Diabète Montérégie

L'Édito

Diabète Montérégie
114-150 rue Grant
Longueuil, Québec J4H 3H6
450-928-3422
Courriel: direction@diabetemonteregie.com
WEB: diabetemonteregie.com
Diabete rive-sud Facebook

NOVEMBRE 2025

ÉDITORIAL

NOVEMBRE 2025 / PAR *Monique P Jacob*

Novembre

Mois du diabète

Le 14 novembre. Journée Mondiale du Diabète.

Diabète & Bien-être est le thème de la Journée Mondiale du Diabète 2025.

DIABÈTE & BIEN-ÊTRE

2025 - La journée du 14 novembre met l'accent sur le diabète dans votre vie Familiale, Sociale ou au Travail, avec un accès approprié aux soins et un soutien pour votre Bien-Être, toutes les personnes vivant avec le diabète ont la possibilité de mener une vie épanouie.

Des millions de personnes vivant avec le diabète dans le monde rencontrent chaque jour des obstacles pour gérer leur condition dans la vie de tous les jours.

Stigmatisation, Discrimination, Exclusion

Autant de défis qui pèsent lourdement sur leur Bien-Être. À l'occasion de la Journée Mondiale du Diabète, unissons nos voix et appelons à tous à s'informer et à s'engager pour le diabète.

Aidons à sensibiliser sur les défis physiques & mentaux liés au diabète et mobiliser vous à nos côtés pour faire le bien-être de tous une priorité.

Ensemble initions le changement pour mieux <Vivre avec le Diabète>

L'Équipe de Diabète Montérégie

ÉDITORIAL

NOVEMBRE 2025 / PAR *Monique P Jacob*

Membres Associés

Programme : Membres Associés, en vigueur le 1er janvier 2026

Ce programme vous donnera l'opportunité d'être un participant actif dans la vie associative de l'association.

La carte de membre sera au coût de 20$ annuellement avec un renouvellement à chaque année au mois de JANVIER.

Droits des Membres Associés

- Droit de parole & droit de vote lors de l'AGA. (Assemblée Générale)
- Droit de se présenter comme Administrateur-Administratrice & Comité.
- Cotisation de Membres Associés en règle. (Droit annuelle 20$/an)
- Droit de participation gratuite aux Ateliers, Conférences, Rencontres
- Droit de participation gratuite au Diner / Souper corporatif des membres.
- Inscription gratuite à l'InfoLettre & l'Éditorial.
- Parrainer un enfant diabétique DT-1 via les Bourses DT-1 ou participation. à la Levée de Fonds annuelle de l'association.
- Adhère à la Mission, aux objectifs, aux Orientations, aux Règlements et au Code d'Éthique de l'association.

ÉDITORIAL

NOVEMBRE 2025 / PAR *Monique P Jacob*

Avantages & Bénéfices 2026 - Membres Associés

- Remise financière 2026

(selon le protocole de remise financière & 1 fois par année)

Soins de pieds
Consultation par nutritionniste
Activités physiques
Autres bénéfices à venir en 2026

Remise financière : 50% de la facture avec un Maximum 50$/an

Selon les budgets alloués, Diabète Montérégie peut mettre fin en tout temps au programme <Avantages & Bénéfices 2026>

ÉDITORIAL

NOVEMBRE 2025 / PAR *Monique P Jacob*

:

Conférence par : Étudiantes/Soins Infirmiers en stage chez Diabète Montérégie
Conférencières : Évelyne, Jade, Laurie, Rafaële,

Mardi, le 25 novembre 2025, de 13 h à 14 h,
150 rue Grant, Longueuil, Québec J4H 3H6
Salle Sainte-Élisabeth,

Aura lieu un atelier par les étudiantes au baccalauréat en sciences infirmières de l'Université de Sherbrooke en collaboration avec Diabète Montérégie

« La prévention des complications du diabète »

L'activité portera sur deux thèmes principaux :
L'impact de la consommation d'alcool et du stress sur le développement des complications du diabète.
Le rôle de l'activité physique dans la prévention de ces complications.
Cet atelier informatif vise à promouvoir de saines habitudes de vie et à soutenir les personnes vivant avec le diabète dans la gestion de leur santé

A tous les membres c'est une invitation de participer à la conférence de ces étudiantes et ainsi les appuyer dans leur futur travail auprès de la population

RÉSERVATION : Avant le 20 NOVEMBRE 2025
450-928-3422 / direction@diabetemonteregie.com
Site WEB : Diabète Montérégie.com

Diabète et Tabac : Une combinaison explosivement vasculaire

Le tabac comme multiplicateur des risques d'AVC, infarctus, neuropathies et cécité chez les diabétiques. Démystification et stratégies de sevrage

Quand on vit avec le diabète, chaque petit geste compte. Et fumer, c'est un peu comme mettre du sel dans une blessure ouverte : ça pique, ça ralentit la guérison, et ça peut aggraver les choses plus vite qu'on le croit. Ce n'est pas pour vous faire peur, mais pour vous donner les infos claires, précises, pour que vous puissiez décider ce que *vous* voulez, en toute connaissance de cause.

1. Le diabète : déjà un défi pour les vaisseaux

Le diabète (T1 ou T2) provoque une série de stress chroniques sur vos vaisseaux sanguins :

- Hyperglycémie persistante : le sucre « abîme » les protéines des vaisseaux par un processus appelé *glycation*, les rendant plus rigides. La glycation veut dire que : quand on mange beaucoup de sucre, il circule dans le sang ; ce sucre peut se coller sur les protéines (comme celles de la peau, des yeux ou du sang), c'est un peu comme si du caramel collait sur quelque chose : ça devient dur, collant et abîmé.
- Inflammation : taux élevés de glucose favorisent l'inflammation des parois artérielles.
- Stress oxydatif : dans notre corps, il y a une surproduction de très petites choses qu'on ne voit pas, comme des « étincelles ». Ces étincelles, qu'on appelle « radicaux libres », peuvent brûler ou abîmer les cellules, un peu comme la rouille abîme le fer. Ces radicaux libres attaquent les membranes cellulaires.
- Micro- et macroangiopathie : les petits vaisseaux (capillaires des yeux, des reins, des nerfs) et les gros (artères coronaires, carotides, etc.) sont concernés.

Donc, déjà, sans fumer, le corps du diabétique doit lutter contre des probabilités accrues d'accidents vasculaires cérébraux (AVC), infarctus, perte de vision, neuropathies, et complications rénales.

2. Ajout du tabac : l'effet multiplicateur

Quand on allume une cigarette (ou un autre produit contenant du tabac), voici ce qui s'ajoute au stress déjà présent :

- Nicotine : stimule le système nerveux sympathique, ce qui entraîne une hausse de la fréquence cardiaque, de la tension artérielle, libération d'adrénaline. Le système nerveux sympathique, c'est comme un accélérateur dans une voiture.

- Monoxyde de carbone : se lie à l'hémoglobine, réduit le transport d'oxygène. En gros, les tissus « respirent moins bien ».
- Gaz toxiques et particules : goudron, oxydes d'azote, benzène, etc. Ils endommagent directement l'endothélium (la couche interne des vaisseaux), favorisent la formation de plaques d'athérome. Imagine que tes artères sont comme des tuyaux d'eau. Quand on mange trop gras, qu'on fume ou qu'on ne bouge pas beaucoup, la graisse se colle peu à peu sur les parois de ces tuyaux. Ce dépôt de graisse, c'est ce qu'on appelle un athérome.
- Effet sur la glycémie : fumer augmente la résistance à l'insuline, peut causer des pics glycémiques après avoir fumé.
- Effet pro-thrombotique : plus de tendance à la coagulation (plaquettes du sang sont plus « collantes »), ce qui accroît le risque de bouchon (thrombose).
- Stress oxydatif accru : les substances du tabac génèrent encore plus de radicaux libres « étincelles », aggravant les lésions sur les vaisseaux déjà fragiles.

Dans les faits, les fumeurs diabétiques ont des risques bien plus élevés d'AVC, d'infarctus, de maladies périphériques (pieds, circulation), de retards de cicatrisation, même pour des blessures mineures. Le tabac « prend l'avance » sur les mécanismes que le diabète active déjà.

3. Homéostasie et modifications physiologiques

Voyons quelques perturbations spécifiques dans le tableau qui suit :

Système	Effet du diabète	Effet additionnel du tabac
Métabolisme du sucre / insuline	*Résistance à l'insuline, production insuffisante, stress oxydatif*	*Fumeur : moins bonne réponse à l'insuline, fluctuations de glycémie après la cigarette*
Circulation / cœur / vaisseaux	*Artères rigides, microangiopathie, hypertension souvent associée*	*Augmentation de la tension, vasoconstriction, moins bon transport d'oxygène, plaquettes plus actives*
Neuropathies	*Glycation + dommages des petits vaisseaux entraînant une perte de sensibilité, douleur, engourdissement*	*Le tabac aggrave l'ischémie locale et la perte de circulation, accélère l'apparition de la neuropathie*
Rétine / vision	*Rétinopathie : exsudats, microanévrismes, saignements, risque de cécité*	*Fumer accélère les lésions retiniennes et diminue la capacité de récupération après traitement (laser, injections)*
Cicatrisation / infections	*Hyperglycémie ralentit la cicatrisation, affaiblit le système immunitaire*	*Fumée réduisant l'oxygène local, moins de défense, plus d'infections (pied diabétique, par ex.)*

Note : fumer à jeun ou après l'insuline sans manger peut causer des dangers inattendus, comme des hypoglycémies « masquées » ou imprévisibles, parce que le tabac modifie le métabolisme des glucides.

4. Différentes formes de tabac / nicotine : nuances mais pas excuses

Tous les produits ne sont pas identiques, mais aucun n'est « inoffensif ». Voici ce qu'on sait au Canada / Québec :

- Cigarette traditionnelle (tabac à combustion) : la plus nocive en termes de substances toxiques, carcinogènes, dioxyde de carbone.
- Tabac non fumé (ex : chewing-tobacco, tabac à priser, à chiquer) : moins de combustion donc peut-être moins de goudron, mais encore des nitrosamines (ce sont des poisons invisibles qui peuvent se former quand certains aliments ou produits sont mal préparés, mal conservés ou trop chauffés), effets sur gencives, risque accru de cancer de la bouche, de la gorge, etc.
- Cigarette électronique / vapotage : pas de combustion, donc pas de monoxyde de carbone et beaucoup moins de substances toxiques que dans la fumée traditionnelle. Toutefois (et c'est un gros « mais ») :
    - Beaucoup de vapoteurs continuent de fumer aussi (« double usage »), ce qui annule beaucoup des bénéfices potentiels.
    - Les liquides de vape contiennent de la nicotine, des solvants, des arômes, certains agents potentiellement irritants ou toxiques.
    - Les effets à long terme du vapotage ne sont pas encore tous connus, notamment en combinaison avec le diabète.
- Tabac chauffé / produits alternatifs chauffés : moins de combustion, mais encore des études en cours sur leur innocuité, et souvent des doses de nicotine ou d'autres produits chimiques non négligeables.

Donc, « fumer moins pire » ne veut pas dire « sans risque ». Et surtout, moins pire pour quelqu'un qui fume déjà ne justifie pas l'initiation ou la continuation sans essayer de réduire.

5. Signes d'alerte : écouter son corps

Voici ce qu'il ne faut pas ignorer. Si vous vivez avec le diabète et fumez, surveillez :

- Douleurs dans la poitrine ou le bras, essoufflement après effort simple, cela pourrait être un signe d'angine ou d'infarctus.

- Essoufflement de repos ou dans les escaliers, fatigue inhabituelle.
- Fourmillements, engourdissements aux extrémités (jambes, pieds, mains), sont les signes premiers de neuropathie.
- Plaies qui ne cicatrisent pas bien, en particulier aux pieds ; infections fréquentes.
- Changement de vision : flou, taches, « voile », surtout après une séance de glycémie élevée ou après avoir fumé.
- Troubles de l'érection (chez les hommes), qui peuvent être un signe de maladie vasculaire périphérique.

Si vous observez l'un de ces signes, il est important de consulter rapidement, ne pas attendre « que ça passe ». Votre équipe de soin (médecin, infirmier-ère, endocrinologue, ophtalmologiste, podologue) doit être alertée.

6. Conseils pratiques : « Comment fumer mieux, moins pire », et chemin vers le sevrage

L'idée ici n'est pas de vous forcer à arrêter du jour au lendemain (même si c'est le mieux), mais de vous donner des outils pour réduire les risques *maintenant*, et préparer une réduction graduelle ou un arrêt.

Réduire les dommages immédiatement

- Ne pas fumer à jeun. Manger quelque chose avant aide à stabiliser la glycémie, éviter les pics ou chutes brusques.
- Eviter de fumer juste après l'insuline ou après une glycémie haute, cela peut accentuer les fluctuations.
- Hydratation : boire de l'eau, car le tabac déshydrate, ça rend la circulation plus difficile.
- Bien se laver les mains, les dents ; soin des pieds : la fumée affecte la peau, les muqueuses, etc., donc plus de vigilance.
- Activité physique régulière : le sport améliore la circulation, la sensibilité à l'insuline, aide à atténuer les effets vasculaires. Même une marche modérée après manger.
- Suivi glycémique renforcé : être vigilant avec les glucomètres, A1C, etc., particulièrement pendant les périodes de consommation plus forte.

Viser la réduction / arrêt

- Fixer un objectif réaliste : par exemple, diminuer le nombre de cigarettes connues, limiter les moments où vous fumez (pas à l'intérieur, pas après le repas, etc.).

- Se faire accompagner : les programmes québécois gratuits sont nombreux. Par exemple :
    - Centres d'abandon du tabagisme au Québec.
    - Service téléphonique « J'ARRÊTE ».
    - Ressources en ligne ou par texto (SMAT) pour soutien régulier.
- Aides pharmacologiques : substituts nicotiniques (patchs, gommes, pastilles, inhalateurs), bupropion, varénicline, sous supervision médicale selon vos antécédents (cardiovasculaires, etc.).
- Planification du sevrage : décider d'une date, prévoir ce qu'on fera lors des envies, identifier les déclencheurs (stress, après repas, social, boissons alcoolisées), avoir des stratégies de remplacement (activités, respiration, mastication, etc.).
- Gestion des rechutes : elles sont courantes. Important de les voir comme des occasions d'apprendre, pas d'échec définitif.

Particularités pour les personnes vivant avec le diabète

- Informer votre équipe de soins que vous fumez : cela peut influencer les choix thérapeutiques (médicaments, surveillance, etc.).
- Vérifier la cicatrisation des plaies : si vous avez une blessure, évitez de fumer, cela ralentit énormément le processus.
- Soins des yeux : examens réguliers du fond d'œil, particulièrement si vous fumez.
- Pieds : inspecter souvent, porter de bons souliers, éviter les blessures ; le tabac complique la circulation donc augmente le risque d'ulcères et d'infections.

7. Vape ou cigarette électronique : outil, pas solution magique

Puisqu'on en parle : la cigarette électronique peut être un outil dans votre boîte à outils, mais pas la baguette magique.

- Elle peut aider des fumeurs à quitter les cigarettes traditionnelles, mais encore faut-il vraiment abandonner la fumée. Le « double usage » (fumer + vapoter) ne réduit pas les risques de la fumée.
- Tous les produits de vapotage ne sont pas homologués comme moyens de sevrage. Aucun produit de vapotage n'a encore été officiellement approuvé comme médicament de sevrage nicotinique par Santé Canada.

- Les effets à long terme sur le cœur, les vaisseaux, la microcirculation, particulièrement chez les diabétiques, sont encore en cours d'étude.
- Si vous vapotez, faites-le uniquement en remplacement complet de la cigarette, avec une réduction progressive de la nicotine, puis arrêt total si possible.

8. Un peu d'humour (parce que ça aide à digérer les réalités) pour conclure

« La meilleure bouffée d'air reste celle qu'on respire sans fumée ; et c'est gratuit ! »

Imaginez que vos artères sont comme des tuyaux. Le diabète est comme un dépôt de calcaire lent mais régulier. Le tabac, lui, c'est comme si on jetait de la suie, de la rouille, et des petits cailloux dedans. À un moment, l'eau (votre sang) passe mal, y a des fissures, des bouchons… ça s'appelle infarctus, AVC, neuropathie. Ce n'est pas une vision pessimiste, c'est un avertissement avec lampe de poche.

Chaque réduction que vous faites, chaque séance sans clope, chaque aide que vous prenez, chaque pas compte.

Diabète et tabac ne forment pas un duo qu'on souhaite, mais c'est une situation dans laquelle beaucoup de gens vivent. Vous avez le droit de choisir ce qui est réaliste pour vous, mais il est essentiel que le choix soit éclairé.

Les faits :

- Le diabète met déjà vos vaisseaux à rude épreuve ; le tabac ajoute des dommages, souvent invisibles au début, mais sérieux avec le temps.
- Tous les produits contenant nicotine ou tabac ne sont pas équivalents, mais aucun n'est sans risque.
- Réduire, cesser, ou même simplement modifier votre usage (quand, comment, combien) peut avoir des effets bénéfiques dès les premières semaines.
- Vous n'êtes pas seul(e) : il existe des ressources, des professionnels, des programmes pour vous accompagner.

Si vous faites ne serait-ce qu'un petit pas aujourd'hui : réduire le nombre, éviter de fumer dans certaines situations, vous renseigner sur le sevrage, alors, ce sera déjà une victoire pour vos vaisseaux, votre cœur, vos yeux, vos nerfs… pour vous.

FONDATION FRED

NOVEMBRE 2025 *PAR Janie Bédard, DG.*

Camp Carowanis : un été de découvertes, de fierté et d'autonomie

Par Janie Bédard, directrice générale – Camp Carowanis et Fondation Ressources pour Enfants Diabétiques

Chaque été au Camp Carowanis est une aventure humaine extraordinaire.
C'est un lieu où les jeunes vivant avec le diabète de type 1 se découvrent, se dépassent et apprennent à apprivoiser leur condition dans un environnement sécuritaire, bienveillant et rempli de rires.

Un été sous le signe du plaisir et de la chaleur humaine

L'été 2025 a marqué le 68e été d'opération du Camp Carowanis, et le soleil généreux a permis à tous de profiter pleinement du lac Didi, cœur vibrant du site.
Entre baignades, canot, kayak et planche à pagaie, les campeurs ont savouré chaque instant — mais surtout, ils ont appris à mieux comprendre et gérer leur diabète au quotidien.

Encadrés par une équipe médicale exceptionnelle d'environ 20 professionnels — incluant pédiatres et endocrinologues, infirmières cliniciennes, infirmières, étudiantes en soins infirmiers, résidents et fellows en médecine, nutritionnistes et étudiantes en nutrition — les enfants ont développé leur autonomie pas à pas, avec patience et fierté.

Plusieurs jeunes ont vécu cet été leurs premières grandes réussites : apprendre à s'injecter eux-mêmes, à changer leur cathéter ou à calculer les glucides de leur repas.
Ces moments de fierté, immortalisés sur photo, incarnent pleinement la mission du camp : faire de la gestion du diabète une expérience d'apprentissage positive, concrète et valorisante.

Des programmes pour grandir et s'épanouir

Le Camp Carowanis offre une diversité de programmes adaptés à chaque âge et à chaque étape du parcours avec le diabète :

- des fins de semaine familiales, où les parents et les enfants se sentent compris et soutenus;
- des séjours jeunesse pour vivre la magie du camp, forger des amitiés et développer la confiance en soi;
- et un programme Leaders, qui accompagne les adolescents vers leur premier rôle de moniteur, favorisant le leadership et l'entraide.

Un répit précieux pour les parents

Envoyer son enfant au camp, c'est bien plus qu'un séjour de vacances.
C'est offrir à son enfant la chance d'évoluer, entouré de pairs et de professionnels dévoués, tout en s'accordant à soi-même un moment de répit et de tranquillité d'esprit.
Nos équipes de nuit veillent sans relâche, assurant sécurité et bienveillance, pour que chaque parent puisse respirer en toute confiance.

Merci à Diabète Montérégie

Au nom de toute l'équipe du Camp Carowanis et de la Fondation Ressources pour Enfants Diabétiques, je tiens à remercier chaleureusement Diabète Montérégie pour son appui continu.
Grâce à leur générosité, plusieurs jeunes de la Montérégie ont vécu un été inoubliable — riche en apprentissages, en rires et en fierté.

Ensemble, nous offrons aux enfants un espace où le diabète ne les définit pas, mais leur donne plutôt la force d'aller plus loin.

Photos : de jeunes campeurs fiers après avoir franchi une nouvelle étape dans la gestion de leur diabète.
Pour en savoir plus sur le Camp Carowanis : https://diabete-enfants.ca/camp-carowanis/

BOURSES-DT-1 / 2025

CAMP LEADER / PAR : *Antony Noah Laroque,* diabétique type 1 – 17 ans

Bonjour à tous,

Pour commencer, je tiens à remercier de tout cœur l'organisme Diabète Montérégie qui m'a offert une bourse payant au complet mon séjour au camp Carowanis en tant que Leader ou apprenti moniteur durant l'été 2025.

Cette bourse m'a permise entre autres, de joindre le programme Leader, d'apprendre ce que c'est qu'être moniteur au camp, d'en apprendre plus sur la personne que je suis, de passer cinq semaines inoubliables entouré d'anciens amis du temps où j'étais campeur et ainsi que d'autres Leaders qui se sont joins au programme également, et en bref, de créer des souvenirs dont je vais me souvenirs jusqu'à la fin de mes jours.

Le programme Leader est constitué de trois semaines de théorie par lesquelles se suivent un examen à l'écrit et de deux semaines de stage avec un groupe de jeunes campeurs auquel nous sommes assignés. Les semaines de théorie consistent en bref d'exercices visant à améliorer le travail d'équipe, la communication et autres qualités ainsi que de notes qui serviront durant l'examen. Durant le stage, nous sommes pairés avec un groupe de jeunes et les suivons au cours de leur journée. Par exemple, nous mangeons avec eux, faisons les activités de groupe avec eux, etc. Cependant, nous sommes aussi invités à assister aux activités que les jeunes auront choisi la veille et nous pouvons même parfois animer ces activités ou en faire la surveillance. Ainsi, nous pouvons mettre en pratique les techniques et façons d'opérer avec les jeunes que nous allons avoir appris durant les trois semaines de théorie.

Tout cela nous rapprochera petit à petit du but du programme Leader : l'obtention du DAFA. Le DAFA ou Diplôme d'Aptitudes en Fonction d'Animateur est un diplôme qui permet au jeune l'ayant obtenu d'être animateur dans n'importe quel camp de vacances du Québec, incluant le camp Carowanis.

De plus, le fait d'être Leader nous accorde une plus grande autonomie concernant notre diabète. Par exemple, lorsque nous sommes campeurs, ce sont toujours les infirmières qui calculs nos glucides, nous donnent le nombre d'unités d'insuline à nous injecter, etc. Alors qu'en tant que Leader, nous faisons nous-même nos calculs de glucides, d'unités d'insuline à s'injecter et autres malgré le fait que nous devons tout de même indiquer notre glycémie, le nombre de glucides que nous mangeons et la quantité d'insuline injectée sur une feuille que les infirmières vont regarder durant la journée. Cela prouve que en tant que Leader, on nous fait plus confiance pour la gestion de notre diabète qu'avec les campeurs, mais moins qu'avec les membres du personnel du camp ce qui démontre où les Leaders sont situés dans la hiérarchie du camp : ils n'ont pas encore ce qu'il faut pour être animateur, mais ils en sont plus prêts que les campeurs.

.

Pour conclure, la bourse que Diabète Montérégie m'a offerte a couverte tous les frais reliés au programme ainsi que de vivre tout ce que j'ai mentionné ci-dessus et je lui en suis infiniment reconnaissant.

Anthony Noah Larocque, diabétique type 1, 17 ans

Sucres, fibres, amidon : mieux comprendre les fameux glucides

Les glucides se retrouvent dans de nombreux aliments : dans les fruits, le pain, les produits laitiers… et même dans nos desserts favoris ! Mais lorsqu'on vit avec le diabète, **savoir comment ils agissent sur le corps devient essentiel**. Entre les sucres simples, les amidons et les fibres, il n'est pas toujours évident de s'y retrouver. Certains glucides font grimper la glycémie en flèche, alors que d'autres contribuent à la stabiliser : mais comment faire la différence ?

Cet article, rédigé par les nutritionnistes et diététistes spécialisées en diabète d'ÉquipeNutrition - TeamNutrition, vous aide à y voir plus clair, en vous expliquant clairement les **différents types de glucides** et leur effet sur la glycémie, tout en offrant des conseils concrets pour les intégrer simplement à votre alimentation.

Les sucres simples : une énergie rapide, mais à surveiller

Les **sucres simples** sont composés de petites molécules : le corps les absorbe presque immédiatement dans le sang. Résultat : la glycémie grimpe rapidement après leur consommation, procurant un regain d'énergie bref, souvent suivi d'une chute tout aussi rapide. Cette variation rapide du sucre sanguin peut rendre plus difficile la gestion du diabète et favoriser les fringales ou la fatigue après les repas. Ils sont présents dans :

- Les **fruits** (fructose)
- Le **lait et le yogourt** (lactose)
- Les **produits sucrés ajoutés**, comme les boissons gazeuses, pâtisseries, bonbons et céréales sucrées (glucose et fructose).

Sucre naturel vs ajouté : ce que votre glycémie doit savoir

Les **sucres naturels**, comme ceux des fruits et du lait, sont accompagnés de vitamines, minéraux et parfois de fibres, ce qui les rend beaucoup plus intéressants pour la santé. À l'inverse, les **sucres ajoutés** n'apportent généralement que du sucre rapide, ce qui provoque des variations plus importantes de la glycémie.

Des gestes simples pour limiter les sucres ajoutés

- **Privilégiez les fruits frais ou surgelés** plutôt que les jus, pour conserver fibres et vitamines.
- **Lisez les étiquettes** : recherchez les termes comme « sirop de maïs », « sucre inverti », « sirop de glucose-fructose» ou « dextrose » pour identifier les sucres ajoutés.
- **Remplacez les boissons sucrées** par de l'eau pétillante ou aromatisée, ou des tisanes non sucrées.

- **Adaptez vos recettes** : utilisez des compotes de fruits non sucrées ou des épices comme la cannelle et la vanille pour sucrer naturellement.
- **Réduisez progressivement** : par exemple, diminuez la quantité de sucre dans vos cafés, céréales ou vos recettes de pâtisseries pour habituer graduellement votre palais et vos papilles gustatives.

Les glucides complexes : une énergie durable et rassasiante

Les **glucides complexes**, comme l'amidon, se composent de longues chaînes de sucres qui se décomposent plus lentement dans l'organisme. Cela permet une **libération d'énergie progressive** et une glycémie plus stable.

On les retrouve notamment dans :

- les **produits céréaliers** : pain, riz, avoine, orge, quinoa ;
- les **légumineuses** : lentilles, pois chiches, haricots rouges ;
- certains **légumes riches en amidon** : pommes de terre, patates douces, maïs.

Raffiné ou entier : la différence qui change tout

- Les **versions raffinées** (pain blanc, riz blanc, pâtes blanches) ont perdu leurs fibres et une partie de leurs nutriments, ce qui les rend plus rapidement digérées, et donc plus susceptibles de faire grimper la glycémie.
- Les versions **entières** (pains de grains entiers, riz sauvage, quinoa) ralentissent la digestion, procurent une satiété plus longue et aident à mieux contrôler le sucre sanguin.

Optimisez vos repas avec des grains entiers

- **Remplacez le pain blanc par du pain de grains entiers**.
- **Substituez le riz blanc par du riz brun, du quinoa, de l'orge ou du sarrasin** dans vos bols, vos soupes et en accompagnement comme dans cette recette de quinoa trois façons.
- **Ajoutez de l'avoine ou du gruau** dans un bol de yogourt, dans un smoothie ou un gruau overnight pour un apport en fibres soutenu au début de la journée.
- **Cuisinez des recettes à base de légumineuses et de grains** : chili, salades de quinoa, potage aux haricots blancs, mijoté de pois chiches, etc.

Débutez en **mélangeant grains entiers et grains raffinés** au début pour vous habituer et éviter la frustration !

Les fibres : des alliées pour la glycémie et la satiété

Les **fibres** sont un type de glucide particulier : elles ne sont pas digérées par le corps. Elles **ralentissent l'absorption du sucre**, aident à régulariser la digestion et procurent une **sensation de satiété durable**.

Elles se trouvent dans :

- les **fruits** : pommes, poires, baies, bananes ;
- les **légumes** : brocoli, carottes, poivrons, pois verts ;
- les **grains entiers** : avoine, sarrasin, orge, riz brun ;
- les **légumineuses** : lentilles, pois chiches, haricots.
- **Les noix et graines** : amandes, noix de Grenoble, graines de chia, graines de lin, graines de tournesol.

Plus de fibres au quotidien

- **Mangez des légumes à chaque repas** : ajoutez des légumes dans les omelettes, préparez une soupe repas à l'avance ou planifiez des repas à base de légumes, comme une salade-repas ou une ratatouille.
- **Inclure une portion de fruits** au déjeuner ou en collation, ou parsemer des fruits séchés dans les salades.
- **Ajouter des noix et des graines** dans les yogourts, smoothies, salades ou collations pour un apport en fibres et en bons gras.

Un même aliment peut combiner plusieurs types de glucides

Comme vous avez pu le remarquer dans votre lecture jusqu'à présent, un même aliment **peut appartenir à plusieurs catégories de glucides**. Comprendre cette combinaison est important pour mieux gérer la glycémie et choisir les aliments qui procurent une énergie plus stable.

- Les **fruits** offrent à la fois du sucre naturel (fructose) et des fibres.
- Les **légumineuses** et les **grains entiers** combinent amidon et fibres.
- Les **grains raffinés** comme le pain blanc contiennent surtout de l'amidon, sans fibres.

En résumé, la combinaison de différents types de glucides dans un même aliment influence directement la vitesse à laquelle le sucre passe dans le sang. Plus l'aliment contient de fibres et de glucides complexes, plus il favorise une glycémie stable et une sensation de satiété durable.

Glucides : entier, broyé ou cuit, quelle différence ?

La façon dont un aliment est préparé ou transformé peut influencer **la vitesse à laquelle ses glucides sont digérés** et leur effet sur la glycémie. Par exemple :

- **Entier** : les grains entiers, les légumes crus ou les fruits entiers contiennent leurs fibres intactes, ce qui ralentit l'absorption du sucre et procure une énergie plus stable.
- **Broyé ou moulu** : lorsqu'on broie ou on écrase un aliment, comme dans les smoothies ou les farines, les fibres se retrouvent partiellement fragmentées. Cela rend les glucides **plus rapidement digestibles**, ce qui peut faire monter la glycémie plus vite que l'aliment entier.

- **Cuit** : la cuisson, surtout prolongée ou à forte température (ex. : pâtes trop cuites, purée de pommes de terre), peut ramollir les fibres et transformer l'amidon en une forme plus facilement assimilable par l'organisme. Résultat : la glycémie peut augmenter plus rapidement que prévu.

Ainsi, **plus un aliment est transformé, plus ses glucides sont rapidement absorbés**, tandis que les aliments entiers et peu transformés favorisent une glycémie stable et une sensation de satiété durable.

Maîtrisez vos glucides, maîtrisez votre glycémie

Comprendre les différents types de glucides est essentiel pour **mieux contrôler sa glycémie**, profiter d'une énergie durable et réduire les variations de sucre dans le sang. Chaque aliment a son profil unique, et savoir comment choisir et combiner les glucides peut transformer votre quotidien alimentaire sans privation.

Vous voulez aller encore plus loin et recevoir un accompagnement personnalisé, adapté à vos besoins, vos goûts et votre mode de vie ? Prenez rendez-vous avec **une nutritionniste diététiste** et apprenez à gérer votre glycémie efficacement, tout en gardant le plaisir de manger.

Menu des Fêtes pour diabétiques : savoureux et équilibré

Les fêtes approchent et, pour les personnes vivant avec le diabète, il peut être difficile de concilier plaisir et gestion de la glycémie. Pas de panique ! Avec un peu de planification et des recettes intelligentes, il est tout à fait possible de créer un menu festif qui régale les papilles tout en restant équilibré. Voici quelques suggestions des nutritionnistes diététistes spécialisées en diabète d'ÉquipeNutrition - TeamNutrition, qui vous aideront à profiter pleinement de vos repas sans stress.

Entrées festives et légères : pour bien commencer le repas

Roulés de saumon fumé

Pour ouvrir les festivités, misez sur des entrées à la fois élégantes et riches en nutriments. Les **roulés de saumon fumé** sont parfaits pour impressionner vos invités tout en restant frais et légers. Grâce au saumon, cette entrée apporte des protéines de qualité, tout en étant très faible en glucides. Astuce : variez la garniture avec de l'avocat ou des herbes fraîches pour une version personnalisée.

Trempette de feta fouettée

Si vous cherchez une alternative aux classiques trempettes crémeuses, cette **trempette de feta fouettée** est une option originale ! Servez-la avec des bâtonnets de poivrons, de concombre ou de céleri pour un apéro festif qui ne fait pas grimper la glycémie.

Verrine des fêtes

Pour une touche élégante et colorée dès le début du repas, cette **verrine des Fêtes** est un choix gagnant. Rafraîchissante et aux couleurs typiques de Noël, elle met immédiatement l'eau à la bouche. Avec seulement 4 g de glucides dont 1 g de fibres, cette entrée est idéale pour amorcer le repas sans alourdir la digestion ni faire grimper la glycémie, tout en apportant une belle dose de protéines (8 g par portion). Présentez-la dans de petites verrines transparentes pour un effet visuel irrésistible et festif !

Plats principaux équilibrés : un repas gourmand sans compromis

Poulet aux pommes caramélisées

Pour le repas principal, il est tout à fait possible de combiner saveur et contrôle de la glycémie! Ce **poulet aux pommes caramélisées** est un exemple parfait, avec seulement 11 g de glucides et 31 g de protéines par portion. Le petit côté sucré des pommes se marie à merveille avec les épices et la cuisson, pour un plat qui plaira à tous. Accompagnez-le de radis rôtis ou d'une salade d'hiver aux betteraves jaunes pour une touche de fraîcheur et d'équilibre.

Dinde à l'érable avec purée de carottes caramélisées

Revisitez le fameux classique du temps des fêtes avec cette recette de **dinde à l'érable avec purée de carottes caramélisées**. Riche en protéines (52 g par portion) et en fibres (7 g par portion), elle satisfait les papilles sans excès de glucides. Astuce pratique : accompagnez-la d'une salade verte ou d'haricots rôtis pour compléter votre repas tout en restant léger.

Pâté chinois réduit en glucides

Pour une option réconfortante et originale, le **pâté chinois réduit en glucides** propose un équilibre intéressant entre légumes, protéines et féculents modérés, avec 39 g de glucides et 9 g de fibres par portion. Vous pouvez varier la garniture en utilisant différentes purées de légumes (patate douce, chou-fleur ou panais) pour ajouter couleur et vitamines.

Ragoût au boeuf santé

Quoi de mieux qu'un ragoût pour le menu des fêtes? Cette **version au bœuf santé** est à la fois riche en fibres (10 g) et protéines (33 g), et apporte une touche chaleureuse pour les soirées froides. Facile à préparer à l'avance, vous gagnez du temps avec vos convives tout en offrant un repas savoureux, et vous pouvez même congeler les surplus facilement !

Desserts décadents : plaisirs sucrés contrôlés

Pas besoin de se priver pour profiter des fêtes : il est tout à fait possible de savourer des desserts si l'on fait des choix judicieux et que le reste du menu reste équilibré et nutritif ! Par exemple, cette recette de **biscuits faibles en glucides au moka** apporte douceur et fibres avec 7g de glucides et 2,5g de fibres par portion. La patate douce ajoute des vitamines et minéraux tout en réduisant l'index glycémique du dessert.

Pour des bouchées plus légères, optez pour ces **rochers protéines aux bleuets** offrent 10 g de glucides et 3 g de fibres, tout en intégrant des protéines pour limiter les pics de glycémie. Cette recette d'**écorces aux fraises** est aussi idéale pour compléter votre table festive, avec 16g de glucides et 3g de fibres par portion. Des options parfaites pour accompagner le café ou le thé après le repas.

Quoi servir à l'apéro?

Bouchées festives

Servez la version faible en gras de la fameuse **trempette étagée** au centre de votre table**, ou encore** cette **guacamole maison** à 10g de fibres par portion. Pour faire changement des accompagnements riches en glucides, essayez cette recette de de **craquelins de graines faciles** à seulement 11g de glucides, dont 10g de fibres par portion.

Pour une touche de légumes, réinventez la populaire **salade de brocoli** avec cette version riche en fibres au **halloumi et pois chiches grillés**, avec 9 g fibres et 27 g protéines par portion.

Boissons allégées

Même pour les boissons, il est possible de se faire plaisir sans excès de sucre! Essayez des versions allégées sans alcool avec ce **mocktail margarita au kombucha** (8 g glucides), le **mocktail matcha sur** (7 g glucides) ou le **mojito sans alcool au chocolat épicé** (2 g glucides et 1 g fibres).

Un menu des fêtes qui fait du bien

Ce menu des fêtes pour diabétiques prouve qu'il est possible de combiner plaisir, gourmandise et équilibre. Chaque recette a été choisie pour ses qualités nutritives et son faible impact sur la glycémie, tout en restant festive et conviviale. Avec un peu de planification, vous pouvez créer une table variée et colorée, adaptée à toute la famille.

Vous souhaitez aller plus loin et recevoir un accompagnement personnalisé pour vos repas de fêtes et votre gestion du diabète au quotidien ? Prenez rendez-vous avec une **nutritionniste diététiste** dès maintenant et profitez d'une démarche adaptée à vos besoins, vos goûts et votre mode de vie.