

Programme éducatif proposé :

Diabète de type I et de type II

- Consultations individuelles gratuites
- Education nutritionnelle de groupe :
 - > Séquence pédagogique sur les glucides.
 - > Séquence pédagogique sur les matières grasses.

Equipe

- Médecin responsable :
Dr A. FILLE
- Infirmière en éducation thérapeutique (coordinatrice des programmes) :
V. BAYARD
- Diététicienne :
MC. LOPEZ
- Deux patients référents.
- Un éducateur sportif bénévole.

Consultations gratuites sur rendez-vous :

- Diététicienne : 04 67 46 50 42
- Infirmières : 06 21 95 13 64



Les Hôpitaux du Bassin de Thau
avec vous pour votre santé

Les associations dans l'Hérault

ASSOCIATION DES DIABETIQUES DE L'HERAULT (ADH)

Adresse : 11 Rue de la Méditerranée
34070 Montpellier.

Téléphone : 04 67 65 51 26

Courriel : assodiab.34@free.fr

AJD 34, CLUB DES FAMILLES DES JEUNES DIABETIQUES DE L'HERAULT (AJD 34, CDF)

Adresse : 4, Rue de la Chevalerie
34170 Castelnau-le-Lez



Sources :

- Information Diététique, revue de l'association française des diététiciens nutritionnistes.
- HAS, objectifs glycémiques pour patients diabétiques.
- Table de composition nutritionnelle (<http://www.anses.fr/TableCIQUAL/>)
- IFN, Institut Français pour la Nutrition, comprendre l'étiquetage alimentaire
- Les index glycémiques (d'après Jennie Brand-Miller)



Education Thérapeutique

**Comment manger équilibré
lorsque l'on est diabétique ?**



**Concilier le plaisir de manger
et la santé**

Une alimentation équilibrée

- Outil indispensable pour équilibrer le diabète, contrôler son poids.
- Elle est variée, bien répartie au cours de la journée, plaisante et convient à toute la famille.
- Comporte 3 repas par jour et éventuellement des collations. Ne pas sauter de repas aide à éviter les grignotages.
- Est possible en toute circonstance (voyage, pique-nique, restaurant).



Objectifs glycémiques pour les patients diabétiques

En novembre 2007, la HAS a défini les objectifs glycémiques suivants :

- A jeun :
Valeurs comprises entre 0,70 et 1,20g/l
- Après les repas (2H après) :
-> Diabète de type 1 : inférieur à 1,60g/l
-> Diabète de type 2 : inférieur à 1,80g/l



Ces aliments sont bénéfiques car ils aident à réguler la glycémie :

Dans quels aliments trouve-t-on les glucides ? (Sucres)

Les féculents :

Pomme de terre, pâtes, riz, semoule, légumes secs... Source d'amidon et de fibres.

Doivent être présents à chaque repas. À consommer de préférence complets.

Favoriser les légumes et fruits crus.

Le pain :

Privilégier le pain complet ou semi complet.



Les fruits :

Riches en vitamines et minéraux, sources de fibres, ils aident au maintien du poids et diminuent la sensation de faim.

Les sucreries :

Sucre, miel, confiseries, jus de sirop de fruits, pâtisseries... Apportent seulement de l'énergie et sont dépourvus d'intérêt nutritionnel. Ce sont essentiellement des "aliments plaisir" qui peuvent être inclus de manière exceptionnelle dans les repas. Ne pas en abuser.



- Les légumes secs (lentilles, pois chiches, haricots blancs et rouges...).



- Le pain complet.



- Les légumes crus en début de repas.



- Les céréales complètes

