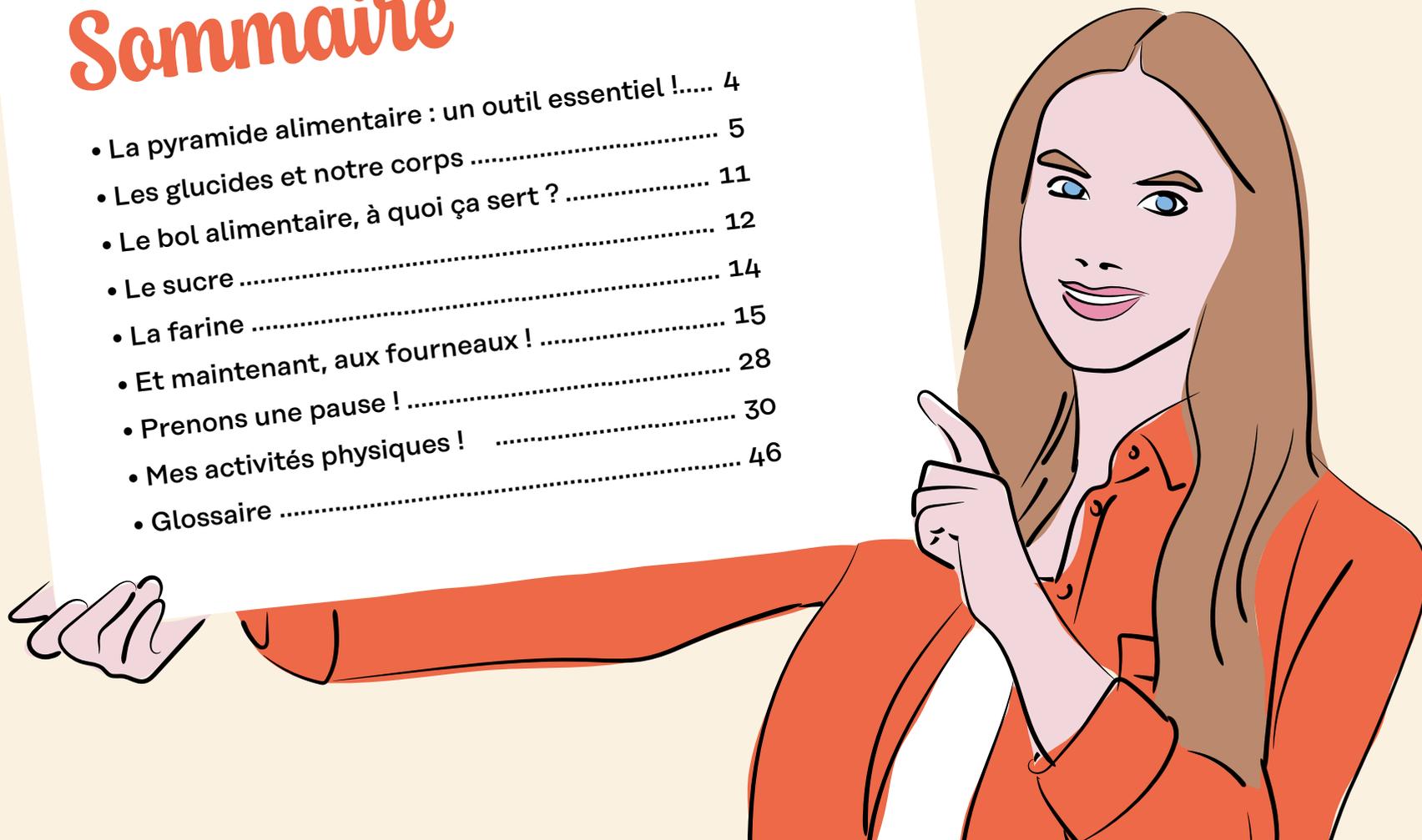


Manger et bouger avec mon diabète



Sommaire

- La pyramide alimentaire : un outil essentiel !..... 4
- Les glucides et notre corps 5
- Le bol alimentaire, à quoi ça sert ? 11
- Le sucre 12
- La farine 14
- Et maintenant, aux fourneaux ! 15
- Prenons une pause ! 28
- Mes activités physiques ! 30
- Glossaire 46



La pyramide alimentaire : un outil essentiel !



La pyramide permet d'équilibrer son alimentation. Son sommet est plus étroit et présente donc les produits à consommer en plus petite quantité. Sa base est plus large ; on y retrouve les produits à consommer en plus grande quantité.

Les glucides et notre corps

Les glucides sont des nutriments essentiels car ils fournissent l'énergie dont notre corps et notre cerveau ont besoin au quotidien. Chaque aliment consommé nous apporte plus ou moins de glucides et impacte notre glycémie, c'est-à-dire le taux de sucre dans notre sang. Chez une personne ne vivant pas avec un diabète, ce taux varie entre 0,7 g/L et 1,1 g/L. Il peut monter jusqu'à 1,4 g/L après le repas.

L'effet de ces glucides sur le corps varie d'une personne à l'autre selon l'âge, le poids ou l'activité physique.

Ils sont divisés en 2 catégories : les simples et les complexes.



Mes activités physiques !



Mon programme d'activités hebdomadaires

	Matin	Après-midi	Soir
Lundi			
Mardi			
Mercredi			
Jeudi			
Vendredi			
Samedi			
Dimanche			



Université de Lille : unité de recherche URéPSSS ; Direction de la valorisation de la recherche, Les sciences infusent. ; Direction de la communication ; Lille aux histoires / Impression : imprimerie Université de Lille - Décembre 2023 - crédits photos : Adobe Stock

Mieux manger avec mon diabète !



SOMMAIRE

- Les glucides, qu'est-ce que c'est ? 4
- Le bol alimentaire, tu connais ? 8
- Et toi, tu prends quoi au petit-déjeuner ? 9
- Et si on faisait une petite pause en jouant ? 14
- Et au goûter, qu'est-ce que tu manges ? 16
- Quelques recettes pour se régaler ! 20



Les glucides, qu'est-ce que c'est ?

Les glucides sont des nutriments importants : ils nous fournissent l'énergie dont notre corps et notre cerveau ont besoin pour fonctionner !

Ils représentent un peu plus de la moitié (55%) de ce que nous mangeons dans la journée. Il est important d'en consommer à tous les repas.

Ils sont divisés en 2 catégories : les glucides simples et les glucides complexes... Mais quelle est la différence ?

Les glucides simples sont aussi appelés sucres rapides. On les appelle ainsi car ils sont très faciles à digérer pour notre estomac qui fait le travail rapidement !

Ils sont plus rares dans notre alimentation. On les retrouve dans les produits sucrés comme le sucre, les bonbons, les crèmes dessert, les fruits, le miel, la pâte à tartiner, la confiture, les desserts ; ou dans certaines boissons comme les sodas, les jus de fruits ou le lait.



Les glucides complexes sont aussi appelés sucres lents.

On les appelle ainsi car ils sont plus compliqués à absorber pour notre estomac, et donc plus lents à digérer.

On les retrouve très souvent dans notre alimentation, dans des produits comme le riz, les pâtes, la semoule ; dans des légumineuses comme les lentilles, les haricots rouges, les pois chiches ou même dans les crêpes, les pizzas, le pain et plein d'autres aliments encore !



Maintenant, à toi de jouer !



Université de Lille : unité de recherche URéPSSS ; Direction de la valorisation de la recherche, Les sciences infusent ; Direction de la communication, Lille aux histoires / Impression : imprimerie Université de Lille - Décembre 2023 - crédits photos : Adobe Stock