

CLINIQUE LE NOIRMONT
CENTRE DE REHABILITATION CARDIO-RESPIRATOIRE
 CENTRE DE REHABILITATION CANCÉROLOGIQUE
 CENTRE DE REHABILITATION GÉRIATRIQUE

Chemin de Roc-Montés 20
 2340 Le Noirmont
 032 957 51 11

Florine Riesen, diététicienne dipl.
 Jeudi 31 mars 2011

**Conférence et soirée débat
 Le traitement actuel du diabète sucré**

**Alimentation et diabète,
 comment le vivre au quotidien?**

www.clinique-le-noirmont.ch | info@clen.ch

CLINIQUE LE NOIRMONT
CENTRE DE REHABILITATION CARDIO-RESPIRATOIRE
 CENTRE DE REHABILITATION CANCÉROLOGIQUE
 CENTRE DE REHABILITATION GÉRIATRIQUE

Manger... un acte quotidien...

Plaisir

Qualité de vie

Santé

www.clinique-le-noirmont.ch | info@clen.ch

CLINIQUE LE NOIRMONT ... et un pilier du traitement du diabète

Les objectifs de l'alimentation de la personne diabétique

- Couvrir les besoins nutritionnels de l'organisme
- Etre adapté aux habitudes (familiales, sociales, culturelles) et correspondre aux goûts personnels
- Favoriser un poids corporel optimal
- Participer à l'équilibre glycémique
- Participer à la santé globale, et maintenir ou améliorer la qualité de vie

www.clinique-le-noirmont.ch | info@clen.ch

CLINIQUE LE NOIRMONT Alimentation de la personne diabétique

III. Apports en glucides réguliers et bien répartis sur la journée

www.clinique-le-noirmont.ch | info@clen.ch

CLINIQUE LE NOIRMONT Alimentation de la personne diabétique (2)

II. Perte de poids ou maintien d'un poids corporel adapté

Type 2 pense 3

- glycémie
- Tension artérielle
- Lipides sanguins

(Action SSED 2004)

www.clinique-le-noirmont.ch | info@clen.ch

CLINIQUE LE NOIRMONT Alimentation de la personne diabétique (3)


III. Perte de poids ou maintien d'un poids corporel adapté

www.clinique-le-noirmont.ch | info@clen.ch


CLINIQUE LE NOIRMONT
CENTRE DE MÉDECINE GÉNÉRALISTE
CENTRE DE MÉDECINE DIABÉTIQUE
CENTRE DE MÉDECINE NUTRITIONNELLE

Alimentation de la personne diabétique (4)


II. Apports en glucides réguliers et répartis sur la journée




Amidon



Lactose



Fructose



Saccharose

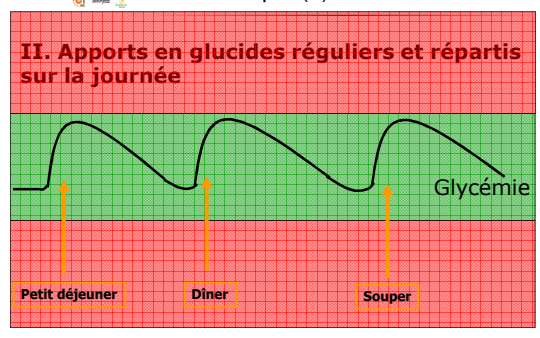
7

www.clinique-le-noirmont.ch | info@clen.ch

CLINIQUE LE NOIRMONT
CENTRE DE MÉDECINE GÉNÉRALISTE
CENTRE DE MÉDECINE DIABÉTIQUE
CENTRE DE MÉDECINE NUTRITIONNELLE

Alimentation de la personne diabétique (5)

II. Apports en glucides réguliers et répartis sur la journée



8

www.clinique-le-noirmont.ch | info@clen.ch


CLINIQUE LE NOIRMONT
CENTRE DE MÉDECINE GÉNÉRALISTE
CENTRE DE MÉDECINE DIABÉTIQUE
CENTRE DE MÉDECINE NUTRITIONNELLE

Exemples pratiques

Nom: Anna Akana
Date: 15.03.2017

Petit-déjeuner: Dans la matinée: 1 croissant
Dîner: 1 sandwich + 1 tranche de pizza
Dans l'après-midi: chocolat
Souper: salade de tomates avec avocat et aubergines, soupe
Dans la soirée: 2 verres de rouge, graminas


1 sandwich + 1 tranche de pizza



90g

Besoins journaliers 40%

1 sandwich + 1 salade



65g

Besoins journaliers 25%


10

www.clinique-le-noirmont.ch | info@clen.ch

CLINIQUE LE NOIRMONT
CENTRE DE MÉDECINE GÉNÉRALISTE
CENTRE DE MÉDECINE DIABÉTIQUE
CENTRE DE MÉDECINE NUTRITIONNELLE

Exemples pratiques (2)

- Décorer ses assiettes, veiller à une présentation agréable des repas.
- Utiliser de plus petites assiettes.



200g






100g

10

www.clinique-le-noirmont.ch | info@clen.ch

CLINIQUE LE NOIRMONT
CENTRE DE MÉDECINE GÉNÉRALISTE
CENTRE DE MÉDECINE DIABÉTIQUE
CENTRE DE MÉDECINE NUTRITIONNELLE

3 clés pour une perte de poids

- 1) Consommer 1/2 assiette de légumes/repas 
- 2) Éviter les «calories vides» (sucre ajouté, alcool) 
- 3) Manger lentement et répartir son alimentation en 3 repas/jour 

11

www.clinique-le-noirmont.ch | info@clen.ch

CLINIQUE LE NOIRMONT
CENTRE DE MÉDECINE GÉNÉRALISTE
CENTRE DE MÉDECINE DIABÉTIQUE
CENTRE DE MÉDECINE NUTRITIONNELLE

Conclusion

L'alimentation un pilier du traitement du diabète

- Pas de régime particulier à suivre
- Equilibre et plaisir
- Perte de poids, gestion des hydrates de carbones et régularité des repas

12

www.clinique-le-noirmont.ch | info@clen.ch

Merci de votre attention!
