



GERER UN REPAS FESTIF

RENCONTRE ÉLAN SOLIDAIRE

Salon-de-Provence

DÉCEMBRE 2021





LE PETIT QUIZZ






Pourquoi ma glycémie fluctue ?

- Nous mangeons de plus grandes portions d'aliments riches en gras et en sucre
- Nous consommons plus d'alcool
- Les horaires des repas et la fréquence varient beaucoup
- Nous sommes moins actifs


ASTUCES ET
CONSEILS



- ✓ Pour ces raisons, la glycémie peut être difficile à contrôler.
 - ✓ Mesurez plus souvent votre glycémie pour constater les variations et faire les ajustements nécessaires.
- 




Est-ce que je peux manger de tout ?

- OUI !!! Vous pouvez manger de tout, mais en quantités raisonnables et sans vous resservir.
 - Forcez sur les **légumes** - Idéalement essayez de remplir votre assiette de 50% de légumes au minimum. Leurs fibres en plus de vous caler, vont ralentir l'absorption des glucides et limiter le pic d'hyperglycémie. Pas mal non ?
 - **Mâchez** bien et savourez ce que vous avez dans l'assiette.
 - **Les repas de fêtes** sont remplis de tentations qui risquent de déséquilibrer un **diabète** : essayez de connaître la composition des plats servis mais ce n'est pas toujours possible.
- 



Est-ce que je peux manger de tout ?

- Il est important de toujours faire la part belle aux viandes maigres ainsi qu'aux fruits et légumes. Il conviendra d'accompagner le plat principal d'un féculent en surveillant les quantités.
 - Les crustacés et fruits de mer sont très peu caloriques, , mais sans mayonnaise bien sûr !
 - Les **aliments « plaisir »** ne sont pas à bannir, à condition de respecter certaines règles.
 - Il vaudra mieux **les déguster en petites quantités et en fin de repas** à condition que celui-ci ait été riche en fibres et surtout pas trop gras ! Cela permettra de limiter la hausse de la glycémie après le repas.
- 



Quid de l'alcool ?

L'alcool - et donc le vin - a un impact sur la glycémie. vrai ou faux ?

VRAI. L'alcool a une action hypoglycémiante **à court terme** et des **hyperglycémies quelques heures après.**

La consommation d'alcool peut augmenter le risque de faire une hypoglycémie. Si vous en buvez, gardez toujours sur vous des aliments pour vous resucrer.



Une hypoglycémie retardée peut se manifester jusqu'à 24 heures après la consommation d'alcool.

Conseils pour éviter l'hypoglycémie liée à la consommation de l'alcool :

En général, manger des aliments riches en glucides si vous consommez de l'alcool

ne pas boire l'estomac vide. La plupart des alcools sont sucrés. De ce fait, éviter d'en consommer à jeun et contrôler sa glycémie.

Boire ses verres d'alcool lentement.

Essayer d'alterner un verre d'alcool avec un verre d'eau.

Penser à bien s'hydrater (eau plate, pétillante, thé, tisane).

*A consommer avec
modération !!*

ASTUCES ET
CONSEILS





Quid de l'alcool ?


A consommer avec modération

Connaître la quantité de sucre d'un verre de vin ?

La quantité de sucres contenus dans un verre de vin varie en fonction du type de vin.

Voici des exemples pour un verre de 10 cl :

| | |
|--------------------------------------|-------|
| Vin rouge | 0,2 g |
| Vin blanc sec | 0,6 g |
| Vin rosé | 2,5 g |
| Vin blanc doux | 5,9 g |
| Champagne brut | 1,2 g |
| Champagne demi sec | 2,2 g |
| Prosecco | 1 g |
| Mousseux (Clairette, pétillant, ...) | 5 g |





Si vous êtes invité(e)

Prenez votre matériel de contrôle pour au moins 4 glycémies (pré et post prandiales, en cas d'hypoglycémie : avant et 30 min après).
Prenez aussi une collation pour le resucrage (Pour connaître les conduites à tenir pour un resucrage efficace :

<https://www.federationdesdiabetiques.org/diabete/glycemie/hypoglycemie>

ASTUCES ET
CONSEILS





*A consommer avec
modération !!*






Comment gérer mon diabète et adapter mon traitement ?

- Contrôlez régulièrement votre glycémie
 - Ajustez la dose d'insuline à administrer en fonction du résultat.
 - Vérifiez où vous en êtes du repas et ce qu'il reste à manger : un dessert sucré sera ingéré plus rapidement par votre organisme que les féculents du plat.
 - Il est déconseillé de programmer trop d'insuline au départ : les repas festifs sont souvent plus riches et plus longs. Il serait dommage de se gâcher la fête à cause d'une hypoglycémie...
 - **À savoir !** Certains aliments retrouvés sur les tables de fêtes ne contiennent pas ou peu de glucides. C'est le cas du saumon fumé, des huîtres et du foie gras.
- 


- 
- Pour les patients **diabétiques traités par insuline**, il faudra effectuer l'injection d'insuline rapide au moment de l'arrivée du plat et non à l'avance, le bolus inclura alors la quantité de glucides consommés à l'apéritif.

Attention au grignotage (de pain notamment), en particulier si le temps d'attente entre chaque plat est long.

- Pour les personnes **traitées par pompe à insuline**, certaines pompes possèdent une fonction permettant de programmer la durée d'injection des bolus.
 - Quant aux personnes **traitées par antidiabétiques oraux**, elles pourront prendre leur médicament au moment du repas ou après en fonction de la prescription de leur médecin. Attention, certains médicaments comme les glinides ou les sulfamides peuvent provoquer des hypoglycémies.
- 




Et après, que puis-je faire ?

- Reprendre son rythme alimentaire habituel à travers une alimentation variée, équilibrée et raisonnable en glucides, tout en surveillant régulièrement sa glycémie.
 - Ne pas entamer de régime drastique mais limiter plutôt sa consommation d'aliments riches en graisses.
 - Être attentif à ses sensations de faim et de rassasiement.
 - Boire beaucoup pour drainer l'organisme. Eau, bouillons de légumes ou tisanes.
 - Reprendre une activité physique adaptée.
- 



Quelques exemples d'aliments à privilégier :

- La volaille : une valeur sûre, riche en protéines et pauvre en graisses. Vous pouvez donc consommer de la dinde (ou du chapon, qui est cependant un peu plus gras) pour vos repas de fête, mais attention, restreignez la sauce ! Vous pouvez même remplacer la farce par une farce aux légumes.
 - Le saumon : riche en vitamines E, A et en oméga 3. Il est nutritionnellement intéressant, qu'il soit fumé, en papillote ou cuit à la vapeur.
- 




Les sources:


<https://www.federationdesdiabetiques.org/diabete/traitements/traitement-pendant-les-fetes>

<https://www.recette-pour-diabetique.com/repas-de-fetes-et-diabete/>

<https://docteurbonnebouffe.com/diabete-repas-de-fetes/>

<https://www.freestylediabete.fr/mon-diabete/alimentation/vin-et-diabete-testez-vos-connaissances.html>



- 
- Profitez de cette période de fêtes pour prendre soin de vous !
 - Reposez-vous, rattrapez vos heures de sommeil, passez du temps auprès de vos proches pour vous ressourcer et faire face à la nouvelle l'année qui approche.

**BONNES FÊTES DE FIN D'ANNÉE
À TOUTES ET À TOUS**

