



AFD 13 83

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

Décembre 2024

**Pour l'hiver , je renforce mon  
systeme immunitaire**

# ***Le mot de la Présidente***

***L'automne, comme chacun sait, signe le retour des maux de l'hiver. Dans cette période, il est essentiel de renforcer son système immunitaire. Manger équilibré, faire le plein de vitamines, bouger, préserver son sommeil...sont autant de préoccupations qui nécessitent les bons conseils de nos professionnels de santé, différents spécialistes, diététiciens, sophrologues, éducateurs sportifs...***

***Vous découvrirez dans ce fascicule, qui s'inscrit dans une série ouverte en 2020, des précisions relatives à la composition de nos plats santé, des recettes alléchantes ainsi que des conseils autour de l'hygiène de vie.***

***Bonne lecture, pour soigner comme il se doit votre forme, physique et morale !***

**Marie Laure LUMEDILUNA**

**Je fais attention à mon**  
**alimentation**

**AFD 13-83**



**Je m'informe auprès de ma diététicienne/ mon diététicien**

AFD 13-83

# Définitions

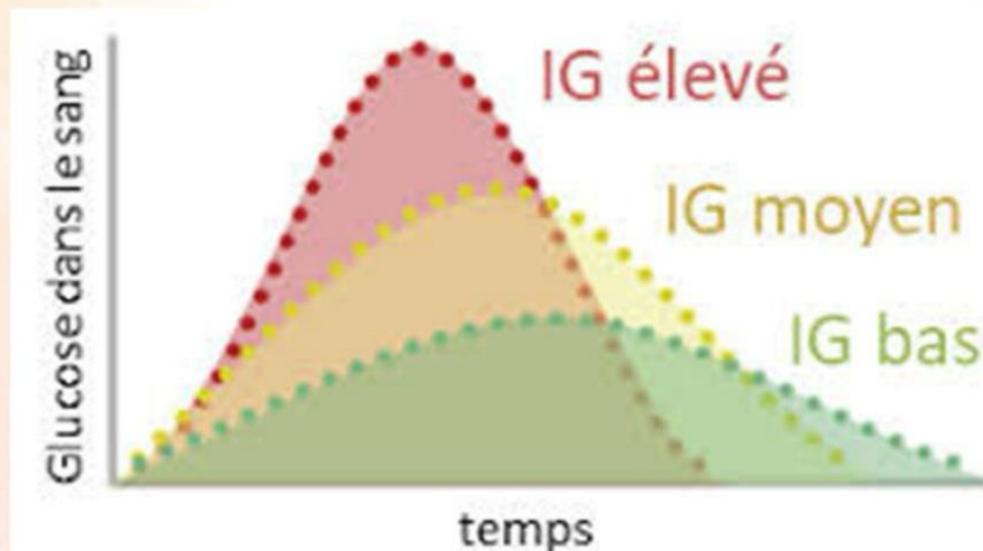
**L'indice glycémique (IG):** C'est la vitesse à laquelle les sucres ingérés vont être digérés et vont diffuser dans le sang.

Plus la vitesse va être élevée, plus l'IG le sera également.

Autrement dit, un aliment ayant un IG élevé signifie que le sucre qu'il contient passera rapidement dans le sang et cela se reflètera sur la glycémie qui augmentera donc rapidement.

**Le risque :** Une augmentation trop rapide du sucre dans le sang va être suivie d'une chute toute aussi rapide = **Hypoglycémie réactionnelle**; qui s'ensuit d'une sensation de faim dirigée vers des aliments très sucrés. Et c'est parti pour le yoyo glycémique !

Un repas riche en aliments à IG élevés entraînera un **pic hyperglycémique** post-prandiale (après le repas), et d'un risque accru de fringale.



AFD 13-83

# Définitions

La charge glycémique (CG):

Plus réaliste mais plus complexe pour visualiser les variations de la glycémie après l'ingestion d'aliments.

Cette notion intègre la teneur en sucres et l'IG d'un aliment consommé. Des aliments ayant un IG élevé peuvent donc avoir une faible CG si leur teneur en sucre est faible.

C'est le cas de certains légumes de saison comme la butternut.

Avec son IG = 50, une portion consommée de 150g contient 10.5g de sucres, soit une CG faible = 7,5.

## CG faible < 10

Lentilles vertes cuites (150g) : 7.1 / chou-fleur (200g) : 0.8 / orange (150g) : 5.4

## 11 < CG moyenne < 19

Patate douce au four (200g): 17.1 / Miel (30g) : 14.8 / Farine intégrale d'épeautre (50g) : 14.1

## CG élevée > 20

Semoule cuite (125g) : 35.1 / Pomme de terre au four (200g) : 33.6 / Biscotte (40g) : 21.6

# Comment composer un repas Indice Glycémique (IG) / Charge Glycémique (CG) bas

Connaître les facteurs qui influent sur l'IG

**AFD 13-83**

↓ IG

Glucides complexes

Produits céréaliers non transformés et/ou complets

Présence de fibres, protéines et lipides au repas

Présence de légumes, de bons gras (huile d'olive, colza, avocat), et de viande/œuf/poisson

Cuisson douce

Cuisson Al Dente, vapeur, non excessive et prolongée

Texture

Gros morceaux (Pomme de terre entière...)

↑ IG

Glucides simples

Produits céréaliers 'blancs' raffinés/ transformés (purée, pain de mie, céréales du petit déjeuner...)

Absence de fibres, protéines et lipides au repas

Absence de légumes, de bons gras (huile d'olive, colza, avocat), et de viande/œuf/poisson

Forte cuisson, réchauffé

Friture, plat réchauffé ou laissé chauffé trop longtemps

Texture

Purée, soupe, jus de fruits et/ou de légumes...

4 

**A table !**

## Guacamole maison

**AFD 13-83**



### Procédé

- Mixer tous les ingrédients et ajuster les épices selon les goûts.

L'avocat est riche en oméga 9, des lipides à favoriser dans une alimentation santé. Cependant, sa forte teneur en lipides (graisses) fait de lui un aliment à consommer modérément.

**Apport nutritionnels : 1 avocat (200g) = 400 Kcal. Attention à ne pas abuser des tartines de guacamole au pain complet!**

### Ingrédients



2 avocats moyens ou 3 petits bien mûrs



Le jus d'un citron



Une pincée de cumin



1 pincée de piment



1 pincée d'ail semoule

4 

**A table !**

## Velouté

### lentilles corail & Potimarron



**AFD 13-83**

### Procédé

- Émincer l'oignon et le faire revenir avec 1 cuillère d'huile dans une poêle puis saupoudrer de cumin.
- Ajouter le potiron coupé en cubes et les lentilles rincées et égouttées.
- Remuer à la spatule, diluer avec 50 cl d'eau, porter à ébullition.
- Baisser le feu et rajouter le lait de coco, le sel et le poivre.
- Cuire à couvert 15 à 20 minutes (les lentilles doivent s'écraser).
- Mixer la préparation et rajouter l'huile restante et un peu d'eau selon la consistance souhaitée.

**Apport nutritionnels :** 160 Kcal/portion avec 16 g de glucides, 2,5 g de protéines et 9,5 g de lipides Si plat principal (portion de 150 à 200g).

### Ingrédients



120g de lentilles corail crues



400g de potimarron et 1 oignon



10cl de lait de coco



2 cuillères à café d'huile d'olive



1 pincée de sel et de poivre et cumin

4 

**A table !**

## Purée de patate douce



**AFD 13-83**

### Procédé

- Cuire les patates douces à l'auto cuiseur.
- Une fois cuites, les éplucher puis les couper en morceaux dans une casserole.
- Ajouter les épices et lait de coco.
- Cuire à couvert jusqu'à ce que les morceaux s'écrasent à la fourchette.

Apport nutritionnels : Pour cette recette l'apport est de 30g de glucides/portion et 4,5 g de lipides (un quart d'assiette : féculents)

### Ingrédients



1 kg de patate douce



10cl de lait de coco



1 pincée de sel et de poivre



1 pincée de muscade et de 4 épices

# 4 A table ! Butternut au four

**AFD 13-83**



## Procédé

- Couper la butternut en deux.
- Découper le centre en petits morceaux que l'on replacera dedans ensuite.
- Dans un bol, mélanger le fromage frais dilué dans un peu de boisson soja pour former une sauce assez épaisse.
- Ajouter le poivre, le curcuma et l'ail en morceaux.
- Recouvrir le dessus de la courge avec la sauce .
- Cuire au four à 185°C pendant 45min à 1h selon la puissance du four : Il faut que la courge soit bien tendre.

**A déguster chaud, accompagné de lentilles vertes et deux œufs mollets ou d'un filet de poulet qui pourra être agrémenté de la même sauce.**

Mail : [lopez.b.diet@hotmail.com](mailto:lopez.b.diet@hotmail.com) Instagram: [la\\_diet\\_holistique](https://www.instagram.com/la_diet_holistique)

## Ingrédients



1 Butternut



2 à 3 cuillères à soupe de fromage frais



Boisson végétale soja sans sucre ajouté



1 gousse d'ail



Poivre et curcuma

# 6 A table ! QUICHE A LA CHOUCROUTE

**AFD 13-83**



## Procédé

- Etaler la pâte
- Tapiser le fond de rondelles de pomme de terre
- Ajouter les saucisses en rondelles puis la choucroute égouttée et bien aérée.
- Battre les œufs avec la crème ; ajouter peu de sel, du poivre et verser sur la tarte.
- Parsemer de râpé
- Cuire 30 min à four th 6 (180 °)

Apport nutritionnels : 390 Kcal/portion avec 32 g de glucides, 16 g de protéines et 22 g de lipides

## Ingrédients

1 pâte à tarte

350 g de pomme de terre cuite

350 g de choucroute cuite

3 saucisses de francfort

15 cl de crème fraîche

2 œufs

80 g d'emmental râpé

4  **A table !** Poêlée d'automne  
et ses Oméga 3

**AFD 13-83**



### Procédé

- Laver et découper le chou-fleur en fleurettes
- Placer les sur une plaque de cuisson recouverte de papier cuisson
- Verser 1 filet d'huile d'olive sur le chou-fleur et saupoudrer d'épices.
- Saupoudrer de germe de blé
- Cuire au four 30 min à 185°C

En attendant, cuire les pâtes intégrales dans de l'eau bouillante en respectant le temps indiqué sur le paquet. Découper le saumon en petits et fins morceaux.  
Cuire les champignons à la poêle, en ajoutant ou non un peu de sauce, qui pourra également agrémenter les pâtes.

#### Pour la sauce :

- Mélanger le fromage blanc et l'ail des ours ou les herbes de Provence.

### Ingrédients

1 Chou fleur

Une barquettes de champignons (200 g environ)

1 paver de saumon cru par personne (environ 100g)

40 à 50g de pâtes au blé intégral par personne (soit 100 à 120g cuites)

Des épices : Poivre, Ras el hanout

1 pincée de sel et de poivre et cumin

Du germe de blé en paillettes (facultatif, disponible en épicerie bio)

Huile d'olive (1 filet )

4 

**A table !**

## Potiron au four

**AFD 13-83**



### Procédé

- Verser l'huile d'olive dans un saladier avec les feuilles de laurier, le thym émiété, les gousses d'ail émincées, le sel et le poivre.
- Couper le potiron en fins quartiers, les mettre dans le saladier et bien mélanger pour qu'ils s'imprègnent de l'huile parfumée.
- Déposer les quartiers de potiron sur une plaque de cuisson recouvert de papier sulfurisé en les espaçant puis rajouter un petit filet d'huile d'olive par dessus.
- Enfourner pour 30 minutes environ en les retournant régulièrement. Ils doivent être dorés et tendres à cœur.
- Parsemer de thym restant

**Apport nutritionnels :** Une portion de 100g = 14 g de glucides.

### Ingrédients



1.2 kg de potiron



2 cuillères à soupe d'huile d'olive



12 gousses d'ail



Quelques branches de thym et  
feuilles de laurier



1 pincée de sel et de poivre

# CREME AU CHOCOLAT

6  **A table !**

**AFD 13-83**



## Procédé

- Mélanger cacao, féculé et sucre avec 10 cl de lait froid
- Délayer avec le reste de lait et porter à ébullition en remuant sans arrêt
- Dès que le mélange épaissit, retirer du feu
- verser dans 6 petits pots

Apport santé : le chocolat est connu pour ses effets anti dépresseur, intéressant en cette saison ! Source de magnésium de fer et d'anti oxydants

Apport nutritionnel : 130 Kcal/portion avec 15 g de glucides, 5 g de protéines et 5 g de lipides

## Ingrédients



60 cl de lait entier



40 g de cacao pur



30 g de sucre



30 g de féculé



20 g de chocolat patissier

Pour 2  
tasses 

**A table !**  
**AFD 13-83**

## Infusion

### Citron Gingembre



### Procédé

- Faire chauffer 500 ml d'eau.
- Une fois à ébullition, verser dans une théière avec le reste des ingrédients.
- Laisser infuser 5 à 10 minutes.
- A servir chaud ou froid !
- 2 tasses par jour avant 16h de préférence.
- Atouts santé :
  - anti oxydante, anti inflammatoire, aide à la digestion, effet « coup de fouet ».

### Ingrédients



2 rondelles de citron



1 cm de racine de gingembre râpée  
(ou 1 cuillère à café de gingembre en  
poudre)



1cm de racine de curcuma râpée  
(ou 1 cuillère à café de curcuma en  
poudre)



500 ml d'eau

AFD 13-83

# Je m'efforce de bouger





## **Je retrouve les bonnes habitudes pour bien dormir**

Rose-Marie MANNARINI-FAUCHER

Sophrologue certifiée F.E.P.S-Titre inscrit au R.N.C.P. reconnu de niveau III

Sophrologie Relationnelle ®

- Horaires réguliers de sommeil => Régler heure lever puis se coucher lorsque que le besoin est là
- Exposition régulière à la lumière => La lumière est le synchroniseur le plus puissant de l'horloge biologique.
- Éviter de faire des siestes => se détendre et éviter de dormir
- Éviter la drogue et l'alcool => on dort mal et on récupère moins bien même si on s'endort vite
- Ne pas rester dans son lit => se détendre dans la pénombre d'une autre pièce, ne pas lire dans le lit plus de 20 mn
- Ne pas regarder l'heure la nuit => le cerveau calcule ...
- Pas trop de stimulant en journée => au moins 5 heures avant de se coucher (sauf prescription médicale).
- L'atmosphère de la chambre doit favoriser le sommeil => calme, sombre, tempérée, ventilée.
- La literie doit être soignée, en bon état avec un matelas confortable.
- Repos, loisir et activité physique : la juste mesure.
- Saines habitudes alimentaires, ne pas sauter de repas et manger à heures régulières. Le dîner est à prendre entre 1h30 et 3h avant le coucher.

- ✓ Deux diététiciennes et une sophrologue, amies de notre AFD, ont apporté leur contribution à l'élaboration de ce fascicule: Mmes Mireille LAVILLE, Barbara LOPEZ et Rose-Marie MANNARINI-FAUCHER.
- ✓ Directrice de la publication: Marie Laure LUMEDILUNA, Présidente, Patiente Experte FFD.

***Pour compléter votre information***

***Consultez***

- Le site fédéral : <https://www.federationdesdiabetiques.org/>
- Notre banque de ressources :  
<https://afd13-aix.federationdesdiabetiques.org/elan-solidaire>



Nous restons à votre écoute  
« **Allo AFD !** » : **06 47 59 59 11**

14 chemin de Saint Donat  
13090 AIX EN PROVENCE  
Mail : [afd.aix@gmail.com](mailto:afd.aix@gmail.com)

[Facebook.com/afd13.diabetiques](https://www.facebook.com/afd13.diabetiques)