

Diabète & alimentation

Comment adopter facilement une alimentation équilibrée au quotidien, avec ou sans diabète.

Diabète – et maintenant ?

L'alimentation joue un rôle clé dans la gestion du diabète. Au-delà de son impact direct sur la glycémie, elle influence aussi sur de nombreux processus métaboliques, ainsi que sur le poids.

Une alimentation équilibrée contribue à maintenir une glycémie stable, à éviter les maladies secondaires et, en cas de surcharge pondérale ou d'obésité, à réduire le poids.

Dans cette brochure, vous trouverez des informations essentielles et des conseils pratiques pour vous orienter **vers des choix nutritionnels adaptés au diabète**. Veuillez cependant noter que le contenu de cette brochure ne peut se substituer à des conseils nutritionnels personnalisés. L'alimentation la plus adaptée pour une personne ne conviendra pas forcément à une autre. Nous vous conseillons de vous adresser à un **professionnel compétent** pour bénéficier d'une **consultation spécialisée**. Si vous disposez d'une prescription médicale, tous les frais seront pris en charge par votre caisse-maladie.

Activité physique et poids optimal

Si l'alimentation est importante pour un mode de vie sain, **une activité physique régulière** l'est tout autant. Elle a des effets positifs sur le diabète, dans la mesure où elle favorise la régulation de la glycémie et améliore la sensibilité à l'insuline. Pour cela, il est essentiel de renforcer sa masse musculaire. En effet, **plus une personne est musclée, plus son corps réagit efficacement à l'insuline.**

Vous pouvez trouver des astuces pour intégrer des moments d'activité dans votre quotidien, en rallongeant volontairement votre trajet pour aller chercher le courrier par exemple. Il est recommandé de pratiquer **au moins 2 heures et demie d'entraînement musculaire et d'endurance par semaine**, l'idéal étant de répartir ces efforts sur plusieurs jours. Après un repas, une activité physique d'intensité légère à modérée, comme une petite promenade, peut réellement contribuer à maintenir une glycémie stable. **Chaque minute d'activité physique est bonne à prendre.**

→ **L'activité physique favorise la régulation de la glycémie et améliore la sensibilité à l'insuline**

Si vous êtes en situation de surpoids ou d'obésité, une perte de poids aura assurément des effets positifs sur votre diabète. **Même si votre poids ne diminue qu'un peu, cela peut déjà améliorer significativement l'efficacité de l'insuline.** Votre corps régule la glycémie en partie par le biais de vos habitudes alimentaires. Afin de les optimiser, ce qui passe souvent par un ajustement des apports caloriques quotidiens, un objectif n'est pas seulement de perdre du poids mais d'arriver à stabiliser ensuite. Cela nécessite de modifier ses habitudes alimentaires et son niveau d'activité physique sur le long terme, sans pour autant instaurer des interdits ou de privations.



Planification des repas



Avec trois repas régulièrement répartis dans la journée – un repas le matin, un le midi et un le soir – le corps reste bien approvisionné tout au long de la journée. Tous les plats ne doivent pas nécessairement être cuisinés, un repas froid ou une base de crudités apporte lui aussi les éléments importants. L'important est de consommer des aliments variés pour que le corps reçoive suffisamment de vitamines, de minéraux (p. ex. du magnésium, du calcium) et d'oligo-éléments (p. ex. du fer, du zinc). **Le modèle d'assiette**

équilibrée peut aider à déterminer comment planifier un repas sain. Dans ce modèle, l'assiette est virtuellement divisée en quatre : deux-quarts de l'assiette (donc la moitié) sont garnis de légumes/salade et éventuellement de quelques fruits, un autre quart d'aliments riches en protéines et le dernier de féculents. Il est important de veiller à maintenir un bon équilibre entre les différents macro-nutriments que sont **les protéines, les glucides et les lipides**. Nous verrons en page suivante ce que cela signifie exactement.

Glucides

Les glucides sont des pourvoyeurs d'énergie essentiels, que ce soit pour nos muscles ou notre cerveau. La quantité de glucides nécessaire dépend du niveau de dépense énergétique et varie donc selon les personnes. Vous devriez contacter un spécialiste de l'équipe de diabétologie pour déterminer quelle quantité de glucides il vous faut au quotidien. Si la quantité est importante, la nature des glucides consommés l'est aussi. En effet, tous les glucides ne font pas augmenter la glycémie à la même vitesse. Voici un aperçu des principaux glucides et de leurs effets.

Glucides simples

Ces glucides sont très vite absorbés par le corps car ils passent rapidement de l'intestin dans le sang. Ils permettent au corps de retrouver de l'énergie sans attendre mais il provoque une élévation brutale de la glycémie. Les glucides simples sont présents dans le **sucre, le miel, les jus de fruits, les bonbons et les boissons sucrées**, par exemple.

Glucides complexes

Ces glucides doivent être décomposés dans l'intestin, autant que possible, avant de pouvoir être absorbés. Ce processus ralentit le passage dans le sang et entraîne donc une augmentation de la glycémie moins rapide qu'avec les glucides simples.

**Les glucides simples pour-
vent être absorbés plus vite,
ce qui entraîne une augmentation
plus rapide de la glycémie.
Les glucides complexes, en
 revanche, sont décomposés plus
lentement, ce qui entraîne une
augmentation plus lente de la
glycémie.**

L'amidon est le glucide complexe le plus courant. Il se trouve tout particulièrement dans **les pommes de terre, les céréales, le maïs et les légumineuses**.

En fonction de la composition d'un aliment, le corps parvient à le digérer plus ou moins rapidement. Par exemple, l'amidon contenu dans les pommes de terre est rapidement disponible, tandis que celui des légumineuses est absorbé plus lentement car elles contiennent beaucoup de fibres alimentaires. Les **fibres alimentaires** ne peuvent pas être digérées par le corps, ou seulement en partie. C'est la raison pour laquelle elles ralentissent l'absorption des glucides dans le sang et procurent une sensation de satiété durable. Le Société Suisse de Nutrition (SSN) recommande de consommer au moins **30 g de fibres par jour**. Quelques exemples d'aliments riches en fibres:

- produits à grains entiers (si possible avec des grains entiers)
- légumineuses (lentilles, haricots, pois)
- baies
- légumes/salade



Protéines

Les protéines apportent au corps des acides aminés, qui sont des constituants essentiels. Il est important que le corps reçoive différents types d'acides aminés. Vous devez donc veiller à **équilibrer votre consommation de protéines végétales et animales.**

Les protéines aident aussi à ralentir l'absorption des glucides dans le sang et à atteindre plus rapidement un état de satiété. L'Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires (OSAV) recommande de consommer **chaque jour 0,83 à 1,2 g de protéines par kilogramme de poids corporel**.

Avec l'âge, les besoins augmentent. Néanmoins, il faudrait réduire les apports en protéines en cas de troubles de la fonction rénale. Dans l'idéal, la consommation de protéines doit être répartie sur l'ensemble de la journée, **un peu à chaque repas.** Quelques exemples d'aliments sources de protéines :

- viande, poisson (origine animale)
- produits laitiers (origine animale)
- légumineuses (à base de plantes)
- œufs (origine animale)
- tofu et soja (à base de plantes)

Il est important que le corps reçoive différents types d'acides aminés.



Lipides

Les lipides apportent de l'énergie au corps et l'aident à absorber les vitamines liposolubles (A, D, E, K). Il agissent de façon indirecte sur la glycémie et, **lorsqu'ils sont consommés en même temps que des glucides, ralentissent l'élévation de la glycémie.**

Nous vous recommandons de privilégier **les acides gras insaturés**, qui sont présents dans les huiles végétales, les poissons gras, les noix et les graines, et de réduire votre consommation d'acides gras saturés, que l'on trouve par exemple dans les viandes grasses, le beurre, la crème, la charcuterie et de nombreux produits transformés et industriels. Ces lipides peuvent augmenter le risque de maladies cardiovasculaires. De manière générale, les lipides ne doivent pas être con-



ommés en grandes quantités car ils peuvent contribuer à la prise de poids. Une cuillère à soupe de lipides contient en effet deux fois plus de calories qu'un gramme de protéines ou un gramme de glucides. **En fonction de leur poids et de leur teneur en acides gras, les adultes devraient consommer entre 45 et 80 g de lipides par jour**, ce qui correspond à deux cuillères à soupe d'une huile de qualité, comme l'huile de colza ou d'olive, 10 à 20 g de matière grasse à tartiner (p. ex. beurre) et 15 à 30 g de noix ou de graines (selon la SSN).

Boissons

Que l'on soit diabétique ou non, il est toujours important de bien s'hydrater. Mais pour les personnes diabétiques, c'est particulièrement essentiel : en effet, la glycémie augmente lorsqu'on n'est pas bien hydraté. Il faut donc

→ **La glycémie augmente lorsqu'on n'est pas bien hydraté.**

veiller à boire au moins **1,5 à 2 litres d'eau ou de boissons non sucrées** chaque jour. Et lorsque vous faites du

sport ou que vous tombez malade, vous pouvez partir du principe qu'il faut boire davantage (en général, un demi-litre de plus par heure de sport, environ). Contrairement à ce que l'on dit souvent, vous pouvez boire sans problème 4 à 5 tasses de thé ou de café par jour. En revanche, **il faut rester modéré avec les jus de fruit.** Ils contiennent souvent beaucoup de sucre et n'apportent qu'une faible partie des fibres alimentaires contenues dans le fruit d'origine. Les jus de fruit provoquent une élévation rapide et importante de la glycémie.

Bon à savoir



- Un repas composé selon le modèle d'assiette équilibrée assure une évolution idéale de la courbe glycémique et évite les coups de fringance jusqu'au repas suivant.



- Les produits laitiers (lait, le lait et les yoghourts, le séré et le fromage) sont des nutriments précieux (notamment du calcium). Vous devriez en consommer **1 à 2 portions de produits laitiers non sucrés par jour**. Le lait et le yoghourt contiennent du lactose. Vous devriez en tenir compte.



- Les **légumineuses** sont de véritables superaliments. Riches en protéines et en fibres, ils peuvent être préparés de diverses manières. Vous devriez essayer !



- Comme les personnes qui n'ont pas atteintes de diabète, vous devez boire de l'alcool avec modération. Sachez tout de même que la consommation **d'alcool peut provoquer de grandes variations glycémiques**. Vous devriez également savoir que la bière, les cocktails, les liqueurs et les alcools forts contiennent beaucoup de glucides. En fait, les bières, nettement plus que le vin et le pétillant. Si vous êtes sous insulinothérapie, il faut se montrer particulièrement attentif aux signes **d'hypoglycémie retardée**, qui peuvent apparaître jusqu'à 12 heures après une consommation d'alcool – et donc potentiellement durant le sommeil. Assurez-vous que votre **glycémie est suffisamment élevée au moment où vous allez vous coucher** (au moins à 10,0 mmol/l).



- **Les aliments ultra-transformés**, tels que les pizzas surgelées, les plats préparés, les saucisses, les produits de substitution à la viande et les soft drinks, contiennent souvent beaucoup de sucres et de lipides. Il faut **de préférence les éviter**.



- Pour remplacer le sucre, il existe **des substituts au sucre**, qui n'ont qu'un faible impact sur la glycémie et qui doivent donc être évités lors d'une insulinothérapie. On peut aussi recourir à des **édulcorants**, qui ne contiennent pas de glucides. Cependant considérer qu'en général, si un aliment est sucré, mieux c'est.



- Lorsque l'on **mastique bien les aliments**, cela déclenche le processus de digestion. En mastiquant de façon consciente et en ne laissant distraire, on atteint plus rapidement la satiété. Il est recommandé d'adopter une **bonne hygiène dentaire**.

GI/GL

L'indice glycémique (IG) et la charge glycémique (CG) sont des notions souvent évoquées dans le contexte de la gestion du diabète. L'IG détermine la vitesse à laquelle un aliment provoque une élévation de la glycémie. La CG complète cette valeur en tenant compte de la quantité habituelle constituant une portion. Ces indicateurs peuvent vous aider mais au final, c'est bien **la composition de l'ensemble d'un repas (modèle de l'assiette équilibrée)** qui détermine la manière dont la glycémie va évoluer.

Idées de recettes

Voici quelques idées de plats savoureux avec un impact limité sur la glycémie :

Petit-déjeuner

Verser dans un bol **200 g de séré maigre ou de skyr** par personne. Y ajouter **une poignée de baies fraîches ou surgelées** (p. ex. myrtilles), **2 cuillères à soupe de flocons d'avoine** et **1 cuillère à café de graines de chia**. Mélanger le tout. Concasser grossièrement **une poignée de noix** (p. ex. amandes) et les parsemer sur le bol.

Env. 33 g de glucides par portion



Repas de midi/du soir

Plat principal – Tarte aux pommes (12 parts) : Étaler une pâte brisée à l'épeautre (*disponible dans les supermarchés de produits alimentaires comme Migros, Coop ou Aldi ou dans les magasins de produits diététiques) sur une plaque de cuisson recouverte de papier cuisson. Piquer la pâte à différents endroits à l'aide d'une fourchette et saupoudrer **3 cuillères à soupe d'amandes râpées**. Evider le centre et couper en tranches fines et les répartir sur la pâte. Saupoudrer l'intérieur de la tarte de **2 cuillères à café de cannelle**. Mélanger **3 œufs** avec **2 dl de lait** et **2 cuillères à soupe de graines de lin concassées** et verser le mélange. Déposer la tarte sur une grille dans la moitié inférieure du four et la faire cuire à **200° C** pendant 30 minutes environ.

Entrée – Soupe de légumes (2 personnes) : Pendant que la tarte cuit au four, tailler **150 g de chou-fleur**, **1/2 oignon**, **1 poignée de haricots verts** et **1 poivron** en morceaux de la taille d'une cuillère. Dans une petite casserole, faire revenir rapidement les légumes avec **1 cuillère à café d'huile de tournesol**, avant d'y ajouter **1,5 dl de bouillon**. Couvrir et laisser cuire la soupe à feu doux pendant 10 minutes environ. Pendant ce temps, couper **1 petite tomate** en morceaux et l'ajouter à la soupe avec **125 g de haricots blancs égouttés** (une demi-boîte). Laisser reposer tout 5 minutes avant d'assaisonner avec du **cumin**, du **persil** et d'autres herbes.

Environ 36 g de glucides par portion

Source: Metternich von Wolff, K. (2025).

Rezept für Weisskohl-Topf mit weissen Bohnen. Diabetes-Anker, 73(3), 32.



Entrée – Salade (2 personnes): laver et préparer **deux poignées** de salade. Mélanger le jus d'un demi-citron avec **2 cuillères à soupe d'huile d'olive**, **1 cuillère à café de demi-crème** et **un peu de moutarde de Dijon**, puis assaisonner avec du sel, du poivre et des herbes aromatiques selon les goûts. Ajouter la salade et dresser le tout dans deux petits bols.

Plat principal – Spaghetti bolognaise (2 personnes): faire bouillir environ **2 litres d'eau** puis verser **170 g de spaghetti complets**. Laisser bouillir les spaghetti jusqu'à ce qu'ils soient tendes puis les goûter. Faire revenir **240 g de viande de bœuf hachée** ou **de soja haché** avec **environ 200 g de légumes** ou plus selon les goûts (p. ex. tomates, poivrons ou courgettes) et **1 oignon haché**. Ajouter **2 dl de bouillon de légumes** et laisser mijoter pendant 15 minutes environ. Verser ensuite **une boîte de tomates hachées** ou **de tomates pelées** (1 l) et laisser cuire jusqu'à ce que la sauce épaississe. Saler, poivrer et ajouter des herbes séchées selon les goûts. Dresser dans deux assiettes et ajouter **1 cuillère à soupe de fromage râpé**.

Environ 66 g de glucides par portion



« Vous trouverez d'autres recettes et des vidéos de cuisine passionnantes via le code QR. »

Taux de glucides

Augmentent la glycémie
beaucoup moyennement peu/pas du tout

Le taux de glucides (TG) donne une indication sur la quantité de glucides contenue dans un aliment. Il détermine combien de grammes d'un aliment il faut consommer pour recevoir 10 g de glucides assimilables. Le tableau suivant donne un aperçu global des TG. Pour des informations plus précises ou plus spécifiques, veuillez consulter le spécialiste du diabète qui vous suit.

Quantité	Produits laitiers	Quantité	Légumes	Quantité	Produits sucrés et salés
2 dl	Lait, crème	100 g	Mais, petits pois, panais, haricots, fèves, pois chiches, pois cassés	1/3	de tartelette aux fraises
180 g	Yaourt nature	Il s'agit de légumes et légumes secs en conserve, sans ajout de sucre. Tous les légumes en conserve contiennent plus de glucides.		15 à 20 g/une rangée	de chocolat
65 g	Yoghourt nature				
Quantité	Féculeux	Quantité	Produits sucrés et salés		
20 g	Pain (semi-)complet, petit pain de Sils, tresse, pain au maïs	150 g	de légumes secs (préparés)		
25 g	Pain complet				
50 g	Pâtes complètes (cuites)	100 g	Agrumes, kiwis, prunes, nectarines, melon, ananas, pommes, poires		
15 g	Cornflakes, flocons d'avoine	env. 70 g	Mangue, raisin, cerises, figues, kakis		
60 g	Pommes de terre	50 g	Bananes		
35 g	Pommes	env. 20 g	Fruits secs		
50 g	Légumineuses	1 dl	Jus de fruit		

Ce tableau se base sur le système des 10 grammes (Teuscher, A/Teuscher-Sick, P/Mathez, E; Stiftung Ernährung und Diabetes, Bern, 2006, 10e édition) et a été complété avec des informations issues de la brochure « Glucides – où se cachent-ils, en quelle quantité ? » de diabetesbern et diabetesuisse.

Où obtenir des informations complémentaires ?

Adressez-vous à votre médecin ou à une conseillère diplômée de l'association du diabète de votre région. Toutes nos conseillères sont reconnues par les caisses-maladie suisses.

www.diabetesuisse.ch

diabetesbiel – bienne

Tél. 032 324 13 00

info@diabetesbiel-bienne.ch

diabètefribourg – diabetesfreiburg

Tél. 026 426 02 80

info@diabeteufribourg.ch

diabète genève

Tél. 022 329 17 77

info@diabete-geneve.ch

diabètejura

Tél. 032 422 72 07

diabetejura@gmail.com

diabètejura

Tél. 079 735 00 03

admin@diabetejura.ch

diabète

Tél. 032 913 13 13

info@andd.ch

Dia

Tél. 027 77 77 77

info@avsd.ch

diabète

Tél. 032 422 72 07

info@diabetejura.ch

Les entreprises suivantes sont partenaires de notre programme d'information. Elles œuvrent à une bonne information des patientes et à l'établissement de compétences personnelles.



straZeneca



Votre partenaire santé suisse



MediService
by Redcare



A. MENARINI
Pharma

meridol



SANDOZ

sanofi



www.diabetesuisse.ch

Compte réservé aux dons: IBAN CH79 0900 0000 8000 9730 7

printed in
switzerland