

BON A SAVOIR

- Je sais qu'avoir une alimentation saine et équilibrée est une partie essentielle de mon traitement, au même titre que les médicaments et/ou l'insuline ainsi que la pratique d'une activité physique régulière.
- Je prends, par jour, 3 repas principaux équilibrés, à des heures les plus régulières possibles. Je ne grignote pas entre les repas.
- Je mange assis à table, dans le calme et en prenant le temps d'apprécier mon repas.
- Je surveille mon poids et je veille à ne pas grossir. Maigrir m'est recommandé si je suis en excès de poids. Je me fais aider si nécessaire par un(e) diététicien(ne) spécialisé(e).
- Je bouge minimum 30 minutes par jour (marche, vélo, natation,...) mais j'utilise aussi les escaliers, je jardine, je promène le chien,...

La pyramide alimentaire

«Dans le cadre du diabète de type 2»



Avec le soutien de

*Je suis une
personne diabétique
de type 2 :*

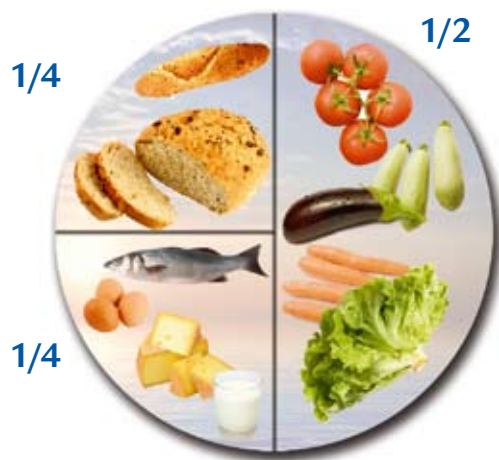
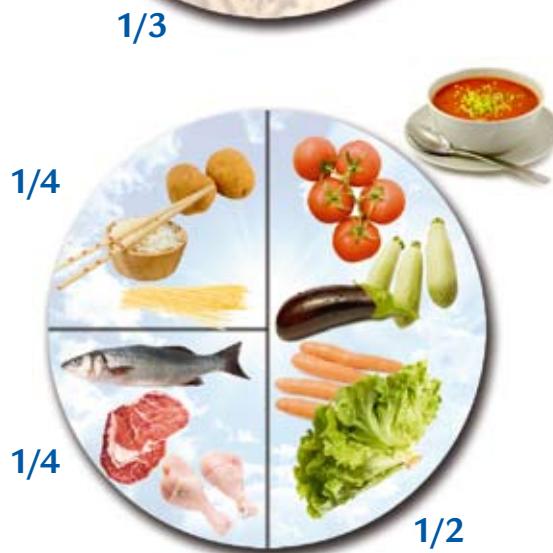
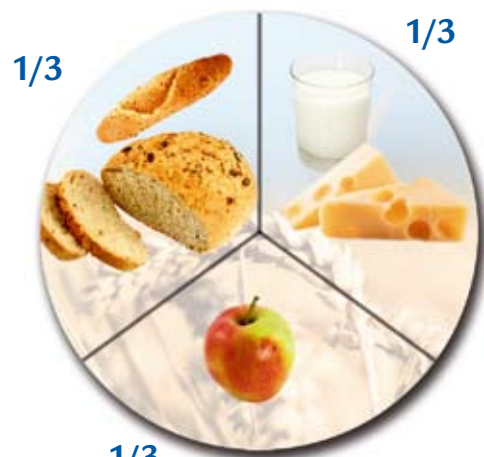
Comment bien manger ?

L'EQUILIBRE DANS MON ASSIETTE

Je dois faire attention aux glucides (= sucres), aux lipides (= graisses) et veiller à consommer tous les jours des légumes, des fruits et des produits laitiers.

CHAQUE JOUR

- **Je consomme des féculents** (sources de glucides complexes, goût non sucré) à chaque repas donc répartis sur la journée. De préférence je les choisis complets et les consomme en quantités constantes d'un jour à l'autre.
- **Je consomme 2 fruits** (sources de glucides simples) indispensables pour leurs apports en vitamines, fibres et minéraux (2x150g/jour).
- **J'évite de manger des aliments sucrés** (confiture, chocolat, pâtisseries, biscuits,...), sources de glucides simples et/ou de graisses qui les rendent très caloriques. Occasionnellement, en fonction de mon poids, de ma glycémie et de mon activité physique, je peux m'autoriser leur consommation mais toujours de manière modérée, en les choisissant à teneur réduite en sucres et/ou graisses et en les consommant au sein d'un repas mixte (= avec d'autres aliments).



- **Je diminue ma consommation totale de graisses** et je les choisis mieux.

En pratique, je choisis :

- des viandes maigres ou mi-grasses, tous les poissons, des fromages maigres/allégés, des produits laitiers écrémés ou demi-écrémés,...
- des modes de cuisson avec peu ou pas de graisse (maximum 2 cuillères à café pour la préparation des repas)
- des margarines, des margarines liquides, des huiles d'olive, de colza,...

- **Je consomme de la viande, de la volaille, du poisson modérément** : maximum 1/4 d'assiette.

- **Je mange des légumes à volonté**, 1/2 assiette, minimum 2 fois par jour sous forme de légumes crus, cuits, potage, jus,...

- **Je consomme au moins 2 produits laitiers** écrémés ou demi-écrémés, indispensables pour leur apport en calcium (yaourt et fromage maigres/allégés, pudding, lait,...).

- **Je bois au minimum 1,5 litre d'eau par jour.**

- **Je limite ma consommation d'alcool.**

ET SURTOUT CHAQUE JOUR

- **Je varie mon alimentation** et je me rappelle que la règle d'or pour une alimentation équilibrée est d'éviter les excès.

« Tout est poison, rien n'est poison, tout dépend de la dose » *Paracelse*