



# Diabète et nutrition



**ONETOUCH®**



# Définition

La nutrition fait partie intégrante du traitement du diabète et votre implication dans la prise en charge de votre alimentation est primordiale.

**Une alimentation équilibrée** est un facteur de bonne santé pour tous, **en cas de diabète c'est un atout supplémentaire**.

Elle peut contribuer à :

- **Prévenir les complications vasculaires**

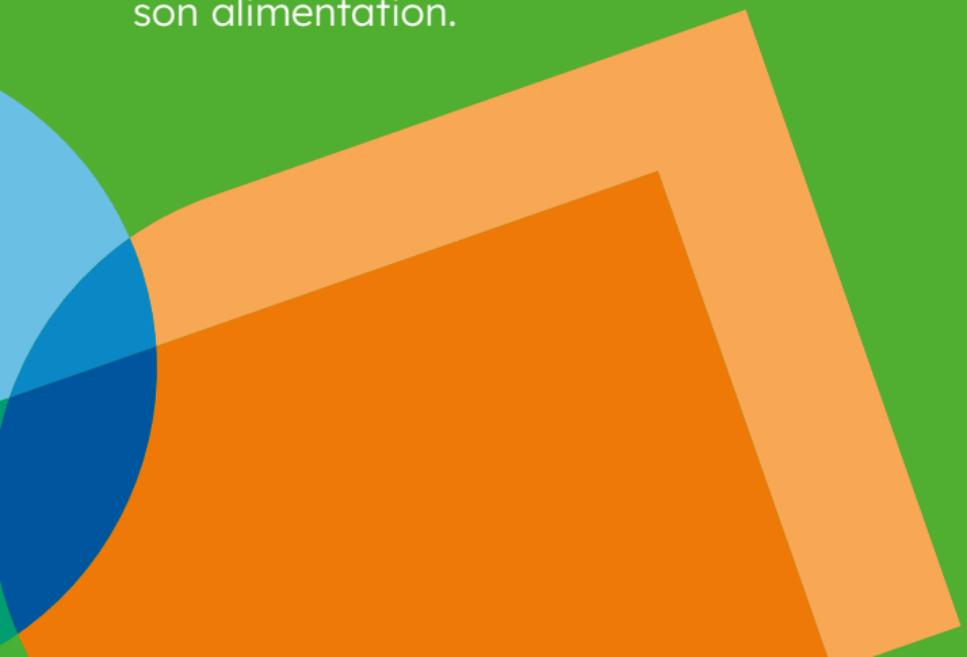
Il est recommandé de contrôler la quantité et la nature des nutriments : glucides (ou sucres) et lipides (ou graisses).

- **Assurer un équilibre glycémique satisfaisant**

Il est recommandé de maîtriser la connaissance sur les glucides (sucres) et leur consommation.

- **Maintenir ou retrouver un poids de forme**

Il est recommandé d'équilibrer et varier son alimentation.





# Contrôler la quantité et la nature des lipides (graisses)

## C'est réduire sa consommation d'aliments riches en graisses en :

- Limitant la charcuterie et la pâtisserie à 1 fois par semaine.
- Choisissant les fromages les moins gras.
- Réduisant la fréquence des frites, plats en sauce, plats cuisinés industriels...
- En privilégiant les poissons et les viandes maigres (volailles par exemple)

## C'est jouer sur le choix et les quantités de matières grasses ajoutées avec modération en privilégiant :

- Du beurre sur les tartines mais en quantité raisonnable.
- De l'huile de colza ou d'olive pour les vinaigrettes et de l'huile d'arachide pour cuisiner.

---

La quantité de matières grasses reste identique quelle que soit l'huile utilisée

---

## C'est jouer sur les modes de cuisson en :

- Diminuant la quantité de matières grasses de vos recettes.
- Alternant les cuissons grillées, les cuissons vapeur, en papillotes, sautées avec peu de graisse...



# Maîtriser la connaissance des glucides (sucres) et leur consommation

Les glucides sont la base de notre alimentation. Ils fournissent plus de la moitié de l'énergie nécessaire à notre organisme.

## Dans quels aliments trouve-t-on les glucides ?



### Les féculents

Pain, pommes de terre, pâtes, riz, légumes secs... sources d'amidon et de fibres. **Doivent être présents à chaque repas.**



### Les légumes et les fruits

Riches en vitamines et en minéraux, sources de fibres, ils aident au maintien du poids et diminuent la sensation de faim. **Au minimum 5 fruits et légumes par jour.**



### Les sucreries

Sucre, miel, confiseries, pâtisseries... apportent seulement de l'énergie et sont dépourvus d'intérêt nutritionnel. Ce sont essentiellement des « aliments plaisir » qui peuvent être inclus de manière exceptionnelle dans les repas.

**Ne pas en abuser !**





# Qu'est-ce que l'index glycémique ?

Au cours de la digestion, les glucides des aliments sont transformés en glucose.

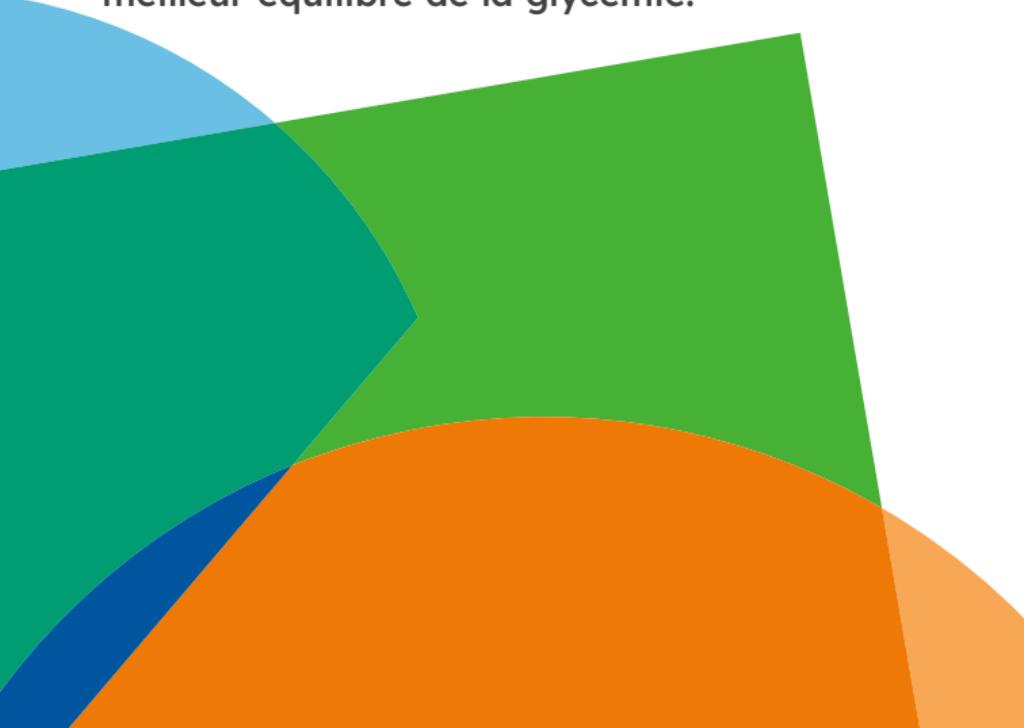
**La vitesse de passage du glucose dans le sang est plus ou moins rapide selon l'aliment consommé : c'est ce qu'on appelle l'index glycémique.**

**Pour assurer un bon équilibre de la glycémie, féculents, légumes ou fruits doivent être présents à chaque repas.**

Les fibres contenues dans ces aliments régulent l'absorption des glucides. Cette absorption est également modifiée par le degré de cuisson des aliments, leur nature solide ou liquide, ainsi que l'association à d'autres aliments tels que viandes, fromages, matières grasses... au cours d'un même repas.

Ces différents facteurs influent sur l'index glycémique.

**Un repas de composition variée garantit un meilleur équilibre de la glycémie.**





# L'index glycémique en pratique

À teneur en glucides équivalente pour un même type d'aliment, l'action sur la glycémie est différente. Plus l'index est élevé, plus l'aliment est hyperglycémiant.

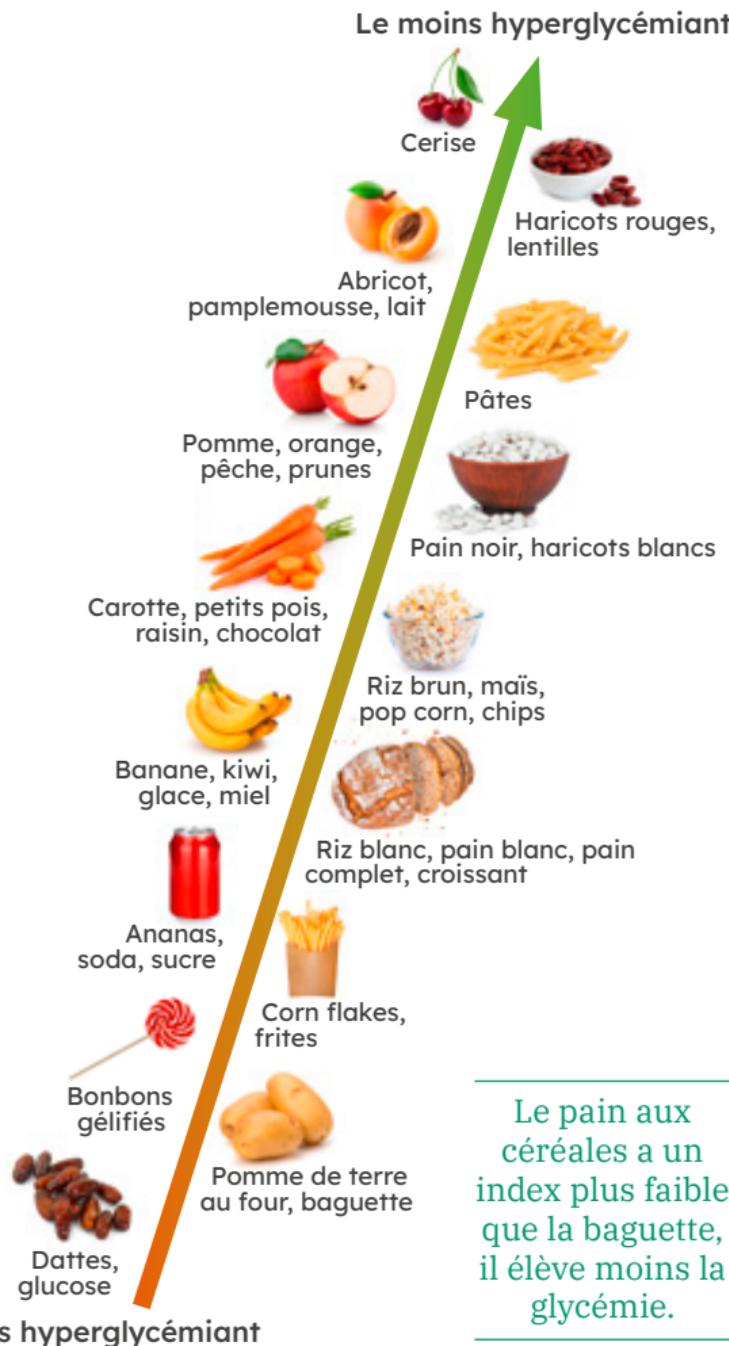


Schéma réalisé à partir du site :

[https://www.ameli.fr/hauts-de-seine/assure/sante/themes/](https://www.ameli.fr/hauts-de-seine/assure/sante/themes/equilibre-alimentaire/diabete-alimentation-fondamentaux)  
equilibre-alimentaire/diabete-alimentation-fondamentaux.

Consulté le 13/05/2022



# 8 gestes essentiels à rappeler à vos patients

- 1. Favoriser les légumes verts, fruits frais, légumes secs, poissons et farines complètes chaque jour (PNNS\*)**



- 2. Privilégier les huiles végétales comme l'olive et le colza et limiter les graisses animales (PNNS\*)**



- 3. Eviter la surconsommation de graisses (fromage, viande, oeuf, charcuterie, crème fraîche, beurre, huile...)**



- 4. Toujours accompagner les féculents de légumes (crus, cuits, frais, en conserve ou surgelés)**



\*La prévention du diabète fait l'objet de la politique nutritionnelle menée dans le cadre du Programme National Nutrition et Santé (PNNS) mis en place par le Ministère de la Santé et de la protection sociale en 2001, notamment dans le but de réduire la prévalence du surpoids et de l'obésité chez l'adulte et chez l'enfant, facteurs de risque importants du diabète.



5. **Ne pas sauter de repas**  
car cela favorise le grignotage et respecter des heures régulières de repas



6. **Faire attention au sel**  
qui stimule l'appétit et risque de majorer une hypertension artérielle ou une atteinte rénale



7. **Se dépenser, bouger !**  
Marcher chaque jour, prendre les escaliers...



8. **Réaliser des tests de glycémie** à des moments différents de la journée afin de vérifier si la glycémie a des valeurs qui correspondent aux objectifs fixés avec le médecin/équipe soignante





# Équilibre au quotidien : l'application du PNNS\*

## Groupe alimentaire

### Fruits et légumes

#### Fruits à coque sans sel ajouté

Amandes, noix, noisettes, pistaches

### Légumineuses

Légumes secs : lentilles, pois chiches, haricots...

### Produits céréaliers complets et peu raffinés

Pain, pâtes, riz et autres produits céréaliers non ou peu raffinés

### Produits laitiers

Lait, yaourts, fromages et produits laitiers présents dans les produits cuisinés

### Viande et volaille

### Poisson et fruits de mer

### Charcuterie

### Matières grasses ajoutées

### Produits sucrés

### Boissons

### Sel

\*PNNS : Programme National Nutrition Santé.

PNNS 2019-2023 : Révision des repères nutritionnels pour les adultes.

Ces quantités peuvent être personnalisées à un niveau différent par votre médecin.



## Repère principal

Au moins 5 par jour

Une petite poignée par jour

Au moins 2 fois par semaine

A consommer tous les jours, en privilégiant les produits complets ou peu raffinés par rapport aux produits raffinés

2 produits laitiers par jour

Limiter la consommation de viande « rouge »\*\* et privilégier la consommation de volaille  
"boeuf, porc, veau, mouton, chèvre, cheval, sanglier, biche

2 fois par semaine

Limiter la consommation

Eviter les consommations excessives  
Privilégier les huiles de colza et de noix riches en ALA (acide alpha-linolénique) et l'huile d'olive sans augmenter la quantité habituelle de matières grasses ajoutées

Limiter la consommation de produits sucrés

La seule boisson recommandée est l'eau (à volonté)

Pour éviter les excès, attention aux calories superflues apportées en particulier par les boissons sucrées ou alcoolisées

Réduire la consommation de sel



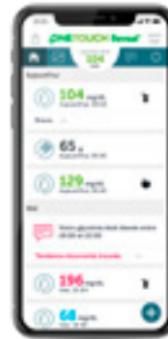
# Découvrez les lecteurs de glycémie de la gamme OneTouch®

## Application mobile OneTouch Reveal®\*



Lecteur de glycémie  
OneTouch Select Plus Flex®

Facile à utiliser



Lecteur de glycémie  
OneTouch Verio Reflect®

Savoir comment progresser

Avec  
Blood Sugar  
Mentor™

\*Avec fonction  
Coach de  
Glycémie

ColourSure®  
PLUS

# ONETOUCH®

[www.gammeOneTouch.fr](http://www.gammeOneTouch.fr)  
[contact.fr@onetouch.com](mailto:contact.fr@onetouch.com)

0 800 459 459

Service & appel  
gratuits

du lundi au vendredi de 8h à 18h

\* Smartphone non fourni

Il est important de confirmer ou modifier les paramètres du dispositif selon les objectifs fixés par le médecin afin de définir l'affichage du code couleur (ColourSure® et ColourSure® Plus).

07/2023. Les lecteurs de glycémie OneTouch Verio Reflect® et OneTouch Select Plus Flex® sont des dispositifs d'AutoSurveillance Glycémique (ASG) destinés aux personnes atteintes de diabète. Les bandelettes réactives et solution de contrôle OneTouch Verio® et OneTouch Select® Plus sont respectivement compatibles avec les lecteurs de glycémie OneTouch Verio Reflect® et OneTouch Select Plus Flex®. L'application OneTouch Reveal® - disponible en option - est destinée aux patients atteints de diabète, et est conçue pour recueillir et présenter les résultats des lecteurs de glycémie LifeScan. OneTouch Reveal® ne se substitue pas aux conseils des professionnels de santé. L'ASG est employée lorsqu'elle est susceptible d'entraîner une modification de la thérapeutique ; elle doit être systématique et pluriquotidienne dans le diabète de type 1 et limitée à certains patients dans le diabète de type 2. Elle nécessite une éducation avec un professionnel de santé. Ne pas utiliser pour diagnostiquer ou dépister le diabète, ou chez les nouveau-nés. Lire attentivement la notice. En cas de discordance entre le résultat et votre état de santé actuel, contactez votre professionnel de santé. **Ces produits sont personnels, ne partagez avec aucune autre personne vos produits.** Merci de suivre les instructions de votre professionnel de santé.

Ces dispositifs médicaux de diagnostic in vitro et dispositifs médicaux sont des produits de santé réglementés qui portent, au titre de cette réglementation, le marquage CE.

LifeScan Europe GmbH (Zug - Suisse) LifeScan Deutschland GmbH (Düsseldorf - Allemagne) - 2307LFSGP001

© 2023 LifeScan IP Holdings, LLC - FR-OTB-2300035  
LifeScan France SAS - 23 rue François Jacob - 92500 Rueil-Malmaison -  
S.A.S. au capital de 11 500 001 € - 839 988 920 R.C.S. Nanterre.

