
Index

- A1C *voir* Hémoglobine glyquée
- Acarbose (Prandase®) 103
- ACD *voir* Association canadienne du diabète
- Acésulfame de potassium *voir*
Sucres et édulcorants
- Acides gras oméga-3 *voir* Lipides
- Acides gras oméga-6 *voir* Lipides
- Acide folique *voir* Vitamines et minéraux
- Acidocétose 104, 106, 123
- Activité physique 3, 11, 77, 78-83, 102, 122,
125, 133-134, 139, 142, 144, 153
- aérobie (endurance) 79-80
 - assouplissement 79-80
 - autres problèmes de santé 79
 - avant de commencer 80, 82-83
 - avantages 78
 - contrôle de la glycémie 13, 22, 47, 82-84
 - diabète de type 2 78-84
 - enfants 85, 133
 - fréquence 80
 - insuline 78-83
 - médicaments oraux pour le diabète 78-83
 - podomètre 84-85
 - précautions 79-84
 - prévention du diabète 11
 - résistance 79-82
- Albumine 137
- Alcool 84, 102-103, 121-124, 139, 155
- Alcools de sucre (polyalcools) 47, 48, 77, 93
- Aspartame *voir* Sucres et édulcorants
- Association canadienne du diabète (ACD)
8, 13, 71, 138, 151
- Bracelet d'identification médicale 81, 103, 109
- Caféine 72, 84, 104, 143
- Calcium 7, 37-39, 57-58, 93, 137, 146-147
- Calcul des glucides 14, 22, 47, 75-77, 93, 151, 155
- Calories 2, 4, 5, 24, 43, 47, 51, 66, 71, 72, 86, 87,
90-92, 93, 122, 124, 125, 129, 155
- Cholestérol *voir* Lipides
- Corps cétoniques 104, 106, 111, 123, 135, 155
- Cyclamate *voir* Sucres et édulcorants
- Déficiencia en lactase *voir* Intolérance au lactose
- Déshydratation 81, 84, 104, 122, 135, 143, 155
- Diabète 1-6, 9-11, 22, 47, 75-77, 83, 86, 93, 111,
113, 121-124, 125-131, 145
- peuples autochtones *voir*
Peuples autochtones
 - adolescents *voir* Diabète chez les enfants
 - adultes 9-10
 - enfants *voir* Diabète chez les enfants
 - exercice *voir* Activité physique
 - insulino-dépendant *voir* Diabète de type 1
 - non insulino-dépendant *voir* Diabète de
type 2
 - personnes âgées *voir* Personnes âgées
 - type 1 *voir* Diabète de type 1
 - type 2 *voir* Diabète de type 2
- Diabète de type 1 9, 103-104, 106, 122, 132,
138, 155
- Diabète de type 2 9-11, 66, 78-79, 83, 106, 132,
138-139, 155-156

- Diabète chez les enfants 9, 102, 132-136, 152
- Bambins et enfants d'âge préscolaire 132
 - Enfants d'âge scolaire et adolescents 133
- Diabète gestationnel 9, 10, 156
- Diététiste *voir* Diététiste professionnelle (Dt P)
- Diététiste professionnelle (Dt P) 37, 39, 47, 75, 77, 109, 113, 130, 132-133, 139-141, 143, 147, 156
- Docteur *voir* Médecin
- Éducateur certifié en matière de diabète *voir* éducateur (éducatrice) en diabète
- Éducateur (éducatrice) en diabète 8, 75, 77, 106, 111, 121, 124, 139, 156
- Éducation en matière de diabète 8, 11, 111
- Édulcorants artificiels *voir* Sucres et édulcorants
- Endocrinologue 156
- Équipe de soins de santé 76, 78, 79, 81-84, 101, 103, 104, 106, 107, 122, 134, 138, 140, 142, 156
- Ethnique 1-2, 116
- Exercice *voir* Activité physique
- Faites provision de saine alimentation*^{MC} 151
- Fer *voir* Vitamines et minéraux
- Fibres 3-4, 7, 13-15, 24-27, 29, 51, 77, 86, 90-92, 93, 125, 126, 128, 144, 156
- fibres insolubles 13, 24
 - fibres solubles 13, 24, 128
- Fichier canadien sur les éléments nutritifs 1, 151
- Glucagon 103, 108, 123, 135, 156
- Glucides 3-4, 7, 13-16, 22-23, 25, 29-30, 37-39, 43-44, 47-50, 51-52, 72, 75-77, 82, 84, 86-89, 93, 119, 126-127, 135, 145-146, 156
- Glucomètre *voir* Lecteur de glycémie
- Graisses monoinsaturées *voir* Lipides
- Graisses polyinsaturées *voir* Lipides
- Graisses saturées *voir* Lipides
- Graisses trans *voir* Lipides
- Grammes 1, 5, 14, 77, 155
- Grosueur des portions 1-2, 4-6, 14-16, 25-27, 29-30, 37, 39, 43-44, 57-58, 66, 71-72, 75-77, 86, 88, 113-114, 119, 124, 126, 129, 133, 142, 145, 148
- Groupe alimentaire Autres aliments 1, 2, 4, 22, 43-49, 75, 146
- Groupe alimentaire Extras 5, 6, 71-73, 146
- Groupe alimentaire Féculents *voir* Produits céréaliers et féculents
- Groupe alimentaire Fruits 1, 3, 7, 22, 29-35, 52, 75-76, 130, 144, 146
- Groupe alimentaire Produits céréaliers et féculents 1-4, 7, 13-27, 51-52, 75-76, 130, 144, 146
- Groupe alimentaire Produits laitiers et substituts 1, 4, 7, 22, 37-40, 75, 130, 144, 146, 147
- Groupe alimentaire Protéines *voir* Groupe alimentaire Viandes et substituts
- Groupe alimentaire Légumes 4, 7, 22, 51-54, 76, 144, 146
- Groupe alimentaire Matières grasses 5-7, 16, 27, 65-69, 76, 145, 146, 148
- Groupe alimentaire Sucre *voir* Groupe alimentaire Autres aliments
- Groupe alimentaire Viandes et substituts 2, 4, 7, 22, 26, 57-63, 65, 76, 83, 92, 103, 130, 144, 145-148
- Guide alimentaire canadien pour manger sainement* 2, 3, 29, 75, 151
- Guide d'une alimentation saine 2
- Guide pratique* (système de planification des repas) 77

- Guide pratique à l'intention des végétariens 146
- Guide pratique de portion 76
- Glycémie 2, 4, 5, 6, 11, 13, 22, 24, 43, 47, 57, 65-66, 75, 77, 79, 81-84, 86, 93, 101-111, 126-128, 132-138, 143-144, 155-157
- Hémoglobine glyquée (A1C) 22, 155, 157
- Hyperglycémie 101, 104, 106, 122, 132, 134, 137, 157
- Hypoglycémie 22, 82-83, 101-103, 108-110, 121-124, 127, 132-134, 142, 156, 157
 - alcool 102-103, 121-124, 135, 139
 - définition 101, 157
 - enfants 132-134
 - exercice 82-83, 133,
 - personnes âgées 142
- Hypertension artérielle 10, 11, 79, 121, 137-138, 140
- Indice glycémique (IG) 1, 3, 6, 13, 14, 16, 22-23, 68, 72, 86, 89, 151, 153, 157
- IG *voir* Indice glycémique
- Insuline 9, 11, 23, 66, 75, 77-83, 101-104, 106-108, 110-111, 113, 122-124, 132-136, 155, 157
 - ajustement 77, 113
 - alcool 96, 122-124
 - avant les repas 110
 - enfants 133-136
 - exercice 78-83
 - résistance à l'insuline 23, 66
- Intolérance au lactose 38
- Jours de maladie 104-106, 135
- Lactitol *voir* Sucres et édulcorants
- Lecteur de glycémie 83, 102-103, 108-109, 156
- Lipides 4-7, 14, 16, 22, 26-27, 37, 43-44, 58-59, 65-66, 77, 86-88, 90-93, 96, 125-127, 137, 145, 155, 157
 - acides gras oméga-3 58, 65, 148
 - acides gras oméga-6 65
 - cholestérol 5, 10, 13, 22, 24, 58, 65-66, 78-79, 86, 128, 137, 155
 - graisses monoinsaturées 4, 65
 - graisses polyinsaturées 4, 65
 - graisses saturées 4, 58, 65-66, 93, 155, 157
 - graisses trans 65-66, 93
 - lipides totaux 4, 58
- Maladies rénales 9, 11, 137-141, 153, 156
- Mannitol *voir* Sucres et édulcorants
- Médecin 85, 104, 106-107, 110-111, 127, 137-140, 156
- Médicaments 2, 11, 77-79, 81-83, 102, 104, 106-111, 113, 121, 123, 132, 135, 138, 140
- Méthode de l'assiette 13, 51, 57, 76, 130
- Minéraux *voir* Vitamines et minéraux
- Néphrologue 156
- Ophthalmologiste 156
- Personnes âgées 142-144, 147
- Peuples autochtones 10, 125-130, 152
- Pharmacien 121, 139, 156
- Plan alimentaire 4, 47, 78, 82, 108-109, 111, 113-114, 130, 132, 139, 142-144
- Podiatre 156
- Podomètre *voir* Activité physique
- Polyalcools *voir* Alcools de sucre
- Potassium *voir* Vitamines et minéraux
- Prandase® *voir* Acarbose

Premières nations voir Peuples autochtones

Protéines 4-7, 16, 37-38, 57-58, 66, 77, 90, 93, 137-140, 145, 147, 155, 157

Recettes 16, 26, 27, 90, 91

- Fantaisie au gruau 16
- Muffins au son et yogourt 90
- Pains de bœuf croustillants 91
- Pilaf de grains céréaliers mélangés 16
- Salade d'orge du sud-ouest 26
- Soupe à l'oignon rouge et aux poivrons rouges grillés 27

Saccharine voir Sucres et édulcorants

Sel 3, 14, 51, 59, 71, 72, 87, 89, 96, 128, 138, 140-141, 147 voir Sodium

Sodium voir Vitamines et minéraux

Sorbitol voir Sucres et édulcorants

Spécialiste en diabète 110

Sucralose voir Sucres et édulcorants

Sucres et édulcorants 2, 4, 43, 47-49, 75, 77, 86-87, 93, 96-97, 105, 123-128, 144, 146, 154

- acésulfame de potassium 47, 49
- alcools de sucre (polyalcools) 2, 43, 47, 48, 77, 93
- aspartame 47, 49, 93
- cyclamate 47, 49
- groupe alimentaire Sucres voir Groupe alimentaire Autres aliments
- lactitol 47, 48, 93
- mannitol 47, 48
- saccharine 47, 49
- sorbitol 47, 48
- sucralose 47, 49
- xylitol 47, 48

Suppléments voir Vitamines et minéraux

Symboles du Système de choix d'aliments 2

Tablettes de glucose 81, 102-103, 108, 123

Taux de glucose sanguin voir Glycémie

Tension artérielle 11, 37, 66, 71, 78, 79, 84, 86, 122, 138

The International Tables of Glycemic Index (2002) 1

Travailleur social 156

Trucs

- Trucs pour faire l'épicerie 14, 29, 37, 44, 51, 58, 66
- Trucs pour la planification des repas 13, 29, 37, 43, 51, 57, 71
- Trucs pour la préparation des aliments 15, 30, 38, 52, 59, 67

United States Department of Agriculture (USDA) 1, 124, 152

Végétariens 2, 57-58, 145-148, 154

- lacto-ovo 145, 147
- lacto 145, 147
- végétaliens 145, 147

Vitamines et minéraux 1, 3, 4, 7, 43, 51, 57, 137, 140, 144

- acide folique (folacine) 7
- calcium 4, 7, 14, 37-39, 58, 93, 137, 146-147
- fer 4, 7, 57-58, 93, 147
- phosphore 7, 81, 137, 139-140
- potassium 7, 47, 139-140
- sodium 14, 58-59, 67, 72, 86-92, 138-141, 147, voir Sel
- suppléments 37, 140, 147-148
- vitamine A 7, 37, 93
- vitamine B12 7, 147-148
- vitamine C 7, 93, 147
- vitamine D 4, 7, 37-39, 147

Xylitol voir Sucres et édulcorants

Zinc voir Vitamines et minéraux

Localisateur d'aliments

Index des aliments difficiles à trouver

Nous avons tenté de classer tous les aliments mentionnés dans la ressource *Guide pratique* dans le groupe alimentaire approprié. Il est quand même possible que vous ne sachiez pas où trouver certains aliments. Par exemple, la crème glacée et les popsicles sont classés dans le groupe alimentaire Autres aliments, tandis que le maïs et les pommes de terre sont classés dans le groupe Produits céréaliers et féculents plutôt que dans le groupe Légumes. Nous avons préparé la liste qui suit afin de vous aider à trouver plus facilement les aliments que vous cherchez.

Anchois 73

Avocat 68, 146

Bacon, bacon de dos, miettes de bacon
61, 68, 115, 117-118

Bannique

- à grains entiers, au four 17
- frite 19

Barre de chocolat 46

Beurre d'amande 68, 146

Beurre d'arachide 62

Biscuits, arrowroot 45

Boissons gazeuses 45, 72

Bouillon 72

Boulgour, sec 18

Bretzels, faibles en gras 46

Brownie sans glaçage 45

Cassave 19

Chappatti, roti, prata 17

Châtaignes d'eau 53

Choucroute, en conserve 53

Club soda 72, 124

Cœurs de palmier 53

Coing 31

Confitures, gelées, marmelade 46

Consommé 72

Cornichons, à l'aneth (dill) 73

Corossol 31

Courge 53-54

Couscous, cuit 18

Crème

- fouettée 68
- sure, sans gras 73

Crème glacée

- 1/2 tasse 46
- barre 46

Croûte à pizza 20

Croûtons 20, 115

Crustacés 61

Crystal (boissons en cristaux) 72

Durian 31

Eggroll (enveloppe) 20

Farine de sarrasin, sèche 18

Fécule de maïs 19

Feijoa 31

Feuilles de pissenlit 54

Fromage 60, 63, 68, 115-118, 146

- <7% matières grasses 60
- >21% matières grasses 63
- fromage à tartiner 68

Fruits

- en conserve *voir* fruits en conserve 33
- pâte de fruits déshydratée 46
- roulé aux fruits, moelleux 46
- tartinades aux fruits, sans sucre ajouté 73

Fruit à pain, cru 19, 31

Fruits en conserve 33

Galettes végétariennes, saucisses 62

Garniture fouettée

- faible en gras (congelée) 73
- régulière 73

Gâteau, sans glaçage (gâteau des anges) 45

Granola

- barre granola, type gruau 46
- céréales granola 21

Gravy (sauce) 69

Houmous 61

Jell-O®, régulier 46

Ketchup 71, 73

Kumquat 32

Lait 40, 45

- en conserve, évaporé 40
- en poudre, écrémé 40
- pouding au lait écrémé, sans sucre ajouté 45

Légumineuses et lentilles 61, 116, 146

- haricots blancs 61
- haricots cuits au four (fèves au lard) 61
- haricots noirs 26, 117
- haricots rouges 61, 115
- lentilles 61, 146
- pois cassés 61, 146
- pois chiche 61, 115

Levure, Nutritional, Red Star Vegetarian Support Formula™ 73, 148

Longane 32

Loquat (nèfle du Japon) 32

Maïs en épi 18

Maïs soufflé à l'air, faible en gras (popcorn) 45

Mangoustan 32, 34

Matzoh

- blé entier 18
- oeufs 21

Mélange de boisson à la caroube aromatisée sucrée 73

Miso 62, 116, 119

Moutarde 72, 146

Muffin, nature 45

Naan (pain) 20

Noix de coco 35, 68

- crue 35
- déshydratée 35
- lait de coco en conserve 35
- sucrée, déshydratée, en flocons 68

Noix et graines 69, 114, 116, 117, 145-146, 148

Oeufs 60, 145-148

Olives, noires 68

Orge perlée, cuite 16, 18, 26

Pain pita

- blanc 20
- blé entier 17

Panais 54

Patates douces 19

Patates frites 21, 114, 117, 119

Plantain, cuit, en purée 19, 33

Plaquemine (kaki, fruit de Sharon) 33

Pois 54

Poisson 60-61, 114, 117-118

Pomélo 33

Pommes de terre 19, 146

- bouillies, au four 19
- croustilles, au four 46
- en purée 19

Popsicle (sucette glacée) 46

Poudre de cacao 73

Réglisse (bonbons) 46

Relish, sucrée 73

Salsa 73

Sauces à salade, type vinaigrette

- sans gras 73
- vinaigrette faible en gras 69
- vinaigrette régulière 69

Sauce aux canneberges, sucrée 46, 73

Sauces

- aux huîtres 73
- barbecue 73
- chili 72
- hoisin 73
- HP™ 73
- soya 72
- Tabasco™ 72

Scone 20

Son

- d'avoine, cuit 17
- flocons de son 21

Sorbet, orange 46

Sorgho 18

Soupes 19, 21, 27

Soya

- boisson 40, 130, 146, 148
- yogourt, vanille 40

Sucre, sirop, miel, mélasse 46

Taco (coquille) 20

Tahini 69

Tapioca, perlé sec 18

Taro 19

Tempeh 62

Tofu, (ferme/régulier) 62

Tomates

- en conserve, étuvées 54
- en conserve, régulières 54
- fraîches 54
- jus 35

Tonic water (eau tonique) 45, 124

Tortilla

- croustilles, au four 46
- farine blanche 21
- farine de blé entier 17

Viandes transformées

- faibles en gras 61
- régulières 63

Wonton (enveloppe) 21

Yam 19

Yogourt 40, 115, 119, 146, 148

- aromatisé, faible en gras, sucré artificiellement 40
- congelé, sans gras 46
- mousse, faible en gras 40
- mousse, régulier 40
- smoothie, faible en gras 40
- smoothie, régulier 40