



Santé
Canada

Health
Canada

Votre santé et votre
sécurité... notre priorité.

Your health and
safety... our priority.



Diabète : Votre alimentation est importante

Le diabète est une maladie grave et votre alimentation peut contribuer à le prévenir et à le contrôler.

Le guide *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien – Premières nations, Inuit et Métis* indique les types et quantités d'aliments à consommer pour combler vos besoins en éléments nutritifs. Suivre les recommandations du Guide alimentaire canadien vous aidera également à réduire votre risque d'obésité, de diabète de type 2 et de maladie du cœur.

Que puis-je faire pour bien m'alimenter?

- Variez votre alimentation en fonction des quatre groupes alimentaires
- Mangez au moins un légume vert foncé et un légume orangé chaque jour
- Consommez plus de fruits et légumes frais que de jus
- Consommez au moins la moitié de vos portions quotidiennes de produits céréaliers sous forme de grains entiers, p. ex. du pain bannock fait de blé entier, des céréales au son et du riz sauvage
- Buvez deux tasses de lait écrémé, à 1 % ou à 2 % de matières grasses chaque jour ou encore du lait de soya enrichi
- Choisissez des viandes maigres, de la volaille et des poissons préparés avec peu ou pas de matières grasses ou sel
- Remplacez la viande par des haricots et des lentilles
- Utilisez des méthodes de cuisson nécessitant moins de matières grasses (sur le gril, bouilli, à l'étuvée ou au four)
- Optez pour des aliments traditionnels, comme des viandes et des poissons sauvages, lorsque c'est possible
- Consulter l'étiquetage nutritionnel à l'épicerie pour faire des choix d'aliments sains

Limitez votre consommation d'aliments et de boissons qui contiennent beaucoup de calories, de gras, de sucre ou de sel, comme :

- Les boissons gazeuses
- Les boissons aromatisées aux fruits, les boissons à base de cristaux et les boissons pour sportifs et énergisantes
- Les bonbons, le chocolat, la crème glacée et les desserts congelés
- Les gâteaux, pâtisseries, beignes et muffins
- Les barres de céréales et biscuits
- Les frites
- Les croustilles et autres collations salées
- L'alcool

Plus de renseignements sur une saine alimentation et le diabète sont disponibles dans le document *Just the Basics* publié par l'Association canadienne du diabète :

www.diabetes.ca/diabetes-and-you/nutrition/just-basics/ (en anglais)

Pour en savoir plus sur le diabète, consultez votre fournisseur de soins de santé ou visitez le site www.santecanada.gc.ca/IDA

Visitez le site web de Santé Canada pour obtenir plus de renseignements sur : *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien* : www.sante.gc.ca/guidealimentaire

Étiquetage nutritionnel : www.sante.gc.ca/etiquetage_nutritionnel

Initiative sur le *Diabète* chez les Autochtones

©

Canada