

Diabetes

Le diabète

French

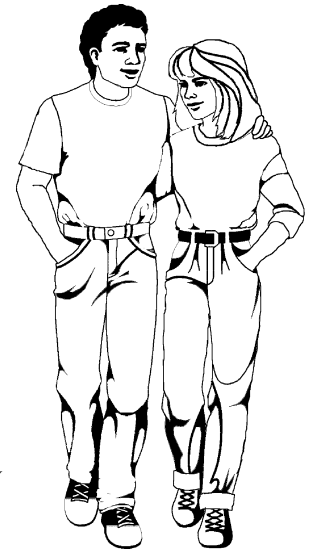
These materials were developed by the Nutrition Education for New Americans project of the Department of Anthropology and Geography at Georgia State University, Atlanta, Georgia. Funded by the United States Department of Agriculture Food and Consumer Service for Food Stamp Program families. In accordance with Federal law and U.S. Department of Agriculture's policy, this institution is prohibited from discriminating on the basis of race, color, national origin, sex, age, religion, political beliefs or disability. For more information call (404) 651-2542.

Ces matériaux ont été développés par Nutrition Education for New Americans/*Enseignement de la nutrition aux nouveaux Américains*, projet du département d'anthropologie de Georgia State University/*Université de l'état de Géorgie, Atlanta*. Financé par le ministère de l'agriculture américain – *Service de l'alimentation et de la consommation* – dans le cadre du Food Stamp Program offert aux familles. En accord avec la législation fédérale et la politique du ministère de l'agriculture américain, cet établissement est interdit d'exercer toute discrimination basée sur la race, couleur, l'origine nationale, le sexe, l'âge, la religion, opinions politiques ou toute autre incapacité. Pour de plus amples informations, veuillez nous contacter au (1) (404) 651-2542.



Diabetes

Le diabète



What is diabetes? Diabetes is a disease in which the body does not produce or properly use insulin.

Qu'entend-on par diabète ? Le diabète est une maladie qui trouve son origine dans la mauvaise utilisation de l'insuline par le corps humain ou dans le fait que l'insuline n'est simplement pas produite par celui-ci.

Insulin is a hormone that changes sugar, starches and other food into energy needed for daily life.

L'insuline est une hormone entraînant la conversion des sucre, féculents et nourritures diverses en énergie nécessaire aux activités de la vie quotidienne.

How is diabetes managed?

Comment bien gérer ces différents types de diabète ?

The management of diabetes has three parts:

Une bonne gestion des différents types de diabète requière le respect des trois facteurs suivants :

- ◆ Healthy Eating
Habitudes alimentaires saines
- ◆ Physical Activity
Exercice physique régulier
- ◆ Medication (if needed)
Prise de médicaments (éventuellement)

How can I control my diabetes? You can help control your blood sugar (also called blood glucose) and diabetes when you eat healthy, get enough physical activity, and stay at a healthy weight.

Comment puis-je bien gérer ces types de diabète ? Il vous est possible de contrôler votre taux de sucre sanguin (répondant également au nom de glucose) ainsi que ces types de diabètes en maintenant une nutrition équilibrée, un programme d'exercice physique régulier et un poids équilibré.

A healthy weight also helps you control your blood fats (cholesterol) and lower your blood pressure.

Un poids équilibré vous permet également de maintenir un taux de graisse sanguin équilibré tout en diminuant votre pression artérielle.

Many people with diabetes also need to take medicine to help control their blood sugar.

Nombreux individus atteints de diabète sont assujettis à une prise de médicaments afin d'être en mesure de contrôler leur taux de sucre sanguin.

Eat Healthy Acquérir des habitudes alimentaires saines



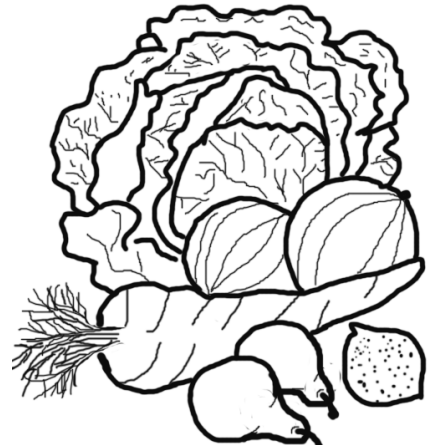
Using the Food Guide Pyramid helps you eat a variety of healthy foods. Variety means eating foods from each of the food groups every day. When you eat different foods each day, you get the vitamins and minerals you need. La consultation de la Food Guide Pyramid /la pyramide des guides alimentaires vous permet d'identifier et de consommer des aliments sains et variés. Par consommation d'aliments variés, on entend l'adoption d'habitudes alimentaires consistant en l'absorption d'une nourriture variée en harmonie avec ces groupes d'aliments. Lorsque vous mangez quotidiennement des aliments variés, vous absorbez les vitamines et minéraux qui vous sont essentiels.

Here is an example of getting a variety of foods each day.
Voici l'exemple d'un schéma alimentaire quotidien varié.

	Day 1 1^{er} jour	Day 2 2^{ème} jour
Grains:	tortilla	brown rice
Céréales :	tortilla	riz complet
Fruit:	apple	mango
Fruits :	pomme	mangue
Vegetable:	broccoli	tomatoes
Légumes :	brocoli	tomates
Dairy:	milk	yogurt
Produits laitiers :	lait	yogourt
Protein:	chicken	beans
Protéines :	poulet	haricots (rouges ou blancs)

Eat From all the Food Groups

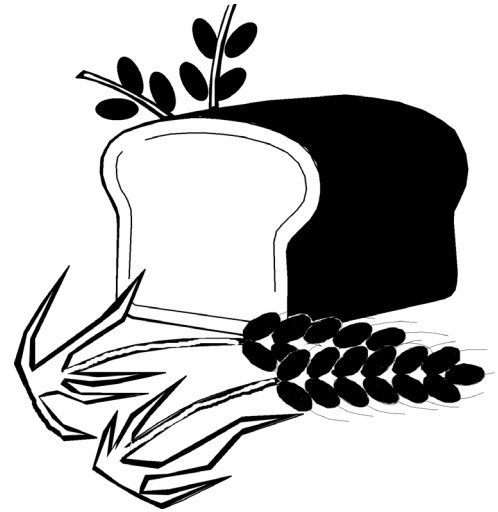
Consommer des aliments variés



- ◆ Buy whole grain breads and cereals. Some examples are whole grain breads, bran flakes, brown rice, whole-wheat pasta, bulgur and amaranth.
Achetez du pain complet et des céréales. Quelques exemples sont le pain complet, les flocons d'avoine, le riz complet, les pâtes alimentaires au blé complet, le boulgour et l'amarante.
- ◆ Eat fewer fried and high-fat starches such as pastries, biscuits or muffins.
Consommez moins d'aliments frits et de féculents gras tels que pâtisseries, biscuits et muffins.
- ◆ Fresh fruit is the best choice. When buying canned fruit, look for the words, "canned in its own juice."
Les fruits frais sont un excellent choix. Si vous achetez des fruits en conserve, vérifiez la mention « fruits conservés dans leur propre jus ».
- ◆ Buy smaller pieces of fruit, and drink fruit juices in small amounts.
Achetez des fruits plus petits. Buvez des jus de fruit en quantité modérée.
- ◆ Eat raw and cooked vegetables with very little fat.
Consommez des légumes crus et cuits sans adjonction de graisse.
- ◆ Use mustard instead of mayonnaise on a sandwich.
Dans un sandwich, remplacez mayonnaise par moutarde.
- ◆ Use vegetable cooking oil spray instead of oil, shortening, butter or margarine, or lard when cooking.
Lorsque vous cuisinez, utilisez de l'huile végétale en bombe au lieu d'huile, croustilleux, beurre, margarine ou lard.
- ◆ Cooking techniques that are good for you are: baking, broiling, boiling, stir-frying, roasting, steaming, stews and grilling. Avoid cooking foods in large amounts of oil.
Modes de cuisson recommandés dans votre cas : au four, au grill, bouilli, sauté, rôti, à la vapeur, en ragoût. Évitez de cuisiner vos aliments dans une importante quantité d'huile.
- ◆ Choose lower fat cuts of meat such as: chicken, turkey. When buying pork, beef and ham, trim off the extra fat.
Choisissez des morceaux de viandes plus maigres tels que du poulet, de la dinde. Lorsque vous achetez du porc, bœuf et jambon, éliminez l'excédent de gras.
- ◆ Choose fat free (skim) or low-fat (1%) milk, or dairy foods.
Choisissez du lait ou des produits laitiers écrémé à 1%.

Grains, Beans and Starchy Vegetables

Les céréales, haricots (rouges ou blancs, etc.) et légumes farineux



What are starches or carbohydrates?

Starches are breads, grains, cereal, pasta, beans or starchy vegetables. Eat some starches/carbohydrates at each meal. People might tell you not to eat many starches/carbohydrates, but that is no longer correct advice. Eating starches/carbohydrates is healthy for everyone, including people with diabetes.

Que sont les farineux ou hydrates de carbone ?

Les farineux sont les différentes variétés de pain, céréales, pâtes alimentaires, haricots (rouges, blancs, etc.) ou légumes farineux. Consommez une faible quantité de farineux/hydrates de carbone à chaque repas. Certains individus recommandent de consommer peu de farineux/hydrates de carbone mais voilà un conseil dont le bien n'est plus fondé. Consommer des farineux/hydrates de carbone est sain pour chacun d'entre nous, y compris les personnes atteintes de diabète.

How many starches/carbohydrates do I need each day? 6–11 servings each day

De quelle quantité de farineux/hydrates de carbone ai-je besoin quotidiennement ? De 6 à 11 portions quotidiennes

The number of servings you should eat each day depends on:

Le nombre de portions que vous devriez consommer dépend des critères suivants :

- ◆ The calories you need
L'apport calorique qui vous est nécessaire
- ◆ Your diabetes plan
Le traitement médical de votre diabète auquel vous êtes soumis

What do starches and carbohydrates do for my body? Starches give your body energy, B vitamins, minerals and fiber. Whole grains are healthier because they have more vitamins, minerals, and fiber. Fiber helps you have regular bowel movements. They also help you better control your blood sugar.

Quel rôle jouent les farineux/hydrates de carbone dans le fonctionnement du corps humain ?

Les farineux représentent une source d'énergie pour le corps humain, vitamines du groupe B, minéraux et fibres. Les céréales complètes sont plus saines parce qu'elles contiennent davantage de vitamines, minéraux et fibres. Les fibres facilitent le transit intestinal. Elles jouent un rôle important dans le contrôle de votre taux de sucre sanguin.

Grains, Beans and Starchy Vegetables (continued)

Les céréales, haricots (rouges ou blancs, etc.) et légumes farineux (suite)

How much is one serving of starch/carbohydrate?

Qu'est-ce qui constitue une portion de farineux/d'hydrates de carbone ?

- ◆ 1 slice of bread
1 tranche de pain
- ◆ 1 small potato, casaba or plantain
1 petite pomme de terre, casaba ou banane plantain (banane des Antilles)
- ◆ ½ cup cooked cereal such as oatmeal or cream of wheat
4 onces de céréales cuites, flocons d'avoine ou crème de blé
- ◆ ¾ cup dry cereal such as corn flakes
6 onces de céréales sèches telles que les corn flakes
- ◆ ⅓ cup of cooked rice
2 à 3 onces de riz cuit
- ◆ 1 small tortilla, roti bread or enjira bread
1 petite tortilla, pain de roti ou d'enjira

You may need to eat one, two or three starch/carbohydrate servings at a meal. If you need to eat more than one serving at a meal, choose different foods from this food group. For example:
Il se peut que vous ayez besoin de consommer une, deux ou trois portions de farineux/d'hydrates de carbone à chaque repas. S'il vous est nécessaire de consommer plus d'une portion par repas, choisissez des aliments de différents groupes alimentaires. Par exemple :

Breakfast: ¾ cup dry cereal and 1 slice of bread—2 servings

Petit déjeuner : 6 onces de céréales sèches et 1 tranche de pain—2 portions

Lunch: ⅓ cup of rice and ½ cup of cooked plantains—2 servings

Déjeuner : 2 à 3 onces de riz et 4 onces de bananes plantain cuites—2 portions

Dinner: ½ cup of pasta and one bread stick—2 servings

Dîner : 4 onces de pâtes alimentaires et un gressin—2 portions

Snack: 6 crackers—1 serving

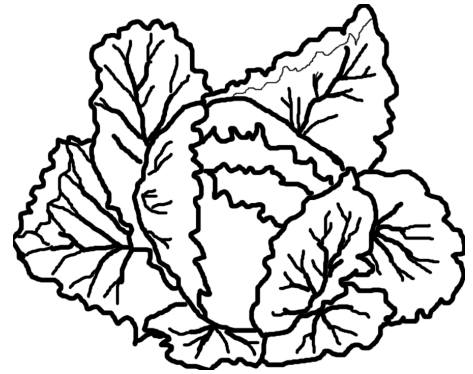
Snack: 6 crackers—1 portion

Total for the day: 7 servings. Notice that the carbohydrates are balanced at the meals. This can help you control your blood sugars.

Quantité totale quotidienne : 7 portions. Notez que les hydrates de carbone sont répartis de manière équilibrée entre les différents repas. Cela permet donc de mieux contrôler votre taux de sucre sanguin.

Vegetables

Les légumes



Vegetables are healthy for everyone, including people with diabetes. Eat raw and cooked vegetables everyday. Vegetables give you vitamins, minerals, and fiber with very few calories. Look for vegetables that are bright in color. A few examples are: carrots, peppers, eggplant, broccoli, tomatoes, and spinach.

Les légumes sont sains pour tous, y compris pour les personnes atteintes de diabète. Consommez quotidiennement des légumes crus et cuits. Les légumes procurent des vitamines, minéraux et fibres pour un apport minimal en calories. Choisissez des légumes de couleurs vives tels que carottes, poivrons, aubergines, brocoli, tomates et épinards.

You should have 3 to 5 servings every day.
Consommez-en quotidiennement de 3 à 5 portions.

How much is a serving of vegetables? Qu'est-ce qui constitue une portion ?

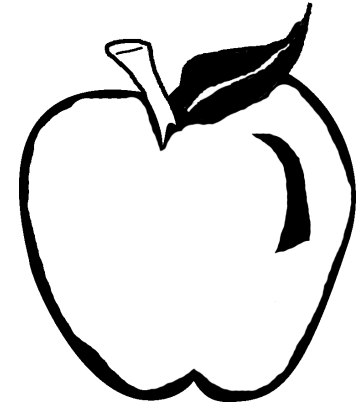
- ◆ ½ cup cooked vegetables, like cooked green beans, eggplant, spinach and squash
4 onces de légumes cuits haricots verts cuits, aubergines, épinards et squash
- ◆ 1 cup raw vegetables, like a salad, carrot sticks or cut up cucumbers
8 onces de légumes crus salade, petits morceaux de carotte ou concombre
- ◆ ½ cup vegetable juice, like tomato juice or carrot juice
4 onces de jus de légume jus de tomate ou carotte

You might need to eat one, two or three vegetable servings at a meal. If you need to eat more than one serving at a meal, choose different types of vegetables or have two or three servings of one vegetable.

Il vous est possible de consommer quotidiennement une, deux ou trois portions de légumes. S'il vous est nécessaire de consommer plus d'une portion par repas, choisissez des légumes variés ou consommez deux ou trois portions d'une même variété.

Fruits

Les fruits



Fruit is healthy for everyone, including people with diabetes. Fruit gives you energy, vitamins and minerals and fiber.

Les fruits sont des aliments sains pour tous, y compris les personnes atteintes de diabète. Les fruits apportent de l'énergie, des vitamines, minéraux et fibres.

How many servings of fruit do I need?

De combien de portions de fruits ai-je besoin ?

2 to 4 servings

De 2 à 4 portions

What is a serving of fruit?

Qu'est-ce qui constitue une portion de fruits ?

- ◆ 1 small apple or pear (approximately the size of a woman's fist)
1 petite pomme ou poire (à peu près la taille du poing féminin)
- ◆ ½ cup of apple or orange juice
4 onces de jus de pomme ou d'orange
- ◆ ½ of a grapefruit
½ pamplemousse
- ◆ 1 small banana or ½ of a large banana
1 petite banane ou ½ grosse banane
- ◆ ½ cup of chopped fruit
4 onces de fruits en morceaux
- ◆ ¼ cup of raisins or dried fruit (approximately what would fit in the palm of your hand)
6 onces de raisin ou fruits secs (l'équivalent d'une petite poignée)

You might need to eat one or two servings of fruit at a meal.

Il se peut que vous ayez besoin de consommer une ou deux portions de fruits par repas.

How should I eat fruit?

Comment dois-je consommer les fruits ?

- ◆ Eat fruits raw, or as juice with no sugar added.
Mangez des fruits frais ou sous de forme de jus sans adjonction de sucre.
- ◆ Buy smaller pieces of fruit.
Achetez de petits morceaux de fruits.

Milk and Yogurt Foods

Le lait et les yogourts



Fat-free and low-fat milk and yogurt are healthy for everyone, including people with diabetes. Milk and yogurt give you energy, protein, calcium, vitamin A, and other vitamins and minerals.

Lait et yogourt écrémés sont sains pour tous, y compris pour les personnes atteintes de diabète. Le lait et les yogourts apportent de l'énergie, des protéines, du calcium, de la vitamine A ainsi que d'autres vitamines et minéraux.

Drink fat-free (skim or nonfat) or low-fat (1%) milk each day. Eat low-fat or fat-free yogurt. They have less total fat, saturated fat and cholesterol.

Consommez quotidiennement du lait écrémé (partiellement ou totalement) à teneur faible en matières grasses (1%). Consommez des yogourts maigres ou écrémés. Ils sont pauvres en matières grasses saturées et cholestérol.

How many servings do I need each day? 2 to 3 servings each day. *Note: If you are pregnant or breastfeeding, eat four to five servings of milk and yogurt each day.*

Quel est mon besoin quotidien ? De 2 à 3 portions quotidiennes. *Note: Si vous êtes enceinte ou allaitant, consommez de quatre à cinq rations de lait et yogourt quotidiennement.*

How much is a serving of milk and yogurt?

Qu'est-ce qui constitue une portion de lait et yogourt ?

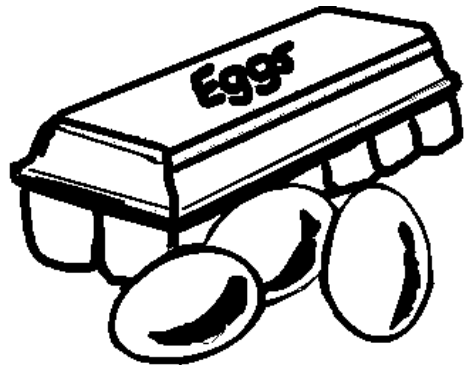
- ◆ 1 cup fat-free plain yogurt (look for yogurts flavored with aspartame also)
8 onces de yogourt maigre (choisissez également des yogourts sucrés à l'aspartame)
- ◆ 1 cup skim or low-fat milk
8 onces de lait écrémé

Note: Avoid yogurts that say, "fruit on the bottom". They contain high amounts of added sugar.

Note: Évitez les yogourts portant la mention, "Avec de vrais morceaux de fruits". Ils ont subi une importante adjonction de sucre.

Meat, Poultry, Fish, Eggs and Nuts

Viande, volaille, poisson, œufs et noix



This food group contains meat (beef, pork, lamb), chicken, turkey, eggs, fish, nuts and tofu or soy products. Eat small amounts of some of these foods each day. All these foods provide our bodies with protein.

Ce groupe alimentaire est composé de viandes (bœuf, porc, agneau) poulet, dinde, œufs, poisson, noix et tofu ou aliments à base de soja. Consommez quotidiennement ces aliments en petites quantités. Tous ces aliments apportent des protéines au corps humain.

Protein foods help your body build tissue and muscles. They also give your body vitamins and minerals.

Les protéines contribuent à la croissance des tissus et muscles composant le corps humain. Elles leur apportent également des vitamines et des minéraux.

How many protein foods do I need each day? 2 to 3 servings

Quelle doit être ma ration quotidienne en protéines ? 2 à 3 portions

How much is a serving of meat, poultry, fish, eggs and nuts?

Qu'est-ce qui constitue une portion de viande, volaille, poisson, œufs et noix ?

- ◆ 2 to 3 ounces of cooked fish
2 à 3 onces de poisson cuit
- ◆ 2 to 3 ounces cooked chicken
2 à 3 onces de poulet cuit
- ◆ 3 to 4 ounces tofu (½ cup)
3 à 4 onces de tofu (soit une petite assiette)
- ◆ 1 egg (equals one ounce of protein)
1 œuf (équivalent à 1 once de protéines)
- ◆ 1 slice of cheese or one ounce of cheese (approximately the size of a D battery)
1 tranche de fromage ou 1 once de fromage (à peu près l'équivalent d'une pile D)
- ◆ 2 tablespoons of peanut butter (equals one ounce)
2 cuillères à soupe de beurre de cacahuètes (l'équivalent d'1 once))

Meat, Poultry, Fish, Eggs and Nuts (continued) Viande, volaille, poisson, œufs et noix (suite)

Helpful Tips:

Conseils pratiques :

- ◆ The serving size you eat now may be too big.
La taille de la portion que vous consommez est peut-être trop importante !
- ◆ Take a look at a deck of cards. This size is equal to 2 to 3 ounces.
Observez un jeu de cartes. Sa taille est équivalente à 2 ou 3 onces.
- ◆ Buy cuts of beef, pork, ham and lamb that have only a little fat on them. Trim off the extra fat.
Achetez des morceaux de boeuf, porc, jambon et agneau contenant peu de gras.
Éliminez-en le gras.
- ◆ Eat chicken or turkey without the skin.
Consommez du poulet et de la dinde sans la peau.
- ◆ Cook protein foods in low fat ways: broil, grill, stir-fry, roast, steam, boil or stew.
Cuisinez les aliments protéiniques sans adjonction de corps gras : rôtis, grillés, sautés, bouillis ou en ragoût.
- ◆ Use only small amounts of oil when cooking meats, or using a cooking spray instead of oil.
Utilisez de petites quantités d'huile lorsque vous préparez de la viande ou utilisez de l'huile végétale en bombe.
- ◆ Have a meal without meat. Try beans or tofu as your protein source.
Consommez un repas sans viande. Essayez du tofu ou des haricots rouges (ou blancs, etc.) en tant que protéines.

Fats, Oils and Sweets

Les graisses, huiles et aliments sucrés



Fats and oils include butter, margarine, lard and oils that we add to foods and use to cook foods. Some oils are canola, olive and vegetable. Fats are also found in meats, dairy products, snack foods and some sweets. To control your diabetes, it is best to eat foods with less fat and less saturated fat (fat we get from meat and animal products).

Les graisses comprennent les huiles et le beurre, la margarine, le lard et huiles que vous ajoutez aux aliments et utilisez pour cuisiner ces aliments. Ces huiles sont produites à partir du colza, de l'olive et des végétaux. On trouve également des graisses dans les viandes, produits laitiers, les snacks et certains aliments sucrés et friandises. Afin de contrôler votre type de diabète, il vous est indispensable de consommer des aliments à faible teneur en graisses et graisses saturées (graisses dérivées de viandes animales).

Sweets are sugary foods that have calories but not very many vitamins and minerals. Some sweets are also high in fat—like cakes, pies, and cookies.

Friandises et aliments sucrés sont constitués de nombreuses calories mais pauvres en vitamines et minéraux. Certains produits sucrés sont également riches en graisses, tels que par exemple gâteaux, tartes et biscuits/gâteaux secs.

Eating too many sugary and high fat foods makes it hard to control your blood sugar and weight. If you do eat fats and sweets, eat small portions.

Consommer trop d'aliments sucrés et gras constitue pour vous une difficulté accrue en ce qui concerne le contrôle de votre poids et celui de votre taux sanguin en sucre. Si vous consommez des graisses et sucres, consommez-les en faibles quantités.

How much is a serving of fats, oils and sweets?

Qu'est-ce qui constitue une portion de graisses, huiles et aliments sucrés ?

- ◆ 1 teaspoon oil
1 cuillère à soupe d'huile
- ◆ 1 tablespoon regular salad dressing
1 cuillère à soupe de sauce salade
- ◆ 2 teaspoons light mayonnaise
2 cuillères à soupe de mayonnaise
- ◆ 1 strip of bacon
1 tranche de bacon
- ◆ 1 cookie
1 gâteau sec ou biscuit
- ◆ 1 plain doughnut
1 beignet nature
- ◆ 1 tablespoon syrup
1 cuillère à soupe de sirop
- ◆ 10–15 chips
10–15 chips

French

These materials were developed by the Nutrition Education for New Americans project of the Department of Anthropology and Geography at Georgia State University, Atlanta, Georgia. Funded by the United States Department of Agriculture Food and Consumer Service for Food Stamp Program families. In accordance with Federal law and U.S. Department of Agriculture's policy, this institution is prohibited from discriminating on the basis of race, color, national origin, sex, age, religion, political beliefs or disability. For more information call (404) 651-2542.

Ces matériaux ont été développés par Nutrition Education for New Americans/*Enseignement de la nutrition aux nouveaux Américains*, projet du département d'anthropologie de Georgia State University/*Université de l'état de Géorgie, Atlanta*. Financé par le ministère de l'agriculture américain – *Service de l'alimentation et de la consommation* – dans le cadre du Food Stamp Program offert aux familles. En accord avec la législation fédérale et la politique du ministère de l'agriculture américain, cet établissement est interdit d'exercer toute discrimination basée sur la race, couleur, l'origine nationale, le sexe, l'âge, la religion, opinions politiques ou toute autre incapacité. Pour de plus amples informations, veuillez nous contacter au (1) (404) 651-2542.

