

ACCU-CHEK®

Roche

CALCUL DES GLUCIDES



CALCUL DES GLUCIDES

Les glucides constituent le principal nutriment qui influe sur le taux de glycémie. Ce livret vous apprendra à calculer la quantité de glucides contenue dans vos aliments et y associer la bonne dose d'insuline.

Qu'est-ce que le calcul des glucides?¹

Le calcul des glucides est une méthode de préparation des repas qui vous permet d'adapter vos doses d'insuline aux différentes catégories et quantités de glucides que vous mangez. Si vous savez quels aliments contiennent des glucides et la quantité de glucides que vous mangez, vous pourrez profiter d'une plus grande variété de repas et d'en-cas (y compris du sucre et des aliments contenant du sucre) qui maintiendront vos taux de glycémie à des niveaux corrects.

Pourquoi calculer les glucides?¹

Les glucides (féculents et sucres) constituent la majeure partie du glucose dans la circulation sanguine, particulièrement après les repas. En fait, 90 à 100 % des glucides digestibles que nous ingérons apparaissent dans le sang sous forme de glucose dans les 15 minutes à 2 heures qui suivent un repas. En d'autres termes, les taux de glycémie sont principalement augmentés par les aliments contenant des glucides. Plus vous mangez de glucides, plus votre taux de glycémie augmente.

Le calcul des glucides permet de mesurer l'impact que peut avoir un repas sur votre taux de glycémie. Par exemple, deux tranches de pain feront augmenter votre taux de glycémie plus qu'une tranche, tandis que trois tranches le feront augmenter encore plus que deux tranches. Lorsque vous mangez des glucides, l'insuline transporte le glucose dans votre circulation sanguine vers les cellules du corps. Cela signifie que plus vous mangez de glucides, plus vous avez besoin d'insuline et moins vous mangez de glucides, moins vous avez besoin d'insuline. La dose d'insuline devra correspondre à la quantité de glucides consommée.

Une consommation excessive de glucides, en revanche, entraînera une dose d'insuline nécessaire plus importante et un niveau élevé d'insuline risque de provoquer le stockage de glucides sous forme de graisses (à l'origine de prises de poids) et d'empêcher votre corps de brûler ses propres stocks de graisse (bloquant la perte de poids).



Quel est votre objectif?²

Contrôler votre glycémie avant et après chaque repas vous permettra de savoir si vos choix nutritionnels contribuent à maintenir votre glycémie à niveau. Les objectifs généraux de la glycémie pour les adultes sont:

- ▶ Avant un repas | 80 – 130 mg/dL (4,4 – 7,2 mmol/L)
- ▶ Après un repas | < 180 mg/dL (<10 mmol/L)



Nous vous conseillons de discuter de vos objectifs de glycémie personnels avec l'équipe de soin qui prend en charge votre diabète:

Mes objectifs de glycémie:

Avant les repas (pré-prandiale): _____

2 heures après les repas (post-prandiale): _____

Quels aliments contiennent des glucides?¹

Les glucides sont présents dans les féculents et les sucres. (Le sucre peut être ajouté ou naturellement présent dans les aliments.) Les aliments suivants contiennent des glucides:

Féculents		<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pain, biscuits salés ▪ Céréales de petit-déjeuner et porridge ▪ Riz, pâtes, couscous, blé à cuisiner, smp ▪ Farine, maïs doux ▪ Pommes de terre ▪ Patate douce ▪ Légumineuses séchées ou en boîte comme les haricots, lentilles ou pois ▪ Toutes les préparations à base de farine : pizza, gâteaux, muffins, etc.
Sucres	Fructose (Sucre des fruits)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Fruits (frais, secs, en boîte) ▪ Jus de fruit
	Lactose (Sucre du lait)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Lait (nature ou aromatisé) ▪ Yaourt et yaourt à boire ▪ Crème glacée <p><i>Remarque: Les fromages contiennent TRÈS peu de glucides.</i></p>
	Saccharose (Sucre de table)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Sucre blanc, sucre brun, sucre glace ▪ Sirop, miel, confiture ▪ Confiseries, chocolats, gâteaux, tartes, biscuits, puddings et desserts ▪ Boissons fraîches traditionnelles ou boissons énergisantes ▪ Crème glacée, yaourt aromatisé et lait aromatisé

Certains glucides sont-ils meilleurs pour moi?^{1,3}

Dans le cadre d'un programme alimentaire équilibré, la plupart des glucides doivent provenir d'aliments nutritifs comme les céréales complètes, les légumineuses, les fruits, les légumes et les produits laitiers maigres. Les aliments nutritifs contiennent une grande quantité de vitamines, de minéraux et de fibres.

Certains aliments sucrés peuvent être intégrés à votre programme alimentaires mais doivent être limités car ils sont souvent riches en graisses et en calories (comme les gâteaux, biscuits, pâtisseries et chocolats) et contiennent très peu de nutriments sains. Une consommation trop fréquente de ces aliments risque de provoquer une prise de poids et une augmentation des taux de lipides (lipides sanguins).



Tous les glucides ne sont pas digérés de la même manière. Les divers aliments riches en glucides ont des effets différents sur les taux de glycémie. Cette différence est nommée index glycémique ou IG. L'IG nous indique donc sur une échelle de 1 à 100 quel effet un aliment contenant des glucides aura sur le taux de glycémie. Par exemple, l'IG du glucose est de 100 puisqu'il provoque l'augmentation la plus importante et la plus rapide du taux de glycémie. Tous les autres aliments sont évalués en comparaison avec le glucose.

Plus la valeur d'un aliment contenant du glucose est proche de zéro, plus lente est son absorption dans la circulation sanguine.

<p>IG élevé Glucides (libération rapide)</p>	<p>Ces aliments sont digérés et absorbés très rapidement, entraînant une forte augmentation du taux de glycémie. Une grande quantité d'insuline est nécessaire pour ramener le taux de glycémie à la normale.</p> <p>Ces aliments sont utiles lorsqu'un patient doit augmenter rapidement son taux de glucose, en cas d'hypoglycémie par exemple, ou pendant et après une activité physique intense.</p>	<p>Par exemple:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Le pain blanc ou complet ▪ Les produits fabriqués à partir de farine blanche, par exemple les scones, crêpes, biscuits, gâteaux ▪ Les céréales raffinées, des corn-flakes par exemple ▪ Les galettes de riz, biscuits salés ▪ Le sucre et des aliments contenant du sucre, par exemple des confiseries, des chocolats, des boissons fraîches ▪ Le miel et les sirops ▪ Les chips
<p>IG faible Glucides (libération lente)</p>	<p>Ces aliments sont digérés et absorbés très lentement mais régulièrement, entraînant une augmentation graduelle du taux de glycémie. Une quantité moindre d'insuline est nécessaire pour assimiler ce type de glucides.</p> <p>Ces aliments doivent constituer la base du programme alimentaire. Ce type de glucides est particulièrement utile avant de faire de l'exercice ou comme en-cas avant le coucher.</p>	<p>Par exemple:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Les pains à base de farines complètes et de graines ▪ Les biscuits à base de farines complètes ▪ Les céréales riches en fibres comme les flocons de son de blé ▪ Le son d'avoine ▪ Des féculents comme les pâtes de blé dur, le riz complet, l'orge perlé, le blé à cuisiner, les épis de maïs, les patates douces ▪ Le popcorn ▪ Les fruits et légumes ▪ Les légumineuses comme les haricots, pois et lentilles ▪ Des produits laitiers allégés

Bien que le type de glucides consommés (IG élevé ou IG faible) soit important, la quantité consommée reste le facteur le plus important dans le contrôle de la glycémie. Faites preuve de bon sens et consommez-les avec modération! Le calcul des glucides vous aidera à déterminer comment inclure ces aliments dans votre programme alimentaire.

Quelle est la quantité de glucides dont j'ai besoin?¹

La quantité de glucides dont vous avez besoin dépend de plusieurs facteurs comme:

- ▶ Votre poids
- ▶ Votre niveau d'activité
- ▶ Ce que vous mangez, quand et à quelle fréquence
- ▶ Quels médicaments de diabète vous prenez, en quelle quantité et à quel moment vous les prenez
- ▶ Votre contrôle de la glycémie
- ▶ Votre contrôle du cholestérol

Consultez un nutritionniste ou un éducateur en diabète pour déterminer la quantité adéquate pour vous. Un nutritionniste pourra vous apporter un programme alimentaire qui vous aidera à combler vos besoins énergétiques et à atteindre vos objectifs de traitement du diabète.



Qu'en est-il des protéines et des lipides?¹

Si vos objectifs de glycémie ne sont pas atteints uniquement par le calcul des glucides, ou si vous consommez des quantités de protéines plus importantes que d'habitude, vous devrez alors effectuer un test de glycémie avant chaque repas afin de déterminer l'effet des protéines. Les lipides n'ont pas d'effet direct sur le niveau de glycémie et c'est pourquoi vous n'avez pas à les calculer. Cependant, ils affectent indirectement le niveau de glycémie en ralentissant la vidange de la nourriture dans l'estomac. Il est important que vous sachiez que de nombreux aliments contenant des protéines et des lipides contiennent aussi des glucides, ce qui signifie qu'il faut aussi les calculer (le poisson et le poulet panés, par exemple).

Remarque: Bien que les lipides et les protéines ne contiennent pas de glucides, leurs calories peuvent entraîner une prise de poids si vous en consommez trop.

Voici quelques options de graisses saines à inclure dans votre régime alimentaire:

- ▶ Avocat, huile d'avocat
- ▶ Olives, huile d'olive
- ▶ Huile de colza (canola)
- ▶ Noix et beurre de noix

Voici quelques options de protéines à inclure dans votre régime alimentaire:

- ▶ Viande et volaille dégraissés
- ▶ Poisson
- ▶ Œufs
- ▶ Noix et beurre de noix
- ▶ Graines, par exemple les graines de tournesol, graines de sésame, graines de citrouille
- ▶ Légumineuses (par exemple, des haricots secs, haricots en boîtes, lentilles et pois secs)
- ▶ Produits à base de soja
- ▶ Produits laitiers (lait, yaourt et fromage)

Un peu de pratique:

Sélectionnez les aliments qui contiennent des glucides:

Avocat



O N

Fromage



O N

Épinard



O N

Poisson pané



O N

Œufs



O N

Beurre



O N

Épis de maïs



O N

Jus de fruit



O N

Noix



O N

Pomme de terre



O N

Prenons d'autres exemples:

Cochez les aliments de chaque repas qui contiennent des glucides:

Repas 1

Céréales de son de blé	<input type="checkbox"/>
Lait écrémé	<input type="checkbox"/>
Édulcorant	<input type="checkbox"/>
Fraises	<input type="checkbox"/>



Repas 2

Œuf	<input type="checkbox"/>
Pain blanc grillé	<input type="checkbox"/>
Tomate frite	<input type="checkbox"/>
Champignon frit	<input type="checkbox"/>
Sauce tomate	<input type="checkbox"/>



Repas 3

Pain à burger	<input type="checkbox"/>
Galette de bœuf haché	<input type="checkbox"/>
Frites	<input type="checkbox"/>



Repas 4

Aiguillettes de poulet	<input type="checkbox"/>
Salade (tomate, concombre, laitue)	<input type="checkbox"/>
Riz complet	<input type="checkbox"/>
Mayonnaise	<input type="checkbox"/>



Repas 5

Pain complet à IG faible	
Margarine	
Beurre de cacahuète	
Pomme	
Yaourt maigre	



Boisson

Coca Zéro	
Jus d'orange pur	
Thé glacé	
Café noir	
Eau gazeuse aromatisée	
Boisson énergisante (Red Bull, par exemple)	
Thé sucré	



En-cas

Biltong (spécialités à base de viande Sud-Africaines)	
Noix	
Muffin	
Barre de fruit	
Fromage	
Chips	



Comment calculer les glucides¹

Il existe deux méthodes élémentaires pour calculer les glucides. De nombreuses personnes utilisent une combinaison de ces deux méthodes.

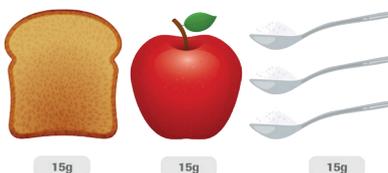
1. Le système d'échanges de glucides
2. Le calcul de glucides par grammes

1. Le système d'échanges de glucides

Cette méthode utilise des groupes alimentaires nommés « échanges » (ou portions). Les listes d'échanges d'aliments attribuent une valeur moyenne de glucides par échange à tous les aliments du groupe alimentaire. Un échange ou une portion de glucide contient \pm 15 g de glucides. Par exemple, 1 échange de féculent / 1 échange de fruit / 1 échange de légume = 15 g de glucides. Les échanges de produits laitiers constituent la seule exception avec seulement 12 g de glucides au lieu de 15 g.

Groupe alimentaire	Grammes de glucides	Échange	Exemples
Féculents	15g	1	1 tranche de pain 1/2 tasse de céréales
Fruit	15g	1	1 pomme de taille moyenne 1 petite banane
Lait	15g	1	300mL de lait
Légumes pauvres en amidon	5g	1/3	1 tasse de salade aux tomates et concombres
Lipides	0g	0	1 cuillère à café d'huile 1/4 d'avocat
Protéine	0g	0	1 œuf 1/2 boîte de thon

Puisque les valeurs d'échanges sont des moyennes, elles ne sont pas précises pour chaque aliment d'un groupe. Si les objectifs de glycémie ne sont pas atteints, essayez la méthode de calcul des glucides par grammes. L'annexe fournit une liste d'aliments avec leur contenu approximatif en glucides.



2. Le calcul de glucides par grammes

Une autre méthode de calcul des glucides est d'additionner le nombre exact de grammes de glucides de chaque repas ou en-cas. L'étiquetage des aliments et les manuels de référence sont des outils formidables pour utiliser cette méthode.



Outils nécessaires pour calculer les glucides

Équipement de pesage et de mesure

Un calcul vraiment précis des glucides nécessite quelques outils de pesage et de mesure comme une balance de cuisine et des tasses et cuillères à mesurer.

Manuels de nutrition de référence, livres de recettes, sites internet ou applications

Il existe quelques manuels de nutrition qui incluent des listes d'aliments et leurs quantités de glucides pour une taille de portion normale. Si vous aimez cuisiner, vous pouvez aussi acheter des livres de recettes qui indiquent la quantité de glucides dans chaque plat. De nombreux sites internet et applications peuvent se révéler utiles si vous n'avez pas de livres chez vous. Beaucoup de restaurants de plats à emporter proposent également les listes du contenu nutritionnel de leurs plats sur leur site internet.

Étiquetage nutritionnel des aliments

Presque tous les aliments préemballés proposent aujourd'hui une étiquette d'"informations nutritionnelles". En plus de fournir des informations nutritionnelles, comme le nombre de kilojoules et de grammes de protéines et de lipides, elles donnent le nombre exact de glucides contenus dans une portion et la taille de la portion. Suivez ces étapes lorsque vous examinez une étiquette:

- ➔ Étape 1: recherchez la **taille des portions**. Si vous allez manger une portion différente de celle indiquée sur l'étiquette, vous devez effectuer quelques calculs.
- ➔ Étape 2: recherchez la **quantité totale de glucides** pour la taille de la portion.
- ➔ Étape 3: déterminez **combien de portions** vous allez manger.
- ➔ Étape 4: multipliez le nombre de portions que vous allez manger par le total des grammes de glucides par portion. Cela vous indiquera le nombre total de grammes de glucides pour la quantité de nourriture que vous allez manger.

Voici un exemple:

Informations nutritionnelles – Pain complet à base de graines à IG faible		
Composition typique Portion = 1 tranche (50 g)	Pour 100 g	Par portion
Énergie	964kJ	482kJ
Protéine	8.6g	4.3g
Total de glucides	32g	16g
Parmi lesquels: Sucres	1.9g	0.95g
Total de lipides	0.3g	0.65g
Parmi lesquels:		
Saturé	0.81g	0.4g
Gras trans saturé	<0.05g	<0.02g
Polyinsaturé	2.9g	1.45g
Mono-insaturé	1.5g	0.75g
Cholestérol	<1.0mg	<1.0mg
Total en fibres alimentaires	10g	5g
Parmi lesquels:		
Fibres insolubles	7.8g	3.9g
Fibres solubles	2.1g	1.05g
Sodium	393mg	195mg

Étape 1:	Portion: 1 tranche (50 g)
Étape 2:	Total en glucides par portion: 16 g
Étape 3:	2 tranches
Étape 4:	2 x 16 g = 32 g



N'oubliez pas que lorsqu'un aliment s'affiche comme étant « sans sucre » ou « sans sucre ajouté », il peut tout de même contenir des glucides. Les jus de fruits en sont un exemple. Ils ne comptent pas de sucres ajoutés (saccharose) mais contiennent naturellement de grandes quantités de sucre des fruits (fructose) qui affecteront votre glycémie.

Utilisez votre main comme guide de portion⁴

En l'absence de balance de cuisine ou d'étiquettes d'informations nutritionnelles, vous pouvez utiliser votre main comme guide de portion.

Pointe du pouce	= 1 cuillère à café (5 mL)	Exemple = 1 cuillère à café de beurre ou de margarine	
Pouce	= 1 cuillère à soupe (15 mL)	Exemple = 1 cuillère à soupe de mayonnaise	
½ Poing	= ½ tasse (125 mL)	Exemple = ½ tasse de fruits hachés	
Poing	= 1 tasse (250 mL)	Exemple = 1 tasse de légumes à feuilles	
Paume de la main	= 75 g	Exemple = 75 g de viande, poisson ou volaille	
Main en coupe	= ¼ tasse (60 mL)	Exemple = ¼ tasse de noix	

* Les tailles de portions sont ici basées sur une main de femme. La taille des mains varie. Demandez à votre nutritionniste ou à un éducateur en diabète d'évaluer vos mains par rapport à ces estimations.

Construisez votre propre base de données alimentaires

Établissez une base de données alimentaires personnelle qui pourra se présenter sous forme de journal, carnet ou base de données en ligne de vos aliments préférés. Vous pourrez garder cette liste à portée de main sur votre réfrigérateur et dans votre portefeuille/sac à main.

Comment construire votre base de données alimentaires:

- ▶ Faites une liste des aliments que vous mangez régulièrement. Pensez au petit-déjeuner, au déjeuner, au dîner et aux en-cas. Regardez ce qu'il y a dans votre réfrigérateur, votre congélateur, votre garde-manger et votre liste de courses.
- ▶ Pensez aux portions. Enregistrez les quantités ou tailles de portions que vous mangez habituellement et recherchez le contenu en glucides des aliments en fonction de ces portions.

- ▶ Associez les aliments en repas et faites l'addition du total des glucides.
- ▶ Intégrez des nouveaux aliments au fur et à mesure que vous les ajoutez à votre répertoire.

Les étapes vers un calcul des glucides réussi:

		Par exemple: Repas: <i>Des céréales de son de blé avec du lait écrémé et une banane</i>
Étape 1:	Identifiez les aliments de votre assiette qui contiennent des glucides	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Céréales de son de blé ▪ Lait ▪ Banane
Étape 2:	Mesurez la quantité de nourriture que vous mangez. Vous pouvez utiliser une balance de cuisine, une tasse à mesurer, un bol à mesurer, etc.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Les céréales de son de blé – 40g (1 tasse) ▪ Lait – 250ml (1 tasse) ▪ Banane – 120g
Étape 3:	Vérifiez le contenu en glucides. Vous pouvez utiliser un livre de calcul des glucides ou lire l'étiquette des aliments	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Céréales de son de blé – 23g pour 40g (1 tasse) ▪ Lait – 12g pour 250ml (1 tasse) ▪ Banane – 20,5g pour 100g
Étape 4:	Si la référence donne la quantité de glucides pour une portion de 100 g, et que votre portion est différente, utilisez la formule suivante pour calculer la quantité de glucides: Poids total (g)/100 x la quantité de glucides pour 100g	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Banane: 120g/100g x 20,5g = 24,6g
Étape 5:	Ajoutez la quantité totale de glucides en gramme	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 23 + 12 + 24,6 = 59,6g
Étape 6:	Calculez le bolus d'insuline nécessaire pour le repas en fonction de votre ratio d'insuline/glucides personnel. (La page 25 de l'annexe 2 vous apportera plus d'informations sur ce point).	
Étape 7:	Discutez avec votre professionnel de santé à quel moment vous devez contrôler votre glycémie afin que vous puissiez évaluer dans quelle mesure vous avez couvert vos glucides avec votre bolus d'insuline.	

Que dois-je manger chaque jour?

Bien que le calcul des glucides soit important, une bonne santé repose sur la consommation d'aliments variés. Utilisez ces astuces pour vous guider:

- ▶ Construisez vos repas autour de céréales complètes riches en fibres, de haricots et de féculents sains.
- ▶ Efforcez-vous de consommer au moins deux portions de fruits et deux à trois portions de légumes pauvres en amidon chaque jour.
Remarque: la plupart des légumes sont pauvres en amidon. Les légumes riches en amidon incluent les pommes de terre, le maïs, les pois, les haricots blancs, et les patates douces. Si vous mangez ceux-ci, ou d'autres légumes riches en amidon, vous incorporez plus de glucides. Gardez cela à l'esprit lorsque vous calculez le total des glucides.
- ▶ Incluez des petites portions de viandes maigres ou de viande de substitution (environ 170 g par jour répartis entre les repas).
- ▶ Consommez au moins deux portions de lait ou yaourt écrémés ou demi-écrémés.
- ▶ Consommez les graisses et les huiles en petites quantités.
- ▶ Vous pouvez aussi manger des confiseries en petites quantités tant que ces glucides sont intégrés au calcul.

Discutez avec votre nutritionniste ou votre éducateur de diabète des quantités de chaque aliment qui répond au mieux à vos besoins.

Résumé

Le calcul des glucides peut s'avérer une méthode de planification des repas réussie pour vous aider à gérer votre diabète. Cela vous permet d'associer vos doses d'insuline aux différentes catégories et quantités de glucides que vous consommez. Cette approche, la plus précise et flexible disponible à ce jour, est relativement facile à apprendre et à utiliser et peut vous apporter beaucoup de liberté dans vos choix alimentaires. Cela nécessite du temps et de la pratique mais avec de la persévérance, vous deviendrez un expert et constaterez les résultats souhaités au fil du temps.



Annexe 1: le système d'échanges de glucides⁵

Souvenez-vous que toutes les quantités indiquées ici sont, dans un souci de simplicité, des approximations.

Portion	Mesure
1 tasse	250mL
½ tasse	125mL
1 cuillère à soupe	15g
1 cuillère à café	5g



PAIN

Tous les pains énumérés ci-dessous sont pré-tranchés

Aliment	Portion	Glucides (g)
Pain blanc, complet, aux graines, multi-grains, IG faible	1 tranche	15
Pain à hot dog	½ pain	15
Pain à hamburger	½ pain	15
Pain à pita	½ - ⅓ de pita (30g)	15
Roti	⅓ - ½ roti (30-40g)	15
Bagel	⅓ (30g)	15
Naan	½ petit naan (30g)	15
Pain focaccia	¼ moyen (tranche de 30g)	15
Pain ciabatta	⅓ d'un pain normal	15
Tortilla (farine de maïs ou de blé)	1 x 15cm de diamètre	15



BISCUITS SALÉS			
Aliment		Portion	Glucides (g)
Provita	Complet, multi-grains, flocon d'avoine et sucre brun	4 biscuits	15
Ryvita	Seigle noir, original, sésame	2 biscuits	15
Finn Crisp	Thin Crisps – Original Thin Crisps – Original rye	3 biscuits	15
Pyotts	Hi-toast Crackerbread – Original Salticrax – Salted Crackers – Original Cream Crackers	3 biscuits	15
Vital	Vital Corn Cakes – Original Vital Rice Cakes	2 biscuits	15
Real Foods	Corn Thins - Original	3 biscuits	15
Pain azyme		½ grand/2 petits	15

PRODUITS LAITIERS		
Aliment	Portion	Glucides (g)
Lait – entier, demi-écrémé (1% et 2%), écrémé	300mL	15
Yaourt aromatisé	100mL	15
Yaourt nature	175mL	15



CÉRÉALES DE PETIT-DÉJEUNER ET PORRIDGE

Aliment	Portion	Glucides (g)
Céréales de son de blé	30g (¾ tasse)	15
Corn Flakes	20g (½ tasse)	15
Rice Krispies	20g (⅔ tasse)	15
Special K	20g (½ tasse)	15
Weet-Bix	20g (1 biscuit)	15
Maltabella (traditionnel et instantané)	20g (45mL non cuit)	15
Future Life – High Energy Smart food	35g (50mL)	15
Future Life – High Protein Smart food	40g (62mL)	15
Future Life – Zero Smart Food	30g (45mL)	15
Future Life – Crunch	26g (40mL)	15
Vital Muesli - Original	25g	15
Avoine et son d'avoine, cuit (toutes les marques)	160g (¾ tasse)	15
Avoine et son d'avoine, cru (toutes les marques)	30g (⅓ tasse)	15
Bouillie de maïs, cuite:		
Ferme	75g (¼ tasse)	15
Croustillante	45g (½ tasse)	
Crémeuse	130g (½ tasse)	
Mabele, sec	20g (¼ tasse)	15
Mageu Nr. 1, nature	½ x brique de 500mL	15



LÉGUMINEUSES (LÉGUMES SECS)		
Aliment	Portion	Glucides (g)
Fèves de soja, en boîte ou cuites	300g (1 ½ tasse)	15
Haricots, en boîte ou cuites: Haricots coco, fèves, haricots beurre, haricots rouges, haricots blancs, haricots noirs	75g (⅓ tasse)	15
Haricots en boîte à la sauce tomate	75g (⅓ tasse)	15
Lentilles, en boîte ou cuites	105g (½ tasse)	15
Pois cassés, en boîte ou cuits	105g (½ tasse)	15
Pois chiches, en boîte ou cuits	100g (½ tasse)	15

CÉRÉALES		
Aliment	Portion	Glucides (g)
Orge, perlé, bouilli	½ tasse	15
Boulgour, cuit	⅔ tasse	15
Blé à cuisiner, cuit	½ tasse	15
Pâtes, cuites	½ tasse (60g)	15
Feuilles de lasagne	2 feuilles (60g)	15
Nouilles instantanées * vérifiez les différences entre les marques	¼ paquet	15
Riz: Complet, sauvage	½ tasse	15
Blanc, basmati, Arborio	⅓ tasse	
Jasmin	¼ tasse	
Couscous, cuits	½ tasse	15
Quinoa, cuits	⅓ tasse	15
Samp, cuit	⅓ tasse	15
Samp et haricots, cuits	⅓ tasse	15

POMME DE TERRE ET PATATE DOUCE

Aliment	Portion	Glucides (g)
Cuits à l'eau / au micro-onde/ au four	½ moyenne (65g)	15
En purée	½ tasse (120g)	15
En friture ou au four	7 – 10 (50g)	15
Pommes de terre nouvelles	3 (100g)	15
Patate douce	70g	15

LÉGUMES RICHES EN AMIDON

Aliment	Portion	Glucides (g)
Carottes, crues	4 carottes (220g)	15
Carottes, crues	1 tasse	15
Petits pois, cuits	1 tasse	15
Betterave	¾ tasse	15
Butternut	1 tasse	15
Citrouille (potiron)	1 tasse	15
Amarante	1 tasse	15
Légumes variés avec maïs, pois et pommes de terre	1 tasse	15
Maïs doux	½ tasse (160g)	15



FRUIT

Aliment	Portion	Glucides (g)
Pomme	1 petite	15
Abricots	4 petits	15
Banane	1 petite / ½ grande	15
Baies Mûres, framboises, mûres de young, myrtilles	1 tasse	15
Cerises	10 petites	15
Figues	2 moyennes	15
Pamplemousse	1 petite / ½ grande	15
Raisins	10 petits	15
Grenadelle	4 petites	15
Groseilles	2 tasses	15
Goyave	1 moyenne/2 petites	15
Kiwi	2 petits	15
Citron	2 moyens	15
Lychees	6	15
Mangue	⅓ de mangue (100g)	15
Melon	1 tasse de fruit coupé en cubes	15
Mandarine satsuma	1 moyenne	15
Nectarine	1 moyenne	15
Orange	1 petite/½ grande	15
Papaye/pepino/asimine	1 tasse de fruit coupé en cubes/½ pepino	15
Poire	1 petite	15
Pêche	1 moyenne	15
Ananas	¾ de tasse coupé en cubes/3 tranches (1cm de chaque)	15
Prune	2 moyennes	15
Figue de Barbarie	2	15
Fraises	300g	15

FRUIT

Aliment	Portion	Glucides (g)
Pastèque	1 tasse de fruit coupé en cubes	15
Salade de fruits	½ tasse	15

FUITS SECS

Aliment	Portion	Glucides (g)
Pomme	4 anneaux	15
Abricots	6 moitiés	15
Mélanges pour gâteaux	2 cuillères à soupe	15
Canneberges	1 ½ cuillère à soupe	15
Dattes	3 petites	15
Figues	2	15
Mangue	4 lamelles	15
Salade de fruits mélangés	3 moitiés	15
Pêche	2 moitiés	15
Poire	2 moitiés	15
Pruneau	3	15
Raisins de Corinthe/raisins sultanines/raisins secs	1 ½ cuillère à soupe	15
Safari Just Fruit Fruit Bar (tous les arômes)	¾ x barre de 32g	15
Woolworths – Slimmer’s Choice Fruit bar (tous les arômes)	1 barre (18g)	15
Flocons de fruits	20g	15
Rouleaux de fruits - sucré (Safari), abricot, goyave, mangue, pêche	¼ rouleau (20g)	15

FRUITS EN BOÎTE

Aliment	Portion	Glucides (g)
Fruits en boîte au jus de fruit	½ boîte égouttée	15
Fruits en boîte au sirop	¼ de boîte égouttée	15

Annexe 2: bolus d'insuline

Examinons les différents types de bolus d'insuline dont vous avez besoin pour gérer votre taux de glycémie.

Bolus de repas/glucides

Un bolus de repas est l'injection d'insuline à action rapide administrée pour s'adapter aux glucides de votre repas ou en-cas à venir.

La quantité d'insuline nécessaire pour couvrir un nombre donné de glucides est nommé « ratio insuline/glucides ». Il y a un ratio unique et personnel entre la quantité d'insuline dont vous avez besoin pour « s'adapter à » ou « couvrir » la quantité de glucides que vous mangez. Ce ratio peut être utilisé pour calculer la dose adéquate pour tout repas ou en-cas. Votre équipe de soin vous aidera à déterminer les ratios insuline/glucides qui vous sont propres.

Par exemple : Si votre ratio d'insuline/glucides est de 10 g cela signifie que 1 unité d'insuline couvrira 10 g de glucides. Par conséquent, si vous mangez 20 g de glucides, vous devrez vous injecter 2 unités d'insuline.

Votre ratio d'insuline/glucides personnel

1 unité d'insuline couvrira _____ grammes de glucides.

Bolus de correction

Quand votre glycémie augmente de manière inattendue, vous pouvez utiliser un bolus de correction pour le faire descendre.

Votre facteur de sensibilité à l'insuline (FSI) est la quantité (en mmol/L ou mg/dL) en fonction de laquelle votre taux de glycémie est réduit par une unité d'insuline rapide. Le facteur de sensibilité à l'insuline vous aide à décider de la quantité d'insuline nécessaire pour que votre taux de glycémie retourne dans la zone cible. Parce que chaque individu est différent, votre FSI doit être adapté à vos besoins spécifiques. Les tâtonnements et l'enregistrement détaillé de ces données vous aideront, ainsi que votre équipe de soin du diabète, à déterminer votre facteur de sensibilité à l'insuline.

Par exemple: si votre facteur de sensibilité à l'insuline est de 2,0 mmol/L (36 mg/dL) cela signifie que 1 unité d'insuline fera chuter votre glycémie de 2 mmol/L (36 mg/dL).

Votre facteur de sensibilité à l'insuline personnel

1 unité d'insuline fera chuter votre glycémie de _____ mmol/L or mg/dL.



Accu-Chek® Instant, Accu-Chek® Active, Accu-Chek® Guide et Accu-Chek® Guide Me peuvent être utilisés pour surveiller votre glycémie.

Veillez consulter votre médecin pour plus d'informations.

References

1. The Complete Guide to Carb Counting, 4th Edition: Practical Tools for Better Diabetes Meal Planning by the American Diabetes Association.
2. Glycemic Targets: Standards of Medical Care in Diabetes—2020. American Diabetes Association, Diabetes Care 2020 Jan; 43(Supplement 1): S66-S76.
3. The Glycaemic Index Foundation. What is GI? Available from: <https://www.gisymbol.com/about-glycemic-index/>.
4. Eat Right Ontario. Handy Guide to Serving Sizes. Canada's Food Guide Serving Sizes. 2018. Available at: <http://www.unlockfood.ca/EatRightOntario/media/PDFs-new-website/Portions%20Toolkit/Handy-Servings-Guide-EN-v04-July-2018.pdf>.
5. Steenkamp G, Delpont L. The South African Glycemic Index and Glycemic Load Guide. GIFSA: 2007.

© 2021 Roche Diabetes Care Middle East FZCO
 Tous les droits sont réservés
 Roche Diabetes Care Middle East FZCO
 PO Box 263990 - Jebel Ali Free Zone
 Dubai, United Arab Emirates
www.rochediabetescareme.com

ACCU-CHEK, ACCU-CHEK INSTANT, ACCU-CHEK ACTIVE, ACCU-CHEK GUIDE and ACCU-CHEK GUIDE ME are trademarks of Roche. 12.MCMEA.CarbohydrateUserManual.0221.EXPFeb2023