



PÔLE HOSPITALIER
JOLIMONT

BROCHURE À DESTINATION DES PATIENTS DIABÉTIQUES

Hôpitaux de Mons et de Warquignies

SOMMAIRE

- 1. POURQUOI UNE BROCHURE À DESTINATION DES PATIENTS DIABÉTIQUES**
- 2. QU'ENTEND-T-ON PAR UNE ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE ?**
- 3. L'ACTIVITÉ PHYSIQUE**
- 4. LE MENU DIABÉTIQUE LORS DE VOTRE HOSPITALISATION :**
- 5. EXEMPLE DE MENU POUR LE PATIENT DIABÉTIQUE**

1. POURQUOI UNE BROCHURE À DESTINATION DES PATIENTS DIABÉTIQUES ?

L'alimentation chez le patient diabétique fait partie de la prévention de la maladie mais aussi de son traitement. Le respect ainsi que les possibles changements au niveau de cette alimentation thérapeutique peuvent être une source de stress lors de l'hospitalisation.

Cette brochure, réalisée par l'équipe de diététique en collaboration avec l'équipe médicale a donc pour objectifs d'expliquer, de rassurer et d'informer le patient sur les nouvelles recommandations ainsi que sur le bienfait de l'alimentation thérapeutique proposée lors de l'hospitalisation.

Parce que le repas doit être vu comme un plaisir tout en faisant partie du traitement, le service diététique a à cœur de proposer des alimentations thérapeutiques saines et adaptées à chacun.

Les équipes de diététique et de diabétologie

2. QU'ENTEND-T-ON PAR UNE ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE ?

Les nouvelles normes pour l'alimentation thérapeutique diabétique se basent de plus en plus sur une alimentation équilibrée. Cela permet donc d'utiliser moins de produits édulcorés avec plutôt des produits normaux, peu sucrés donc à base de glucides de manière limitée et réfléchie

Une alimentation équilibrée pour la santé doit être variée sans aliment interdit. Elle privilégie les légumes (1/2 assiette), les féculents complexes (1/4 d'assiette), le poisson, la volaille, la viande (1/4 d'assiette), les fruits et les produits laitiers...

Les produits ou préparations denses en calories (souvent très sucrés et/ou très gras) seront mangés dans un climat de dégustation, au calme en restant à l'écoute de ses sensations alimentaires de rassasiement. La régulation des apports pourra alors être réalisée.

Il est aussi conseillé d'éviter de sauter un repas afin de limiter les variations glycémiques. Parlez en donc à votre diététicien.

Il est intéressant de connaître la composition des aliments (groupes alimentaires) que voici.

2.1. EN GLUCIDES (OU SUCRES)

- **Dits « complexes »** : les céréales (riz, blé, maïs, seigle, avoine...) et les produits céréaliers (pain, pâtes, polenta, biscottes, semoule...), les légumes secs (lentilles, pois chiches, haricots secs...). Ils représentent $\frac{1}{4}$ de l'assiette de notre repas complet.



- **Dits « simples/ rapides »** : les fruits et leurs jus, le lait et le yogourt, les aliments sucrés (pâtisseries, chocolat, confitures et sirops), le sucre raffiné (sucre, miel, mélasse, sirop d'érable, etc.)

Les glucides apportent l'énergie directement utilisée par le cerveau, nerfs, muscles. La recommandation est qu'ils doivent couvrir de 50 à 55% de la Ration Energétique Totale (RET) avec un maximum de 10% de sucre simple.

La majorité des apports en sucre doit se faire grâce aux aliments riches en glucides complexes. Ils font monter la glycémie lentement surtout si ils contiennent des fibres. Par exemple, le pain blanc fait monter plus rapidement la glycémie que le pain gris. C'est pourquoi, il est alors recommandé, dans ce cas, de les consommer en association avec un aliment contenant plus de fibres (ex : céréales complètes, légume) et de les limiter à une seule portion.

Un petit apport en glucides simples, qui ont le goût sucré (souvent mais pas toujours), peut faire partie de l'alimentation du diabétique. Comme leur absorption est rapide, ce qui entraîne une montée de glycémie beaucoup plus rapide (bonbon, biscuit, chocolat, boisson sucrée... ainsi que l'alcool et certaines sauces), il est préférable de les associer aux repas afin de ralentir leur digestion et limiter l'impact glycémique.

Remarque

L'index glycémique (IG)

Il indique l'impact d'un aliment sur la glycémie c'est à dire la vitesse de montée de sucre dans le sang après ingestion.

Plus l'IG est élevé, plus la hausse du sucre dans le sang est rapide ce qui nécessite une sécrétion plus importante d'insuline pour réguler la glycémie, ce qui est problématique pour un diabétique.

Afin de réduire cette hausse de glycémie, il est important d'associer les aliments à IG élevés avec des fibres, des graisses c'est-à-dire au sein d'un repas.

Aussi, tant la texture que la cuisson peut influencer l'index glycémique d'un même aliment (ex : une pomme a un index glycémique moins élevé qu'une pomme cuite réduite en compote).

2.2. EN LIPIDES (OU GRAISSES)

Matière grasse, beurre, huiles, crème culinaire ainsi que les graisses cachées (dans les fromages, charcuteries, pâtisseries...).

Ils apportent aussi l'énergie à l'organisme. Ils sont importants à la formation ainsi qu'au fonctionnement des cellules, à l'absorption des vitamines et la synthèse d'hormone. La recommandation est qu'ils couvrent max 30 à 35% de la RET dont une majorité d'origine végétale.



Il est recommandé de bien choisir les graisses et de les consommer avec dégustation et modération car elles peuvent, par une consommation excessive et/ou un mauvais choix, augmenter tant les risques de maladie cardiovasculaire que l'apport calorique des préparations (sans en augmenter le volume).



On parle de « bonnes graisses » lorsque leur composition est faible en acides gras saturés

On parle de « mauvaises graisses » lorsque leur composition est riche en acides gras saturés.

Nous y retrouvons :

- **Les graisses visibles, soit les graisses ajoutées.**

Elles sont souvent utilisées en accompagnement des crudités.
Huiles riches en acides gras poly insaturés : noix, colza, sésame.
Mais aussi utilisées pour la cuisson : huiles riches en acides gras mono insaturés : olive et arachide, margarine.

Il est déconseillé d'utiliser exclusivement les huiles riches en acides gras saturés comme l'huile de coco, de palme, le beurre, la crème culinaire.

- **Les graisses cachées souvent riches en acides gras saturés sont à modérer.** Nous retrouvons dans les charcuteries grasses, les produits laitiers entiers, les fromages gras ou encore les pâtisseries, les produits transformés...

Remarque : certains poissons sont gras mais ils sont conseillés car riches en « bonnes graisses » (maquereau, hareng, sardine, anchois...).

2.3. EN PROTÉINES

Poisson, viande, volaille, œuf, produit laitier, charcuterie, fromage.

Elles servent à réparer, construire et renouveler notamment les tissus du corps. La recommandation est qu'elles couvrent 15 à 20% de la RET. Celles-ci ne font pas monter la glycémie mais peuvent contenir pas mal des graisses cachées (ex : salami, haché, brie, yaourt entier).

On conseille de trouver un juste équilibre entre les protéines animales (viandes, volailles, poissons, œufs, produits laitiers...) et les protéines végétales (légumineuses, céréales...). C'est pourquoi, consommer minimum une fois par semaine un plat végétarien est recommandé.



2.4. EN FIBRES

Fruits, légumes, légumineuses, céréales (féculents) complètes.

Elles aident à régulariser la glycémie et diminuent l'index glycémique d'un aliment et/ou une préparation. Il est recommandé une consommation de 2 portions de légumes et 2 à 3 portions de fruits. Bien que la recommandation soit de 30 à 40g de fibres par jour, elle est difficile à atteindre.

Vous pouvez cependant vous en approcher en augmentant votre consommation de légumes, les légumineuses, les fruits, en choisissant des céréales complètes (ex : pâtes complètes, pain gris...).



2.5. EN SEL

Les aliments contiennent naturellement du sel et cela suffit à couvrir les besoins. Il est donc recommandé de laisser, le plus souvent possible, la salière de côté et de la substituer par des aromates, des condiments...pour agrémenter vos repas.

Un excès de sel peut dans certains cas, influencer l'hypertension artérielle et augmenter le risque de maladie cardiovasculaire.



2.6. L'EAU

Elle est recommandée à minimum un litre par jour.



3. L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

L'activité physique permet de réduire la résistance à l'insuline. L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) la recommande à raison de 30 minutes par jour ou 3x par semaine 1h. Afin d'éviter les hypoglycémies, le patient doit être sensibilisé à l'adaptation de son traitement et/ou de son alimentation.

Remarque : pour toute personne à mobilité réduite, il est conseillé d'éviter la sédentarité, en essayant de faire un maximum de mouvements, d'une durée de 30 minutes par jour.

4. LE MENU DIABÉTIQUE LORS DE VOTRE HOSPITALISATION :

Afin de respecter les recommandations de l'alimentation diabétique, le menu actuel est revu et se base sur les principes de l'alimentation équilibrée.

Les changements majeurs sont les suivants :

- Un produit édulcoré peut parfois être remplacé une fois par jour par un produit normalement sucré, (ex : soit confiture, soit yaourt sucré, soit pâtes ou friture en quantité recommandée, soit crème ordinaire ou peu sucrée)
- Les biscuits édulcorés ne sont pas intéressants et peuvent être remplacés par une part de biscuits secs ou de petit poids (3 petit beurre®...)
- Les pâtisseries édulcorées sont remplacées par une petite part de pâtisseries ordinaires.

En cas de doutes, de questions ou pour tout autre renseignement, vous pouvez vous adresser à l'équipe soignante ou à l'équipe de diététique. Elles s'efforceront de répondre au mieux à vos attentes et d'apporter des solutions à vos problèmes spécifiques concernant l'alimentation.

Vous pouvez aussi trouver les dernières informations sur l'alimentation thérapeutique au sein des établissements de soins en scannant le code QR



5 PRIORITÉS

POUR MIEUX MANGER

Pensez à votre santé,
mangez varié et équilibré.
Voici les 5 mesures alimentaires
prioritaires pour les adultes.

PRODUITS CÉRÉALIERS COMPLETS

Au moins 125 g par jour



FRUITS & LÉGUMES

Fruits :
250 g par jour

Légumes :
Au moins 300 g
par jour



LÉGUMINEUSES

Au moins 1x par semaine



FRUITS À COQUE & GRAINES

15 à 25 g par jour



SEL

Limitez le sel en cuisine
et ne salez pas à table

Développé par Food in Action et la Haute École Léonard de Vinci
sur base de l'avis n° 9284 du Conseil Supérieur de la Santé

Avec le soutien de l'AVIQ et du SPF Santé Publique

5. EXEMPLE DE MENU POUR LE PATIENT DIABÉTIQUE

	Lundi	Mardi	Mercredi	Judi	Vendredi	Samedi	Dimanche
<u>Petit-déjeuner</u>			Alternative au choix				Alternative au choix
<u>Dîner</u>	Riz cantonnais	Spaghetti sauce Alfredo	Chili de lentilles	Œufs frits à la japonaise	Steak, jus de viande et pommes de terre au four	Pennes aux boulettes de tempeh	Salade de quinoa au saumon
<u>Collation</u>	Gruau d'avoine	Pudding aux fruits secs	Crème vanille et chocolat	Mousse de citron	Sabayon gratiné aux mangues et à l'ananas	Recette Sandrine Gossart	Gâteau aux poires
<u>Souper</u>	Repas sandwich	Repas sandwich	Mini pizza Margherita	Repas sandwich	Repas sandwich	Crêpes bretonnes	Pomme de terre au four et fromage de chèvre



GROUPE
JOLIMONT

Siège social

📍 Rue Ferrer 159
7100 Haine-Saint-Paul



PÔLE HOSPITALIER
JOLIMONT

Hôpital de Jolimont

📍 Rue Ferrer 159
7100 Haine-Saint-Paul
☎ 064 23 30 11

Hôpital de Lobbes

📍 Rue de la Station 25
6540 Lobbes
☎ 071 59 92 11

Hôpital de Mons

📍 Avenue Baudouin de Constantinople 5
7000 Mons
☎ 065 38 55 11

Hôpital de Nivelles

📍 Rue Samiette 1
1400 Nivelles
☎ 067 88 52 11

Hôpital de Tubize

📍 Avenue de Scandiano 8
1480 Tubize
☎ 02 391 01 30

Hôpital de Warquignies

📍 Rue des Chauffours 27
7300 Boussu
☎ 065 38 55 11



www.jolimont.be