



---

# Diabète et alimentation

## Guide de l'animateur

Il vous faudra 2 heures pour terminer cette séance.

### Buts du programme

Après ce cours, les participants :

- auront une connaissance de base des trois macronutriments et des aliments qui ont un effet sur la glycémie;
- comprendront l'effet des fibres, des édulcorants et de l'alcool sur la gestion de la glycémie;
- seront familiers avec l'indice glycémique;
- sauront lire les étiquettes pour déterminer la quantité de glucides, de sucre et de fibres par portion;
- comprendront comment bien planifier les repas;
- choisiront un but ou une stratégie de changement de comportement pour améliorer ou maintenir leurs efforts de gestion de leur diabète;
- sauront où trouver des ressources additionnelles pour continuer d'apprendre et avoir du soutien.

### Participants visés

Ce programme s'adresse à quiconque :

- a le diabète de type 2 ou le prédiabète;
- a une personne diabétique dans sa famille et est intéressé à l'aider à gérer son diabète.

**\*Cette séance fait partie d'un programme de 4 cours intitulé « Le diabète – Distinguer la réalité de la fiction », qui montre de manière exhaustive comment gérer le diabète et prévenir les complications. On recommande de suivre les cours dans l'ordre suivant :**

**(1) L'ABC du diabète, (2) Diabète et alimentation, (3) Manger pour être en santé et (4) Le bien-être du corps et de l'esprit.**

## REMERCIEMENTS

Le programme « Le diabète – Distinguer la réalité de la fiction » a été élaboré par l'équipe de rédaction et d'animation suivante :

Aimee Bowcott, diététiste, maîtrise en santé publique, éducatrice agréée en diabète, éducatrice agréée en soins respiratoires  
Karin Ens, B. Sc. (Pharm.), éducatrice agréée en diabète, pharmacienne à champ d'exercice élargi  
Brenda Bradley, inf., B. Sc. inf., éducatrice agréée en diabète  
Michelle Lagasse, inf., B. Sc. inf., éducatrice agréée en diabète  
Jodis McCaine, diététiste, éducatrice agréée en diabète  
Coralee Hill, diététiste  
Tiffany Nicholson, M. Sc., diététiste, éducatrice agréée en diabète  
Jaime Ilchyna, diététiste, éducatrice agréée en diabète  
Melissa Fuerst, M. Sc., diététiste  
Rebecca Neto, inf., M. Sc. inf.  
Sherri Pockett, inf., éducatrice agréée en diabète  
Lori Berard, inf., éducatrice agréée en diabète  
Kelly Lambkin, Diabète Canada

Nous remercions aussi le programme de promotion de la santé mentale de l'ORSW de nous avoir fourni des ressources :

Julie-Anne McCarthy, M. Sc.

Si vous avez des questions sur ce programme, veuillez communiquer avec Melissa Fuerst à [mfuerst@wrha.mb.ca](mailto:mfuerst@wrha.mb.ca).

## Table des matières

REMERCIEMENTS .....	2
À PROPOS DU GUIDE DE L'ANIMATEUR .....	4
LISTE DE MATÉRIEL .....	5
BIENVENUE AU GROUPE SUR LE DIABÈTE ET L'ALIMENTATION (15 min.) .....	6
Aperçu.....	6
Présentations .....	6
<i>Activité 1 : PRÉSENTATIONS</i> .....	6
<i>L'ABC DE LA NUTRITION POUR LE DIABÈTE (50 min.)</i> .....	8
Guide alimentaire pour les personnes diabétiques et macronutriments .....	8
<i>Activité 2 : ALIMENTS QUI ONT UN EFFET SUR LA GLYCÉMIE</i> .....	10
L'assiette santé.....	10
<i>Activité 3 : CRÉER UN REPAS</i> .....	11
Les fibres .....	12
LA NUTRITION AU-DELÀ DES RUDIMENTS (35 min.) .....	13
L'indice glycémique .....	13
Gestion du poids.....	13
<i>Fait ou fiction – Il faut que je maigrisse pour gérer mon diabète.</i> .....	14
Fiction : .....	14
Fait :.....	14
Sucres et édulcorants.....	15
Consommation d'alcool .....	15
Lire les étiquettes .....	16
<i>Activité 4 : BOÎTES DE CÉRÉALES</i> .....	16
SYNTHÈSE (15 min.) .....	19
<i>Activité 5 : LA PLANIFICATION DES REPAS, SIMPLIFIÉE</i> .....	19
SE FIXER DES BUTS (10 min.) .....	20
<i>Activité 6 : PLAN D'ACTION POUR CHANGER et ÉTAPES DE RÉOLUTION DE PROBLÈME</i> .....	22
<i>Facultatif</i> .....	24
<i>REMUE-MÉNINGES POUR L'AUTOGESTION</i> .....	24
ÉVALUATION ET CONCLUSION (5 min.) .....	26
DOCUMENTS INTERACTIFS ET FEUILLES DE TRAVAIL POUR LE COURS.....	30

FEUILLES À REMETTRE AUX PARTICIPANTS .....	36
OUVRAGE DE RÉFÉRENCE .....	37

## À PROPOS DU GUIDE DE L'ANIMATEUR

Ce guide offre aux fournisseurs de services un cadre de travail pour l'animation de séances de groupe à l'intention des personnes qui ont le diabète ou le prédiabète.

Cette séance traite d'alimentation, de nutrition et de comportements alimentaires sains pour la gestion du diabète.

Elle combine l'apport de connaissances, le renforcement des compétences et l'exécution d'activités pratiques afin d'aider les participants à voir que de simples changements peuvent avoir un effet durable. Elle encourage le bien-être général et leur présente des moyens de continuer de renforcer leurs compétences en autogestion en leur donnant un lien à d'autres programmes offerts par l'Office régional de la santé de Winnipeg (ORSW).

Tous les renseignements donnés sont fondés sur les lignes directrices de pratique clinique actuelles (2018) et sur des recherches factuelles, et doivent être transmis par un professionnel de la santé réglementé.

On ne s'attend pas à ce que vous traitiez de tous les sujets. Les intérêts exprimés par les participants détermineront les domaines sur lesquels vous passerez plus de temps et si un sujet doit être seulement abordé brièvement ou omis.

Rôle de l'animateur :

À titre d'animateur d'un groupe communautaire, il est important que vous :

- ayez une attitude empathique et ne portiez pas de jugements;
- donniez à tous les membres du groupe la chance de s'exprimer;
- prépariez d'autres renseignements pertinents et ressources pour aider le groupe;
- donniez vos coordonnées aux membres du groupe pour qu'ils puissent faire un suivi avec vous ou avec le clinicien approprié, au besoin.

Couleurs du texte :

- **« CARACTÈRES GRAS »** : À lire à voix haute! Ces renseignements sont destinés au groupe.
- Caractères ordinaires : Ces renseignements sont pour vous en tant qu'animateur pour guider le déroulement du cours. Ils peuvent aussi vous apporter des renseignements sur un sujet qui n'ont pas besoin d'être lus au groupe.
- *Encadrés* **« CONSEIL »** : Ces renseignements sont fournis pour vous aider en tant qu'animateur.

## LISTE DE MATÉRIEL

Porte-noms

Crayons

Tableau blanc ou tableau-papier

Marqueurs

Maquettes ou photos de nourriture

Tasses à mesurer

Documents éducatifs et interactifs (que vous voudrez peut-être imprimer en couleur et laminer) :

Diagramme des glucides

Cartes Oui / Non

Étiquettes de boîtes de céréales

Feuilles à remettre aux participants (contenues dans le manuel) :

Guide alimentaire pour les personnes diabétiques (Ottawa) **ou** Bien manger avec le Guide alimentaire canadien

L'assiette santé (ORSW) ou le diagramme circulaire d'En mouvement

Feuilles sur les fibres, l'alcool, le sucre et les édulcorants, l'IG (Diabète Canada)

Modèle de planification de repas

Lire les étiquettes, % de la valeur quotidienne (Santé Canada)

Brochures Dial-a-Dietitian

Feuille de travail pour faire un plan d'action

Évaluation

## **BIENVENUE AU GROUPE SUR LE DIABÈTE ET L'ALIMENTATION (15 min.)**

Cette séance devrait prendre 2 heures. Elle comprend des activités interactives qui peuvent être faites par le groupe, ainsi que du temps pour des questions à la fin. Il est fortement recommandé que les séances de groupe comprennent des possibilités de participation et d'échanges et que vous preniez le temps d'expliquer pourquoi l'information traitée est importante pour l'apprenant adulte.

### **Aperçu**

**« Pendant cette séance de 2 heures, nous allons parler d'alimentation, de nutrition et de comportements alimentaires sains pour la gestion du diabète. Je vous proposerai des activités pour renforcer vos compétences et je vous aiderai à vous fixer des buts réalistes pour faire des changements que vous pourrez maintenir pour le reste de votre vie.**

**J'espère que vous serez à l'aise de poser des questions et de discuter avec le groupe. Je vous invite à poser vos questions au fur et à mesure et aussi à respecter les autres en écoutant et en donnant à tout le monde la chance de parler. Tout ce que vous dites en classe est confidentiel. »**

Veillez donner à votre groupe les renseignements logistiques nécessaires, tels que l'emplacement des toilettes, le moment de la pause, etc.

### **Présentations**

#### **Activité 1 : PRÉSENTATIONS**

**« Commençons par faire un tour de table pour que chaque personne puisse se présenter et nous donner un peu plus de détails comme :**

**Depuis combien de temps vivez-vous avec le diabète ou est-ce nouveau pour vous?**

**Avez-vous déjà suivi des cours sur la gestion du diabète?**

**Qu'est-ce que vous avez entendu dire ou qu'est-ce qu'on vous a dit à propos de l'alimentation et du contrôle de la glycémie?**

**Est-ce qu'on vous a dit de maigrir pour gérer votre diabète?**

**Avez-vous considéré ou essayé un régime à la mode ou un régime miracle pour maigrir?**

**Est-ce qu'il y a une chose en particulier que vous voulez apprendre aujourd'hui sur l'alimentation et le diabète? »**

**CONSEIL :** Vous voudrez peut-être écrire ce que les participants veulent apprendre ou tout mythe sur la nutrition sur un tableau blanc ou un tableau-papier. À la fin de la séance, vous pourrez vérifier que chaque question ou sujet a été abordé avec le groupe.

**« Merci. Nous allons aborder plusieurs de ces questions, mythes ou idées et ce que nous savons actuellement sur l'alimentation et la nutrition dans la gestion du diabète pendant cette séance.**

**Manger sainement est un aspect essentiel du traitement et de l'autogestion du diabète. Voici les effets bénéfiques qu'apporte le fait de faire des choix santé dans votre alimentation et votre mode de vie :**

- **Votre glycémie, votre pression artérielle et votre taux de cholestérol seront mieux contrôlés. Selon les lignes directrices de pratique clinique de Diabète Canada, il est possible de réduire de 1 à 2 % le taux d'hémoglobine A1C ou hémoglobine glyquée simplement en faisant des changements à votre alimentation et à votre mode de vie. Le taux d'A1C montre comment votre diabète a été contrôlé au cours des 2 à 3 derniers mois.**
- **Vous satisferez aux besoins d'énergie, de vitamines et de minéraux de votre corps.**
- **Vous aiderez à prévenir et à traiter les complications du diabète.**
- **Vous améliorerez votre santé et votre bien-être de manière générale.**

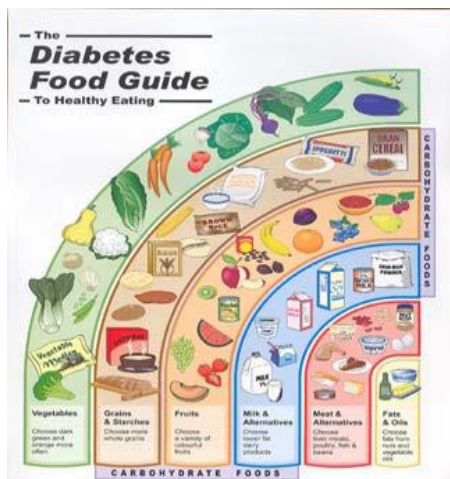
**Aujourd'hui, nous allons apprendre qu'il n'y a pas de régime spécifique « pour les personnes diabétiques » ni de plan de repas précis qui convient à tout le monde. Il n'y a pas d'aliments interdits. Bien manger pour gérer le diabète comprend apprendre l'importance de l'équilibre, de la variété, de la modération et de la régularité. Nous ne parlerons pas de compter les glucides parce le besoin de glucides est différent pour chaque personne. Il est important de travailler avec une diététiste (*comme moi*) quand vous commencez à compter vos glucides. Elle (ou il) pourra vous aider à déterminer la bonne quantité de glucides à manger en fonction de vos besoins personnels. Je peux vous aider à trouver une diététiste à la fin de la séance ou vous pouvez simplement appeler Dial-a-Dietitian. (*Montrez la brochure.*)**

**Allons-y! »**

## L'ABC DE LA NUTRITION POUR LE DIABÈTE (50 min.)

### Guide alimentaire pour les personnes diabétiques et macronutriments

Utilisez le guide alimentaire pour les personnes diabétiques



**CONSEIL :** Vous pouvez utiliser le Guide alimentaire canadien pour manger sainement au lieu du guide alimentaire pour les personnes diabétiques. Vous pouvez quand même souligner le concept de l'arc-en-ciel et les sources de glucides.

« Il y a 3 macronutriments dans les aliments que nous mangeons : les **LIPIDES**, les **PROTÉINES** et les **GLUCIDES**. »

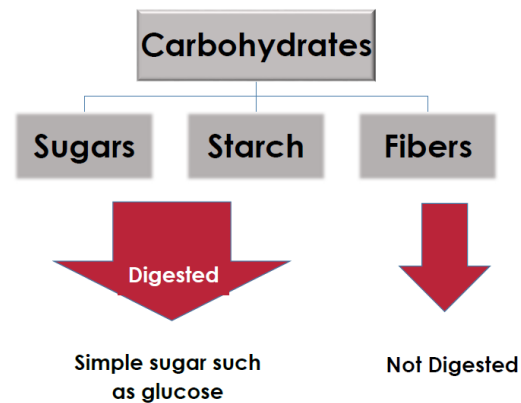
Voyons pourquoi nous en avons besoin et leur effet sur la glycémie :

- **Les LIPIDES :** Les graisses et les huiles alimentaires nous apportent de l'énergie et les graisses essentielles qui sont nécessaires pour prévenir les carences nutritionnelles et qui aident aussi le corps à absorber les vitamines liposolubles comme les vitamines A, D, E et K. Nous avons besoin de lipides dans notre alimentation pour les fonctions normales du corps. Les lipides donnent de la saveur aux aliments et n'ont pas d'effet sur la glycémie. Le type de graisse consommé est plus important que la quantité totale à cause du risque accru de maladie du cœur quand on a le diabète.
- **Les PROTÉINES :** Les protéines font partie de chaque cellule du corps et sont nécessaires pour fabriquer et réparer les muscles, les tissus, la peau, les ongles et les cheveux. On trouve des protéines dans la viande, le poisson, la volaille et les substituts comme les légumineuses, les œufs, les noix, les graines, le tofu, le lait et les produits laitiers. Certains produits laitiers contiennent des glucides, qui auront un effet sur la glycémie. Inclure une source de protéines dans vos repas et vos collations peut ralentir la hausse de la glycémie.
- **Les GLUCIDES :** On trouve les glucides dans les céréales, les produits céréaliers (p. ex. pain, céréales sèches), les légumes féculents (p. ex. pommes de terre



et maïs), les fruits, le lait, le yogourt, le jus, les boissons gazeuses et autres boissons sucrées comme le café glacé, le café et le thé sucrés, les sucres, les sirops et les sucreries. Les glucides que vous mangez et buvez ont un effet direct sur votre glycémie. Tous les glucides digestibles finissent par être convertis en glucose, un sucre simple que le corps utilise pour avoir de l'énergie. »

Utilisez ce diagramme des glucides ou reproduisez-le sur un tableau pour que tous le voient pour expliquer davantage les SUCRES, les FÉCULENTS et les FIBRES.



« Les glucides comprennent les sucres, les féculents et les fibres. Les sucres et les féculents sont digérés et transformés en glucose, qui peut faire monter votre glycémie. »

**Question : « Quels aliments seraient une source de sucre? »** Voici quelques exemples : bonbons, boissons gazeuses et autres boissons sucrées, gâteaux, biscuits, etc. « Ces aliments seront transformés en glucose dans votre corps. »

**Question : « Quels aliments seraient considérés comme étant des féculents? »** Voici quelques exemples : le pain, les pâtes alimentaires, les pommes de terre, le maïs, le riz, les craquelins, les céréales, etc. « Ces aliments aussi seront transformés en glucose dans votre corps. »

« Les fibres alimentaires sont aussi un type de glucide; cependant, elles ne sont pas digérées et ne se transforment donc pas en sucre. C'est une des raisons pour lesquelles on encourage les aliments plus riches en fibres, surtout les aliments féculents à teneur plus élevée en fibres. »

**Question : « Quels aliments seraient une source de fibres? »** Voici quelques exemples : les aliments faits de grains entiers (pain, céréales), les légumes, les fruits, les pois et haricots secs, les lentilles.

## Activité 2 : ALIMENTS QUI ONT UN EFFET SUR LA GLYCÉMIE

Donnez à chaque participant une carte Oui/Non. Utilisez des maquettes ou des photos d'aliments variés et appropriés sur le plan culturel. Choisissez des aliments de chaque groupe alimentaire et montrez des aliments individuels, tels que des œufs, des carottes, du pain, du fromage, des fruits, mais aussi des combinaisons comme un sandwich au fromage ou un gâteau. Veillez à utiliser au moins un aliment de chaque groupe alimentaire. Prenez quelques minutes seulement, puis demandez :

« Pour chacun des aliments suivants, répondez en montrant le Oui ou le Non pour indiquer s'il a un effet sur la glycémie. »

**CONSEIL :** Vous pouvez parler plus longuement de certains des aliments moins évidents ou pour lesquels le groupe hésite ou donne des réponses différentes.

### L'assiette santé

Utilisez le verso du guide alimentaire pour les personnes diabétiques

**The Diabetes Food Guide**

Recommended Daily Food Choices	What is a choice?
<b>Vegetables</b> <b>5+</b> choices a day	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 cup raw leafy greens, or 1/2 cup cooked (spinach, romaine, kale, endive, Swiss chard)</li> <li>1/2 cup cooked: asparagus, beets, broccoli, green and yellow string beans, carrots, cabbage, cauliflower, celery, cucumber, eggplant, lentils, mushrooms, mixed frozen vegetables, onions, green and red peppers, tomato, turnips, zucchini</li> </ul> <p><small>* portions of more than 1 cup of parsnips, peas, winter squash and tomato sauce will add 15 g of available carbohydrate (3 teaspoons of sugar) to your meal.</small></p>
<b>Grains and Starches</b> <b>6-8</b> choices a day <small>Measure after cooking</small>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 slice whole grain bread</li> <li>1/2 cup hot cereal</li> <li>1/2 cup cold cereal</li> <li>1/2 cup barley, bulgur, buckwheat, quinoa, wild rice</li> <li>1/2 cup pasta, couscous</li> <li>1/2 cup corn kernel or 1/2 cob</li> <li>1/2 medium potato or 1/4 cup mashed potato</li> <li>1/2 cup brown rice, white rice, millet</li> <li>1/2 cup sweet potato</li> <li>1 (8 inch) whole wheat chapatti, roti, tortilla</li> <li>1/4 (8 inch) pita bread</li> <li>1 large bagel</li> <li>1 (4 inch) pancake or waffle</li> <li>1 (2 inch) small muffin</li> <li>3 cups popcorn</li> <li>1 English muffin</li> <li>7 soda crackers</li> </ul>
<b>Fruits</b> <b>3</b> choices a day	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 medium apple, orange, pear</li> <li>2 medium kiwi, plums, Clementine oranges</li> <li>1/2 medium mango</li> <li>1 small banana, grapefruit</li> <li>1 large peach, nectarine</li> <li>2 cups strawberries, blackberries, raspberries</li> <li>1 cup blueberries</li> <li>1 cup melon</li> <li>1/2 cup fresh pineapple</li> <li>15 grapes, cherries</li> <li>1/2 cup unsweetened applesauce, canned fruit in juice</li> <li>1/2 cup unsweetened juice</li> <li>1/2 cup mixed dried fruit</li> </ul>
<b>Milk and Alternatives</b> <b>2-3</b> choices a day	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 cup milk</li> <li>1 cup fortified soy beverage plain</li> <li>1/2 cup chocolate milk</li> <li>1/2 cup fortified soy beverage flavored</li> <li>4 tsp powdered milk</li> <li>1/2 cup evaporated milk</li> <li>1/2 cup plain low-fat yogurt</li> <li>1/2 cup artificially sweetened yogurt</li> </ul>
<b>Meat and Alternatives</b> <b>4-8</b> choices a day <small>Measure after cooking</small>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 ounce (30 g) lean meat, poultry or fish</li> <li>1 large egg</li> <li>1/2 cup canned fish</li> <li>1/2 cup cottage cheese (1-2% MF)</li> <li>1 ounce (30 g) cheese (100% LF)</li> <li>1/2 cup legumes (beans, peas, lentils)*</li> <li>1/2 black (80-g) tofu</li> <li>2 tbsp peanut butter</li> <li>1/3 cup hummus</li> </ul> <p><small>* portions of more than 1 cup of beans and lentils will add 15 g of available carbohydrate (3 teaspoons of sugar) to your meal.</small></p>
<b>Fats and Oils</b> <b>Moderation</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 tsp. butter or non hydrogenated margarine</li> <li>1 tsp. oil, canola, olive or peanut</li> <li>1 tsp. nuts or seeds</li> <li>1 tsp. salad dressing, regular</li> <li>1 tsp. mayonnaise, light</li> <li>1 slice bacon</li> <li>10 almonds</li> </ul>
<b>Sweets</b>	<p>Have sweets in moderation and enjoy small portions. Choose food and beverages low in added sugars.</p>
<b>Physical activity</b>	<p>Be physically active for at least 30 minutes most days of the week.</p>
<p><b>Different people need different amounts of food:</b> This guide gives you a lower and higher number of servings from each food group. See a Dietitian to help you determine how much you need.</p>	

« Manger sainement n'est pas seulement ce que vous mangez, mais combien vous mangez et quand. Si vous regardez au verso du guide alimentaire pour les personnes diabétiques, vous verrez des recommandations sur la taille et le nombre de portions pour chaque groupe alimentaire. C'est pour vous donner une idée de la variété et de l'équilibre entre les aliments de chaque groupe et c'est la base de la

**planification des repas. Pour gérer votre glycémie, il est aussi important d'étaler régulièrement les glucides tout le long de la journée et de ne pas sauter de repas.**

**Alors, à quoi ressemble un repas équilibré? »**

Utilisez l'assiette santé (feuille de l'ORSW) ou le diagramme d'En mouvement (français au verso) pour montrer comment combiner les 4 groupes alimentaires de base (ou les 6 groupes alimentaires si vous utilisez le guide alimentaire pour les personnes diabétiques) pour composer un repas.



**« Est-ce que vos repas ressemblent à ça? Quelle est la dernière fois où vous êtes allé au restaurant et que votre assiette ressemblait à ça? »**

**Voyons de plus près ce qu'est un repas santé. »**

### **Activité 3 : CRÉER UN REPAS**

Distribuez des maquettes ou des photos d'aliments et demandez aux participants de créer leur propre repas typique ou un repas quelconque. Puis demandez à un volontaire de décrire son repas.

**« Est-ce que quelqu'un voudrait nous décrire ou nous montrer son repas? »**

Travaillez brièvement avec le groupe pour discuter du repas, s'il est équilibré, s'il ne l'est pas, ce qui pourrait être changé pour qu'il le soit. Par exemple : protéines, fibres, portions, ajouter un légume, etc.

« Nous avons parlé des glucides et de ce qu'est une assiette santé pour bien manger quand on a le diabète. J'aimerais maintenant aborder rapidement l'effet que les FIBRES peuvent avoir sur la glycémie et la gestion du diabète. »

## Les fibres

Utilisez la feuille de Diabète Canada sur les fibres et le diabète

**Fibre + diabetes**

Canadian Diabetes Association

**Why is it good for me?**

- controls blood glucose
- manages blood pressure
- reduces blood cholesterol
- increases the feeling of being full
- controls weight
- regulates heart rate

**What is the difference between soluble and insoluble fibre??**

**How much fibre do I need?**

**How can I get enough?**

**Tips to increase fibre**

- cut the skins and seeds of vegetables and fruit
- choose "whole grain" bread, pasta, cereal, crackers and rice
- use whole grain flour in your homemade baked goods
- add barley, beans and lentils to soups and salads
- use canned beans, chickpeas in salads or in place of meat a few times every week
- add ground flax seeds to yogurt, cereal or homemade baked goods
- add a small handful of almonds or other nuts to a salad

**Read the facts to find fibre!**

**Nutrition Facts**

Serving: 1 cup (240 g)	
Amount Per Serving	
Calories 100	% Daily Value
Total Fat 1.5 g	3%
Saturated Fat 0.3 g	1%
Trans Fat 0 g	0%
Cholesterol 0 mg	0%
Sodium 100 mg	7%
Potassium 100 mg	2%
Carbohydrate 28 g	8%
Fiber 4 g	24%
Sugars 12 g	
Protein 2 g	
Vitamin A 0%	Vitamin C 0%
Calcium 0%	Iron 30%

**Average Fibre Content**

<b>Fruit</b>	1 medium-size apple with skin, 1 small banana, 1 cup strawberries	2 g
<b>Vegetables</b>	1 cup lettuce, 1/2 cup tomatoes, 1/2 cup green beans	1-2 g
<b>Grain Products, Low fibre</b>	1 slice white bread, 1 white hard-roll, 1/2 white pita (6")	1 g
<b>Grain Products, High fibre</b>	1 slice whole wheat bread, 1/2 cup hot cereal, 1/2 cup whole wheat pasta	3 g
<b>Meat and Alternatives</b>	3 oz cooked skinned chicken breast or meat, 1 egg	0 g
<b>Meat Alternatives</b>	1 cup legumes (baked beans, black beans, chickpeas)	10 g

Diet	Fibre (g)	Energy (Calories)
<b>Low Fibre Diet</b>	217	1910
<b>High Fibre Diet</b>	48.4	1972

**Low Fibre Diet**

**High Fibre Diet**

**Information on fibre content taken from the Canadian Nutrition Fibre (CNF) 2010**

The low and high fibre meals look very similar but are very different in the amount of fibre. Simple changes to your food choices can increase the amount of fibre in your diet.

Fibre is important for your overall health.

**Good:** Foods with at least 2 g of fibre per serving can claim to be a "source" of fibre.

**Better:** Foods with at least 4 g of fibre per serving can claim to be a "good source" of fibre.

**Best:** Foods with at least 6 g of fibre per serving can claim to be a "very good" or "excellent" source of fibre.

**Note:** Increase the amount of fibre slowly and drink plenty of fluids to avoid discomfort and gas.

diabetes.ca | 1-800-BANTING (226-8464)

Parcourez la feuille, en soulignant ce qui suit :

- Les bienfaits des fibres, y compris leur effet bénéfique sur le contrôle de la glycémie postprandiale. Les fibres ne sont pas digérées et ont donc un effet négligeable sur la glycémie.
- La quantité recommandée, en soulignant que les personnes diabétiques gagnent à avoir plus de fibres dans leur alimentation. Recommandations : 25 à 38 g par jour pour les femmes et les hommes respectivement, jusqu'à 25 à 50 g par jour ou 15 à 25 g par 1000 kcal pour les personnes diabétiques.
- Les types – solubles et insolubles.
- Les sources alimentaires.
- Rappel : Il faut augmenter lentement la quantité de fibres et boire beaucoup de liquides pour éviter les malaises et la flatulence.

**NOTE :** Ce pourrait être un bon moment pour une petite pause de 5 à 10 minutes si le temps le permet.

# LA NUTRITION AU-DELÀ DES RUDIMENTS (35 min.)

## L'indice glycémique

Utilisez la feuille de Diabète Canada sur l'indice glycémique

The infographic titled 'Glycemic Index Food Guide' provides information on the Glycemic Index (GI) and its impact on blood sugar. It features three traffic light icons: Green (Low GI), Yellow (Medium GI), and Red (High GI). The text explains that GI measures how quickly a carbohydrate-containing food or drink is broken down into sugar in the blood. It lists various food categories and their GI values, such as 'Green = Low GI (55 or less)', 'Yellow = Medium GI (56 to 69)', and 'Red = High GI (70 or more)'. It also includes a section on 'A low GI diet may help you' with bullet points like 'reduce risk of type 2 diabetes and its complications' and 'improve risk of heart disease and stroke'. The infographic concludes with a note: 'Remember! GI is just one factor to consider when choosing healthy foods.' The Diabète Canada logo is at the bottom.

Parcourez la feuille, en soulignant ce qui suit :

Ce qu'est l'indice glycémique (IG)

Les bienfaits de consommer plus souvent des aliments à faible IG

Les 3 catégories d'IG : faible, moyen, élevé

Comment inclure des aliments à faible IG dans vos repas

**Rappel :** Vous devez aussi considérer les autres choses que vous mangez avec les aliments cotés selon leur IG. Équilibrez vos repas en ajoutant des protéines et des graisses saines à vos glucides. Votre repas sera plus nutritif et aura un IG global plus bas.

## Gestion du poids

Il n'y a pas de feuille à distribuer.

Certains participants peuvent s'être fait dire qu'ils devraient maigrir, ce qui peut être le moyen d'aborder ce sujet qui peut être délicat. D'autres peuvent avoir entendu parler d'un régime miracle à la mode (faible en glucides, cétogène) et vouloir en savoir davantage.

Diabète Canada reconnaît que pour les adultes diabétiques qui ont un surpoids ou sont obèses, une perte de 5 % à 10 % de leur poids corporel initial peut améliorer la glycémie, la pression artérielle et le taux de cholestérol.

**Fait ou fiction – Il faut que je maigrisse pour gérer mon diabète.**

**Fiction :**

**« Certains d'entre vous peuvent s'être fait dire de maigrir pour gérer leur diabète. Certains d'entre vous peuvent avoir entendu parler ou avoir essayé différents régimes miracles ou à la mode pour maigrir. Par exemple, le régime Atkins, Zone ou cétogène (très peu de glucides et beaucoup de lipides). Les données factuelles sur ces régimes divergent pour ce qui est leur capacité de réduire l'A1C, mais selon la recherche, aucun de ces régimes n'apporte une amélioration à long terme du contrôle de la glycémie, du poids ou du taux de cholestérol. »**

Source : Comité d'experts des lignes directrices de pratique clinique de Diabète Canada, *Diabetes Canada 2018 Clinical Practice Guidelines for the Prevention and Management of Diabetes in Canada*, Can J Diabetes, 2018, vol. 42, suppl. 1, p. S1-S325.

**Fait :**

**« Bien des gens essaient de maigrir, mais peu arrivent à maigrir et à maintenir leur perte de poids. Alternier entre perdre et prendre du poids (effet yo-yo) peut être dommageable pour la santé.**

**De nombreux facteurs influencent notre poids, y compris le stress, certains troubles médicaux, certains médicaments et la simple vie de tous les jours.**

**Maigrir n'est pas la seule façon de gérer le diabète.**

**S'obséder à vouloir suivre un régime et maigrir peut mener à une alimentation dysfonctionnelle, à des carences en nutriments et à une image corporelle négative.**

**La réalité est que les régimes à la mode vont et viennent, peuvent ne pas être adéquats sur le plan nutritionnel et ne peuvent pas être maintenus à long terme. Pour la santé à long terme, vous pouvez considérer les effets bénéfiques d'adopter des habitudes alimentaires comme le régime méditerranéen ou le régime DASH.**

**Une diététiste peut vous aider à en savoir plus et à faire des changements de comportement positifs au jour le jour qui auront un effet à long terme.**

**La clé pour être en meilleure santé est de faire de petits changements de comportement réalistes graduellement, des changements que vous pouvez faire aujourd'hui et maintenir pour le reste de votre vie. »**

Si le temps le permet, examinez brièvement les SUCRES et les ÉDULCORANTS, et l'ALCOOL. Ou vous pouvez souligner quelques messages à retenir et mentionner les feuilles de référence qui sont offertes pour ceux qui veulent plus d'information.



## Sucres et édulcorants

Utilisez la feuille de Diabète Canada sur les sucres et les édulcorants.

Parcourez la feuille, en soulignant ce qui suit :

- Les édulcorants qui font monter la glycémie, ceux qui ne font pas monter la glycémie.
- Les différents types d'édulcorants artificiels, y compris la quantité qu'on peut consommer **sans risque**. Mentionnez que Santé Canada réglemente tous les édulcorants utilisés et vendus au Canada. Un édulcorant est seulement approuvé quand il est scientifiquement prouvé qu'il est sans danger. Les substituts du sucre ne présentent pas de danger s'ils sont consommés avec modération, même pendant la grossesse. On entend par modération la quantité quotidienne acceptable. Pour l'aspartame, il faudrait qu'une personne consomme environ 10 canettes de boissons gazeuses diète par jour ou plus pour que ce soit considéré dangereux.
- **Rappel** : La consommation d'édulcorants est un choix personnel; les édulcorants servent à donner du goût.

DIABETES CANADA   Sugars and Sweeteners		
<b>Sweeteners that INCREASE blood sugar levels</b>		
Sweetener	Form & uses	Other things you should know...
<b>Sugars (Some examples)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Used to sweeten foods and beverages.</li> <li>May be found in medications.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sugars are carbohydrates that can affect your blood sugar (blood glucose) and cholesterol.</li> <li>There is no advantage to those with diabetes in using one type of sugar over another.</li> <li>Sugars may be used in moderation by people with diabetes. Up to 10% of the daily calories can come from added sugar. Their effect on blood sugar levels will vary. Talk to your doctor about how to fit sugars into your meal plan.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Agave syrup</li> <li>Brown sugar</li> <li>Demerara sugar</li> <li>Blonde sugar</li> <li>Cane sugar</li> <li>Decadent</li> <li>Fructose</li> <li>Full fat coconut oil</li> <li>Glucose</li> <li>High fructose corn syrup</li> <li>Maple</li> <li>King sugar</li> <li>Raw sugar</li> <li>Sucrose</li> <li>Table sugar</li> <li>White sugar</li> </ul>		
<b>Sweeteners that DON'T INCREASE blood sugar levels</b>		
Sweetener	Form & uses	Other things you should know...
<b>Sugar Alcohols</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Used to sweeten foods and beverages (SDBs).</li> <li>May be found in cough and cold syrups and other liquid medications (eg. antacids).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sugar alcohols are neither sugars nor alcohols. Blood alcohol and blood sugar do not rise from eating them.</li> <li>They can also be manufactured.</li> <li>They are only partly absorbed by your body. Some have calories than sugar and have no major effect on blood sugar.</li> <li>Check product labels for the number of grams of sugar alcohols per serving. If you eat more than 10 grams of sugar alcohols a day, you may experience side effects such as gas, bloating or diarrhea.</li> <li>Talk to your doctor if you are carbohydrate counting and need to use foods sweetened with sugar alcohols.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Aspartame</li> <li>Neotame</li> <li>Saccharin</li> <li>Sorbitol</li> <li>Stevia</li> <li>Sucralose</li> <li>Sulfitol</li> <li>Sylit</li> </ul>		

## Consommation d'alcool

Utilisez la feuille de Diabète Canada sur l'alcool et le diabète.

**DIABETES CANADA | Alcohol and diabetes**

**As a general rule, there is no need to avoid alcohol because you have diabetes.**

You should not drink alcohol if you:

- are pregnant or trying to get pregnant
- are breastfeeding
- have a personal or family history of drinking problems
- are planning to drive or engage in other activities that require alertness or skill
- are taking certain medications. Always check with your doctor about your medications.

**Consider the following questions when deciding what is best for you.**


	Yes	No
1. Do you have diabetes under control?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Do you have any health problems that alcohol can make worse such as disease of the pancreas, eye disease, high blood pressure, high cholesterol, liver problems, nerve damage or stroke?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Do I know how to prevent and treat low blood sugar?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

If you answered "no" to any of these questions, you should speak to your diabetes educator or health care professional before drinking alcohol.

If you answered "yes" to all of these questions, it is OK to drink alcohol in moderation.

**Moderate alcohol intake is limited to 1 standard drink/day or less than 12 oz/355ml/week for women and limited to 2 standard drinks/day or less than 17 oz/500ml/week for men.**

This recommendation is the same for people without diabetes. For people with high blood pressure, alcohol should be limited to 1 drink/day for women and 2 drinks/day for men.

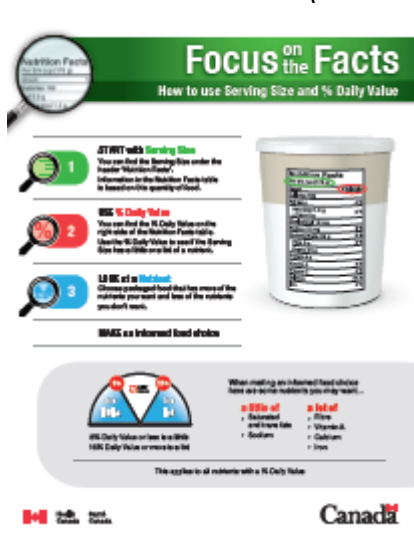


Parcourez la feuille, en soulignant ce qui suit :

- Les effets sur la glycémie et les risques relatifs à l'insuline et aux sulfonyles.
- La teneur en glucides de différents types d'alcool et boissons à base d'alcool courants.
- **Rappel** : Il n'est pas nécessaire d'éviter l'alcool parce que vous avez le diabète, pas plus qu'il n'est nécessaire de commencer à boire!

## Lire les étiquettes

Utilisez cette feuille (Concentrez-vous sur les faits) de Santé Canada :



**« Lire la valeur nutritive sur l'étiquette peut vous aider à faire des choix alimentaires sains. Vous pouvez gérer vos portions en comparant la portion indiquée sur l'étiquette à celle que vous mangez.**

**Vous pouvez utiliser le % de la valeur quotidienne pour voir s'il y a un peu ou beaucoup d'un nutriment dans une portion et comparer des produits semblables pour vous aider à choisir un produit qui a plus ou moins de ce nutriment. Par exemple, plus ou moins de sodium.**

**5 % de la valeur quotidienne ou moins, c'est peu, alors que 15 % de la valeur quotidienne ou plus, c'est beaucoup. »**

## Activité 4 : BOÎTES DE CÉRÉALES

Il est préférable d'utiliser un tableau blanc ou un tableau-papier pour cette activité et de continuer de montrer le diagramme des glucides ou de l'avoir comme document de référence pour aider. Il est aussi utile d'avoir des tasses à mesurer pour montrer concrètement la différence entre les tailles des portions.

Utilisez les photos des Multigrain Cheerios™ et des All-Bran Buds™.



« Voici 2 céréales que nous allons utiliser pour comparer les tailles des portions et regarder la teneur en glucides. Puis-je avoir 2 volontaires? Je vais vous demander de me donner des renseignements précis que vous trouverez dans le tableau de la valeur nutritive sur chaque boîte de céréales. »

Remettez la photo d'une boîte de céréales aux volontaires.



Nutrition Facts		
Per 1 cup (30 g)		
Amount	Cereal Plus 125 mL Only 2% p.s., Milk	
<b>Calories</b>	110	170
	% Daily Value	
<b>Fat</b> 1.5 g*	2 %	6 %
Saturated 0.3 g + Trans 0 g	1 %	9 %
<b>Cholesterol</b> 0 mg		
<b>Sodium</b> 160 mg	7 %	9 %
<b>Carbohydrate</b> 24 g	8 %	10 %
Fibre 3 g	12 %	12 %
Sugars 6 g		
<b>Protein</b> 2 g		
Vitamin A	0 %	6 %
Vitamin C	0 %	0 %
Calcium	10 %	20 %
Iron	30 %	30 %
Vitamin D	0 %	25 %
Niacin	6 %	15 %
Vitamin B <sub>6</sub>	10 %	15 %
Folate	8 %	10 %
Pantothenate	6 %	15 %
Phosphorus	8 %	20 %
Magnesium	8 %	15 %
Zinc	4 %	10 %

\* Amount in cereal

Commencez par les MG Cheerios™. Écrivez Cheerios sur le tableau blanc et demandez les renseignements suivants au volontaire :  
 Taille de la portion = 1 tasse (30 g) – Expliquez qu'une des mesures est la mesure impériale utilisée couramment ici, l'autre est l'équivalent métrique.

Total des glucides en grammes = 24 g  
 Sucres = 6 g  
 Fibres = 3 g

Consultez le diagramme des glucides pour aider les participants à voir ce qui manque : le féculent.

« Rappelez-vous que bien que la teneur en féculents ne soit pas indiquée sur l'étiquette, ça ne veut pas dire qu'elle n'existe pas. Si vous regardez seulement le sucre, il vous manque un morceau du casse-tête et ce morceau est le féculent qui a aussi un effet sur votre glycémie.

Ici, le féculent qui manque est de 15 g, qui sera aussi digéré et converti en sucre et qui aura un effet sur la glycémie. Alors, sucre (6 g) + féculent (15 g) = 21 g de glucides digestibles. Une autre façon de regarder les « glucides assimilables » est de

prendre le total des glucides (24 g) – les fibres (3 g) = 21 g de glucides digestibles. Peu importe comment vous le calculez, le total des glucides digestibles est de 21 g.

Voyons maintenant les All-Bran Buds™ »



Nutrition Facts		
Serving 1/3 cup (28 g)		
Amount per serving	Cereal	With 1/2 Cup 1% MILK
<b>Calories</b>	70	130
% Daily Value		
<b>Fat</b> 1 g†	2 %	3 %
Saturated 0 g + Trans 0 g	1 %	3 %
<b>Cholesterol</b> 0 mg	0 %	2 %
<b>Sodium</b> 170 mg	7 %	10 %
<b>Potassium</b> 270 mg	8 %	13 %
<b>Carbohydrate</b> 22 g	7 %	10 %
Fibre 11 g	44 %	44 %
Sugars 3 g		
<b>Protein</b> 3 g		
Vitamin A	0 %	8 %
Vitamin C	0 %	0 %
Calcium	2 %	15 %
Iron	25 %	25 %
Vitamin D	0 %	25 %
Thiamine	45 %	50 %
Vitamin B <sub>6</sub>	10 %	10 %
Folate	8 %	10 %
Pantothenate	6 %	15 %
Phosphorus	20 %	35 %
Magnesium	35 %	45 %
Zinc	20 %	25 %
Manganese	90 %	90 %

† Amount in cereal.

Écrivez Bran Buds au tableau blanc et demandez les mêmes renseignements au volontaire :

Taille de la portion = 1/3 tasse (28 g) – Expliquez comment comparer cette portion à la portion de Cheerios, qui a quasiment le même poids. Mais quand on regarde le volume, il est très différent. Utilisez une mesure de 1 tasse et une mesure de 1/3 tasse pour montrer la différence.

Total des glucides en grammes = 22 g

Fibres = 11 g

Sucres = 8 g

« Ici le féculent qui manque est de 3 grammes. Donc, sucres (8 g) + féculent (3 g) = 11 g de glucides digestibles. Encore ici, une autre façon de calculer les « glucides assimilables » est de prendre le total des glucides (22 g) – les fibres (11 g) = 11 g de glucides digestibles.

Comme vous pouvez le voir, à cause de la plus haute teneur en fibres des All-Bran Buds™, la quantité de glucides qui aura un effet sur votre glycémie est très différente, même si la taille de la portion est la même. C'est là qu'on voit l'importance des fibres quand on choisit des glucides! Quand on regarde le % de la valeur quotidienne, on peut voir qu'une portion de Cheerios™ apporte 12 % de la valeur quotidienne en fibres, ce qui est médiocre, alors que les All-Bran Buds™ apportent 44 % de la valeur quotidienne en fibres, ce qui est bien au-dessus du pourcentage ciblé, c'est-à-dire celui qui correspond à « c'est beaucoup » et qui est de 15 %!

## SYNTHÈSE (15 min.)

« Maintenant que vous savez quoi manger et comment lire les étiquettes et comparer les produits pour faire de meilleurs choix alimentaires, voyons quelques obstacles courants qui empêchent les gens de manger sainement et de faire ces choix alimentaires. Est-ce que certains des facteurs suivants sont des obstacles pour vous ou votre famille? » Lisez à voix haute ou utilisez le tableau blanc ou le tableau-papier pour écrire ce qui suit :

- Temps
- Le manque de savoir-faire en terme de planification
- Coût, finances
- Accès à la nourriture, y compris aux aliments culturels ou familiaux
- Aptitudes ou habiletés limitées en cuisine
- Changements dans la structure familiale, cuisiner pour moins de monde
- Pas prêt à faire des changements ou impression de ne pas pouvoir

« La planification des repas peut aider à surmonter plusieurs de ces obstacles, en plus de réduire le gaspillage d'aliments et même de faire économiser de l'argent! Planifier les repas veut dire essayer de manger des repas santé équilibrés et économiques. Mais préparer et cuisiner un nouveau repas chaque jour peut sembler trop demander. Voyons ensemble comment planifier quelques repas et trouver des moyens simples de préparer des plats qui vous donneront de quoi manger pendant plusieurs jours! »

### Activité 5 : LA PLANIFICATION DES REPAS, SIMPLIFIÉE

Utilisez cette feuille de planification des repas :

**MENU PLANNING MADE EASIER**

Start With the Main Meal

Sunday \_\_\_\_\_

Monday \_\_\_\_\_

Tuesday \_\_\_\_\_

Wednesday \_\_\_\_\_

Thursday \_\_\_\_\_

Friday \_\_\_\_\_

Saturday \_\_\_\_\_

Add Other Meals and Snacks

BREAKFASTS \_\_\_\_\_

LUNCHES \_\_\_\_\_

SNACKS \_\_\_\_\_

Make a Grocery List \_\_\_\_\_

**TIPS TO MAKE PLANNING MEALS EASIER**

- Get organized: by knowing your and your family's schedule. Plan meals into meals or use leftovers for busy days.
- Check food supplies in your fridge, freezer and cupboards to see what you can use or reuse in your menu.
- Stock your cupboards with convenient canned goods like dried peas, beans and lentils, tomatoes and fish as well as whole grains like brown rice, quinoa and oats for easy meal additions or side dishes.
- Check flyers for foods that are on sale or in season. Plan meals around good buys.
- Buy enough meat, or poultry to make large batch recipes or portion and freeze for another week when they are on sale and you have freezer space.
- Make larger amounts of food and plan to use leftovers for lunches or supper the next day. Add leftover vegetables, meats, fish, or poultry to salads, pasta, soups or spaghetti sauce.
- Have a few go-to or family favourite recipes that can be easily prepared.
- Utilize time saving kitchen gadgets like a slow cooker or instant pot.
- Ask family members for ideas and to help with cooking and clean-up.
- Be flexible with the menu plan by including a "no cook" night or opportunities to order in or dine-out as occasions arise.

Get answers to meal time challenges from registered dietitians, at no cost, by calling:

**Dial-a-Dietitian**  
1-877-830-8882  
Call 204-788-8248 in Winnipeg

Avec le groupe, planifiez quelques repas, en veillant à suivre la méthode de l'assiette pour chaque repas et à prévoir quoi faire avec les restes. Par exemple, commencez par un poulet rôti traditionnel accompagné de riz et d'un mélange de poivrons, d'oignons, de courgettes et de champignons sautés. Montrez qu'il est possible de cuisiner une seule fois et d'avoir des aliments préparés pour plusieurs jours.

Les restes de poulet peuvent être utilisés pour un autre repas, ajoutés à une salade ou mélangés avec de la mayonnaise et du céleri pour un sandwich au poulet.

Les légumes qui restent peuvent être utilisés dans une omelette pour le déjeuner ou ajoutés à une sauce tomate et servis sur des pâtes.

Le riz peut servir à faire du pouding au riz comme dessert ou à faire un sauté qui pourrait aussi inclure le reste des poivrons, oignons, courgettes et champignons.

Simplifiez la planification des repas de la semaine en choisissant un thème pour chaque jour; par exemple, lundi sans viande, tacos le mardi, pizza le vendredi, rôti le dimanche, etc. Ou désignez certains jours comme jours de cuisine ethnique.

Suggérez d'essayer les aliments traditionnellement consommés au déjeuner pour d'autres repas aussi.

## **SE FIXER DES BUTS (10 min.)**

**« Nous espérons que vous avez trouvé la séance d'aujourd'hui utile. Nous avons parlé de beaucoup de choses et vous avez participé à quelques différentes activités de renforcement de vos compétences. J'aimerais que vous commenciez à penser à une ou deux choses qui vous ont vraiment frappé. Nous allons maintenant parler de l'établissement de buts.**

**Faire des changements ou commencer quelque chose de nouveau peut être difficile. L'objet de cette dernière activité est de choisir un but réaliste à court terme que vous sentez que vous pouvez atteindre et maintenir.**

**Une partie importante de la gestion de la santé est d'être capable de se fixer des buts et des comportements réalisables. On ne peut pas tout changer à la fois et on s'arrange pour échouer si on se fixe des buts pour faire plaisir à quelqu'un d'autre, si on est trop vague ou si on essaie de changer trop de choses en même temps.**

**Parlons des buts SMART.**

**Les buts SMART sont spécifiques, mesurables, atteignables, réalistes et limités dans le temps. Vous fixer des buts SMART peut aussi vous aider à atteindre des buts plus ambitieux que vous pourriez vouloir vous fixer avec le temps. Par exemple, vous savez maintenant qu'il est bon d'avoir des fibres dans votre alimentation, alors vous voulez manger plus de fibres. Essayez ce but SMART : À partir de demain, je vais manger des céréales plus riches en fibres comme des All-Bran Buds™ au lieu de mes céréales pauvres en fibres habituelles.**

Vous pouvez offrir d'autres exemples liés à l'alimentation ou la nutrition.

**J'aimerais que chacun d'entre vous pense à un comportement que vous aimeriez faire différemment après la séance d'aujourd'hui. Nous pouvons travailler ensemble à établir un plan d'action pour réaliser ce changement. »**

Remplissez la feuille de travail PLAN D'ACTION POUR CHANGER et ÉTAPES DE RÉOLUTION DE PROBLÈME ou faites l'activité de remue-méninges de groupe.

**Conseil :** On recommande aux participants de choisir quelque chose qu'ils sont sûrs de pouvoir changer. En tant qu'animateurs, nous espérons qu'ils commencent par quelque chose de modeste qu'ils peuvent réussir, afin de gagner plus de confiance, pour ensuite passer à de plus gros défis quand ils sont prêts.

Il peut être utile de discuter de la mentalité « tout ou rien » et du fait qu'il est plus facile de voir le succès à long terme quand on commence modestement et qu'on change de comportement lentement, plutôt que de vouloir tout changer en même temps.

## Feuille de travail

### Activité 6 : PLAN D'ACTION POUR CHANGER et ÉTAPES DE RÉOLUTION DE PROBLÈME

Plan d'action pour changer

\* Nous vous encourageons **fortement** à parler de ce plan avec votre fournisseur de soins primaires (médecin, infirmière praticienne) et son équipe (infirmière, diététiste, etc.) pour qu'ils puissent vous aider.

1. Comportement que j'aimerais changer :-

---

---

2. Est-ce quelque chose que vous pouvez faire dans les deux prochaines semaines?  Oui  Non
3. Si OUI, passez aux prochaines questions. Si NON, remettez ce but à plus tard et réessayez avec quelque chose que vous avez plus de chances de réussir.
4. Est-ce que le but est précis? Si non, essayez de le reformuler pour qu'il soit facile à mesurer!  
Est-ce qu'il répond aux questions suivantes :
  - a. Quoi?
  - b. Combien?
  - c. Quand?
  - d. À quelle fréquence?

---

---

Quelles sont vos chances de réussir à faire ce changement, à votre avis? \_\_\_\_\_  
(0 = faibles jusqu'à 10 = excellentes)

Si vous êtes à 7 ou plus, vous êtes prêt à passer à la planification de votre changement de comportement. Si non, pensez aux raisons pour lesquelles vous pourriez ne pas vous sentir prêt. (Voir les étapes de résolution de problème au verso).

Essayez un nouveau but que vous sentez que vous pouvez atteindre pour commencer ou peut-être une petite partie d'un plus grand but.

## Étapes de résolution de problème

1) Définir le problème

---

---

---

2) Lister des idées pour résoudre le problème

---

---

---

---

3) Choisir une méthode à essayer

---

---

---

---

4) Vérifier les résultats

---

---

---

---

5) Choisir une autre idée ou méthode si la première n'a pas fonctionné

---

---

---

---

6) Utiliser d'autres ressources offertes et réessayer (répéter les étapes 1 à 5)

7) Si vous avez essayé de résoudre le problème à quelques reprises sans succès, acceptez que résoudre ce problème pourrait ne pas être possible maintenant. Pensez à ce qui pourrait vous aider à être prêt à le réexaminer dans l'avenir, obtenez du soutien de votre équipe de soins de santé, de votre famille, de vos amis et réessayez quand vous serez prêt.

Source : Lorig, Holman, Sobel et autres, « *Living A Healthy Life with Chronic Conditions* », 4<sup>e</sup> édition canadienne, 2013.

## Facultatif

### REMUE-MÉNINGES POUR L'AUTOGESTION

#### **Marche à suivre pour faire un remue-méninges et de la résolution de problème avec un groupe :**

Un remue-méninges est une excellente façon d'amener votre groupe à décrire des défis, puis à les examiner et à trouver des moyens de les relever.

Vous pouvez commencer par choisir un problème précis et chercher des moyens de le résoudre, ou commencer par chercher à déterminer ce qu'est le problème ou ce que sont les obstacles.

#### **1) Trouver les problèmes :**

**« Quels sont les problèmes auxquels vous faites face pour \_\_\_\_\_ (gérer vos médicaments, faire de l'exercice, manger sainement, vérifier votre glycémie, etc.)? »**

Ou dites-le autrement, comme :

**« Qu'est-ce qui vous empêche de \_\_\_\_\_ (manger sainement, faire de l'exercice, etc.)? »**

#### **Conseils pour les remue-méninges :**

- Écrivez la question sur laquelle vous faites un remue-méninges dans le haut d'une grande feuille de papier.
- Demandez au groupe de répondre à la question et écrivez les réponses des participants dans leurs propres mots.
- Arrêtez le remue-méninges après avoir rempli une page ou avant s'ils n'ont plus d'idées.
- Les animateurs ne doivent donner des idées qu'après que les membres du groupe ont fini (ou que la page est pleine).

#### **2) Choisir un problème et faire de la résolution de problème :**

- Demandez si quelqu'un a un problème sur lequel il aimerait travailler en groupe.
- Écrivez la question dans le haut d'une nouvelle feuille. Suggestions :



○ « **Qu'est-ce qu'on peut faire quand on fait face à ce problème?** » ou  
« **Comment pourrait-on réagir à ce problème?** »

- Note : Ce qu'on cherche ici, c'est ce qu'on peut faire quand on fait face à ce problème, parce qu'on ne peut pas « régler » chaque problème dans le sens de l'éliminer, mais on peut penser à ce qu'on va faire quand on y fait face.

Soulignez que la résolution de problème est une technique. Quand on se sent dépassé, on a l'impression qu'on n'a pas grand choix face à un problème. Le remue-méninges nous aide à penser à des possibilités; ensuite, on choisit celle qu'on va essayer.

3) Si vous voulez, vous pouvez aussi enseigner les étapes de résolution de problème suivantes à votre groupe :

**Étapes de résolution de problème\***

1. Définir le problème
  2. Lister des idées pour résoudre le problème
  3. Choisir une méthode à essayer
  4. Vérifier les résultats
  5. Choisir une autre idée si la première n'a pas fonctionné
  6. Utiliser d'autres ressources
  7. Accepter qu'il n'est peut-être pas possible de résoudre le problème pour le moment
- Note : L'étape 6, « Utiliser d'autres ressources », veut dire parler à des professionnels de la santé, obtenir de l'information de sources crédibles sur le Web, etc.
  - Bien des gens arrêtent après l'étape 4, c'est-à-dire qu'ils essaient quelque chose et que si ça ne marche pas, ils sont coincés. L'important est de continuer de suivre les étapes. Si vous arrivez à l'étape 7, pensez à une autre chose à laquelle vous pourriez travailler qui pourrait améliorer les choses même si le problème ne peut pas être réglé maintenant.

*\*Source : Lorig, Holman, Sobel et autres, « Living A Healthy Life with Chronic Conditions », 4<sup>e</sup> édition canadienne, 2013*

## **ÉVALUATION ET CONCLUSION (5 min.)**

Donnez le lien au guide des programmes de groupe pour l'autogestion de la santé et parlez brièvement des programmes offerts.

[www.wrha.mb.ca/groups](http://www.wrha.mb.ca/groups)

## Diabète et alimentation – Sondage préliminaire

Date: \_\_\_\_\_

Nom du participant: \_\_\_\_\_ Date de naissance (JJ-MM-AAAA) : \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_ Code postal: \_\_\_\_\_

1. Dans quelle mesure êtes-vous convaincu de pouvoir apporter des changements pour améliorer votre santé au cours des 3 prochains mois ?

Pas du											Très
tout	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	certain

2. Dans quelle mesure êtes-vous convaincu de pouvoir faire les bons choix alimentaires quand vous avez faim (par exemple pour une collation) ?

Pas du											Très
tout	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	certain

3. Dans quelle mesure êtes-vous convaincu de savoir quoi faire quand votre taux de glycémie est plus haut ou plus bas que la normale ?

Pas du tout											Tout à fait
d'accord	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	d'accord

4. La nourriture que je choisis de manger me permet d'atteindre mon taux de glycémie optimal.

0	1	2	3
Ce n'est pas mon cas	C'est un peu mon cas	C'est mon cas jusqu'à un certain degré	C'est tout à fait mon cas

5. En général, diriez-vous que votre état de santé est ...?

1	2	3	4	5
Mauvais	Moyen	Bon	Très bon	Excellent

6. En général, diriez-vous que votre état de santé mentale est ...?

1	2	3	4	5
Mauvais	Moyen	Bon	Très bon	Excellent

**For Office Use Only:** HbA1c Value: \_\_\_\_\_

## Diabète et alimentation – Sondage préliminaire

Date: \_\_\_\_\_

Nom du participant: \_\_\_\_\_ Date de naissance (JJ-MM-AAAA) : \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_ Code postal: \_\_\_\_\_

7. Dans quelle mesure êtes-vous convaincu de pouvoir apporter des changements pour améliorer votre santé au cours des 3 prochains mois ?

Pas du tout											Très
certain	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	certain

8. Dans quelle mesure êtes-vous convaincu de pouvoir faire les bons choix alimentaires quand vous avez faim (par exemple pour une collation) ?

Pas du tout										Très	
certain	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	certain

9. Dans quelle mesure êtes-vous convaincu de savoir quoi faire quand votre taux de glycémie est plus haut ou plus bas que la normale ?

Pas du tout										Tout à fait	
d'accord	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	d'accord

10. La nourriture que je choisis de manger me permet d'atteindre mon taux de glycémie optimal.

0	1	2	3
Ce n'est pas mon cas	C'est un peu mon cas	C'est mon cas jusqu'à un certain degré	C'est tout à fait mon cas

11. En général, diriez-vous que votre état de santé est ...?

1	2	3	4	5
Mauvais	Moyen	Bon	Très bon	Excellent

12. En général, diriez-vous que votre état de santé mentale est ...?

1	2	3	4	5
Mauvais	Moyen	Bon	Très bon	Excellent

13. Combien de cours de la série Diabetes avez-vous pris?

1	2	3	4
---	---	---	---

14. Dans quelle mesure êtes-vous satisfait du programme ??

0	1	2	3
Very dissatisfied	Dissatisfied	Satisfied	Very Satisfied

15. Qu'avez-vous le plus apprécié du programme?

16. Quels changements suggèreriez-vous d'apporter au programme pour l'améliorer ?

17. Pour chaque énoncé ci-dessous, indiquez si, en ce moment, vous souhaiteriez faire quelque chose.

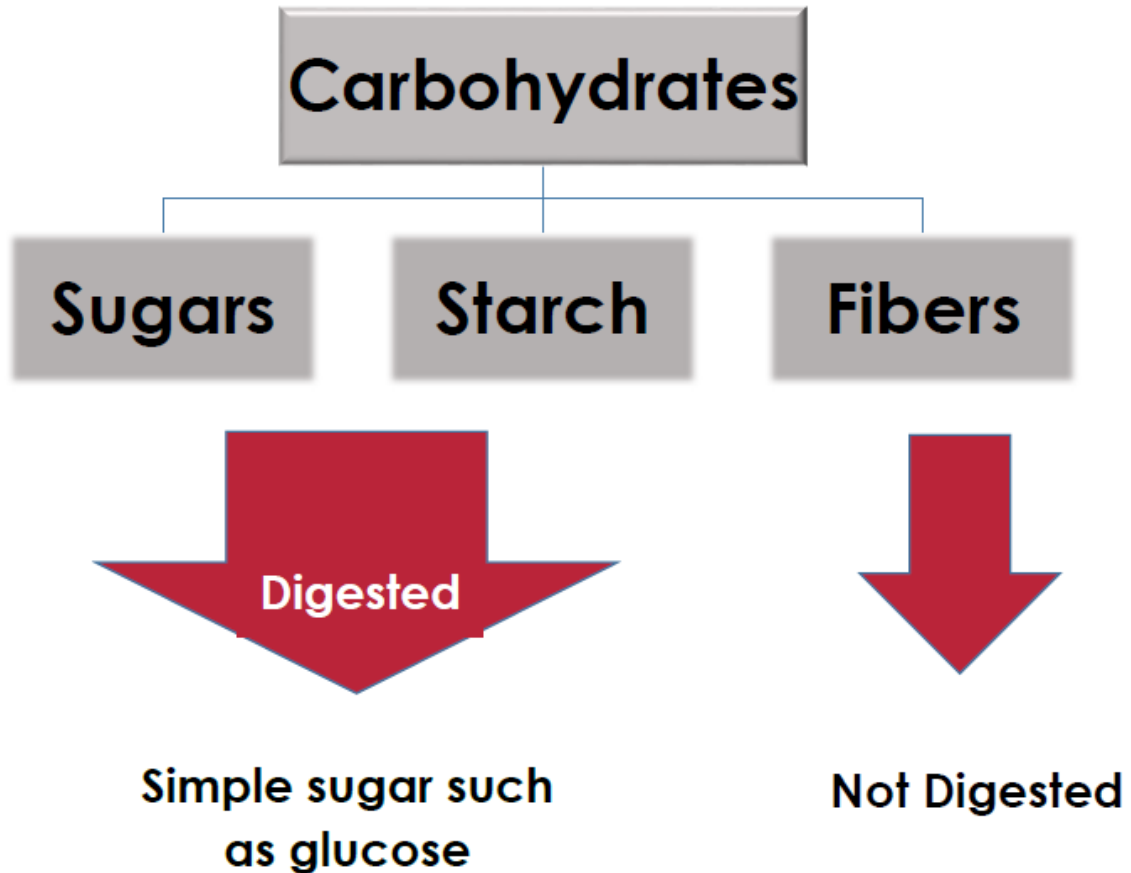
<input type="checkbox"/> Faire plus d'activité / d'exercice physique	<input type="checkbox"/> Diminuer le niveau de stress
<input type="checkbox"/> Surveiller son poids	<input type="checkbox"/> Améliorer la capacité à surmonter les difficultés
<input type="checkbox"/> Mieux manger	<input type="checkbox"/> En apprendre plus sur les médicaments ou autres traitements
<input type="checkbox"/> Arrêter de fumer ou réduire la consommation de tabac	<input type="checkbox"/> Boire moins d'alcool

18. En ce qui concerne votre santé, avez-vous d'autres préoccupations?

**For Office Use Only:** HbA1c Value: \_\_\_\_\_

## DOCUMENTS INTERACTIFS ET FEUILLES DE TRAVAIL POUR LE COURS

Carbohydrates	Glucides
Sugars	Sucres
Starch	Féculent
Fibers	Fibres
Digested	Digérés
Simple sugars such as glucose	Sucres simples tels que le glucose
Not digested	Non digérées



Pour l'activité 2 :

OUI	Non
OUI	Non
OUI	Non

Pour l'activité 4 :



<b>Nutrition Facts</b>		
Per 1 cup (30 g)		
Amount	Cereal Plus 125 mL Only 2% p.s. Milk	
<b>Calories</b>	110	170
	% Daily Value	
<b>Fat 1.5 g*</b>	<b>2 %</b>	<b>6 %</b>
Saturated 0.3 g + Trans 0 g	1 %	9 %
<b>Cholesterol 0 mg</b>		
<b>Sodium 160 mg</b>	<b>7 %</b>	<b>9 %</b>
<b>Carbohydrate 24 g</b>	<b>8 %</b>	<b>10 %</b>
Fibre 3 g	<b>12 %</b>	<b>12 %</b>
Sugars 6 g		
<b>Protein 2 g</b>		
Vitamin A	0 %	6 %
Vitamin C	0 %	0 %
Calcium	10 %	20 %
Iron	30 %	30 %
Vitamin D	0 %	25 %
Niacin	6 %	15 %
Vitamin B <sub>6</sub>	10 %	15 %
Folate	8 %	10 %
Pantothenate	6 %	15 %
Phosphorus	8 %	20 %
Magnesium	8 %	15 %
Zinc	4 %	10 %

\* Amount in cereal





Find recipes:  
allbran.ca /allbranca

Trouvez des recettes à :  
allbran.ca /allbranca

**1/3**  
cup 1/3 cup (28 g)  
provides 44 % of the  
daily value of fibre.

**1/3**  
tasse Chaque portion de  
1/3 tasse (28 g)  
fournit 44 % de la valeur  
quotidienne en fibres.

### Nutrition Facts

Serving 1/3 cup (28 g)

Amount per serving	Cereal	With 1/2 Cup 1% MILK
<b>Calories</b>	80	130
% Daily Value		
<b>Fat 1 g†</b>	2 %	3 %
<b>Saturated 0 g + Trans 0 g</b>	0 %	3 %
<b>Cholesterol 0 mg</b>	0 %	2 %
<b>Sodium 170 mg</b>	7 %	10 %
<b>Potassium 250 mg</b>	7 %	13 %
<b>Carbohydrate 22 g</b>	7 %	10 %
Fibre 11 g	44 %	44 %
Sugars 8 g		
<b>Protein 3 g</b>		
Vitamin A	0 %	8 %
Vitamin C	0 %	0 %
Calcium	2 %	15 %
Iron	25 %	25 %
Thiamine	45 %	45 %
Vitamin B <sub>6</sub>	10 %	10 %
Folate	8 %	10 %
Pantothenate	6 %	15 %
Phosphorus	15 %	30 %
Magnesium	30 %	40 %
Zinc	25 %	30 %
Manganese	80 %	80 %

**INGRÉDIENTS:** WHEAT BRAN, SUGAR, PSYLLIUM SEED Husk, SALT, BAKING SODA, COLOUR (ANNATTO), BHT.  
**VITAMINS AND MINERALS:** IRON, THIAMINE HYDROCHLORIDE, D-CALCIUM PANTOTHENATE, PYRIDOXINE HYDROCHLORIDE, FOLIC ACID.  
**CONTAINS WHEAT INGREDIENTS.**  
All-Bran Buds™ cereal with Psyllium may cause an allergic reaction in people sensitive to inhaled or ingested psyllium powder.

\*\*A healthy diet low in saturated and trans fats may reduce the risk of heart disease. All-Bran Buds™ cereal is fibre of saturated and trans fats.

### Valeur nutritive

Portion de 1/3 tasse (28 g)

Teneur par portion	Céréales	Avec 1/2 tasse de lait 1%
<b>Calories</b>	80	130
% valeur quotidienne		
<b>Lipides 1 g†</b>	2 %	3 %
<b>saturés 0 g + trans 0 g</b>	0 %	3 %
<b>Cholestérol 0 mg</b>	0 %	2 %
<b>Sodium 170 mg</b>	7 %	10 %
<b>Potassium 250 mg</b>	7 %	13 %
<b>Glucides 22 g</b>	7 %	10 %
Fibres 11 g	44 %	44 %
Sucres 8 g		
<b>Protéines 3 g</b>		
Vitamine A	0 %	8 %
Vitamine C	0 %	0 %
Calcium	2 %	15 %
Fer	25 %	25 %
Thiamine	45 %	45 %
Vitamine B <sub>6</sub>	10 %	10 %
Folate	8 %	10 %
Pantothénate	6 %	15 %
Phosphore	15 %	30 %
Magnésium	30 %	40 %
Zinc	25 %	30 %
Manganèse	80 %	80 %

**INGRÉDIENTS:** SON DE BLÉ, SUCRE, ENVELOPPE DE GRAINES DE PSYLLIUM, SEL, BICARBONATE DE SODIUM, COLORANT (ROUGE), BHT.  
**VITAMINES ET MINÉRAUX:** FER, CHLORURE DE THIAMINE, 6-PANTOTHÉNATE DE CALCIUM, CHLORURE DE PYRIDOXINE, ACIDE FOLIQUE.  
**CONTIENT DES INGRÉDIENTS DU BLÉ.**  
Les céréales All-Bran Buds™ avec psyllium peuvent entraîner une réaction allergique chez les personnes sensibles à l'inhalation ou à l'ingestion de la poudre de psyllium.

\*\*Une alimentation saine pauvre en graisses saturées et en gras trans peut réduire le risque de maladie cardiaque. Les céréales All-Bran Buds™ sont pauvres en graisses saturées et en gras trans.

Pour l'activité 5 : Outil de planification de repas

## LA PLANIFICATION DES REPAS, SIMPLIFIÉE

❶ Commencez par le repas principal  
Dimanche

---

---

---

Lundi

---

---

---

Mardi

---

---

---

Mercredi

---

---

---

Jeudi

---

---

---

Vendredi

---

---

---

Samedi

---

---

---

❷ Ajoutez d'autres repas et collations

DÉJEUNERS

---

---

---

DÎNERS

---

---

---

COLLATIONS

---

---

---

❸ Faites une liste d'épicerie

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## CONSEILS POUR SIMPLIFIER LA PLANIFICATION DES REPAS

- Organisez-vous en connaissant bien votre horaire et celui de votre famille. Planifiez des repas plus simples ou utilisez des restes les jours occupés.
- Vérifiez ce que vous avez dans le frigo, le congélateur et le garde-manger pour voir ce que vous pouvez utiliser ou réutiliser dans vos menus.
- Faites des provisions de produits en conserve commodes tels que pois, haricots, lentilles, tomates, poisson, ainsi que de grains entiers tels que riz brun, quinoa et flocons d'avoine, comme accompagnements faciles aux repas.
- Vérifiez les encarts publicitaires pour voir les aliments qui sont à rabais ou en saison. Planifiez vos repas autour des aubaines.
- Achetez assez de viande ou de volaille pour faire des recettes en grandes quantités; ou divisez-la en portions que vous pouvez congeler pour une autre semaine quand elle est à rabais et que vous avez de la place dans votre congélateur.
- Préparez de plus grandes quantités de nourriture et prévoyez d'utiliser les restes pour le dîner ou le souper du lendemain. Ajoutez les restes de légumes, de viande, de poisson ou de volaille à des salades, des pâtes, des soupes ou de la sauce à spaghetti.
- Ayez quelques recettes qui dépannent ou que votre famille aime particulièrement qui peuvent être préparées facilement.
- Utilisez des appareils qui vous épargnent du temps dans la cuisine, comme une mijoteuse ou une cocotte-minute.
- Demandez aux membres de votre famille de vous donner des idées et de vous aider à faire la cuisine et à débarrasser et nettoyer après.
- Soyez flexible dans votre plan de menus en incluant un soir « sans cuisine » ou la possibilité de commander de la nourriture ou d'aller au restaurant quand l'occasion se présente.

Vous pouvez obtenir des réponses de diététistes à vos défis de préparation de repas, gratuitement, en appelant :

**Dial-a-Dietitian**  
1-877-830-2892  
Call 204-788-8248 in Winnipeg

## FEUILLES À REMETTRE AUX PARTICIPANTS

Guide alimentaire pour les personnes diabétiques – Vous pouvez le commander ici : **Il y a un coût à payer**

<http://www.diabeteseducation.ca/web/default/files/Diabetfoodguide.pdf>

**OU**

Bien manger avec le Guide alimentaire canadien : Vous pouvez le commander ou en télécharger des exemplaires ici. Vous pouvez obtenir la version anglaise ici : <https://www.canada.ca/en/health-canada/services/food-nutrition/canada-food-guide/get-your-copy.html>

Assiette santé : Guide de l'ORSW sur la taille des portions et les repas santé (méthode de l'assiette et de la main) :

<http://www.wrha.mb.ca/community/seniors/files/CMP-31.pdf>

**OU**

Assiette et portions d'En mouvement – Ces feuilles sont GRATUITES. Communiquez avec les services de nutrition de l'ORSW.

De Diabète Canada :

Fibres – Aucun lien, il faut imprimer les exemplaires.

Sucre et édulcorants : <http://guidelines.diabetes.ca/docs/patient-resources/sugars-and-sweeteners.pdf>

Alcool : <http://guidelines.diabetes.ca/docs/patient-resources/alcohol-and-diabetes.pdf>

Indice glycémique (IG) : <http://guidelines.diabetes.ca/docs/patient-resources/glycemic-index-food-guide.pdf>

Lire les étiquettes :

Nutrition Facts Table – Santé Canada (en anglais)

<https://www.canada.ca/content/dam/canada/health-canada/migration/healthy-canadians/alt/pdf/publications/eating-nutrition/label-etiquetage/serving-size-fact-sheet-portion-fiche-dinformation-eng.pdf>

Tableau de la valeur nutritive – Santé Canada (en français)

<https://www.canada.ca/content/dam/canada/health-canada/migration/healthy-canadians/alt/pdf/publications/eating-nutrition/label-etiquetage/serving-size-fact-sheet-portion-fiche-dinformation-fra.pdf>

La planification des repas, simplifiée – Aucun lien, il faut faire des copies

## RESSOURCES

Dial-a-Dietitian : <https://misericordia.mb.ca/dial-a-dietitian/> Appeler pour commander des brochures

Où trouver une diététiste locale : College of Dietitians of Manitoba : <http://manitobadietitians.ca/home.aspx>. Chercher sous l'onglet « For the Public ».

Alimentation saine, Gouvernement du Manitoba : <https://www.gov.mb.ca/health/healthyeating/index.html>

Diabète Canada : <http://www.diabetes.ca/>

Les diététistes du Canada : <https://www.dietitians.ca/> Chercher dans Nutrition de A à Z

National Aboriginal Diabetes Association : <http://nada.ca>

### APPLICATIONS SUGGÉRÉES :

Eatracker - <https://www.eatracker.ca/>

Cookspiration - <http://www.cookspiration.com/>

## OUVRAGE DE RÉFÉRENCE

*Diabetes Canada Clinical Practice Guidelines Expert Committee. **Diabetes Canada 2018 Clinical Practice Guidelines for the Prevention and Management of Diabetes in Canada**, Canadian Journal of Diabetes, 2018, vol. 42, suppl. 1, p. S1-S325.*