

Manger sainement et faire de l'exercice

Manger sainement et faire de l'exercice régulièrement peut vous aider à éviter que votre glycémie (glucose dans le sang) ne devienne trop élevée ou trop basse. En améliorant votre alimentation et en étant plus actif, vous parviendrez également à préserver la santé de votre cœur, à éviter la prise de poids et à avoir plus d'énergie.

Bien manger avec le diabète

Ce que vous mangez peut affecter votre glycémie. Il est important de faire des choix sains et de manger la bonne quantité de nourriture. Vos repas doivent être composés d'une variété d'aliments sains qui contiennent des protéines, des lipides (graisses) et des glucides (amidons).



Les amidons ingérés se transforment en glucose.

Les amidons simples, comme le jus de fruit, le lait et les bonbons peuvent **faire monter rapidement votre glycémie**¹.



Les amidons complexes comme le pain complet, les haricots, le maïs, les pommes-de-terre et l'avoine possèdent beaucoup de fibres et **font monter votre glycémie plus lentement**¹.



Les fibres sont également présentes dans les fruits et les légumes. Les amidons complexes avec beaucoup de fibres sont bons pour les personnes atteintes du diabète.

Fibre



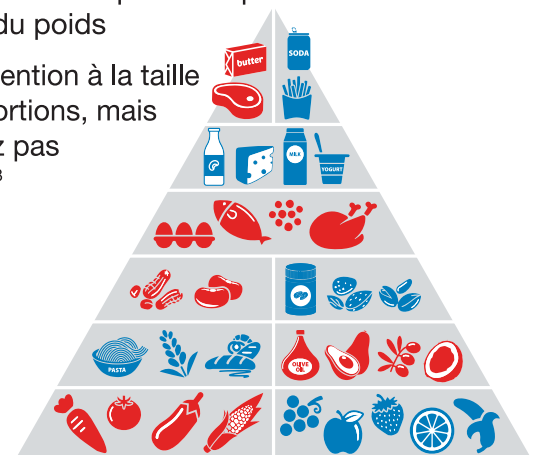
Vos repas doivent comporter beaucoup de légumes et des quantités modérées de protéines (viande, poisson, œufs) et de glucides².

La moitié de votre assiette doit être composée de légumes



Si vous attendez trop longtemps pour manger, votre glycémie peut être trop basse ; si vous prenez des repas trop souvent ou si vous grignotez tout au long de la journée, votre glycémie peut être trop élevée.

- ◆ Choisissez des amidons complexes comportant beaucoup de fibres, comme les haricots, les céréales et le riz brun
- ◆ Cherchez des produits qui comportent la mention « grain complet »
- ◆ Mangez des protéines avec une petite quantité de graisse, comme les viandes maigres, les fruits de mer, les produits laitiers écrémés et les haricots
- ◆ Évitez de manger des aliments comportant beaucoup de graisses comme le beurre, le lait entier, l'huile de cuisson, le saindoux, la viande rouge et la peau de poulet, car ils sont mauvais pour votre cœur
- ◆ Ne mangez pas trop d'aliments sucrés comme les gâteaux, les biscuits, les bonbons, les sodas et les jus de fruit, car ils font monter votre glycémie trop haut et peuvent vous faire prendre du poids
- ◆ Faites attention à la taille de vos portions, mais ne sautez pas de repas³



Prendre vos repas à des horaires réguliers vous aidera à contrôler votre glycémie. Il est important de manger après avoir pris de l'insuline afin de veiller à ce que votre glycémie ne baisse pas trop.



Le fait de mesurer votre glycémie 1 à 2 heures après votre repas vous aide à connaître les types d'aliments qui peuvent affecter votre glycémie.

Diabète et exercice

L'exercice forme une part importante de votre traitement. Le fait de devenir plus actif peut vous aider à baisser le taux de sucre dans votre sang et à préserver la santé de votre cœur. L'exercice peut aussi vous donner plus d'énergie et aider à réduire votre stress.

Essayez de choisir des activités que vous aimez et ferez souvent. Un style de vie plus actif peut être amusant et une manière facile de rester en bonne santé !

Voici quelques idées pour augmenter les activités au cours de votre journée :



Prenez les escaliers au lieu de l'ascenseur



Allez au magasin à pied au lieu de conduire, ou gardez-vous plus loin du magasin et marchez



Faites du ménage, jardinez, lavez la voiture, ou promenez le chien



Dancez sur votre musique favorite



Faites un sport ou du vélo



Allez marcher dans un centre commercial

Consultez votre médecin avant de démarrer une nouvelle activité. Pensez à vérifier votre glycémie avant et après une augmentation d'activité.

Conseils pour faire de l'exercice⁴ :



Portez de bonnes chaussures et des chaussettes



Buvez beaucoup d'eau



Prenez avec vous des papiers d'identité qui mentionnent que vous faites du diabète et une liste de vos médicaments, surtout si vous avez le diabète de type 1



Échauffez-vous et revenez au calme avant et après l'exercice



Prenez un en-cas ou un jus de fruit avec vous au cas où votre glycémie baisserait trop. Un en-cas sucré, comme un bonbon dur, du lait ou un fruit, vous aidera à faire remonter rapidement votre glycémie

1. Holesh JE, Martin A. Physiology, Carbohydrates. Dans : StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2019. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK459280/?report=printable>. Mise à jour le 1^{er} février 2019.
2. MedLine Plus. Diabetes Type 2 - Meal Planning. <http://medlineplus.gov/ency/article/007429.htm>. Mise à jour le 8 mai 2019. Consulté le 01 juin 2019.
3. Cleveland Clinic. Diabetes and the Foods You Eat. <http://my.clevelandclinic.org/health/articles/4094-diabetes-and-the-foods-you-eat>. Mise à jour le 3 avril 2015 ; Consulté le 1^{er} juin 2019.
4. American Diabetes Association. Injury-Free Exercise – 11 Quick Safety Tips. <http://www.diabetes.org/food-and-fitness/fitness/get-started-safely/injury-free-exercise.html>. Mise à jour le 17 décembre 2013.