
Introduction

Bienvenue au *Guide pratique*. Si vous voulez vous renseigner sur les aliments, le diabète ou de nombreux autres sujets, cette ressource s'adresse à vous.

Le *Guide pratique* a pour but de vous aider à inclure une variété d'aliments dans vos repas et à bien traiter votre diabète. En plus de représenter l'un des plaisirs de la vie, une alimentation saine est à la base même des soins en matière de diabète.

La présente ressource renferme beaucoup de matériel pouvant aider tout le monde à améliorer ses habitudes alimentaires, même les personnes qui ne sont pas atteintes du diabète. Toute la famille peut en profiter !

Le *Guide pratique* renferme de nombreux chapitres traitant d'une vaste gamme de sujets entourant la planification des repas et la santé. Consultez-le afin de trouver les informations dont vous avez besoin.

Quelques remarques importantes sur le *Guide pratique*

- Les aliments sont divisés en deux catégories : ceux à « choisir de préférence » et ceux à « consommer moins souvent ». Bien qu'on puisse déguster des quantités modérées de tous les aliments, les aliments à « choisir de préférence » sont plus sains puisqu'ils fournissent plus de fibres, de vitamines et de minéraux et moins de matières grasses.
- Le *Guide pratique* a été conçu dans le but de vous permettre d'inclure facilement une variété d'aliments à vos repas tout en obtenant à peu près la même quantité de glucides.
- Dans le cas des groupes alimentaires qui contiennent des glucides (Produits céréaliers et féculents, Fruits, Produits laitiers et substituts, Autres aliments), une portion fournit environ 15 grammes (g) de glucides disponibles.
- Si vous aimez les aliments ethniques, vous en trouverez une grande variété dans le *Guide pratique*.
- Toutes les informations en nutrition proviennent des sources les plus fiables et à jour disponibles à l'heure actuelle : le Fichier canadien sur les éléments nutritifs et les bases de données en ligne du *United States Department of Agriculture* (ministère de l'Agriculture des États-Unis). Les informations relatives à l'indice glycémique sont tirées du document *The International Tables of Glycemic Index* (2002) et des sites Web suivants : www.glycemicindex.com et www.gitesting.com.
- Toutes les informations cliniques sont fondées sur les *Lignes directrices de pratique clinique 2003 de l'Association canadienne du diabète pour la prévention et le traitement du diabète au Canada*. On retrouve dans ces Lignes directrices les données scientifiques les plus fiables relativement à la prévention, au diagnostic et au traitement de cette maladie et des complications qui lui sont associées. Ces données proviennent d'un peu partout au monde.
- On retrouve à la page 151 une liste de ressources importantes à consulter afin d'obtenir de plus amples informations sur le contenu des chapitres de la présente ressource.

Note à l'intention des personnes familières avec la ressource *Guide d'une alimentation saine*

Les changements apportés au niveau de l'étiquetage des aliments, de même que l'apparition de nouveaux médicaments et méthodes de traitement du diabète au cours des dernières années ont nécessité une mise à jour du système de planification des repas de l'Association canadienne du diabète intitulé *Guide d'une alimentation saine*.

Si vous aviez l'habitude d'utiliser le *Guide d'une alimentation saine* pour guider le choix de vos aliments, vous pourrez noter plusieurs différences entre cette ressource et le *Guide pratique* :

- Tous les aliments des groupes alimentaires qui renferment des glucides ont été révisés de façon à fournir environ 15 g de glucides disponibles par portion. On entend par glucides disponibles, la quantité de glucides qui reste après avoir soustrait les fibres alimentaires et la moitié des alcools de sucre (polyalcools). Vous pouvez vous renseigner davantage à ce sujet en consultant la section intitulée *Le calcul des glucides*.
- Les noms des groupes alimentaires ont été modifiés afin de mieux refléter les aliments qu'ils renferment. Ainsi, le groupe « Sucres » a été renommé « Autres aliments », un groupe qui inclut désormais une variété d'aliments sucrés et de grignotines. Le nom du groupe « Féculents » a été changé pour « Produits céréaliers et féculents » afin de se rapprocher davantage de celui du groupe correspondant du *Guide alimentaire canadien pour manger sainement*. Le groupe « Protéines » est désormais appelé « Viandes et substituts », de façon à mieux décrire la grande variété d'aliments pouvant répondre aux besoins du nombre croissant de végétariens et de groupes ethniques.
- Les symboles du « Système de choix d'aliments » n'ont pas été retenus dans le *Guide pratique*. Ceux-ci ont d'ailleurs été retirés des emballages des aliments.
- Un plus grand nombre de légumes peuvent désormais être consommés à volonté afin de vous encourager à manger des légumes. Ceux-ci sont en effet des sources importantes de nutriments qui favorisent la santé. Ils fournissent habituellement de faibles quantités de calories et de glucides.

Peu importe que vous ayez déjà entendu parler du diabète ou non, le Guide pratique vous aidera à planifier de délicieux repas qui vous permettront de contrôler votre glycémie tout en satisfaisant vos papilles gustatives.