

## **2 BIEN MANGER**

L'alimentation est un pilier du traitement du diabète au même titre que l'activité physique.

L'équilibre alimentaire contribue à :

**Stabiliser la glycémie** en maîtrisant la connaissance et la consommation des glucides (sucres).

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

**Prévenir les complications vasculaires** par le contrôle de la quantité et la qualité des lipides (graisses).

### Mesures hygiéno-diététique SIMPLES

- Faire 3 repas par jour à heures régulières si possible. Le maintien du petit déjeuner est essentiel.
- Prendre son temps à table : bien mastiquer les aliments.
- Chaque repas doit comporter un apport de glucides.
- Surveiller son poids une fois par mois.
- Pratiquer une activité physique régulière et adaptée.
- En cas de petit creux, grignoter malin (laitage sans sucre, bâtons de surimi, jambon blanc).
- Penser à boire suffisamment dans la journée.

## L'équilibre au quotidien



Pyramide des aliments adaptée du Plan National Nutrition Santé ([www.sante.gouv.fr](http://www.sante.gouv.fr))

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

- **Les féculents** (pâte, riz, semoule, maïs, pomme de terre, légumes secs...) en entrée (taboulé) en accompagnement, en dessert (riz au lait) ou sous la forme de pain.
- **Les fruits et légumes**, riches en vitamines, en minéraux et en fibres (satiété).
- **Les sucreries**, dépourvus d'intérêt nutritionnel. Ils sont essentiellement des «aliments plaisir» (exceptionnel) : **NE PAS EN ABUSER.**