

La semaine du Goût Du 7 au 13 Octobre

Centre Hospitalier
du Pays d'Eygurande

Nutriscore, c'est quoi

- Un logo, qui informe sur la qualité nutritionnelle, simplifié et complémentaire à la déclaration nutritionnelle obligatoire fixée par la réglementation européenne.
- Basé sur une échelle de 5 couleurs : du vert foncé au orange foncé.
- Associé à des lettres allant de A à E pour optimiser son accessibilité et sa compréhension par le consommateur.



Comment est-il attribué

Le score prend en compte, pour 100 grammes de produit, la teneur :

- en nutriments et aliments à favoriser (fibres, protéines, fruits et légumes).
- en nutriments à limiter (énergie, acides gras saturés, sucres, sel).

Après calcul, le score obtenu par un produit permet de lui attribuer une lettre et une couleur.

Quels sont les produits concernés

- Tous les aliments transformés sauf les herbes aromatiques, thé, cafés, levures etc.
- Toutes les boissons, exceptées les boissons alcoolisées.

Toutefois, l'application du Nutri-Score est facultative, elle repose sur le volontariat des entreprises de l'agroalimentaire et des distributeurs.

(source : santepubliquefrance.fr)

Conclusion

Etre diabétique ne signifie pas manger différemment. Les personnes souffrant de cette maladie sont dans le vrai du côté de la nutrition.

Les personnes ayant un régime dit «normal» doivent se calquer sur le régime dit «diabétique».

L'appellation de ce dernier n'a donc plus lieu d'être puisque l'ensemble de la population suivra les mêmes conseils en matière de nutrition.

Recette : Glace yaourt à la pêche

Trois ingrédients et le tour est joué !!!

- 3 pêches
- 1/2 citron
- 3 yaourts nature

Peler les pêches, retirer les noyaux, puis couper les pêches en quartiers, les arroser du jus de citron.

Mettre les yaourts et les quartiers de pêche (dans un récipient) au congélateur pendant 3 h.

Mixer les yaourts et les pêches, il n'y a plus qu'à servir !

(source : lanutrition.fr)



Alimentation standard,
alimentation diabétique,
vers un repas commun !



La semaine du Goût du 7 au 13 Octobre

Que l'on soit diabétique ou non,
l'alimentation doit être au centre
de toutes les attentions.

Quelles sont les recommandations nutritionnelles pour les personnes ayant une alimentation standard (=normale) ?

12 repères nutritionnels

1/Fruits et légumes : au moins 5 portions par jour (1 portion = 80 à 100g)

2/Fruits à coque sans sel ajouté (amandes, noix, noisettes, pistaches) : une petite poignée par jour

3/Légumineuses (lentilles, pois chiches, flageolets, haricots rouges/blancs...) : au moins 2 fois par semaine

4/Produits céréaliers complets et peu raffinés (pain, pâtes, riz et autres produits céréaliers non ou peu raffinés) : tous les jours selon l'appétit

5/Produits laitiers (lait, yaourts, fromages...) : 2 portions par jour

6/Viandes et volailles : viande rouge à limiter (500 g/ semaine max), volaille à privilégier

7/Poissons et fruits de mer : 2 fois par semaine dont un poisson gras (saumon, maquereau, sardine...)

8/Charcuterie : à limiter (150 g/semaine maximum)

9/Matières grasses ajoutées : éviter les consommations excessives, préférer les huiles végétales (colza et noix, riches en Oméga 3) aux matières grasses animales

10/Produits sucrés : à limiter (incluant boissons sucrées et céréales du petit-déjeuner sucrées)

11/Boisson : eau à volonté

12/Sel : à limiter

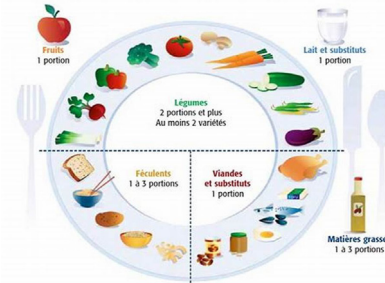


Et quand on est diabétique ?

C'est exactement les mêmes
repères nutritionnels !

Les mesures à suivre :

- Manger en quantité raisonnable (en fonction de son poids, de sa taille, de son sexe, de son activité physique...).
- Être à l'écoute de son corps et des signaux que celui-ci émet (ventre qui gargouille, baisse de tonus, difficultés à se concentrer... font partie des signaux d'alarme : vous avez faim).
- Associer des légumes verts et des féculents/ légumes secs à chaque repas en association avec une source de protéine, de calcium (produit laitier), de l'eau et éventuellement un fruit.



- Privilégier des repas à index glycémique bas (=avec un apport en glucides régulier).
- Ne pas exclure de son alimentation les produits sucrés mais limiter leurs apports et choisir le bon moment pour en consommer.
- Surveiller son poids (perdre un peu de poids lorsque l'on est en surpoids a une incidence bénéfique pour la santé).
- Limiter les aliments ayant un nutriscore D et E.
- Prendre ses repas à heure régulière.
- Éviter le grignotage.
- Pratiquer une activité physique régulière.

Piste de réflexion :

Une alimentation pour patient diabétique n'est-elle pas finalement ce que l'ensemble de la population devrait adopter ? Elle suit en effet les préconisations en termes d'équilibrage alimentaire.

Le terme « régime diabétique » va disparaître et va devenir l'exemple à adopter pour tous.

