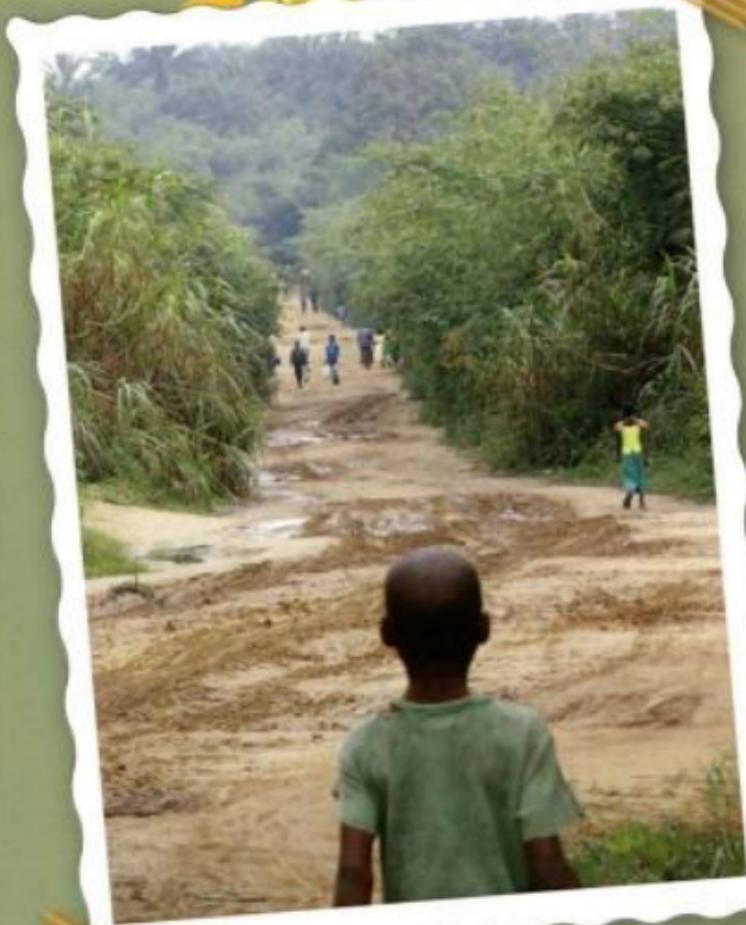


# GUIDE DES DIABÉTIQUES



ALIMENTATION



Jambo

Bonjour

Mbote

Mooyo

Wêto

# Introduction



Ce guide alimentaire pour les personnes diabétiques a pour objectif de les aider à mieux manger.

Le contrôle de l'alimentation a une place essentielle dans le traitement du diabète.

Les modifications alimentaires ont une action directe sur le taux de sucre dans le sang.  
(La glycémie)

Les grandes lignes du traitement alimentaire sont :

- Supprimer les aliments sucrés comme les biscuits et la limonade mais pas les fruits.
- Contrôler la quantité consommée de sucres cachés (riz, chikwangue, fufu, ...).
- Manger beaucoup de légumes à chaque repas : ½ assiette minimum.
- Fractionner l'alimentation en plusieurs petits repas sur la journée.
- Eviter la consommation d'alcool (bière, ...).
- Bouger un maximum tous les jours.



# Le sucre



**Le sucre** fait monter la glycémie (taux de sucre dans le sang). La quantité de sucre dans les aliments détermine la fréquence et le volume à consommer.

La légende permet d'évaluer cette quantité de sucre dans les aliments repris dans la brochure.

# Légende



**Sans sucre :** Ces aliments ne font pas monter le sucre dans le sang.



**Un peu de sucre :** Ces aliments font monter légèrement le sucre dans le sang. Vous pouvez en consommer mais sans excès.



**Beaucoup de sucre :** Ces aliments font monter le sucre dans le sang de manière plus importante. Ils doivent être consommés en petites quantités.



**Enormément de sucre :** Ces aliments font fortement monter le sucre dans le sang. Ils sont à éviter.





# Les aliments sucrés



Limonade



Bière sucrée  
sans alcool



Miel



Jus de fruits



Beignet



Biscuit



Banane



Orange



Ananas



Noix de coco



Maracuja

Ces aliments  
contiennent du  
sucre naturellement  
présent ou ajouté.

Ils font monter le  
sucre dans le sang  
(la glycémie).



Mangue



Safu



Papaye



Arachide



Goyave



Maïs

doivent être supprimés ! Les fruits sont autorisés.



# Les aliments avec



Manioc



Farine  
de manioc



Oyoko



Fufu



Chikwangue



Banane plantain



Pomme de terre



Patate douce



Farine de maïs

# du sucre caché



Igname



Riz



Pâtes



Haricots secs



Sorgho



Pain



Fruit de  
l'arbre à pain

**Le sucre est caché dans ces aliments.  
On ne le goûte pas.**

Mais le corps en digérant ces aliments dans l'estomac, va libérer le sucre. Il pourra ainsi passer dans le sang. Il faut manger ces aliments trois fois par jour mais en petites quantités (1/3 d'assiette maximum) avec beaucoup de légumes.



# Les aliments sans sucre



Tomates



Aubergines



Poivron



Avocat



Feuilles  
de manioc



Feuilles de  
patates douces



Piments



Oignons



Ail



Champignons



Jeunes oignons



Citron vert

Ces aliments contiennent très peu ou pas de sucre. Ils peuvent être consommés sans faire monter le sucre dans le sang. Les légumes sont très bons pour la santé, il faut en consommer à chaque repas (1/2 assiette minimum).



Eau



Thé



Café



**Il ne faut pas ajouter de sucre dans l'eau, le thé ou le café.**



# Les aliments sans sucre



Poisson



Poisson  
boucané



Oeufs



Chenilles



Chenilles



**Poulet**



**Viande**

Ces aliments ne contiennent pas de sucre. Ils peuvent être consommés sans faire monter le sucre dans le sang.



**Viande fumée**



**Abats**



# Les aliments sans sucre



Lait en poudre



Yaourt



Lait

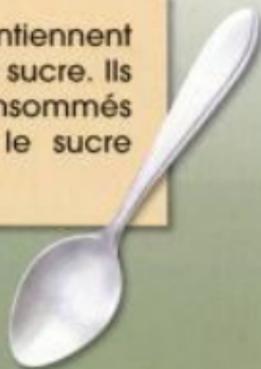


Fromage



**Margarine**

Ces aliments contiennent très peu ou pas de sucre. Ils peuvent être consommés sans faire monter le sucre dans le sang.



**Huile de palme**



# Les boissons alcoolisées



Bière



Vin de palme



Vin



## Alcool distillé

**Les boissons alcoolisées ne contiennent pas ou peu de sucre mais ce sont des poisons pour le foie et le pancréas. Il faut donc les éviter.**



# Les quantités d'alim



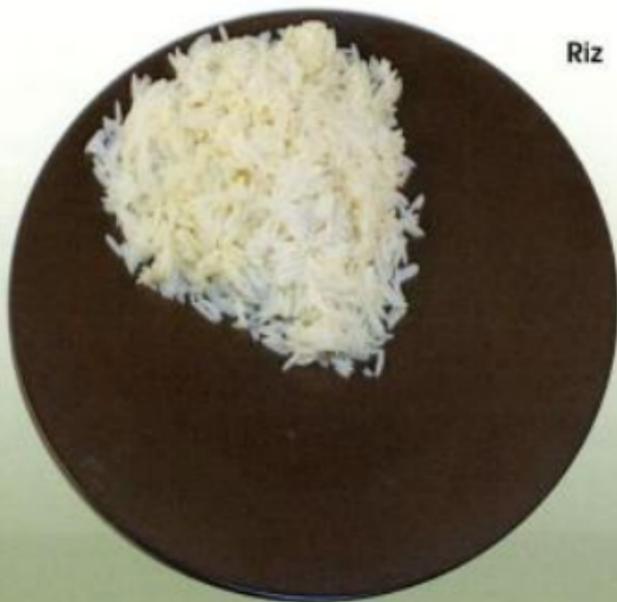
Les proportions dans cette assiette ne sont pas bonnes. Il y a trop d'aliments contenant du sucre caché (riz, fufu, chikwangue, ...). Il faut augmenter la quantité de légumes (1/2 assiette minimum) et diminuer la quantité de sucre caché (1/3 assiette maximum).



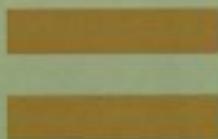
Cette assiette contient les bonnes proportions d'aliments. Il faut beaucoup de légumes (1/2 assiette minimum) et un peu moins d'aliments avec du sucre caché (Riz, fufu, chikwangue, ... : 1/3 d'assiette maximum).



# Equivalence des aliments



Riz



Au repas, on peut remplacer le riz par la banane plantain **ou** le fufu **ou** la chikwangue **ou** le manioc **ou** le pain **ou** les pâtes. Voici les quantités qui correspondent à celle du riz. Il faut toujours accompagner un de ces aliments par des légumes (feuilles de manioc **ou** tomates **ou** feuilles de patates douces **ou**...) **ET** si possible, un morceau de viande, de poulet, de poisson **ou** des chenilles.



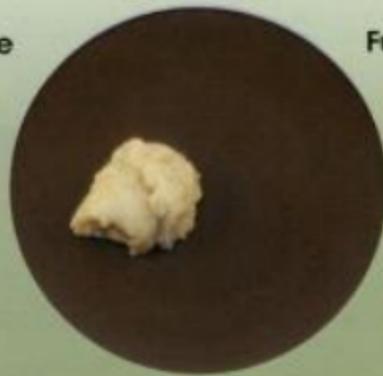
Manioc



Banane  
plantain



Chikwangue



Fufu



Pâtes

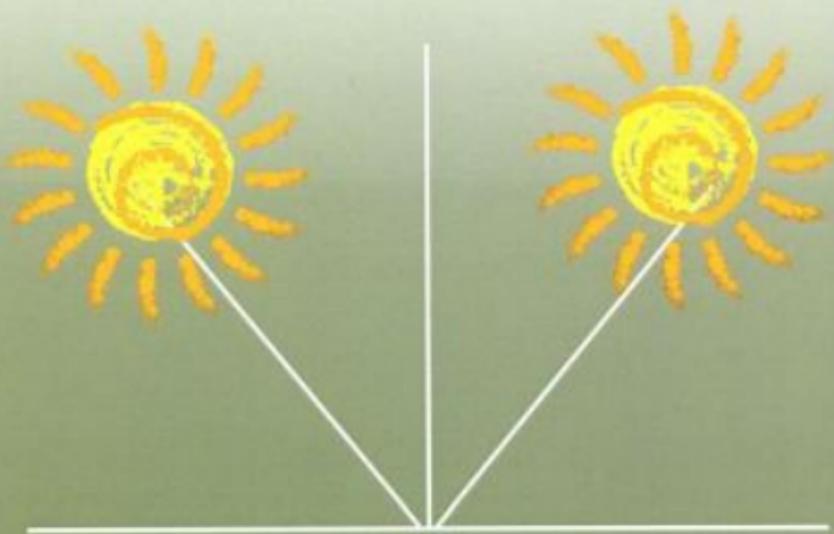


Pain



# Quand faut-il manger les fruits ?

**Durant la matinée et l'après-midi**



Les fruits sont bons pour la santé. Il faut en manger 2 par jour. Il est préférable de les manger durant la journée lorsque vous bougez beaucoup plutôt que le soir lorsque vous bougez moins.

# Les quantités de fruits à manger:



Il ne faut pas manger de grandes quantités de fruits en une fois. Il est préférable de manger une petite quantité deux fois par jour. Par exemple, il est plus intéressant de manger deux fois un quart d'ananas qu'une fois un ananas entier.



# Exemple de journée

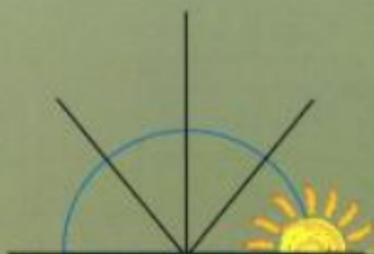




matin



midi



soir

Les médicaments du diabète font baisser le sucre dans le sang. Les repas qui contiennent du sucre apparent ou caché font monter le sucre dans le sang.

Les médicaments agissent toute la journée pour faire baisser le sucre apporté par les repas. Si on ne mange pas pendant la journée, les médicaments vont être trop forts et le sucre va baisser trop, ce qui donne un malaise (hypoglycémie).

**C'est pourquoi, un diabétique qui prend des médicaments doit manger souvent mais un petit peu à la fois.**



# Exemple de journée

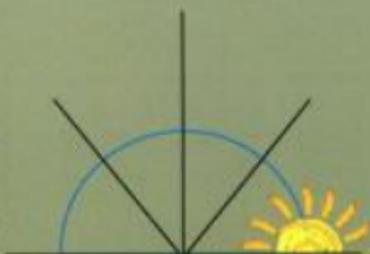




matin



en journée



soir

Si vous ne prenez pas de médicaments pour le diabète, vous pouvez occasionnellement répartir votre journée en 2 repas (matin et soir) et 2 fruits en journée mais ce n'est pas un idéal !!

**Si vous prenez des médicaments pour le diabète c'est interdit !!**



# Activité physique





Il faut manger avant une activité importante (longue marche, vélo, ...) pour apporter du sucre au corps. Il en aura besoin durant l'activité.

Si vous prenez des médicaments et que vous ne mangez pas, le sucre va descendre trop bas dans le sang et vous risquez de faire un malaise (hypoglycémie).

**Il faut bouger tous les jours surtout après un repas.  
L'activité est bonne pour la santé.**



# Conclusion



*Merci au Dr. Jean Reynders pour son aide et ses précieux conseils pour la création de ce guide.*

*Merci au Pasteur Pierre Albert Ngueliele et sa famille pour leur accueil chaleureux lors de mon voyage à Lodja.*

*Et merci à toutes les personnes qui m'ont soutenues dans ce projet.*

*Rédaction :*  
Magerotte Kim, diététicienne

*Conception graphique :*  
Jungers Francis

*Photographe :*  
Alternatyves

*Editeur responsable :*  
Magerotte Kim  
k.magerotte@gmail.com

*Tous droits réservés. Toute reproduction, même partielle, du contenu, de la couverture, des dessins de ce guide, quelque procédé que ce soit (électronique, photocopie ou autre) est interdite sans l'autorisation écrite de l'éditeur.*



## GUIDE DES DIABÉTIQUES

Alimentation

Magerotte Kim

Diététicienne agréée (IPL Belgique)

email: [k.magerotte@gmail.com](mailto:k.magerotte@gmail.com)

Avec la collaboration du Dr J.Reynders,  
diabétologue et le soutien de l'asbl  
Développement Éducation Santé au Congo