



PETIT GUIDE DES **GLUCIDES**

Petit guide des glucides

Objectif nutritionnel:

Maintenir une glycémie stable (sans grandes fluctuations)

Objectif concernant l'insuline:

Injecter les unités correctes d'insuline prandiale par repas

Avec un diabète bien contrôlé, vous pouvez savourer la vie sans grandes restrictions. Des connaissances basiques sur les glucides vous aident à atteindre cet objectif.

La voie pour y parvenir:

1. Bases
2. Apprendre à estimer les quantités de glucides
3. Repas-tests (Tester quelle est la dose correcte d'insuline)

1. Bases

Les glucides (hydrates de carbone) sont dégradés en glucose dans le corps (la glycémie – c'est-à-dire le taux sanguin de glucose – augmente) et apportent ainsi de l'énergie à nos cellules.

Les graisses (lipides), les protéines et les fibres alimentaires, par contre, ne sont pas dégradées en glucose et n'influencent la glycémie que de façon indirecte. Elles ralentissent le passage des glucides dans le sang et réduisent ainsi l'index glycémique du repas.



2. Apprendre à estimer les quantités de glucides

Les quantités de glucides sont mesurées en grammes d'aliments et peuvent être indiquées en unités glucidiques (UG) ou en unités pain (UP).

1 UG/UP = env. 10g de glucides

Attention: 10 grammes de glucides ne correspondent PAS à 10 grammes d'un aliment.

1e étape: peser les glucides

Pour mieux connaître la teneur en glucides des différents aliments et comprendre les rapports quantitatifs, commencez par peser chaque aliment. À l'aide de l'information nutritionnelle figurant sur l'emballage des aliments ou d'une table des valeurs glucidiques (voir pages 3 à 7), vous pourrez calculer la quantité exacte des glucides ingérés.

Une portion de spaghettis cuits (~ 320g) correspond à ~ 80g de glucides

320g de spaghettis cuits correspondent à un poids brut de 120g environ.



2e étape: estimer les quantités de glucides

Avec le temps, vous saurez de mieux en mieux estimer la teneur en glucides et la taille des portions de vos repas. Commencez maintenant à estimer les quantités et la teneur de glucides jusqu'à ce que vos estimations correspondent de plus en plus précisément aux valeurs réelles.

Pour un conseil complet et une alimentation adaptée à vos besoins, veuillez vous adresser à un spécialiste.

Table des glucides

Déjeuner	10g de gl. correspondent à	correspond à env.	contient g matières grasses	contient kcal
Beurre	∞	10g de beurre	10g	75
Birchermüesli tout prêt, sucré	55g	2 cs	5g	75
Confiture	15g	1 cc	+	35
Corn-flakes	10g	3 cs	+	35
Flocons birchermüesli, secs	15g	2 cs	+	55
Miel	15g	1cc ou 1/2 portion individuelle	0	45
OEuf (de poule)	∞	60g (oeuf ø)	5g	85
Pâte à tartiner chocolat noisettes	15g	1 bonne cc ou 1/2 portion individuelle	5g	85

Laït et yogourt	10g de gl. correspondent à	correspond à env.	contient g matières grasses	contient kcal
Laït partiellement écrémé	205ml	1 tasse	5g	115
Yogourt aux fruits, maigre, avec édulcorants	125g	1 gobelet	+	60
Yogourt, fraise, sucré	60g	1/3 gobelet	+	60
Yogourt, nature	180g	1 gobelet	5g	130

Pain	10g de gl. correspondent à	correspond à env.	contient g matières grasses	contient kcal
Croissant	25g	1/2 croissant	5g	90
Pain blanc	20g	1/2 tranche	+	50
Pain mi-blanc	20g	1/2 tranche	+	45
Pain complet	25g	1 tranche	+	60
Pain croustillant, complet	15g	2 pièces	+	50
Zwieback	15g	2 pièces	+	60



Fruits	10g de gl. correspondent à	correspond à env.	contient g matières grasses	contient kcal
Abricot	85g	2 pièces	+	40
Abricot, séché	15g	2 pièces	+	30
Ananas frais, sans écorce	80g	2 tranches	+	40
Ananas, sucré, en boîte	45g	1 tranche	+	40
Banane, sans peau	45g	1/2 petite	+	40
Cerises	90g	1 poignée	+	65
Compote de pomme, sucrée	45g	2 cs	+	40
Dattes, séchées	15g	1 pièce	+	45
Figue	55g	1 pièce	+	40
Fraise	110g	2 poignées	+	40
Kiwi	80g	1 petit	+	40
Melon, sans écorce	115g	1/8 pièce	+	40
Mûre, framboise	80g	1 poignée	+	25
Noix de coco, sans écorce	210g	1 pièce, de la grandeur d'un CD	75g	750
Orange pelée	95g	1 petite	+	40
Pastèque, sans écorce	150g	1 morceau	+	45
Pêche	85g	1 petite	+	35
Pomme, poire	70g	1 petite	+	35
Pomme, séchée	15g	2-3 rondelles	+	40
Raisin	60g	5-6 grains	+	40

Attention: les poids s'entendent en tant que part consommable, c'est-à-dire sans le noyau (abricot par exemple) et sans le cœur (pomme par exemple).

Légende

- gl. glucides
- kcal kilocalories
- + présence de traces de matières grasses
- ∞ quasi-absence de glucides, donc inintéressant pour la glycémie
- cs cuillère à soupe
- cc cuillère à café



Plats principaux	10g de gl. correspondant à	correspond à env.	contient g matières grasses	contient kcal
Ketchup	35g	1/2 à 2 cs	+	40
Pâtes, crues	15g	2 cs	+	55
Pâtes, cuites	40g	2 cs	+	55
Polenta, crue	15g	2 cs	+	50
Polenta, cuite	75g	3 cs	+	50
Pommes de terre, crues et cuites	60g	1 de la grandeur d'un oeuf	+	45
Purée de pommes de terre, toute prête	75g	3 cs	+	65
Pommes frites	25g	7 pièces	5g	65
Riz cru	15g	2 cs	+	55
Riz cuit	45g	2 cs	+	55
Spätzli aux oeufs	35g	2 cs	+	55

Boissons	10g de gl. correspondant à	correspond à env.	contient g matières grasses	contient kcal
Café, noir	∞		0	+
Coca-Cola	95ml	1 dl	0	40
Coca-Cola light	∞		0	+
Eau	∞		0	0
Energy Drink	90ml	1 dl	0	40
Energy Drink, sans sucre	∞		0	+
Jus d'orange	90ml	1 dl	0	40
Thé froid	135ml	1,3 dl	0	40



Plats tout cuisinés	10g de gl. correspondant à	correspond à env.	contient g matières grasses	contient kcal
Bami Goreng	50g	2 à 3 cs	+	65
Lasagne bolognaise	85g	2 à 3 cs	5g	110
Macaronis du chalet	45g	2 cs	+	65
Mah-mee au poulet	65g	3 cs	+	80
Nouilles carbonara	45g	2 cs	+	65
Risotto aux tomates	40g	2 cs	+	60

Fast Food	10g de gl. correspondant à	correspond à env.	contient g matières grasses	contient kcal
Hot-dog	45g	1/3 pièce	5g	55
Pizza Margherita (env. 420g)	30g	1 petite tranche	+	75
Pizza Prosciutto (env. 420g)	30g	1 petite tranche	+	70
Kebab (uniquement viande)	∞	100g de kebab	20g	280
Falafel	50g	1/2 boulettes de la taille d'un abricot	5g	115
Pain à kebab	25g	1/4 pain à kebab	+	55
Pain pita	25g	1/4 pain pita	+	50
McDonald's:				
Cheeseburger	40g	1/3 cheeseburger	5g	100
Big Mac	55g	1/4 burger	5g	125
McChicken	45g	1/4 burger	5g	100
Vegi Mac	40g	1/3 burger	5g	80
Chicken Nuggets	65g	3-4 pièces	10g	152
Pommes Frites	25g	7 pièces	5g	75

Snacks	10g de gl. correspondant à	correspond à env.	contient g matières grasses	contient kcal
Bretzels salés	15g	6 pièces	+	60
Flips aux cacahuètes	15g	3 cs	5g	75
Mais/Tortillas chips (triangles)	15g	6 pièces	5g	75
Pommes chips	20g	1 poignée	5g	110
Pop-cron salés	15g	gobelet de 3 dl plein	+	50

Snacks sucrés	10g de gl. correspondent à	correspond à env.	contient g matières grasses	contient kcal
Barre au chocolat, Kinder	20g	1 pièce	5g	110
Barre aux céréales pomme et chocolat, soft	15g	1/2 pièce	5g	70
Barre aux céréales, sèche	15g	3/4 pièce	5g	70
KitKat à 45g	15g	1/3 pièce	5g	80
M&M Peanuts à 45g	15g	1/3 sachet	5g	70
Mars classique à 54g	15g	1/4 à 1/3 pièce	+	65
Oursons de gomme	15g	1 pièces	+	50
Smarties	15g	15 pièces	5g	70
Snickers à 60g	20g	1/3 pièce	5g	100
Toblerone	15g	1/2 dent	5g	80
Tranches au lait à 28g	30g	1/2 pièce	10g	125



Entremets/desserts	1 pièce pèse env.:	contient g glucides	contient g matières grasses	contient kcal
Boule de Berlin	60g	25g	10g	195
Cake aux chocolat, 2 cm de large	65g	30g	15g	265
Chocolat au lait	1 rangée de carrés = 20g	10g	5g	105
Croissant aux noisettes	100g	45g	25g	445
Gâteau de la Forêt-Noire	120g	45g	20g	390
Mille-feuille	80g	40g	10g	230
Tartelette aux noix	80g	45g	20g	400
Pudding	125g	20g	5g	125
Tartelette de Linz	75g	45g	10g	310
Tranche aux carottes, 3 cm de large	70g	30g	10g	245

Source: Base de données suisse des valeurs nutritives, 2009, et indications d'entreprises.
 Mise à jour d'octobre 2012 (chiffres arrondis à 5)

Index glycémique

L'index glycémique indique la vitesse de passage dans le sang, après le repas, d'une nourriture contenant des glucides. Les aliments à fort index glycémique affluent dans le sang et sont moins nourrissants. Si la rapidité de votre réponse insulinaire n'est pas garantie, votre glycémie bondit après le repas, avec des répercussions défavorables sur votre équilibre glycémique global. Les aliments à faible index glycémique augmentent la glycémie avec lenteur et rassasient durablement, ce qui agit positivement sur votre glycémie.



Les glucides liquides (boissons sucrées, jus de fruits, boissons chocolatées, etc.) ou les glucides à consistance pâteuse (pain blanc, corn-flakes, risotto) présentent toujours un index glycémique élevé et sont assimilés par le sang à toute vitesse. Si vous associez

dans le même repas des glucides à des lipides, des protéines et/ou des fibres alimentaires (salade, légumes, produits à base d'amidon de blé comme le pain complet), vous ralentissez l'afflux des glucides, votre taux de glycémie étant plus faible après le repas.

Exemples tirés de la vie courante



1 bol de corn flakes avec 2 dl du lait (env. 240g)

contient:
env. 40g de glucides



1 bol de framboises (env. 80g)

contient:
env. 10g de glucides



Pizza Margherita (env. 420g)

contient:
env. 140g de glucides environ



1 portion de lasagne bolognaise (env. 470g)

contient:
env. 55g de glucides



1 boule de Berlin (env. 60g)

contient:
env. 25g de glucides



1 portion de pop-corn (env. 22g)

contient:
env. 15g de glucides



Emincé de veau à la Zurichoise avec rösti*

contient:
env. 55g de glucides environ

*200g de rösti préparés avec 300 g de pommes de terre crues; l'émincé de veau ZH comprend aussi des glucides du liant.

Plat national



Raclette au fromage, petits oignons blancs, cornichons et 60g de pommes de terre

contient:
env. 10g de glucides

Bon à savoir

Edulcorants et boissons sans sucre/ light

Les édulcorants artificiels (ex. aspartame, acésulfame-K, saccharine, cyclamate) – à ne pas confondre avec les succédanés du sucre (ex. sorbitol, xylitol, maltitol) – n’ont pas d’effet scientifiquement prouvé de façon probante sur le taux d’insuline, la glycémie ou la sensation de faim, y compris chez des personnes en surpoids. Donc, si on veut réduire l’apport calorique, les aliments et boissons édulcorés artificiellement et à teneur réduite en énergie sont dans tous les cas des alternatives judicieuses aux produits sucrés normaux. Mais bien sûr uniquement s’ils se substituent à ceux-ci et ne s’y ajoutent pas.



Sucre de fruits

Le sucre de fruits – dénommé aussi fructose – est naturellement présent dans les fruits et le miel. On en trouve des quantités substantielles dans les fruits secs et le miel. Le sucre en poudre aussi est composé pour moitié de fructose. Depuis quelques années, le dénommé icoglucose (SHTF = sirop à haute teneur en fructose) issu du maïs, connu également comme le sirop de fructose, est utilisé pour sucrer à moindre coût aliments et boissons. Evitez le sucre de fruits sous cette forme, car il renforce la résistance à l’insuline existante et peut augmenter vos lipides sanguins – ces deux facteurs pouvant entraîner une détérioration de l’équilibre glycémique.

Source: www.sge-ssn.ch

3. Repas-tests

Chaque individu réagit différemment à l'insuline. Il est donc impossible d'indiquer des doses généralement applicables. La méthode la plus simple pour savoir comment votre propre corps réagit à la teneur en glucides des différents aliments et aux unités d'insuline injectées est de faire des repas-tests.

Marche à suivre:

1. Mesurer la glycémie avant d'ingérer des glucides
2. Peser les aliments du repas et en déterminer la quantité de glucides
3. Prendre le repas que vous venez de peser
4. Mesurer la glycémie 2 h après le repas
5. Contrôle: les valeurs cibles sont-elles atteintes?

Oui: Savourez l'aliment testé sans avoir mauvaise conscience.

Non: ➔ Modifiez le facteur insuline-glucides
➔ Reconsidérez la quantité
➔ Prévoyez de l'exercice physique après le repas

Répétez le repas-test jusqu'à ce que vous ayez atteint les valeurs cibles.

Valeur de référence:

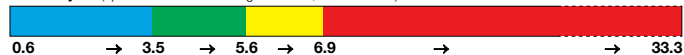
Valeur à jeun (après 8 h sans rien manger ni boire, sauf de l'eau): **jusqu'à 5,6 mmol/L**

Valeur prandiale (2 h après le repas): **jusqu'à 7,8 mmol/L**

Pour connaître vos valeurs cibles individuelles avant les repas de midi et du soir, veuillez vous adresser à un professionnel de la santé.

Taux de glycémie se référant au plasma [mmol/l]*

Valeur à jeun (après 8 h sans rien manger ni boire, sauf de l'eau)



Valeur prandiale (2 h après le repas)



■ Hypoglycémie (manque de sucre) ■ Normoglycémie ■ Métabolisme du glucose perturbé ■ Diabète

Statut: janvier 2009

*Source: Diabetes Care, Standards of Medical Care in Diabetes—2011, 30, 2010 vol. 34 no. Supplement 1 S11-S61



Le guide des glucides a été élaboré en collaboration avec Madame Natalie Zumbrunn-Loosli, diététicienne diplômée HES et spécialiste dans le domaine du diabète.

www.kep-zh.ch

4e édition révisée, 2016

Avez-vous des questions ou des suggestions?

Nous serons heureux de vous aider et de recevoir vos suggestions.

Écrivez-nous à

l'adresse suivante:

Ascensia Diabetes Care Switzerland AG
Peter Merian-Strasse 90
4052 Basel

Ou par E-mail à:

info@ascensia.ch

Appelez-nous au:

Tel.: 044 465 83 55

Lu-Ve: 8:00 - 12:00 / 13:00 - 17:00

