

# DE LA THÉORIE À LA PRATIQUE

Voici 14 consignes concrètes qui vous aideront à réguler votre glycémie, à prévenir l'évolution du diabète de type 2 et à réduire le risque de complications associées à cette maladie.

## 1 RÉPARTISSEZ VOS APPORTS ALIMENTAIRES TOUT AU LONG DE LA JOURNÉE

Planifiez trois repas par jour à heures fixes, contenant chacun une source de protéines, et une ou deux collations si nécessaire.

## 2 MODÉREZ VOS APPORTS EN GLUCIDES

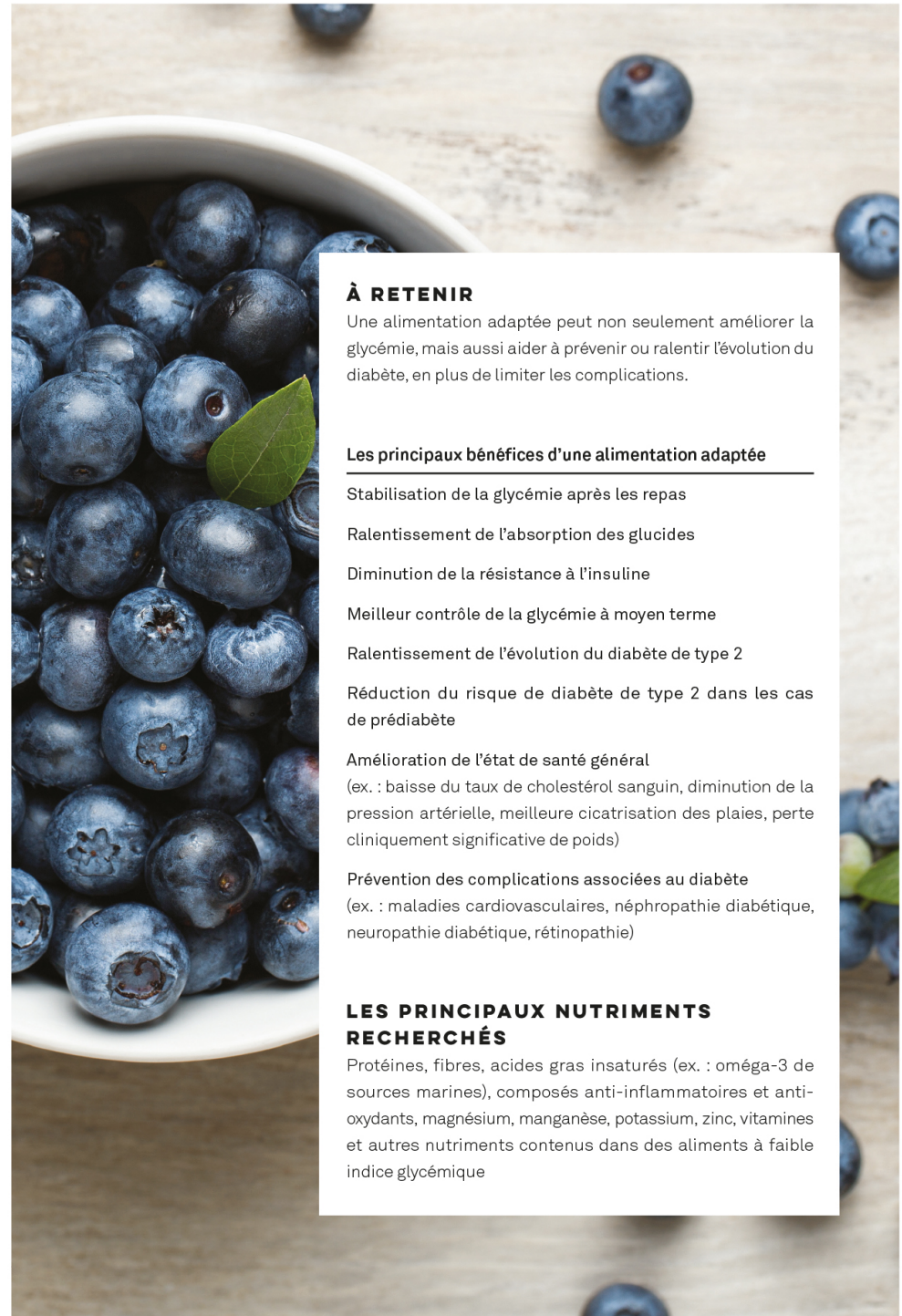
Pour stabiliser la glycémie, il est recommandé de consommer une quantité modérée de glucides à chaque repas. Si une collation est nécessaire, celle-ci doit fournir des fibres, des protéines et des glucides. Privilégiez les aliments non transformés (sans sucre ajouté) comme les légumes, fruits, noix, légumineuses, produits laitiers et céréales de grains entiers. Il est préférable de ne pas consommer les fruits seuls. Accompagnez-les d'aliments protéinés (viande, volaille, poisson, légumineuses, œuf, fromage, tofu, noix et graines).

## 3 CONSOMMEZ DES ALIMENTS À INDICE GLYCÉMIQUE FAIBLE

Privilégiez les produits céréaliers de grains entiers (ex. : quinoa, sarrasin, avoine, orge, riz brun), les légumineuses (ex. : lentille, haricot rouge), les légumes et certains fruits (ex. : bleuet, poire, pomme, orange). Parallèlement, limitez votre consommation d'aliments à indice glycémique élevé qui sont peu nutritifs (ex. : sucre, cassonade, sirop de maïs, sirop de glucose, pain blanc, riz blanc, céréales raffinées, bonbons, beignes, pâtisseries, jus de fruits, boissons gazeuses, bière, etc.). (Voir *L'indice glycémique d'un aliment est variable*, p. 19.)

## 4 MISEZ SUR LES FIBRES ALIMENTAIRES

L'Association canadienne du diabète recommande aux personnes diabétiques un apport en fibres de 25 à 50 g par jour. Pour combler ces besoins, misez sur les légumes, les fruits, les légumineuses et les produits céréaliers de grains entiers. Sachez que les boissons et les jus de fruits ne sont pas de bons choix, car ils ne contiennent pas de fibres.



### À RETENIR

Une alimentation adaptée peut non seulement améliorer la glycémie, mais aussi aider à prévenir ou ralentir l'évolution du diabète, en plus de limiter les complications.

#### Les principaux bénéfices d'une alimentation adaptée

Stabilisation de la glycémie après les repas

Ralentissement de l'absorption des glucides

Diminution de la résistance à l'insuline

Meilleur contrôle de la glycémie à moyen terme

Ralentissement de l'évolution du diabète de type 2

Réduction du risque de diabète de type 2 dans les cas de prédiabète

Amélioration de l'état de santé général

(ex. : baisse du taux de cholestérol sanguin, diminution de la pression artérielle, meilleure cicatrisation des plaies, perte cliniquement significative de poids)

Prévention des complications associées au diabète

(ex. : maladies cardiovasculaires, néphropathie diabétique, neuropathie diabétique, rétinopathie)

### LES PRINCIPAUX NUTRIMENTS RECHERCHÉS

Protéines, fibres, acides gras insaturés (ex. : oméga-3 de sources marines), composés anti-inflammatoires et antioxydants, magnésium, manganèse, potassium, zinc, vitamines et autres nutriments contenus dans des aliments à faible indice glycémique



# POIRE

*Croquante ou juteuse, au goût sucré plus ou moins prononcé selon la variété, la poire est un fruit polyvalent. En collation, au petit-déjeuner et de l'entrée au dessert, la poire ne compte pas pour des prunes!*

## LE SAVIEZ-VOUS?

La culture de la poire remonterait à environ 4000 ans. Aujourd'hui, il existe plus de 2000 variétés cultivées, de tailles et de couleurs différentes.

## PROFIL

- Riche en fibres solubles
- Faible indice glycémique

## BÉNÉFICES SANTÉ

- Ralentissement de l'absorption des glucides
- Amélioration de la sensibilité à l'insuline
- Prévention du diabète de type 2

## MODES DE PRÉPARATION

- **en version salée** : déshydratée, en chutney, dans une salade composée, avec la viande, la volaille ou le gibier (en accompagnement ou dans une farce), sur un plateau de fromages
- **en version sucrée** : nature, pochée (dans du sirop ou du vin), en compote, en sorbet, dans les smoothies ou les salades de fruits, pour garnir des crêpes, accompagner du gruau ou du yogourt, dans les préparations de muffins, tartes, gâteaux ou croustades

## INFORMATIONS NUTRITIONNELLES ET CONSEILS PRATIQUES

- La poire fait partie des fruits les plus riches en fibres solubles.
- La poire à pelure rouge contient davantage d'antioxydants que la poire jaune.
- Pour stabiliser la glycémie, il est préférable de ne pas consommer les fruits seuls. En collation, accompagnez la poire d'aliments protéinés (ex. : fromage, noix et graines).
- Il est préférable de consommer la poire non pelée, car c'est dans la pelure qu'on trouve le plus de fibres et d'antioxydants. Le fruit doit être lavé avant d'être consommé ou cuisiné.
- Préférez les poires bios à celles issues de l'agriculture conventionnelle. Vous éviterez ainsi les résidus de pesticides en plus de bénéficier d'une quantité plus importante d'antioxydants.
- La poire, comme la plupart des fruits et des légumes, contient plus d'éléments nutritifs lorsqu'elle est à maturité. Elle devient en effet de plus en plus riche en vitamines et en minéraux au fil de son mûrissement, et un grand nombre de ses composés bénéfiques se trouvent dans les pigments qui lui donnent sa couleur.
- **Conservation** : Les poires se conservent à température ambiante jusqu'à ce qu'elles soient mûres (lorsque leur chair cède légèrement autour du pédoncule), puis se gardent au réfrigérateur jusqu'à deux semaines.
- **Astuce** : Arrosez la poire de jus de citron ou de lime aussitôt qu'elle est pelée pour éviter qu'elle noircisse, car ce fruit est sensible à l'oxydation.
- Même s'ils ne sont pas additionnés de sucre, les jus de fruits 100 % purs renferment des glucides rapidement assimilables. Il faut donc les consommer avec modération, car ils contiennent moins de fibres que les fruits entiers.

## PILAF DE SARRASIN AUX CREVETTES

*Misez sur le miso pour apporter  
une touche asiatique aux saveurs  
délicatement relevées du pilaf!*

6 portions

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 30 minutes

### INGRÉDIENTS

175 g (1 tasse) de grains  
de sarrasin grillés (kasha)

310 ml (1 ¼ tasse) de bouillon  
de poulet ou de légumes

1 c. à soupe de miso

1 c. à soupe d'huile d'olive

1 oignon rouge, haché

2 gousses d'ail, hachées

2 poivrons rouges, en dés

80 g (1 tasse) de champignons,  
en tranches

20 crevettes moyennes,  
décortiquées

½ c. à café de paprika

½ c. à café de flocons de piment

30 g (1 tasse) de jeunes pousses  
d'épinards

Le jus de 1 citron

15 g (¼ tasse) de persil frais,  
haché

Sel et poivre, au goût

### PRÉPARATION

Dans une casserole, à feu moyen, cuire le sarrasin  
dans le bouillon pendant 20 minutes. Ajouter le  
miso en fin de cuisson et remuer.

Entre-temps, dans une casserole, à feu moyen-vif,  
chauffer l'huile et faire revenir l'oignon, l'ail, les  
poivrons et les champignons environ 5 minutes.  
Ajouter les crevettes, le paprika et le piment.  
Poursuivre la cuisson pendant 5 minutes.

Ajouter le sarrasin et mélanger.

Ajouter les épinards, le jus de citron et le persil.  
Mélanger délicatement. Saler et poivrer, si désiré.

*Servir avec une salade de haricots rouges aux  
amandes (p. 106).*

Valeur nutritive par portion	
Teneur	% valeur quotidienne
Calories 210	
Lipides 4 g	6 %
Saturés 0,5 g	
Polyinsaturés 1 g	
Oméga-3 0,1 g	
Monoinsaturés 2 g	
Sodium 160 mg	7 %
Potassium 410 mg	12 %
Glucides 33 g	11 %
Fibres 3 g	12 %
Sucres 4 g	
Protéines 10 g	



**Le kasha :**  
un aliment  
à découvrir  
et à cuisiner !