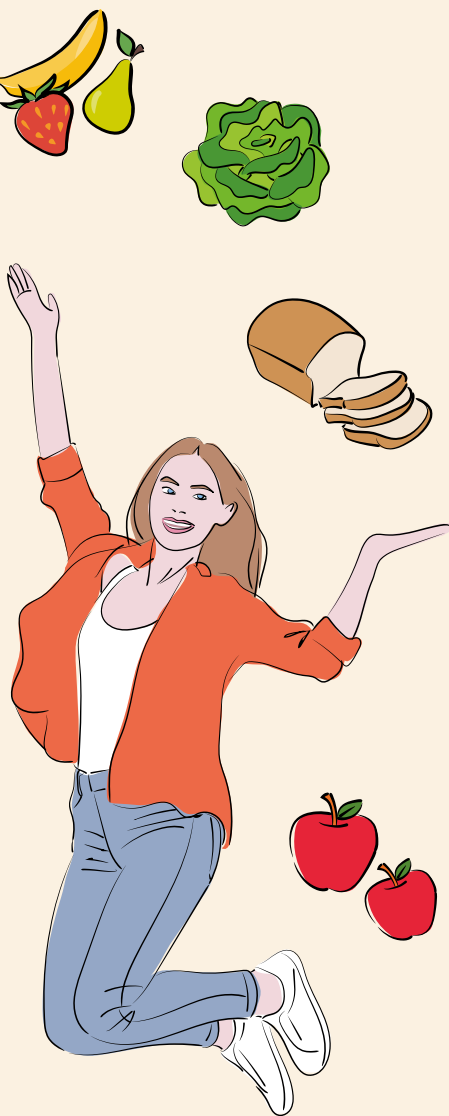
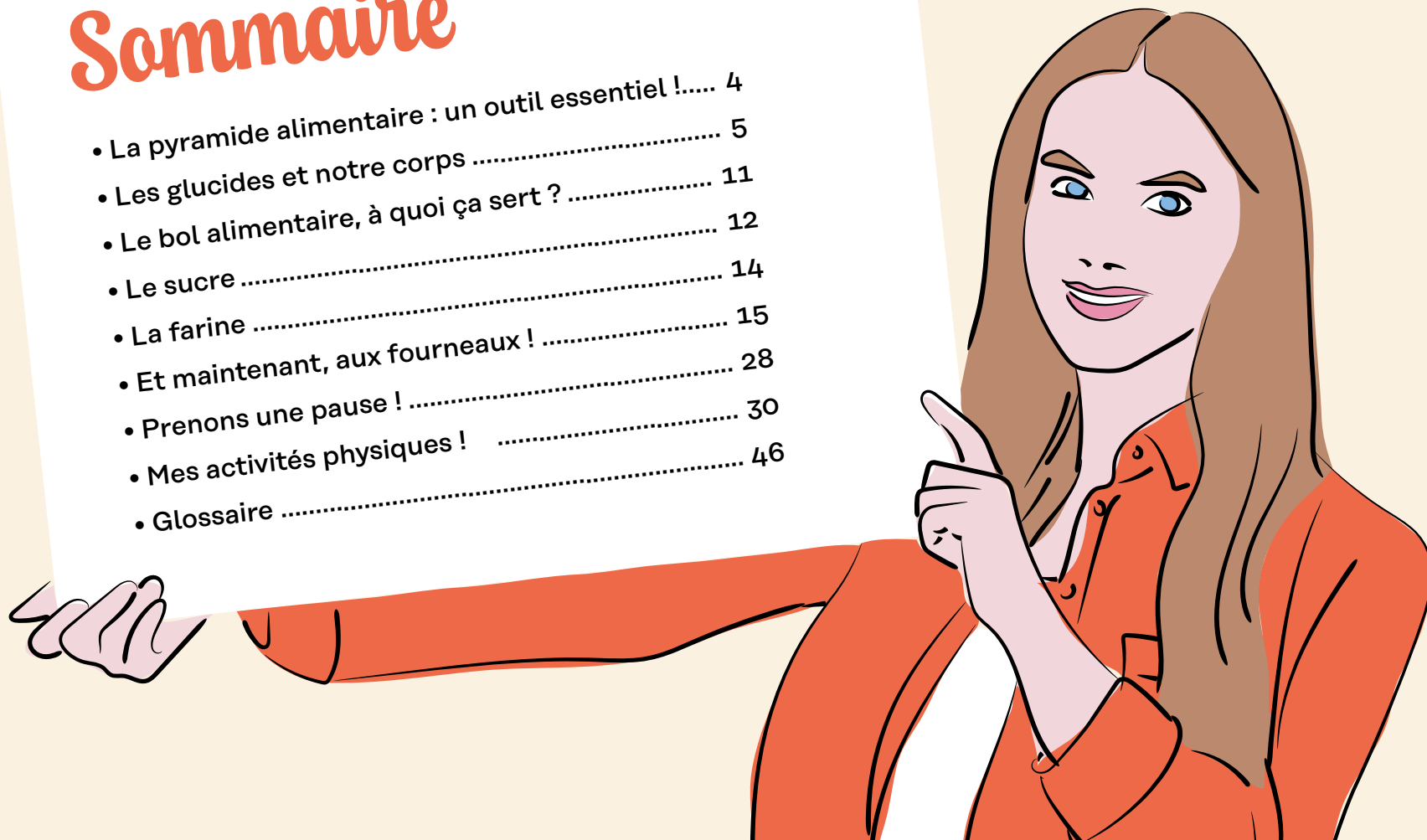


# Manger et bouger avec mon diabète



# Sommaire

- La pyramide alimentaire : un outil essentiel !..... 4
- Les glucides et notre corps ..... 5
- Le bol alimentaire, à quoi ça sert ? ..... 11
- Le sucre ..... 12
- La farine ..... 14
- Et maintenant, aux fourneaux ! ..... 15
- Prenons une pause ! ..... 28
- Mes activités physiques ! ..... 30
- Glossaire ..... 46



## La pyramide alimentaire : un outil essentiel !



La pyramide permet d'équilibrer son alimentation. Son sommet est plus étroit et présente donc les produits à consommer en plus petite quantité. Sa base est plus large ; on y retrouve les produits à consommer en plus grande quantité.

## Les glucides et notre corps

Les glucides sont des nutriments essentiels car ils fournissent l'énergie dont notre corps et notre cerveau ont besoin au quotidien. Chaque aliment consommé nous apporte plus ou moins de glucides et impacte notre glycémie, c'est-à-dire le taux de sucre dans notre sang. Chez une personne ne vivant pas avec un diabète, ce taux varie entre 0,7 g/L et 1,1 g/L. Il peut monter jusqu'à 1,4 g/L après le repas.

L'effet de ces glucides sur le corps varie d'une personne à l'autre selon l'âge, le poids ou l'activité physique.

Ils sont divisés en 2 catégories : les simples et les complexes.



## Mes activités physiques !



## Mon programme d'activités hebdomadaires

	Matin	Après-midi	Soir
Lundi			
Mardi			
Mercredi			
Jeudi			
Vendredi			
Samedi			
Dimanche			

# Notes

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Ce livret a été conçu dans le cadre du programme de recherche sur la prise en charge en Activité Physique Adaptée (APA) chez des séniors, développé par l'unité de recherche URePSSS (ULR 7369 – Université de Lille, Université d'Artois, Université du Littoral).

**Rédaction**

Chloé Dewast, professeur en activité physique adaptée, URePSSS, Université de Lille  
Élodie Lespagnol, post-doctorante, URePSSS, Université de Lille  
Jeanne Pau, diététicienne, URePSSS, Université de Lille

**Pilotage et accompagnement**

Pauline Triplet, médiatrice culturelle et scientifique, *Lille aux histoires*  
Camille De Visscher, responsable de la médiation scientifique, Direction Valorisation de la Recherche, *Les sciences infusent*, Université de Lille  
Aline Freminet, chargée de médiation scientifique, Direction Valorisation de la Recherche, *Les sciences infusent*, Université de Lille

**Réalisation graphique**

Delphine Wilde, Direction Communication, Université de Lille



Université de Lille : unité de recherche URéPSSS ; Direction de la valorisation de la recherche, Les sciences infusent. ; Direction de la communication ; Lille aux histoires / Impression : imprimerie Université de Lille - Décembre 2023 - crédits photos : Adobe Stock