

**LES HYDRATES DE
CARBONE ,QUEL
PROBLÈME !**

**JOURNÉE ROMANDE DU
DIABÈTE 2013**

Dr Thomas Wyss

**NOTRE ALIMENTATION
EST LA SOURCE DE
NOTRE ÉNERGIE**

**ELLE EST COMPOSÉE DE TROIS
ÉLÉMENTS PRINCIPAUX**

LES PROTÉINES



ELLES SONT

**SOURCE DE NOS BESOINS
EN ACIDES AMINÉS**

LES LIPIDES



ILS SONT

**UN CONCENTRÉ EN
ÉNERGIE**

LES HYDRATES DE CARBONE



**LA BÊTE NOIRE DES
DIABÉTIQUES !**

**ILS SONT LE CARBURANT
DE NOS CELLULES**

**NOTRE SOURCE
D'ÉNERGIE IMMÉDIATE**

LES HYDRATES DE CARBONE

**SONT APPELÉS AUSSI
GLUCIDES OU SUCRES**

**VALEURS CALORIQUES
PAR GRAMME:**

LIPIDES : 9 CALORIES

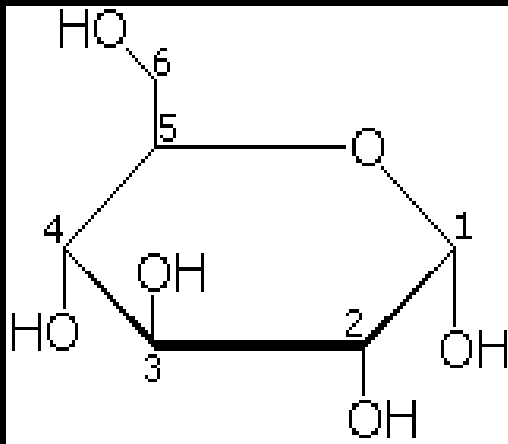
PROTÉINES : 4 CAL

SUCRES : 4 CAL

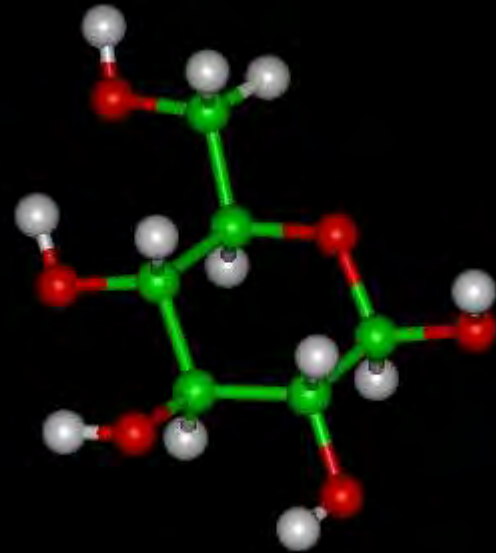
**L'ÉLÉMENT DE BASE DES
HYDRATES DE CARBONE**

C'EST LE GLUCOSE

LE GLUCOSE



FORMULE CHIMIQUE



REPRÉSENTATION 3 D

**LES HYDRATES DE CARBONE
SONT LES NUTRIMENTS
ESSENTIELS DANS LE RÉGIME
DIABÉTIQUE**

POURQUOI ?

CHEZ LE NON-DIABÉTIQUE

LE PANCRÉAS DÉLIVRE LA
QUANTITÉ D'INSULINE
NÉCESSAIRE POUR LES
HYDRATES DE CARBONE
MANGÉS

CHEZ LE DIABÉTIQUE DE TYPE 1

**LES CELLULES BÉTA ETANT
DÉTRUITES, IL N'Y PLUS
D'INSULINE
IL FAUT DONC L'INJECTER**

**ON SE RETROUVE DANS
UNE SITUATION OÙ**

**IL FAUT FOURNIR LES
HYDRATES DE CARBONE À
L'INSULINE QU'ON A
INJECTÉ**

EN D'AUTRES MOTS

**ON « DONNE À MANGER »
À L'INSULINE QU'ON A
INJECTÉ !**

CHEZ LE TYPE 2

**ON A DES CELLULES BÉTA
QUI FAIBLISSENT ET NE
FOURNISSENT PLUS ASSEZ
D'INSULINE**

DANS CES CONDITIONS

**LES CELLULES BÉTA ÉTANT
« FATIGUÉES », ON DOIT
RESTREINDRE LEUR TRAVAIL**

ET ON LE FAIT EN

EN LIMITANT LES

HYDRATES DE CARBONE

INGÉRÉS

DONC

- POUR LES
TYPES 1

- ON DOIT
FOURNIR LES
HYDRATES DE
CARBONE

- POUR LES
TYPES 2

- ON DOIT LES
LIMTER
AUTANT QUE
POSSIBLE

LE PROBLÈME

**C'EST DE BIEN LES
REPÉRER CES HYDRATES
DE CARBONE**

Equivalents/Portions glucidiques

Association Genevoise des Diabétiques



Les termes « glucides », « hydrates de carbone », « sucres en général » ont la même signification.

Aliments ne contenant pas ou peu de glucides :

- Viandes, volailles, poissons, oeufs, fromage, charcuteries*
- Légumes crus ou cuits
- Matières grasses* : huiles, beurre, margarine, crème
- Boissons non sucrées : eau, thé, tisane, café, certaines limonades « light », bouillons...
- Condiments : sel, poivre, épices, moutarde, cornichons, vinaigre, citron ...
- Édulcorants : aspartame, saccharine, cyclamate, acésulfame K, sucralose, stevia, (à consommer avec modération)
- Vin : chez l'adulte, 1 verre de vin sec peut accompagner le repas.

* Certains de ces aliments riches en graisses sont à consommer avec modération.

Aliments contenant des glucides :

1 Leur consommation doit être adaptée aux besoins de chacun, à chaque repas et collation :

- Farineux : pain et biscottes, pommes de terre, pâtes, riz et autres céréales, légumineuses (lentilles, pois chiche, haricots secs...)
- Fruits et jus de fruits
- Lait, yogourts, flans et crèmes dessert

2 Aliments concentrés en sucre pur et parfois en graisses et/ou en alcool : leur consommation doit être contrôlée mais ils ne sont pas interdits :

- Produits sucrés : sucre, miel, confitures, bonbons, chocolats, pâtisseries, fruits en conserve sucrés, fruits confits, sirops, limonades, jus de fruits sucré
- Bière, apéritifs, vins doux, liqueurs, alcools forts

Equivalent farineux = 25 g de glucides = 1/4 d'assiette

 (7 morceaux de sucre)

2 tranches de pain complet ou blanc 50 g	1 pain au lait ou 1 croissant 50 g	3-4 pains croustillants, ou biscottes 30-35 g	châtaignes 65 g
			

Corn flakes 30 g	Céréales complètes 40 g	Pâte à gâteau 60 g	Spätzli ou Pizza 90 g
			

Pommes de terre 150 g	Purée 170 g	Frites ou gnocchi 80 g
		

1 tasse de 2 dl de pâtes cuites 100 g	1,5 tasse de 2 dl de petits pois 200 g	1 tasse de 2 dl de maïs 130 g
		
 Poids cru: 35 g		

1 tasse de 2 dl de riz, semoule, millet, orge perlé, polenta, quinoa, ebyl... cuit 100 g	1 tasse de 2 dl de légumineuses, lentilles, haricots, pois chiches... cuits 140 g
  	  
 Poids cru: 35-40 g	  Poids cru: 55-60 g

Equivalent lait = 10 g de glucides

 (3 morceaux de sucre)

    	2 dl lait entier, demi-écrémé, drink, écrémé
	180 g yogourt nature ou édulcoré
	125 g flan édulcoré, coupe édulcorée

Equivalent fruits = 15 g de glucides

Les poids indiqués sont les poids nets (sans peau)  (4 morceaux de sucre)

200 g

Fraises, framboises, pastèque, papaye



150 g

Orange, mandarines, pamplemousse, kiwi, prunes, groseilles, mûres, nectarine



150 g

Pomme, poire, pêche, ananas, cassis, myrtilles, melon



150 g

Abricots



100 g

Mangue, raisin, kaki, cerises, figues, lychees



Glace
60 g



Fruits secs
25 g



Jus d'orange
1,5 dl



1 petite banane
70 g



Le nombre d'équivalents de glucides dont vous avez besoin par jour vous sera indiqué par votre diététicien/ne.

Association Genevoise des Diabétiques, 41 rue de la Synagogue, 1204 Genève, tél. 022 329 17 77, diabge@bluewin.ch

Association Fribourgeoise du Diabète, Rte des Daillettes 1, 1709 Fribourg, 026 426 02 80

Association Jurassienne des Diabétiques, Case postale 6, 2854 Bassecourt, 032 426 66 30

Association des Diabétiques du Jura Bernois, Rue Neuve 52, 2613 Villeret, 032 941 41 21

Association Neuchâteloise du Diabète, Rue de la Paix 75, La Chaux-de-Fonds, 032 913 13 55, andd@vtx.ch

Association Valaisanne du Diabète, Rue des Condémynes 16, 1950 Sion, 027 322 99 72

Association Vaudoise du Diabète, Lausanne, 021 657 19 20, www.avd-vitrine.ch

Association Suisse du Diabète, Rütistrasse 3A, 5400 Baden, 056 200 17 90

Collations de 10 à 15 g de glucides



Collations de 10 g à 15 g de glucides: 2 dl de lait, 1 barre ovo sport (15 g), 1 barre de céréales nature ou aux fruits (20 g), 1 yaourt nature ou édulcoré (180 g), 1 tranche de pain (25 g), 1 glace à la crème (40 g), 1 glace à l'eau (50 g), 1 équivalent fruit (ex. 150 g de poire), 1 ligne et demie de chocolat normal (25 g), 3 biscuits (ex. Petit-beurre, 20 g), 1 boule de glace (60 g), 3 flûtes (25 g), 1 madeleine (25 g), 2 galettes de riz complet (15 g)

Collations de 25 à 30 g de glucides



Collations de 25 à 30 g de glucides: 1 flan normal (100-125 g), 1 tranche de tarte aux fruits (1/8, 100 g), 1 yaourt aux fruits (180 g), 2,5 dl de lait chocolaté, 1 pain au chocolat (65 g), 2 tranches de cake ou 2 tranches de roulade aux fruits (50 g), 1 cornet de glace, 40 g de fruits secs, 2,5 dl de jus de fruits

En cas d'hypoglycémie: 15 g de glucides



4 morceaux de sucre ou 15 g de sucre de raisin ou 2 cuillères à café de miel ou 1,5 dl de coca, jus de fruits ou limonade.
Ne pas consommer de boisson light en cas d'hypoglycémie.

**MAINTENANT UN PEU
D'EXERCICE PRATIQUE**

**AVEC QUELQUES
ILLUSTRATIONS**



30-40 g d'hdc



40 – 50 g d'hdc



30-35 g d'hdc



30 – 40 g d'hdc



5 g d'hdc, par pièce



75 g d'hdc

QUELQUES PLATS POUR RÉJOUIR LE DIABÉTIQUE!



10 g d'hdc



**0 hdc,mais attention les
toasts et...les calories...**



Pour ainsi dire 0 hdc



0 hdc



0 hdc



0 hdc

MAIS ...

**LES DIABÉTIQUES NE
DOIVENT PAS QUE
SURVEILLER LES HYDRATES
DE CARBONE**

MAIS AUSSI DES LIPIDES

**QUI DÉTERMINENT LE
TAUX DE CHOLESTÉROL**

**LE PRINCIPAL
RESPONSABLE DES
COMPLICATIONS
VASCULAIRES**

**UN BON TAUX DE
CHOLESTÉROL ÉTANT
AUSSI IMPORTANT
QU'UNE BONNE HBA1c**

**JE VOUS REMERCIE
DE VOTRE ATTENTION**



0 hdc + 0 lipide