

# Nourrir la vie

## Les aliments et la glycémie

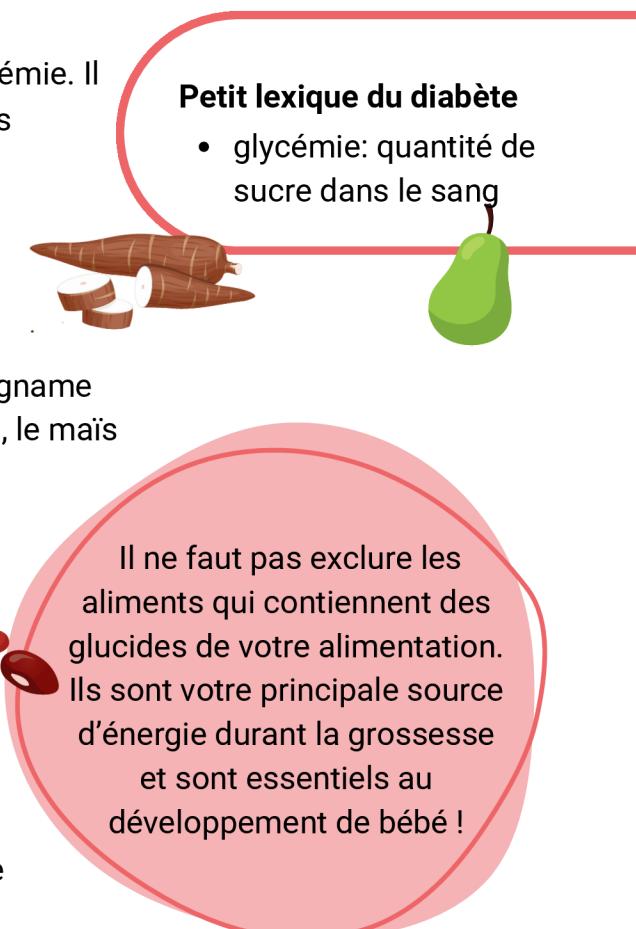
### Les glucides, qu'est-ce que c'est ?

Ce sont les sucres dans les aliments qui font monter la glycémie. Il peut être difficile de repérer les aliments qui contiennent des glucides, car leur goût n'est pas toujours sucré.

On retrouve des glucides dans :

- Les féculents :
  - Les pains et pains plats (chapati, tortillas, pitas)
  - La banane plantain, le manioc, la pomme de terre, l'igname
  - Les pâtes, le couscous, le riz, le boulghour, le quinoa, le maïs
  - Les céréales à déjeuner, etc.
- Les fruits
- Le lait et le yogourt
- Les légumineuses :
  - pois chiches
  - lentilles
  - haricots noirs, blancs ou rouges
  - pois cassés, etc.

La plupart des légumes, la viande, la volaille, les poissons, le fromage et les noix contiennent très peu de glucides.



### Comment favoriser un bon contrôle de la glycémie ?

Pour avoir un bon contrôle du diabète, il faut s'assurer que la glycémie varie le plus doucement possible. On peut comparer l'augmentation de la glycémie à des montagnes :



Une grosse montagne demande plus d'efforts à monter. De façon similaire, si la glycémie augmente beaucoup et rapidement, il est difficile pour le corps de revenir à une glycémie normale.



Une petite colline est facile à monter. De façon similaire, si la glycémie augmente peu et lentement, il est facile de revenir à une glycémie normale.

# Contrôler la glycémie avec l'alimentation

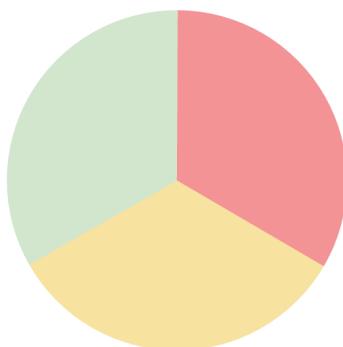
## Bien combiner les aliments

Un repas équilibré contient un tiers de légumes, un tiers de féculent et un tiers de protéines. La présence de fibres et de protéines dans les repas et les collations aide à ralentir l'augmentation de la glycémie.

### Les aliments riches en fibres

- Aliments faits de grains entiers
- Légumes et fruits
- Légumineuses\*
- Noix et graines

\*Les légumineuses contiennent aussi des protéines et des glucides



### Les aliments riches en protéines

- Viande et volaille
- Poisson et fruit de mer
- Œuf
- Tofu
- légumineuses : Haricots, pois chiches, lentilles
- Lait, yogourt et fromage
- Noix et graines

## Choisir ses sources de glucides

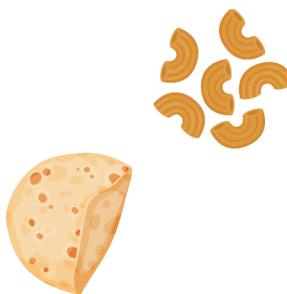
Certains aliments riches en glucides ont moins d'effet sur la glycémie que d'autres.

### Prioriser les aliments à base de grains entiers

Ces aliments contiennent plus de fibres. Les fibres aident à réduire la vitesse à laquelle la glycémie augmente.

Exemples :

- Pâtes alimentaires et couscous de blé entier
- Pains de grains entiers
- Tortillas de maïs, chapatis ou pitas faits de farine de blé entier
- Avoine, orge, boulgour, quinoa
- Riz brun



### Limiter les aliments riches en sucres simples

Les aliments riches en sucres simples peuvent entraîner une grande augmentation de la glycémie. Par exemple :

- Les aliments sucrés : les beignets, les gâteaux, les biscuits, les bonbons, le chocolat, etc.
- Les boissons sucrées : les boissons gazeuses, les jus, le lait au chocolat, etc.
- Le sucre, le miel, le sirop d'érable, le sirop de maïs, la cassonade, la confiture, etc.

