



Association des Diabétiques
d'Aix - Pays de Provence
et de l'Ouest Var

*Petit mémo
pour les écarts prévisibles*

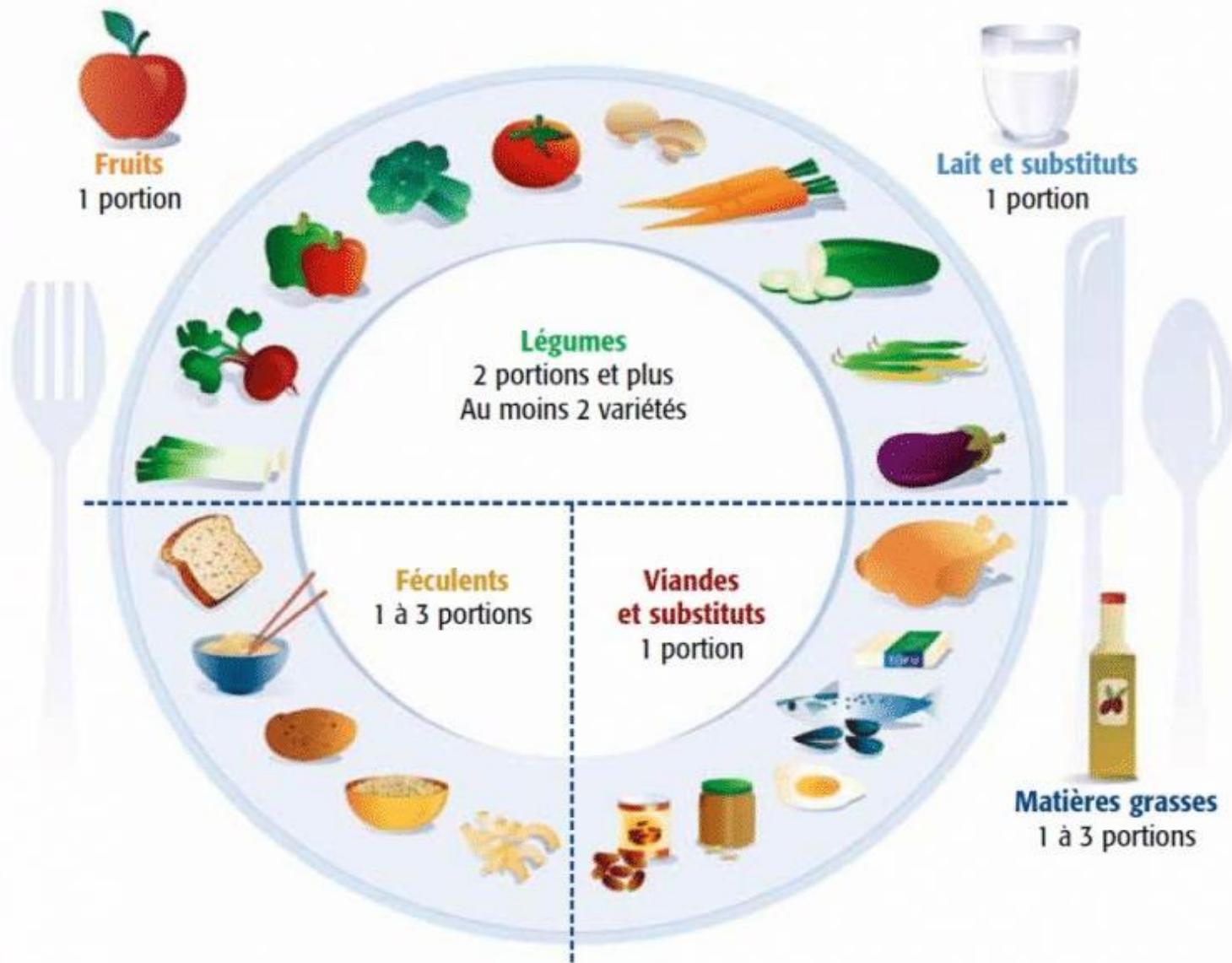
*Avant, pendant et après la période de fêtes
Gérer sa glycémie*

Réédition décembre 2025

Se préparer aux fêtes



Se rappeler l'assiette équilibrée



Les 4 piliers de l'équilibre

Vivre avec le diabète signifie développer un mode de vie qui permet de contrôler la maladie tout en se réalisant pleinement. (Diabète Québec)

- Alimentation
- Activité Physique Adaptée
- Soins et traitements
- Psychologie



Entretenir sa forme physique

Briser la sédentarité



Non seulement il est recommandé de pratiquer des activités cardiovasculaires et musculaires de façon régulière, mais il serait également important de briser les périodes de sédentarité sur une base journalière.

En effet, lors d'une période prolongée en position assise, il faudrait se lever toutes les 20 à 30 minutes pour marcher un peu ou pour faire quelques exercices.

(Diabète Québec)

Sans faire de sport intensif et quand la santé le permet, il est bon pour l'équilibre glycémique, les muscles et les os d'avoir **une activité physique régulière** ou de sortir pour **marcher un peu tous les jours entre 15 et 30 minutes**, histoire de prendre un peu la lumière (bon pour le moral) et le soleil (bon pour la vitamine D et le calcium) (FFD).

Pendant les fêtes

Concilier plaisir et santé

□ Un contexte inhabituel :

- Efforts physiques (danse, jeux...), alcool, excès alimentaires répétés, parfois sur plusieurs jours, horaires décalés.
- Les effets sur l'organisme et le diabète s'en ressentent.

Les précautions à prendre si vous êtes invité(e)

Vous êtes à l'insuline?

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.

Vous êtes aux antidiabétiques oraux ?

Vous pouvez prendre votre médicament au moment du repas. Attention, certains médicaments comme les glinides ou les sulfamides peuvent provoquer des hypoglycémies.

Pour connaître les conduites à tenir pour un resucrage efficace :

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

Adapter son traitement

Le temps des fêtes est une période de célébrations durant laquelle nos habitudes de vie sont différentes et la gestion du diabète aussi.

En mesurant sa glycémie plus souvent, on pourra prendre conscience des variations et faire les ajustements nécessaires.

L'heure des repas retardée ou avancée

Si le traitement n'est pas pris au bon moment, l'hypoglycémie peut survenir.

Quelques règles simples pour procéder à quelques adaptations essentielles :

- Avoir son matériel complet pour effectuer autant de contrôles que nécessaire et faire face aux situations imprévues.
- Toujours évaluer la composition du repas, notamment les aliments contenant des glucides et des graisses, pour adapter si nécessaire ses injections.
- Calculer la quantité de glucides pour ajuster la dose d'insuline.

A noter: certains aliments festifs comme le saumon fumé, les huîtres et le foie gras... ne contiennent pas ou peu de glucides

Horaires des repas retardés ou avancés

Ces recommandations concernent les personnes diabétiques à risque d'hypoglycémie traitées avec :

- des injections d'insuline.
- des médicaments qui augmentent la production d'insuline par le pancréas, soit gliclazide (Diamicron^{MD} et Diamicron MR^{MD}), glimépiride (Amaryl^{MD}), glyburide (Diabeta^{MD}, Euglucon^{MD}) ou répaglinide (GlucoNorm^{MD}).

Pour un repas retardé d'environ une heure :

Prenez une collation contenant environ 15 g de glucides (féculents ou fruits) à l'heure habituelle du repas. Vous pourrez soustraire ces 15 g de glucides de votre prochain repas afin de respecter votre plan d'alimentation.

Repas retardé de deux ou trois heures :

Prenez une collation contenant de 15 à 30 g de glucides (féculents ou fruits) et un peu de protéines (ex. : 30 g ou 1 once de fromage) à l'heure habituelle du repas. Vous pourrez soustraire cette collation de votre repas.

Pour plus d'informations, consulter son médecin ou son pharmacien.

Source: Diabète Québec

La stratégie du plaisir malin !

• L'alcool

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

- Les vins rouges de qualité sont sans glucides et contiennent un taux élevé en polyphénols, excellents alliés contre le vieillissement. Ils n'ont pas de conséquences délétères sur l'équilibre du diabète à condition de respecter les bonnes pratiques.
- L'alcool: à consommer **de manière très modérée**. De faibles doses pourraient avoir un effet bénéfique dans la prévention des maladies cardiovasculaires.
- Mais prudence : l'alcool a une action hypoglycémiante **à court terme** et des **hyperglycémies quelques heures après**.
- Peut engendrer des hypoglycémies à jeun. Au-delà de 20 g/jour (2 verres de vin) pour la femme et 30 g (3 verres de vin) pour l'homme, les effets s'inversent et deviennent dangereux pour la santé avec un risque de complications du diabète, mais aussi d'hépatite, de cancer...

Quelques astuces à respecter :

- **Boire avec modération dans les limites recommandées et pendant les repas.**

Attention, tous les alcools sont caloriques mais certains ont un effet glucidique plus élevé.

- Privilégier les alcools traditionnels secs (type vins rouges, blancs, rosés champagnes...) sur les alcools forts ou contenant plus de glucides (bière, vins moelleux, liquoreux, certains spiritueux...).
- Éviter les alcools aromatisés ou sodas alcoolisés nouvelle génération dont les teneurs en sucre et en alcool sont souvent très élevées.
- **10 g d'alcool correspondent à un verre de bière de 250 à 300 ml ou un verre de vin de 150 ml ou une mesure de spiritueux de 30 à 50 ml.**

En bref

À la lumière des connaissances scientifiques, il est préférable de ne boire de l'alcool qu'en mangeant des repas suffisamment riches en glucides et de s'en tenir à la formule de modération **2-3-4-0** :

- Les femmes devraient limiter leur consommation à **2 verres standards** par jour et à 10 par semaine, alors que les hommes devraient se limiter à **3 verres standards** par jour et à 15 par semaine.

Exceptionnellement, les femmes peuvent prendre 3 verres et les hommes 4.

Tous devraient planifier au moins une journée sans alcool par semaine pour éviter l'accoutumance.

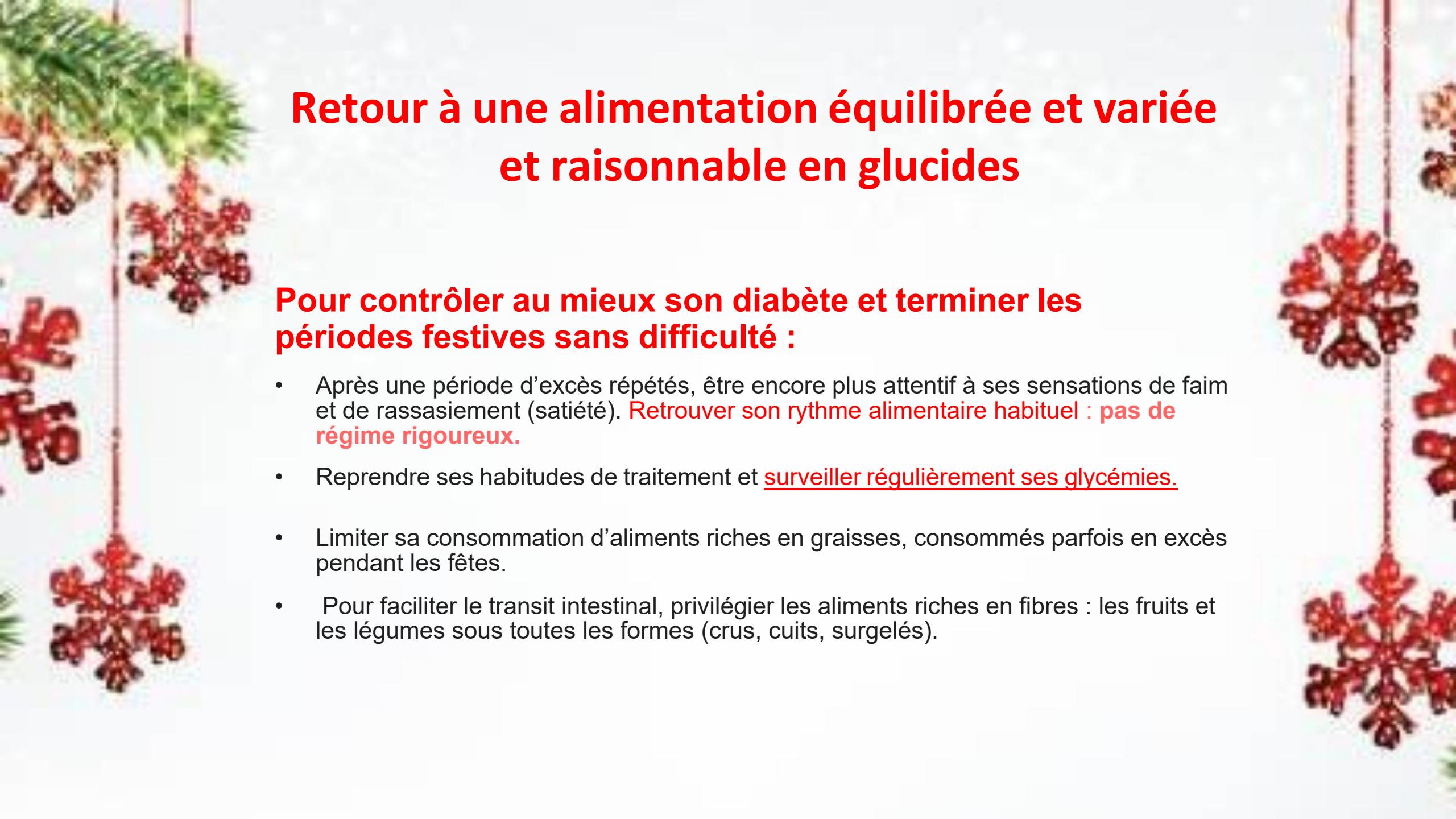
Le fil rouge

Pour vous aider à adapter au mieux votre traitement :

- Demander conseil à votre médecin traitant ou votre diabétologue.



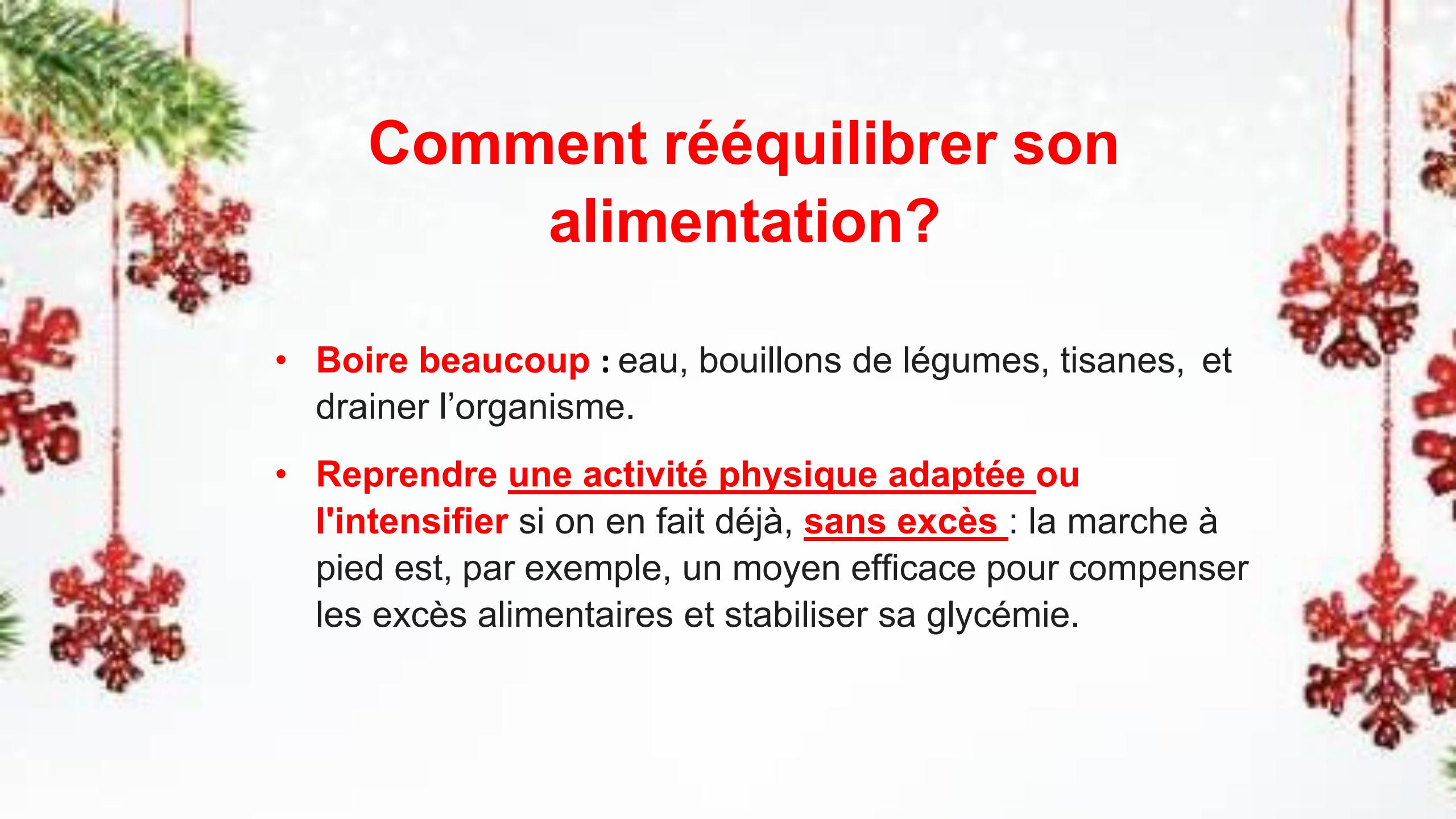
Après les fêtes



Retour à une alimentation équilibrée et variée et raisonnable en glucides

Pour contrôler au mieux son diabète et terminer les périodes festives sans difficulté :

- Après une période d'excès répétés, être encore plus attentif à ses sensations de faim et de rassasiement (satiété). **Retrouver son rythme alimentaire habituel : pas de régime rigoureux.**
- Reprendre ses habitudes de traitement et surveiller régulièrement ses glycémies.
- Limiter sa consommation d'aliments riches en graisses, consommés parfois en excès pendant les fêtes.
- Pour faciliter le transit intestinal, privilégier les aliments riches en fibres : les fruits et les légumes sous toutes les formes (crus, cuits, surgelés).



Comment rééquilibrer son alimentation?

- **Boire beaucoup** : eau, bouillons de légumes, tisanes, et drainer l'organisme.
- **Reprendre une activité physique adaptée ou l'intensifier si on en fait déjà, sans excès** : la marche à pied est, par exemple, un moyen efficace pour compenser les excès alimentaires et stabiliser sa glycémie.

Se rappeler...

La règle des 3 T

Le plaisir est essentiel

Pour réussir à maintenir son attention sur le long terme

Pas Trop souvent

1 aliment plaisir par semaine

Pas Trop en même temps

1 portion uniquement

Pas Tout ensemble

1 seul aliment plaisir à la fois

Sources

- <https://www.federationdesdiabetiques.org/diabete/traitements/traitements-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>
- [Diabète Québec.](#)

*Travail collectif des Bénévoles Patients Experts de notre association
Directrice de la publication : Marie Laure LUMEDILUNA, Présidente,
Bénévole Patiente Experte FFD.*