

Optez pour des choix sains lorsque vous mangez à l'extérieur



Manger à l'extérieur fait désormais partie du mode de vie de nombreuses personnes. Même si nous préparons nos propres repas pour les manger au travail, nous mangeons souvent au restaurant, ou achetons de la nourriture aux comptoirs de plats à emporter, dans les épiceries ou nous faisons livrer à domicile.

Opter pour des choix sains lorsque nous mangeons des aliments préparés à la maison peut aider à gérer le diabète.

Trouvez le bon équilibre et la bonne taille des portions

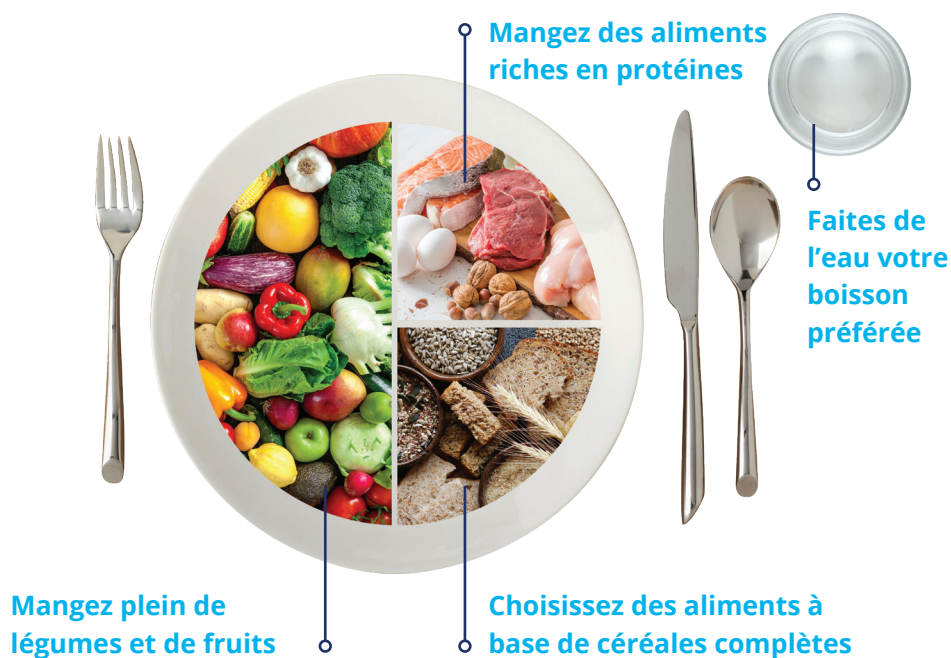
Le Guide alimentaire canadien contient trois grandes catégories d'aliments :

- Légumes et fruits
- Produits à base de céréales complètes
- Aliments riches en protéines

En choisissant des aliments de toutes les catégories, vous vous assurez que votre corps reçoit tous les nutriments dont il a besoin.

La *méthode des assiettes* ci-dessous peut vous aider à gérer les portions et à trouver le bon équilibre lorsque vous planifiez vos repas.

Mangez une variété d'aliments sains tous les jours



Contrôlez les tailles de vos portions

Les aliments consommés hors de chez soi sont souvent servis en portions trop importantes. Outre la méthode des assiettes, le *Guide pratique des portions* vous aide également à contrôler la taille de vos portions.

Pour que votre glycémie reste stable lorsque vous mangez à l'extérieur, vous devrez peut-être adapter la taille des portions, votre dose d'insuline (si vous en utilisez) ou votre activité physique. Si la taille de la portion est supérieure ou inférieure à votre portion habituelle ou si le repas est pris en retard, votre glycémie en pâtira. Dans un restaurant, vous pouvez demander que vos restes soient emballés, partager votre entrée avec quelqu'un d'autre ou demander des demi-portions.

Guide pratique des portions

Vos mains peuvent être très utiles pour estimer les portions appropriées. Lorsque vous planifiez un repas, utilisez les tailles de portion suivantes comme référence :



Fruits/céréales et féculents

Choisissez une quantité de la taille de votre poing pour les céréales, les féculents ou les fruits.



Légumes

Choisissez autant que vous pouvez tenir dans vos deux mains. Choisissez des légumes aux couleurs vives.



Aliments riches en protéines

Choisissez une quantité de la taille de la paume de votre main et de l'épaisseur de votre petit doigt.



Matières grasses

Limitez les matières grasses à une proportion équivalente à la taille du bout de votre pouce.

Faites des plats à emporter

Dans la mesure du possible, la meilleure solution consiste à préparer des repas à emporter. Apportez des aliments sains de chez vous, comme une boîte à dîner remplie de riz brun (de la taille de votre poing) et de pois, de viande maigre de la taille d'une paume de main, de poulet ou de poisson et de nombreux légumes crus ou cuits; ou des sandwichs sur du pain complet, des noix, des fruits et des légumes lavés et coupés à l'avance.



Surveillez votre apport en glucides lorsque vous êtes hors de la maison

Les aliments qui contiennent des glucides augmentent votre *glycémie*. Pour gérer le diabète, vous devez savoir quels aliments contiennent des glucides et quelle quantité de glucides contient votre repas ou votre en-cas. Il est également important de faire attention à cela lorsque vous êtes loin de la maison. Si vous êtes sous insuline, parlez à votre équipe soignante de la planification de vos repas et des ajustements de l'insuline.



Directives générales sur la quantité de glucides

La quantité de glucides que vous devez consommer dépend de vos besoins individuels; parlez-en au diététicien de votre équipe soignante pour savoir quelle quantité vous convient. Trouvez ci-après les directives générales :

Quantité de glucides	Femmes	Hommes
Dans un repas	45 à 60 grammes	60 à 75 grammes
Dans un en-cas	15 à 30 grammes	15 à 30 grammes

Quelle doit être ma glycémie avant et après les repas?

Connaissez votre valeur cible et emportez votre glucomètre lorsque vous mangez hors de chez vous. Vous saurez ainsi si la quantité de glucides que vous consommez est trop faible, juste assez ou trop élevée. Cela vous aidera à planifier les prochains repas. Commencez par vérifier votre glycémie avant de manger et à nouveau 2 heures après le repas.

Valeur de glycémie cible pour la plupart des gens :

Avant les repas	4 à 7 mmol/L
2 heures après le début du repas	5 à 10 mmol/L

Si votre glycémie est trop élevée après les repas, posez-vous la question :

- Ai-je inclus des protéines et des matières grasses?
(l'inclusion de protéines et de matières grasses aide à empêcher la glycémie de devenir trop élevée)
- Ai-je consommé beaucoup trop de glucides?
(les glucides sont les aliments qui font le plus augmenter la glycémie)
- Ai-je fait assez d'exercice?
(l'exercice peut aider à maintenir votre glycémie dans la cible)
- Devrais-je parler à mon équipe soignante de la possibilité de changer mes médicaments?

Essayez de manger à temps

Vos repas doivent être espacés de 4 à 6 heures. Si vous prenez votre repas plus tôt ou plus tard que d'habitude, vous pourriez avoir besoin d'ajuster votre insuline (si vous en prenez) ou de changer l'heure de votre en-cas. Cela vous évitera d'avoir une glycémie élevée ou basse. Si vous savez que vous allez manger hors de chez vous, ne sautez pas de repas ou d'en-cas s'ils font partie de votre régime alimentaire. Sauter les repas peut vous pousser à trop manger lorsque vous serez au restaurant ou à un événement.

Planifiez votre menu en dehors de chez vous

De nombreux restaurants ont mis en ligne leurs menus et leurs informations nutritionnelles. Cela signifie que vous pouvez planifier à l'avance ce que vous allez commander et vérifier la quantité de glucides que vous consommez.

Pour vous aider à démarrer, consultez ces exemples de menus pour une personne passant une journée complète hors de chez elle. Ensuite, utilisez les *cartes de planification vierges* pour créer votre propre menu.

DÉJEUNER

Emplacement : Déjeuner à emporter au travail Heure : 8 h

Aliment	Grammes de glucides (environ)
Bouillie – plantain, cuit (2/3 tasse)	30
Œuf dur, 1	0
Papaye, 1 tasse en cubes	12
Thé ou café, noir	0
Total	42 grammes

DÎNER

Emplacement : Restaurant XYZ

Heure : Midi

Aliment	Grammes de glucides (environ)
Rôti à grains entiers (8 ou 9 pouces)	30
Poulet au curry (2 1/2 oz, 75 g)	0
Légumes assortis, cuits	0
Salade de fruits frais (1/2 tasse, 125 mL)	15
Cappuccino au lait faible en matières grasses (1 tasse, 250 mL de lait cuit à la vapeur)	12
Total	60 grammes

EN-CAS EN APRÈS-MIDI

Emplacement : Au travail

Heure : 15 h

Aliment	Grammes de glucides (environ)
Yogourt nature faible en matières grasses (3/4 tasse, 175 mL)	15
Myrtilles (1/2 tasse, 125 mL)	9
Total	24 grammes

SOUPER

Emplacement : Au restaurant WXY

Heure : 18 h

Aliment	Grammes de glucides (environ)
Riz brun et pois (2/3 tasse, 150 mL)	30
Macédoine de légumes (2 tasses, 500 mL)	0
Poulet mariné (4 oz, 75 g)	0
Salade de fruits frais, 1 tasse	30
Thé chaud ou café, noir	0
Total	60 grammes

6 conseils pour manger plus sainement au restaurant

1 Faites des demandes spéciales

- ☐ Demandez à ce que votre repas soit préparé différemment. Par exemple, demandez un produit cuit au four plutôt que frit.
Vous pouvez également demander qu'aucun sucre ni matière grasse ne soit ajouté aux plats que vous commandez.
- ☐ Demandez des légumes en surplus au lieu de frites.
- ☐ Contrôlez la quantité de matières grasses que vous consommez en demandant des vinaigrettes, des garnitures et des sauces à part.
- ☐ Demandez des demi-portions. Résistez à l'envie d'augmenter la taille de votre repas, même s'il semble être une bonne affaire! Plus les portions sont grandes, plus vous serez tenté de manger plus que ce dont vous avez réellement besoin.
- ☐ Dans les restaurants de style occidental, refusez le pain et le beurre au début, ou demandez qu'on vous les enlève.

Selon les variations entre les recettes, certains plats principaux peuvent avoir une teneur plus ou moins élevée en matières grasses. Il est préférable de vérifier auprès du serveur si vous voulez être sûr.

2 Faites des substitutions

Plutôt que de prendre...	Remplacez par...
Frites, pommes de terre rissolées, riz frit, plantain frit ou pain frit	Pains aux céréales complètes, riz brun, pâtes, orge, couscous, pommes de terre nature ou douces, bananes vertes bouillies ou plantains bouillis
Les vinaigrettes riches en matières grasses telles que la crème fraîche	Salsa
Sauces à salade crémeuses ou garnitures telles que des morceaux de bacon, des croûtons et du fromage	Une vinaigrette à faible teneur en matières grasses, comme une vinaigrette ou du jus de citron
Soupes crémeuses	Soupes à base de bouillon ou de légumes
Viandes riches en sel et en graisses comme les côtes, les ailes, les saucisses, les saucissons, les charcuteries, le poisson salé, le bœuf salé, les queues de bœuf et de porc salées	Viandes maigres, volaille sans la peau, poisson, œufs, fromage allégé, tofu, produits à base de soja, légumineuses (lentilles, pois chiches, haricots), préparés selon des méthodes de cuisson plus saines
Les sauces à forte teneur en sodium (sel), telles que la sauce soja, la sauce gravy, la sauce brune et le ketchup	Options à faible teneur en sodium. Ou bien, la sauce est servie à part, ce qui vous permet de contrôler la quantité de sauce que vous mangez
Desserts riches en matières grasses tels que le pudding au pain, le pudding à la noix de coco, le pudding au riz, le gâteau au rhum, les snaps au brandy, la mousse aux cacahuètes et le gâteau aux bananes et aux cacahuètes	Un fruit, un yogourt allégé, un café au lait écrémé ou un cappuccino

3 Contrôlez la méthode de cuisson

- ☐ Consultez le menu pour trouver des méthodes de cuisson plus saines : au four, à la vapeur, à l'étouffée, grillée, rôtie ou sautée.
- ☐ Faites attention aux plats sautés avec des sauces salées comme la sauce soja, la sauce aux huîtres, les sauces hoisin et le ketchup. Une cuillère à soupe (15 mL) de sauce soja ajoute plus de 900 mg de sodium! C'est beaucoup!
- ☐ Recherchez des plats avec des sauces à base de tomates plutôt qu'à base de crème.
- ☐ Si un plat du menu ne vous est pas familier, demandez à votre serveur quels sont ses ingrédients et son mode de cuisson.

4 Optez pour des boissons plus saines

- ☐ Demandez de l'eau, du lait écrémé, des boissons sans sucre ou diététiques, du thé clair, des tisanes ou du café noir.
- ☐ Un excès d'alcool au cours d'un repas peut rendre votre glycémie trop élevée ou trop basse. Discutez avec votre équipe soignante pour savoir si vous pouvez boire de l'alcool en toute sécurité, et dans quelles proportions.

5 Faites des choix conscients au buffet

- ☐ Faites le tour de la table du buffet et voyez quels aliments sont proposés. Notez les aliments qui vous plaisent et ceux dont vous pouvez vous passer.
- ☐ Ne traversez la ligne du buffet qu'une seule fois pour chaque plat. Si le buffet est trop tentant, commandez plutôt à partir du menu, si c'est possible.
- ☐ Utilisez la *méthode des assiettes* pour vous guider.
- ☐ Si vous aimez la variété, prenez de petites quantités de chaque aliment que vous choisissiez. Ou bien, mangez la quantité que vous mangeriez dans un restaurant ordinaire. Prenez un apéritif, comme une salade, un plat principal et un dessert sain.

6 Adoptez un rythme soutenu

- ☐ Mangez lentement. Manger est un plaisir, faites-le durer!
- ☐ Arrêtez-vous lorsque vous vous sentez rassasié et satisfait. Votre cerveau met environ 20 minutes à réaliser que votre estomac est plein.
- ☐ Buvez de l'eau pour éviter de trop manger.

DÉJEUNER

Emplacement :

Heure :

Aliment	Grammes de glucides (environ)
Total	

EN-CAS MATINAL

Emplacement :

Heure :

Aliment	Grammes de glucides (environ)
Total	

DÎNER

Emplacement :

Heure :

Aliment

Grammes de glucides (environ)

Total

EN-CAS EN APRÈS-MIDI

Emplacement :

Heure :

Aliment

Grammes de glucides (environ)

Total

SOUPER

Emplacement :

Heure :

Aliment

Grammes de glucides (environ)

Total

EN-CAS DU SOIR

Emplacement :

Aliment

Grammes de glucides (environ)

Total



Glossaire

Glycémie

La glycémie est la quantité de glucose (sucre) présente dans le sang.

Glucide

Les glucides sont l'un des trois principaux nutriments présents dans les aliments. Les féculents, les fruits, les produits laitiers et certains légumes contiennent des glucides. Votre corps a besoin de glucides pour l'énergie. Votre corps les décompose en un sucre appelé glucose.

**DIABETES
CANADA**

diabetes.ca | 1-800 BANTING (226-8464) | info@diabetes.ca

Diabète Canada rend visible et urgente l'épidémie invisible du diabète. Près de 11,5 millions de Canadiens sont atteints de diabète ou de prédiabète. Il est temps de mettre fin au diabète, à ses effets sur la santé ainsi qu'aux reproches, à la honte et à la désinformation qui y sont associés. Diabète Canada s'associe aux Canadiens pour mettre fin au diabète par le biais de services de sensibilisation et de soutien, de ressources pour les professionnels de la santé, du plaidoyer auprès des gouvernements, des écoles et des lieux de travail, et du financement de la recherche pour améliorer les traitements et trouver un remède.

Ce document reflète les Lignes directrices de pratique clinique 2018 de Diabète Canada © 2018 L'Association canadienne du diabète. L'Association canadienne du diabète est le propriétaire enregistré du nom Diabète Canada. 22/02