KOSA I LÉ ?

Le diabète est une **maladie chronique**, caractérisée par une concentration trop élevée de sucre **dans le sang**. Le taux de sucre augmente car l'insuline (hormone fabriquée par le pancréas) peut être absente, insuffisante et/ou inefficace. L'insuline agit comme une clé et permet au sucre arrivant dans le sang d'entrer dans les cellules du corps. Elle fait donc baisser la glycémie*.

***glycemie = taux de sucre dans le sang**

Le sucre est notre principal carburant, **indispensable** notamment pour le fonctionnement de notre cerveau.

Il existe plusieurs types de diabète, le plus fréquent est **le diabète de type 2**.

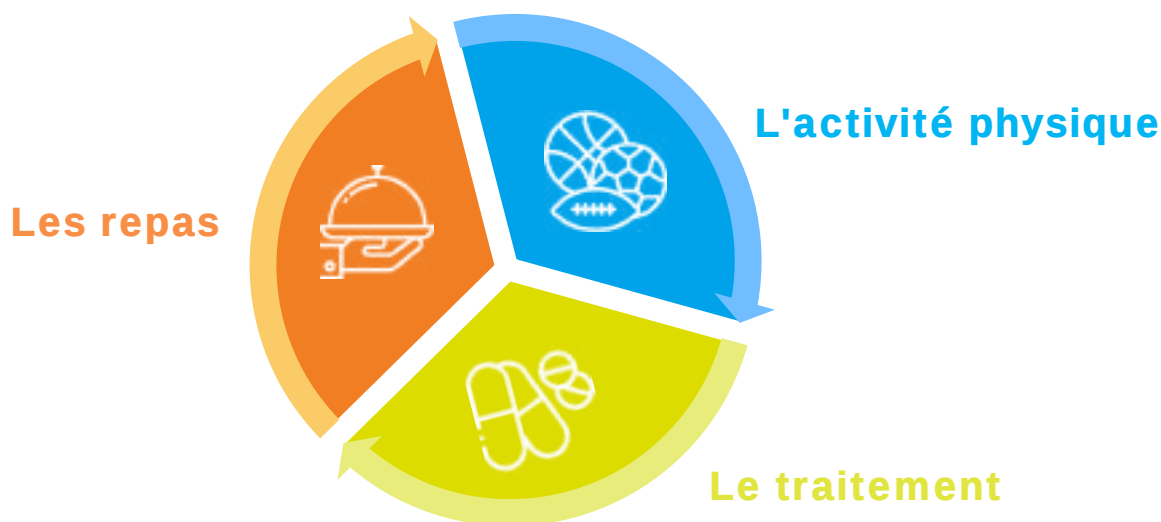
Ce dernier est à disposition héréditaire.

Il est souvent lié à **une alimentation déséquilibrée** et un **manque d'activité physique**.

C'est pourquoi le **premier traitement** de cette maladie est de **manger correctement** et pratiquer régulièrement une **activité physique**.

Avec le temps, si le diabète n'est pas contrôlé, la présence excessive de ce sucre dans le sang (hyperglycémie) peut conduire à des complications graves.

Equilibrer son diabète c'est trouver le juste équilibre entre:

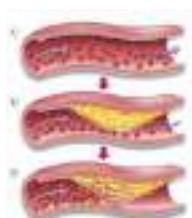


► **ATTENTION**, il faut également surveiller:

Sa tension



Son cholestérol



Son poids



Et éviter le tabac



J'AI UN DIABÈTE. QUE DOIS-JE MANGER? FAUT-IL FAIRE UN RÉGIME STRICT ?



NON, pas de régime strict, pas de cuisine à part, mon alimentation sert d'**exemple pour toute la famille !!**

LE MATIN, JE PEUX PRENDRE:

- **1 café ou 1 thé sans sucre**
- **Du pain ou des biscottes** (riches en fibres de préférence, complet, aux céréales)
- **Avec 1 carré de beurre ou 1 fromage**
- **1 laitage sans sucre** (yaourt, lait, fromage blanc...)
- **Et 1 portion de fruit ou 1 compote**

LE MIDI ET LE SOIR, DANS MON REPAS IL Y A:

- **Des légumes, en salade ou cuits** (sauté, gratin, vapeur...) à volonté.
- **Du riz et des grains** (Ou autre féculent = pâtes, pain, pomme de terre, manioc...)
- **1 petite portion de viande ou de poisson ou 2 oeufs.**
- **1 dessert = 1 yaourt nature et/ou 1 portion de fruit.**

ENTRE LES REPAS

- Si vous avez un petit creux: **1 fruit et/ou 1 yaourt nature**
- On évite les thés glacés, jus de fruits, sodas, gâteaux, pain, biscottes, pain au chocolat et autre féculent, pâté, saucissons, bonbons salés, croquettes etc...

N'oubliez pas de **doser l'huile** pour cuisiner !

Eviter les fritures, préférez les grillades ou la cuisson au four...

Choisissez des viandes maigres ou du poisson...

QUELQUES QUANTITÉS DANS MON ASSIETTE ?



Pour protéger vos artères et prévenir l'insulino-résistance, il est indispensable de consommer 2g d'Oméga 3 par jour:

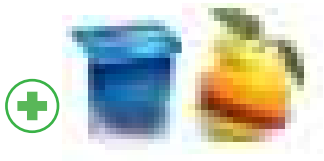
- 1g = 1 c. à soupe d'huile de colza/pers
- 1g = 1 c. à soupe d'huile de noix/pers
- 1g = 1 c. à soupe de graines de chia/pers
- 1g = 1 c. à soupe de graines de lin moulues/pers
- 1g = 15g de noix (3 noix)/pers

Sans oublier de consommer du poisson gras ! 1 à 2 fois par semaine (maquereau, sardine, thon, saumon...)

**VIANDE maigre ou
POISSON ou 2
OEUFS**
≈ 80g/ repas



LEGUMES
(dont 1 crudité
+ huile de colza/jour)
= A volonté !
minimum 200g



RIZ+GRAINS

Ou pain, pomme de terre,
manioc, pâtes,...
= En fonction de l'activité

APPORT RECOMMANDÉ = 3 CUILLÈRES À SOUPE/ PERSONNE/JOUR SOIT:

- 1 cuillère à soupe d'huile de colza/ personne pour la vinaigrette
- 1/2 cuillère à soupe d'huile d'olive ou 4 huiles/ personne pour le repas

J'ÉQUILIBRE MON DIABÈTE EN 6 ÉTAPES:



ÉTAPE 1 - JE STOPPE LE GRIGNOTAGE ET LES BOISSONS SUCRÉES



Le grignotage entre les repas perturbe les glycémies et favorise le surpoids, de même que la consommation de sodas, jus et boissons sucrées...

Pour équilibrer votre diabète, la première étape est de consommer **3 repas équilibrés par jour** et ne plus grignoter entre les repas.

ÉTAPE 2 - J'AJOUTE DES LÉGUMES



Les légumes **sont riches en fibres** et permettent d'**améliorer les glycémies**, ils permettent également de réduire la quantité de riz sans avoir faim.

Pour un diabète équilibré, les légumes sont indispensables à chaque repas !

ÉTAPE 3 - JE CONTRÔLE MA QUANTITÉ DE RIZ



Si vous êtes en surpoids, il est conseillé de **diminuer** (pas supprimer!) la **quantité habituelle** de féculents (riz, grains, pâtes, pain, pomme de terre...)

La quantité de riz est proportionnelle à votre activité, plus vous bougez, plus il faut en manger...inversement: peu d'activité = peu de riz.

ÉTAPE 4 - JE DOSE L'HUILE ET J'ÉVITE LES FRITURES



Cuisiner trop gras favorise la prise de poids et diminue l'efficacité de l'insuline.

Doser l'huile et **limiter les fritures** est **une étape essentielle**. Bien choisir ses viandes, éviter les aliments gras...des petits changements qui améliorent considérablement le diabète et la santé.

ÉTAPE 5 - J'ÉVITE LES PRODUITS GRAS/SUCRÉS



La consommation d'aliments gras/sucrés doit rester "occasionnelle". Se faire plaisir sans perturber les glycémies est possible, le diabète n'oblige pas à un régime strict à vie, mais ne prenez pas n'importe quoi n'importe quand !

Demandez conseil à votre diététicienne...

ÉTAPE 6 - JE BOUGE !!!



L'activité physique permet radicalement d'améliorer votre taux de sucre, mais aussi le poids, la tension, le cholestérol...

Marche rapide, vélo, natation...

3 séances par semaine, allure ou je peux parler mais pas chanter, 30 min minimum sans s'arrêter...

QUELQUES EXEMPLES DE REPAS ÉQUILIBRÉS...



Le traditionnel "riz grains cari" peut être un repas équilibré...

à condition d'avoir des brèdes !!

Ou un autre légume de votre choix, en quantité suffisante.

**1 salade de haricots verts
+
2tr. de jambon
+
Pomme de terre au four
+
1fromage**



**2 oeufs au plat +pain
+
Poêlée de légumes
+
Salade de fruit**

**1 sandwich thon crudités
+
1 yaourt et 1 fruit**



**1 crudité
+
Pâtes sauce bolognaise
+
1 fruit**

LES FRUITS

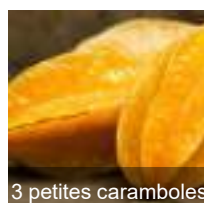
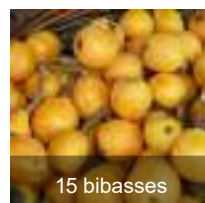
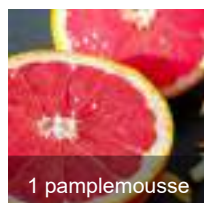
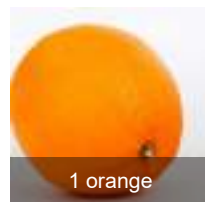
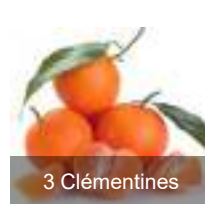
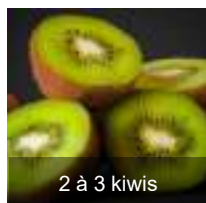


Les fruits contiennent des fibres, des vitamines, des minéraux, des antioxydants indispensables à la santé !

Essayer de consommer **2 à 3** portions de fruits **par jour**.

Attention à la **quantité**, respectez **les portions** ci-dessus !!

1 case
=
1 portion
≈
4 sucres



Ils contiennent du **SUCRE** sous forme d'amidon, qui est notre principal carburant.

Ainsi, la quantité est à **adapter** à votre poids et à votre activité.

SI VOUS ÊTES EN SURPOIDS,
DIMINUEZ VOTRE QUANTITÉ DE RIZ
HABITUELLE D'UN TIERS

A collage of various food items including rice, potatoes, corn, bread, and legumes.

LES LEGUMES



Les légumes sont des aliments **indispensables** !

Ils doivent être consommés tous les jours, à **chaque repas** si possible.

Les légumes sont riches en **eau, vitamines, minéraux et fibres**.

Les fibres sont très utiles pour équilibrer son diabète car elle permettent de:

- **DIMINUER LE TAUX DE SUCRE APRES LE REPAS**
- **DIMINIER LE CHOLESTEROL**
- **CONTROLLER L'APPETIT ET LE POIDS**

A chaque repas si possible et en cas de petit creux crus, cuits, naturels ou préparés, frais, surgelés ou en conserve.



Attention **les pommes de terre** et **les grains** ne font pas partie des légumes, ils sont dans la famille des **féculents**...

VIANDE-POISSON-OEUF



Il est conseillé de ne pas dépasser **2 petites portions/ jour (soit 160 à 200g/jour)**

1 PORTION



Enlever le gras
autour des viandes

+



Bien dégraisser avant
de cuisiner

+



Enlever la peau des
volailles.

► Une consommation trop fréquente de viande grasse peut abîmer les artères, et peut contribuer à la prise de poids.

► Il est recommandé de choisir les morceaux les plus maigres

► Il est recommandé de consommer du poisson minimum 3 FOIS PAR SEMAINE.

SURTOUT LES POISSONS GRAS: SARDINES, MAQUEREAU, SAUMON, TRUITE...

► Ne supprimez pas les oeufs, ce sont des aliments complets, peu couteux, très intéressants nutritionnellement, riches en protéines, vitamines et minéraux (fer, phosphore, vitamine A, sélénium...).



LES HUILES

DOSEZ = 3 cuillères à soupe par personne/ jour.

VARIEZ = Utiliser une huile riche en oméga 3 au moins 1 fois / jour, crue de préférence.

Les oméga 3, c'est quoi ?

Les oméga 3 appartiennent à la famille des graisses (lipides). ils sont indispensables au développement et au bon fonctionnement de notre organisme...mais notre corps ne sait pas les fabriquer.

Ainsi tous les jours, notre alimentation devrait nous en apporter suffisamment pour fonctionner de manière optimale.

A quoi servent ils ?

Pour notre cerveau:

- 60% de notre cerveau est constitué de gras et les 2/3 sont des omégas 3 (DHA surtout).
- Effet positif sur le maintien de la santé mentale (dépression, démence dont maladie d'Alzheimer)

Pour nos yeux:

- Prévention de la dégénérescence maculaire

liée à l'âge (DMLA).

Pour nos artères et notre coeur:

- Diminution de l'hypertension artérielle.
- Diminution de la quantité de triglycérides dans le sang, un type de liquides qui, en cas d'excès, contribue au développement de maladies du coeur.
- Réduction de la morbidité et de la mortalité cardiovasculaire: chez les personnes présentant au préalable des pathologies cardiovasculaires,

Mais aussi pour limiter l'inflammation, pour améliorer notre microbiote intestinale, pour la fertilité...

Apport conseillé:

Environ 2g par jour et en équilibre avec les oméga 6 avec un rapport oméga 6/ oméga 3 de 4.

EVITER DE CUISINER AVEC:

- le gras de la viande
- la végétaline
- le saindoux

EVITE AUSSI DE CONSOMMER LA PEAU DES VOLAILLES:

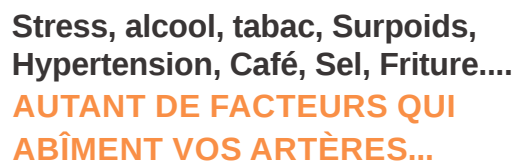
Ce type de matière grasses favorise l'augmentation du mauvais cholestérol et donc le risque cardio-vasculaire si elles sont consommées en excès.

D'autres matières grasses sont également à éviter pour les mêmes raisons:

Graisse végétale hydrogénée ou partiellement hydrogénée, huile de palme, acide gras trans

On les trouve surtout dans les margarines, gâteaux, viennoiseries, biscottes

Alors vérifiez les étiquettes, ou demandez conseil à votre diététicienne



LES RISQUES PEUVENT ÊTRE GRAVES: Embolie, Thrombose, Anévrisme,

Accident vasculaire cérébra, , Infactus du myocarde

POUR PROTEGER VOS ARTERES

- Surveillez votre poids, votre tension.
- Faîtes du sport.
- Manger des fruits et légumes tous les jours.
- Du poisson 3 fois par semaine.
- Utilisez de l'huile d'olive et de l'huile de colza ou des mélanges de 4 huiles.
- Limitez le tabac, l'alcool, les fritures, les viandes grasses, les charcuteries, le sel...



COMBIEN DE GRAISSE DANS:

VIANDE GRASSE >15%	
Foie gras, canard, entier, cuit	54,6
Salami	41,8
Rillettes pur porc	38,3
Saucisse sèche	37,1
Mousse de canard	36,1
Pâté de foie de porc	33,3
Rosette ou Fuseau	30,7
Canard, magret fumé	30,5
Canard, viande et peau, rôti/cuit au four	28,4
Pâté ou terrine de campagne	28,2
Pâté (aliment moyen)	27,9
Boudin noir, à cuire	27,1
Mortadelle	26,7
Porc, travers, braisé	26,6
Saucisse de Strasbourg ou Knack	25,9
Saucisse cocktail	25,9
Agneau, collier, braisé ou bouilli	25,6
Lardon mature, cuit	24,5
Poulet, escalope panée	24
Chorizo supérieur	23,9
Saucisson à l'ail	23,6
Galantine (aliment moyen)	23,4
Carpaccio de bœuf, avec marinade	23
Saucisse (aliment moyen)	23
Chipolata, cuite	22,4
Andouillette, sautée/poêlée	22,3
Saucisse de Toulouse, cuite	22,1
Lardon fumé, cuit	22,1
Poitrine de porc demi-sel	22
Oie, viande et peau, rôtie/cuite au four	21,9
Merguez, bœuf et mouton, cuite	21,8
Porc, échine, rôtie/cuite au four	21,2
Boudin blanc, à cuire	21
Paupiette de veau, cuite au four	20,5
Boudin noir, sauté/poêlé	20,3
Coppa	20
Andouille, réchauffée à la poêle	20
Bœuf, steak haché 20% MG, cuit	19,2
Confit de canard	18,8
Boudin blanc, sauté/poêlé	17,1
Poulet, aile, viande et peau, rôti/cuit au four	16,9
Bœuf, steak haché 15% MG, cuit	16,1
Jambon cru, fumé	16,1
Jambon sec de Parme	15,4
Agneau, côtelette, grillée	15,2

VIANDE ENTRE 5 ET 15% MG	
Porc, longe, cuite	14,7
Agneau, épaule, rôtie/cuite au four	14,5
Volaille, croquette panée ou nuggets	13,2
Canard, magret, grillée/poêlée	12,8
Oie, viande, rôtie/cuite au four	12,7
Bœuf, braisé	12,4

Cardon bleu de volaille, préemballé	12,2
Bœuf, steak haché 10% MG, cuit	11,8
Veau, filet, rôti/cuit au four	11,7
Poulet, croquette panée ou nuggets	11,6
Poulet, cuisse, viande et peau, rôtie/cuite au four	11,3
Canard, viande, rôtie/cuite au four	11,2
Agneau, viande, cuite (aliment moyen)	10,6
Corneé-bœuf, appertisé	10,5
Porc, côte, grillée	10,3
Poulet, viande et peau, rôti/cuit au four	9,88
Porc, viande, cuite (aliment moyen)	9,78
Porc, filet, maigre, en rôti, cuit	9,39
Poulet, cuisse, viande, rôti/cuit au four	8,03
Porc, filet mignon, cuit	7,1
Andouche, viande cuite	7,07
Agneau, gigot, rôti/cuit au four	6,85
Viande blanche, cuite (aliment moyen)	6,53
Volaille, cuite (aliment moyen)	5,96
Bœuf, steak haché 5% MG, cuit	5,85
Agneau, côte ou côtelette, grillée/poêlée (aliment moyen)	5,78
Viande des Grisons	5,47

VIANDE MAIGRE < 5%	
Rognon, porc, cuit	4,7
Foie, porc, cuit	4,4
Porc, rôti, cuit	4,31
Jambon cuit, supérieur	4,28
Bœuf, jarret, bouilli/cuit à l'eau	4,1
Brochette de volaille, cuite	4
Dinde, viande, rôtie/cuite au four	3,84
Jambon cuit, supérieur, découenné dégraissé	3,66
Jambon cuit, supérieur, découenné	3,52
Veau, noix, rôtie	3,44
Veau, rôti, cuit	3,39
Jambon cuit, choix, découenné dégraissé	3,24
Chevrenil, rôti/cuit au four	3,19
Cerf, rôti/cuit au four	3,19
Bœuf, rosbif, rôti/cuit au four	3,16
Dinde, escalope, rôtie/cuite au four	3,04
Cheveau, cuit	3,03
Foie, veau, cuit	3,02
Bœuf, tendre de tranche, grillée/poêlée	2,92
Filet de bacon	2,6
Bœuf, rumsteck, grillé	2,5
Veau, escalope, cuite	2,5
Gésier, canard, confit, appertisé	2,1
Poulet, filet, sans peau, sauté/poêlé	2
Bœuf, steak ou bifteck, grillé	
Bœuf, gîte à la noix, cuit	1,9
Jambon de poulet ou Blanc de poulet en tranche	1,79
Jambon de dinde ou Blanc de dinde	1,67
Dinde, escalope, sautée/poêlée	1,09



LES BOISSONS

L'EAU est la seule boisson indispensable ! Evitez les boissons sucrées type soda, boissons aux fruits, les jus (même sans sucre ajouté)...

A consommer occasionnellement car **très riches en sucre**:

Combien de morceaux de sucre dans 1 bouteille (1,5 L) ?



On estime que **chaque canette** ou verre de **boisson sucrée** que les **enfants** consomment chaque jour **augmente de 60% le risque d'obésité**.



Certaines boissons light sont "sans sucre" (mais ne remplacent pas l'eau !)



Cependant **"light" ne signifie pas forcément "sans sucre"**

Il faut bien regarder les étiquettes; Demandez conseil à votre diététicienne.

ATTENTION "sans sucre ajouté" ne veut pas dire "sans sucre"

Par exemple dans 1 briquette de jus de raisin "sans sucre ajouté"

il y a 6 morceaux de sucre:





LE CADDIE DIABETIQUE REUNIONNAIS

CONSEILLE	A SURVEILLER
LAITAGES: Lait 1/2 écrémé ou écrémé Yaourt nature maigre Fromage blanc 0% non sucré, nature Limiter le fromage et les yaourts au lait entier (type brassé, velouté, Activia®, Optimal®) à 1 portion/jour.	LAITAGES: Lait entier lait en poudre entier (type Nido®) Lait concentré sucré, Lait chocolaté, aromatisé (type Lovelac®) Spécialité laitière au lait entier (Perle de lait®) Yaourt sucré, aux fruits, aromatisé Crème dessert, flan, yaourt à boire (type Yop®)
VIANDES et CHARCUTERIES: Volailles sans peau (escalope, filet, rôti, ...) Jambon blanc dégraissé rôti et filet de porc Boeuf (bifteck, faux-filet, rosbif, steak haché 5%, rumsteak, bavette, jarret, pot au feu) Veau (escalope, filet, rôti, noix, jarret) Lapin	VIANDES et CHARCUTERIES: Viande de porc (sauf filet, rôti, côtelette sans gras) Viande panée type cordon bleu, nuggets, fritures, canards, oie, pintade <u>Toutes les charcuteries même de volailles:</u> Saucisses, boucané, boudin, pâté, saucissons, pied de porc, anouilles, gratons...
OEUFS : Limiter à 6 par semaine, 4 en cas de cholestérol	
POISSONS: TOUS les poissons frais même gras Sardines, thon, maquereau en conserve (bien égoutté), bichiques, morue, snook (bien dessalé), crevette, camaron, coquillages, crustacés, bâtonnets de poisson	POISSONS: Poisson pané, nuggets Conserve à l'huile non égouttée Plats cuisinés industriels Friture, accras, samoussas
LEGUMES VERTS: TOUS les légumes frais: même la betterave, la carotte, les brèdes, les achards, citrouille, chouchou... En conserve ou surgelé	LEGUMES VERTS: Beignet de légumes
FECULENTS: TOUS (riz, pain, pâtes, grains secs, grains verts, sosso, pomme de terre, manioc, sonde, fruit à pain....) En quantité limitée selon le poids et l'activité. Préférer les produits complets.	FECULENTS: Confiture de manioc, de fruit à pain,... TOUTES les viennoiseries (pain au chocolat, aux raisins, croissant...) TOUTES les pâtisseries, gâteaux, biscuits secs, chichis, nougatine, bonbons (arrow-root, cravates, miel, ...) Frites, chips, bonbons salés, samoussas, nems, gâteaux apéritifs (bonbons salés)
FRUITS: TOUS les fruits frais (en quantité limitée) Ne pas abuser des avocats, 1/2 par repas.	FRUITS: Fruits en confiture, en beignet, fruit au sirop Fruits secs (abricots, figue, datte, banane, etc.) Fruits oléagineux (cacahuète, pistache, olive...)
	PRODUITS SUCRES: Les produits sucrés sont à consommer à l'occasion, selon les conseils de votre diététicienne; de préférence à la fin d'un repas équilibré.
BOISSONS: Eau, thé, café, tisane nature Jus de légumes (attention au sel) certaines eaux aromatisées Sirop à 0% de sucre Certains sodas light (cot light®, pepsimax®, coca-cola light®, coca zero®)	BOISSONS: TOUTES les boissons sucrées et boissons gazeuses sucrées (les sodas, thé glacés, Schweppes®, limonades, tonics, bitters...) TOUTES les boissons alcoolisées Bières sans alcool Boisson aux fruits (type Caprisonne®, Diego®)
MATIERES GRASSES: Varier les huiles (olive, colza, noix, etc) ou utiliser des "4 huiles" Certaines margarines végétales Beurres : selon les conseils de votre diététicienne. Attention il faut doser !	MATIERES GRASSES: Végétaline®, saindoux, graisse d'oie Sauce mayonnaise, sauces industrielles Eviter aussi: le gras des viandes, la peau des volailles, les graisses hydrogénées ou partiellement hydrogénées, regardez bien les étiquettes.

EXEMPLE DE MENU ÉQUILIBRÉ	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Petit déjeuner	• 1 thé sans sucre • Pain aux céréales • 1 carré de beurre • 1 fromage blanc • 2 kiwis	• 1 grand verre d'eau • 1 bol de muesli nature avec du lait des rondelles de bananes, quelques noix, noisettes et graines de chia	• 1 café sans sucre • Biscottes riches en fibres • 1 fromage type Edam • 1 tranche de jambon de volaille • 1 salade de fruit	• 1 assiette de riz chauffé avec un peu d'huile • Rougail tomate • 1 oeuf fruit • 1 yaourt sans sucre	• 1 thé vert • Pain de seigle • 1 carré de beurre • 1 carré de chocolat noir • 1 smoothie lait+mangue	• 1 infusion cannelle • 1 bol de céréales type all bran avec du lait ou du fromage blanc des fruits sec (abricot, raisin...) • 1 tranche de papaye	• 1 café sans sucre • 1 croissant • 1 oeuf à la coque • 1 yaourt sans sucre • 1 pample-mousse
Déjeuner	• Salade de chou • Cari poulet • Riz, poids du cap, brèdes • Rougail mangue • Fromage blanc • 2 tranches d'ananas	• Salade de lentilles à la marocaine • Poisson grillé • Sauté de légumes • Et patate douce • Yaourt sans sucre • 2 prunes	• Achards légumes • Brochettes d'espadon au curry • Riz et haricots rouges • Rougail citron • Fromage • Pomme	• Taboulé au boulgour • Gratin de courgette • Boulette de boeuf sauce indienne • Poire	• Salade tomate/poivron • Omelette persillée • Gratin de pomme de terre • Salade verte • Raisins	• Salade de haricots verts • Steak hâché sauce poivre vert • Poêlée de légumes • Pain • Moelleux au chocolat	• Salade de margoze de l'Inde • Poulet aux trois merveilles • Riz, haricots blancs • Fricassée de brèdes • Bavaois mangue
Dîner	• Soupe de légumes • Gratin de chou chou • Pain/jambon • Yaourt • Pomme au four	• Salade laitue/tomate • Riz/ Bouillon brèdes • Sauce sardines • Mousse de banane au fromage blanc	• Salade de carotte et cumin au four • Filet de poisson au four • Riz/ Sauté de légumes • Fromage blanc • Clémentine	• Salade de betterave crue • Escalope de volaille grillée • Riz/ Double de courgette • Salade de fruit • Yaourt	• Asperges vinaigrette • Côte de porc grillé • Riz/ Haricots verts persillés • Clafoutis aux pommes	• Salade de betterave • Oeufs fruits • Riz • Haricots verts persillés • Yaourt à la mangue	• Vélouté de courgette et gingembre • Poulet rôti • Riz/ chou à la crème d'épices • Pana cotta au lechi

ATTENTION À VOTRE APPORT EN SEL:

L'excès de consommation de sel est aujourd'hui reconnu comme un des facteurs de risque d'**hypertension artérielle** et de **maladies cardio-vasculaires**.

Un apport excessif augmente l'élimination urinaire de calcium et favoriser ainsi l'ostéoporose.

Les apports recommandés sont de l'ordre de 5 à 6g par jour.

La consommation moyenne des français est de 10g par jour.

Le sel est naturellement présent dans divers aliments, mais il est utilisé en grande quantité par l'industrie agro-alimentaire comme conservateur ou exhausteur de goût.

On le retrouve ainsi, en grandes quantités les aliments transformés, **comme le pain, les viennoiseries et les pâtisseries, les charcuteries, les chips, cacahuètes, la sauce de soja, les cubes de bouillon...**

ALIMENTS RICHES EN SEL:



- Les frites, pommes noisettes, pomme dauphines...



- Certaines eaux...



- Tout les plats préparés, les soupes, pizzas, quiches, plats industriels...



- Les viennoiseries, pâtisseries, pains, biscottes...



- Les fromages...



- Les charcuteries, saucisses, boucané, pâtés, morue, snook...



- Toutes les conserves de grains, légumes, viandes, poissons...



- Les sauces du commerce, bouillons, cornichons, câpres



- Les céréales pour petit-déjeuner



- Les appétitifs, chips, pistaches, samoussas, olives...



IDÉE DE REPAS RAPIDES ET ÉQUILIBRÉS

- **Gratin de légumes** (au choix, chou chou, brocoli, chou fleur...)
- **Avec béchamel diététique** (voir recette page 21)
- **Quelques tranches de pain aux graines**
- **Yaourt nature et 1 fruit**



- **Légumes farcis**
- **Pain**
- **1 portion de fromage**
- **1 compote "sans sucre ajouté"**

- **Tarte aux poireaux** (avec pâte brisée sans beurre, voir recette page 22)
- **Salade verte**
- **Yaourt avec 1 portion de fruit frais**



- **Salade de pâtes** (tomate, thon, dés de fromage, oignons...)
- **Pomme au four**

- Taboulé (avec semoule, boulgour, quinoa...)
- Salade de fruit
- Fromage blanc



- Sandwich avec achards
- Crème chocolat "sans sucre" (voir recette page 22)
- 1 portion de fruit

Sandwich avec:

- Thon ou jambon ou oeuf dur
- Salade, tomate, concombre...
- Fromage
- 1 compote

► Limitez les charcuteries qui sont trop grasses:

Pâté, salami, saucissons, bouchons, ...

► Limitez les sauces

(Mayonnaise, ketchup,...)

► Eviter certains sandwiches du commerce (lord, américain, etc.)

Choisissez plutôt:

Crudités, Thon maïs, achards thon, oeuf, jambon, blanc de volaille, surimi, sardines, maquereau, pilchard...

Vous pouvez aussi préparer des plats en plus et les congeler: gratins, daubes de légumes, tartes, quiches, tartes, etc.

Pensez aux légumes surgelés pratiques à préparer.



LES PETITS PLUS

- Pour avoir de meilleures glycémies
- Pour éviter les sensations de faim entre les repas

► Remplacer le riz classique par du **riz basmati**, **riz thai** ou par du **riz complet**.

► Consommer **des légumes à chaque repas**, les fibres abaissent l'index glycémique.

► L'**acidité** (citron, vinaigre) permet de ralentir la digestion et modère l'élévation glycémique : consommez des crudités avant les repas.

► **Les grains** sont également une bonne source de fibres, remplacez 2 ou 3 cuillères de riz par des grains

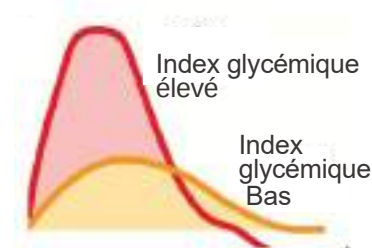
► Au petit déjeuner, au lieu de la baguette et du pain de mie, préférez le **pain aux céréales**, **aux graines**, **au son**, et choisissez du **muesli nature** à la place des céréales pour petit-déjeuner.

► Evitez de trop faire cuire les pâtes ou les nouilles, cuisinez les **al dente** et n'oubliez pas de les accompagner de légumes, une crudité par exemple.

L'index glycémique, c'est quoi ?

L'**IG des aliments** est une échelle qui classe les aliments selon l'augmentation de la glycémie par rapport à un aliment de référence (en général le glucose).

Les aliments avec un index glycémique élevé donnent une élévation importante et prolongée de la glycémie, tandis que les aliments à faible index donnent une élévation modérée et brève.



IG bas (inférieur à 55) ✓✓ A consommer le plus souvent	IG moyen (56-69) ✓✓ A consommer modérément	IG élevé (inférieur à 70) ✓ A consommer moins souvent
• Lentilles : 30 • Pâtes aux oeufs : 32 • Vermicelles : 35 • Pâtes : 40-50 • Haricots blancs, rouges, pois chiches: 40 • Riz basmati : 58 • Riz Thai : 46 • Patate douce : 50 • Blé à cuisson rapide : 54 • Céréales All Bran Kellogg's : 40 • Flocons d'avoine : 40 • Muesli nature : 50 • Pain aux céréales, au son d'avoine : 45 • Pain pumpernickel seigle noir : 41 • Blé noir : 55 • Muesli + lait : 41 • Son d'avoine : 55	• Semoule : 65 • P. de terre bouillie : 62 • Pain au lait : 63	• P. de terre au four : 85 • Pomme de terre en purée : 80 • Fèves : 80 • Blé soufflé, tapioca : 80 • Rice Krispies : 80 • Chocopops (Kellogg's) : 77 • Corn flakes : 77 • Galettes de riz : 80 • Pain complet : 77 • Cracotte : 80 • Pain suédois : 81 • Baguette : 95 • Frites : 75 • Riz jasmin : 109 • Riz blanc autocuisseur : 92 • Pain blanc : 70 • Biscotte : 70 • Millet : 70



QUELQUES RECETTES...

Mayonnaise "diététique"

- 2 jaunes d'oeufs durs
- 200g de fromage blanc à 20%
- 1 c. à café de moutarde
- Sel et poivre

Ecraser à la fourchette les jaunes avec la moutarde.

Incorporez progressivement le fromage blanc.

Salez, poivrez et fouettez pour bien émulsionner la sauce.

Mousse banane "sans sucre ajouté"

- 4 bananes bien mûres
- Jus d'un 1/2 citron
- 3 à 4 blancs en neige
- 200g de fromage blanc 0%
- Édulcorant
- Vanille

Mixer les bananes avec un peu de jus de citron et 2 cuillères à soupe d'édulcorant.

Réserver ;

Fouetter le fromage blanc avec la vanille.

Mélanger à la banane.

Monter les blancs en neige et incorporer délicatement à la préparation.

Disposer dans des ramequins et mettre au frigo minimum 3h avant de déguster.

Sorbet au sirop 0%

- Sirop de fruit à 0% de sucre
- Eau

Mélanger le sirop avec l'eau selon votre goût.

Mettre dans les moules à sorbet, puis au congélateur quelques heures.

Sauce béchamel diététique

- 1 cuillère à soupe de farine ou maïzena
- 200 ml de lait demi-écrémé
- Sel, poivre, muscade

Mélangez la farine avec un peu de lait froid afin d'obtenir un liquide homogène (passez au tamis si nécessaire). Faites chauffer le reste du lait. Verser la préparation dans le lait chaud et remuez constamment jusqu'à épaississement.

Assaisonnez.

QUELQUES RECETTES...



Crème chocolat "sans sucre ajouté"

- 1 litre de lait 1/2 écrémé.
- 6 cuillères à soupe rases de cacao non sucré dégraissé.
- Environ 6 cuillères à soupe d'édulcorant en poudre, selon votre goût.
- 2/3 d'un sachet d'agar-agar* (ou gélatine, suivre instruction du paquet).

Dans 1 casserole, mélanger au fouet le lait, le cacao et l'agar-agar. Faire chauffer à feu doux jusqu'à petite ébullition, environ 30 min, l'agar-agar doit fondre entièrement, éventuellement rajouter un peu de lait pour avoir 1 litre de préparation.

Une fois la préparation bien homogène, laisser tiédir et ajouter l'édulcorant. Pour une crème figée type flan, mettre directement dans des ramequins puis dans le frigo. Pour une préparation type "Mont blanc ®" laisser prendre dans un bol au frigo 24 heures, passez la préparation au mixer pour obtenir une crème lisse et onctueuse, mettre au frigo.

Remarque : L'agar-agar est une algue au pouvoir gélifiant très élevé, présentée en filament transparent ou en paillette, disponible en supermarché dans le rayon des produits chinois.

Milk shake diet

- 1 petit verre de lait 1/2 écrémé
- 1/2 banane (Ou autre fruit qui se mixe bien: mangue, fraise, pêche...)
- 1 à 2 glaçons
- Un peu de vanille

Mixer le tout dans un blender jusqu'à obtenir un mélange lisse et mousseux.

Remarque : Vous n'aimez pas le lait ou vous avez un petit creux, voici une recette santé, qui associe un produit laitier et une portion de fruit... à essayer par toute la famille ! **A déguster immédiatement !!!**

Pâte brisée allégée

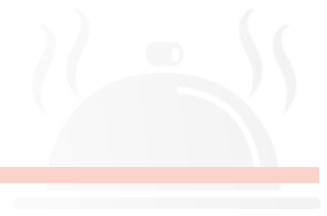
- 250g de farine
- Sel
- Un peu d'eau
- 4 cuillères à soupe d'huile

Dans un robot-mixer, mettre la farine, le sel et l'huile, mélanger. Verser l'eau peu à peu tout en mélangeant la préparation. Arrêter de verser l'eau dès que la pâte forme une boule se détachant bien des bords.

Gelée aromatisée d'agar-agar

- Sirop de fruit à 0% de sucre
- 4g d'agar-agar et 1 litre d'eau

Faire chauffer l'eau avec l'agar-agar et le porter à ébullition jusqu'à ce que l'agar-agar soit complètement dissout. Ajouter à ce mélange le sirop 0% selon votre goût, si nécessaire passer au tamis pour éviter les grumeaux



QUELQUES RECETTES...

Galette au son d'avoine

- 4 cuillères à soupe de son (avoine et/ ou blé)
- 2 blancs d'oeufs
- 2 cuillères à soupe de fromage blanc 0% ou 200 ml de lait écrémé
- Parfum au choix, cannelle, vanille, zeste d'orange...
- Eventuellement 1 cuillère à café de levure

Mettre le tout dans un plat, bien mélanger afin d'obtenir un mélange homogène.

Cuire comme des pakakes.

Sauce DIP (pour crudités)

- 2 yaourts naturels ou 200g de fromage blanc
- 1 c à soupe de moutarde
- 1 échalote hachée
- Poivre
- 1 c. à soupe de fines herbes hachées : estragon, persil, ciboulette...

Mélangez tous les ingrédients dans un bol. Fouettez pour obtenir un mélange onctueux. Servez frais.

Remarque : Cette sauce peut servir pour accompagner des crudités, un sandwich, du jambon...

Bavaiois aux fruits "sans sucre"

- 1/2 litre de lait écrémé ou 1/2 écrémé
- Sirop de fruit à 0% de sucre
- 4 feuilles de gélatine (quantité à doubler en cas de nécessité de prise rapide)
- 250g de fromage blanc à 0% de MG
- édulcorant en poudre ou liquide

Mélanger le sirop 0% sucre et le lait. Ajouter à ce mélange la gélatine dissoute dans un peu d'eau très chaude. Incorporer le fromage blanc bien battu. Faire prendre au réfrigérateur 3h environ.

Remarque : Vous pouvez aussi réaliser cette recette avec de l'extrait de vanille ou de café.

ET LES PRODUITS SUCRES ? INTERDITS ?

Les **produits sucrés** ne sont pas strictement interdits **MAIS...** à condition de ne pas faire n'importe quoi !

Vous pouvez **de temps en temps** manger **un gâteau, une glace, une tarte**, à condition bien sûr de faire de **l'exercice physique régulièrement**, et d'avoir une alimentation équilibrée le reste du temps.

Plusieurs conditions indispensables pour ne pas déséquilibrer vos glycémies:

1• A consommer en fin de repas

En effet, pris en dessert, l'effet sur la glycémie sera moins important grâce au traitement et au mélange du bol alimentaire

2• Avec beaucoup de légumes

L'effet des fibres va permettre de ralentir l'absorption du sucre

3• A éviter avec un repas gras

Le gras empêche l'insuline de fonctionner correctement et augmente la glycémie

4• En diminuant ou en supprimant ma portion de riz

Il faut en effet diminuer les féculents, pour avoir une quantité de sucre équivalente aux repas habituels.



Ex: 1 part de fondant au chocolat
(100g) $\approx$ 5-6 cuillères à soupe de riz
(125-150g)

Remarque: si par exemple, vous mangez **EQUILIBRÉ** toute la semaine, avec une **ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE**, et si vous respectez ces 4 conditions, alors **VOUS POURREZ VOUS FAIRE PLAISIR** sans déséquilibrer votre diabète !!

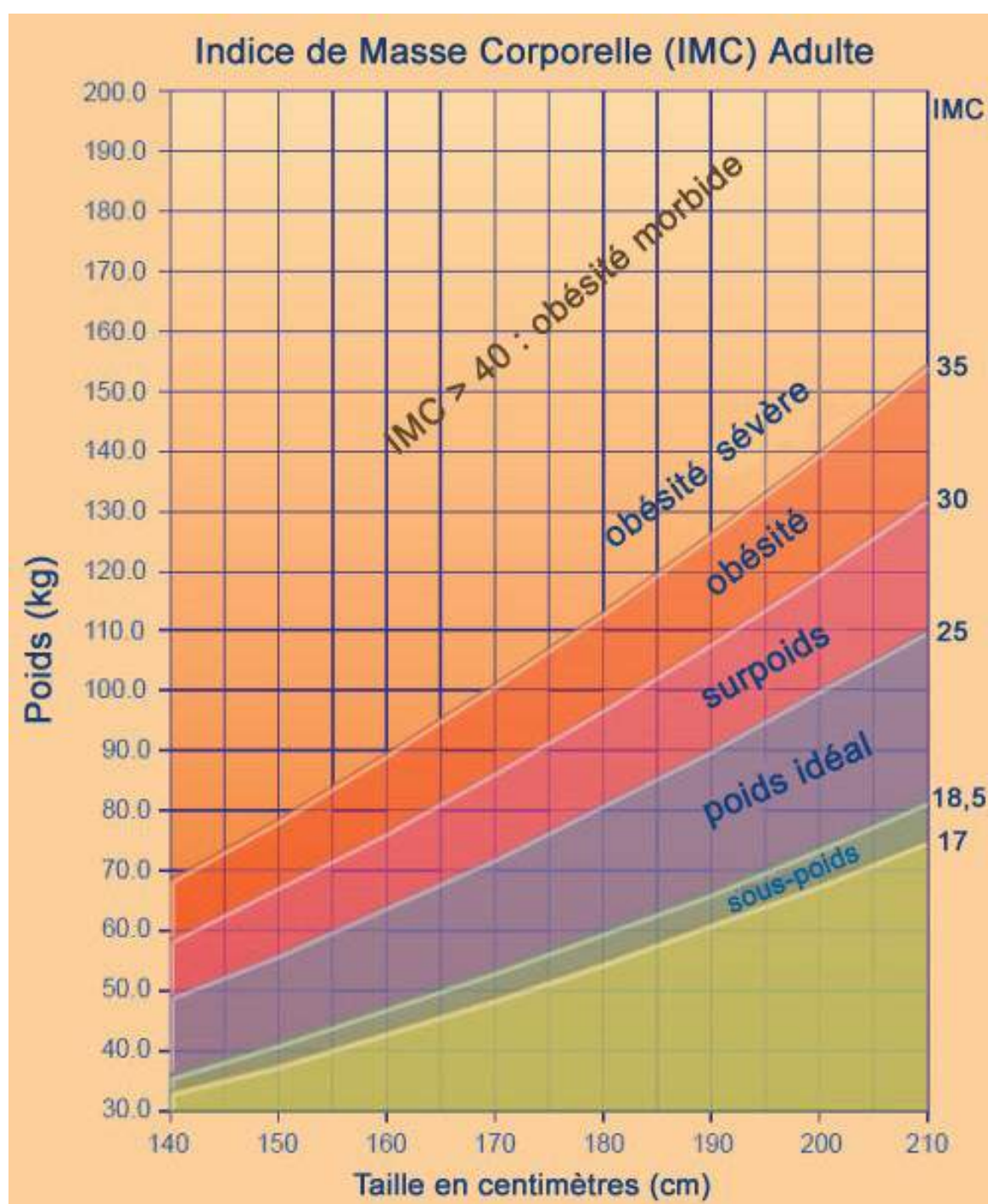
JE SURVEILLE MON POIDS



Pour **ÉQUILIBRER SON DIABÈTE**, il est nécessaire de pratiquer une activité physique régulière:

Au moins 30 min de marche rapide 3 fois par semaine.

Il est indispensable également de surveiller **SON POIDS**. L'excès de graisse corporelle empêche l'insuline de fonctionner correctement, si vous êtes en surpoids le fait de perdre quelques kilos améliorera vos glycémies.



MANGER ÉQUILIBRÉ ET PETIT BUDGET

Comment se préparer ?

Organiser avant	• Planifier vos menus • Vérifier vos stocks (placards, frigo, congélateur)
Préparer	• Liste de course • Faire un budget/mois et s'y tenir
Au course	• Programmer sa sortie: le ventre plein, sans enfant, regarder les promotions à l'avance et choix du magasin • Comparer les prix au kilo • Faire des provisions si produit utile en promo (mais attention au excès de stock)

Les astuces

Acheter de préférence	• Les produits surgelés ou en conserve • Les produits laitiers nature (si besoin les accommoder) • Les marques de l'enseigne ou bas de gamme
Priorité	• Acheter des légumes et fruits de saison (calendrier sur site pilon-pilé) • Congeler produits comme le pain
A éviter	• Acheter les produits transformés (plats préparés, ...) • Faire TROP de stock • Le GASPILLAGE

Les recommandations

A faire	• Cuisiner vos repas à l'avance et les congeler : BATCHCOOKING
Attention	• AUX TENTATIONS dans les magasins : - Rayons alimentaires plus loin - pubs attractives, emballage produits attrayants, les produits à hauteur des yeux souvent plus chère, au niveau des caisses sucreries et gadgets
Prix du repas	• En moyenne repas équilibré dans les 3 à 5 € /personne

Liste d'achats conseillée

Viande, poisson et oeuf : 1 à 2 x/jour	• Féculents: à chaque repas • Grains : 3x/semaine
Fruits et légumes : 3 à 2 x/jour	• Matière grasse: 1 cuillère à soupe/repas/personne • Soit 1 bouteille/mois pour 1 personne
Produits laitiers : 3 / jour	• Condiments (épices) : selon stock
Produits sucrés : à limiter	• Boissons : eau à privilégier

Le diabète est une maladie chronique qui évolue sur plusieurs années .

Afin de vous accompagner, n'hésitez pas à contacter des réseaux et associations spécialisés:

Maison Du Diabète de La Réunion

Elle a pour vocation essentielle de proposer aux personnes diabétiques de la Réunion, un accompagnement vers la gestion autonome de leur maladie et de ses complications, sur la base d'un programme d'éducation Thérapeutique du Patient (ETP) animé par une équipe pluridisciplinaire.

En complément de cette mission principale, la Maison Du Diabète met en oeuvre des actions de dépistage du diabète et d'information générale de la population sur cette pathologie, ses facteurs de risques et ses complications.

27 rue du Tampon - 97430 LE TAMPON

Ouvert du lundi au vendredi de 8h à 16h

Contacteur par Mail : maisondudiabete974.mdd@gmail.com

Tél : 0262 98 60 42 Fax : 0262 57 67 91



créée le 14 novembre 2012, l'Association Diabète Nutrition 974 (ADN 974) a pour objectif de représenter, réunir et accompagner les personnes atteintes de diabète de type 1 ou 2 à la Réunion.

C'est avant tout un mouvement militant ouvert à tous, fort de ses 2294 adhérents (avril 2016), qui a vocation à représenter, défendre, aider les diabétiques et leurs proches et luttent pour obtenir que les pouvoirs publics agissent.

SPORT SUR ORDONNANCE
PRENEZ SOIN DE VOUS, BOUGEZ!

VOUS SOUFFREZ D'UNE MALADIE CHRONIQUE ?
Des Coachs Santé vous accompagnent dans un programme **gratuit*** et entièrement **personnalisé** pendant un an, grâce à un réseau de médecins Saint-Paulois labellisés Sport Sur Ordonnance.

activités aquatiques, de pleine nature, artistique, douceur & bien-être

CONTACTEZ-NOUS AU :
0262 45 91 96
WWW.OMS-SAINTPAUL.RE

L'APERF est l'association Réunionnaise spécialisée dans la promotion de l'activité physique, dans le cadre des maladies cardio-vasculaires et respiratoires, diabète et obésité.

Nous organisons des séances sur l'ensemble de l'île

L'ensemble de nos séances sont encadrés par des professionnels de l'activité physique adapté. Les professionnels sont spécialisés dans la prise en charge des patients atteints de maladie chronique depuis plus de 10 ans.

Chaque séance est composée en 6 phases :

1. Une évaluation des paramètres vitaux : Glycémie, Tension artérielle, Fréquence cardiaque.
2. Une phase d'échauffement spécifique et adapté
3. Une phase d'entraînement en endurance
4. Une phase d'entraînement spécifique : renforcement, intervalle training, gymnastique douce, étirement dynamique...
5. Une phase de retour au calme : Etirement, assouplissement

Une phase d'évaluation finale des paramètres vitaux.

Nous contacter
Pour tous renseignements :
Vous pouvez contacter notre secrétaire, Mme Norline TORINIERE
Tél : 0262 20 94 98 - GSM 0692 68 34 34
Mail : sec.aperf974@gmail.com
Adresse : Association APERF - BP 159 97492 Sainte Clotilde - Réunion

sophia
Le service d'accompagnement pour mieux vivre avec une maladie chronique
Pour en savoir plus :
0 809 109
ameil-sophia.fr



CENTRE HOSPITALIER
OUEST REUNION

Centre Hospitalier Ouest Réunion

5 impasse Plaine Chabrier

Le Grand Pourpier Sud

97460 SAINT-PAUL



0262 45 30 30



direction@chor.re



www.chor.re