



L'équipe du Réseau Diabète 92 vous présente ses meilleurs vœux pour l'année 2010

## Mon diabète en hiver



Comme vous l'avez sûrement remarqué, *l'hiver est là*, et bien là ...

Que faut-il surveiller, à quoi faut-il être attentif quant à mon diabète lorsqu'il fait froid ?

**Mes pieds** : toujours au chaud, mais pas trop... :

- Des chaussettes de laine, de bonnes chaussures pour éviter les dérapages
- Mais attention aux bains de pieds (et/ou à la bouillotte) trop chauds



**Mes glycémies** : toujours à surveiller, mais, attention à :

- savoir reconnaître les signes d'hypoglycémie et ne pas les confondre avec une simple sensation de froid (tremblements)
- savoir contrôler sa glycémie capillaire plus souvent, tout en préservant les zones de prélèvement par une bonne technique (lavez-vous les mains à l'eau tiède avant de vous piquer; pouces et index à éviter, privilégier le côté du doigt)
- lecteur de glycémie et froid ne font pas bon ménage (les résultats peuvent être faussés)



**Mes repas** : les fêtes sont passées, et c'est souvent le moment de bonnes résolutions diététiques : attention à ne pas être trop restrictif.

Profitez de ces températures pour revisiter les classiques et privilégier les soupes\* et potages. *Voici un exemple de menu :*

Soupe de courgettes au curry\*

Pot au feu de la mer\*

Compotée de fruits \*



**Mes sorties** : bien équipé, pas question de rester enfermé. Cependant, le corps en luttant contre le froid brûle plus de calories et le risque d'hypoglycémie est augmenté, donc habillez-vous chaudement, et pensez à vous munir de sucre.

Soyez aussi vigilant sur certains signes : les douleurs des mollets et dans la poitrine à la marche ou à l'effort doivent être prises au sérieux : **penser à en parler rapidement à votre médecin traitant.**

De même si vous êtes malade, ne modifiez pas vos traitements sans avis médical.

## Soupe de courgettes au curry

### Pour 6 personnes

1 kg de courgettes, 300g de pommes de terre, 1 oignon, 1 gousse ail, curry, 1 cube de bouillon de volaille, 1 càs d'huile d'olive

### Recette:

Découper en cubes les courgettes, les pommes de terre et les oignons. Préparer un bouillon de volaille.

Faire chauffer 1càs d'huile d'olive dans une marmite, verser les oignons et l'ail (haché) puis saupoudrer de curry. Remuer constamment.

Verser 500ml d'eau + 500ml de bouillon de volaille. Ajouter les pommes de terre

Attendre 10 min avant d'ajouter les courgettes. Laisser cuire 20min à feu doux.

Mixer et déguster !

## Pot au feu de la mer

### Pour 4 personnes

4 grosses crevettes, 2 pavés de cabillaud, 2 pavés de saumon, 200mL de moules fraîches  
2 petits poireaux, 4 carottes, 4 petits oignons, 4 petits navets, 1 branche de céleri frais, ciboulette, 200g de pommes de terre

1 sachet de court bouillon de poisson, sel et poivre

### Recette:

Epluchez et lavez les légumes.

Placez les pommes de terre dans une marmite avec le court-bouillon et de l'eau à hauteur. Salez et portez à ébullition.

Au bout de 5 min, ajoutez le reste des légumes et cuisez 15 min.

Sortez les légumes cuits.

Lavez les moules et les mettre dans de l'eau pour les cuire et les ouvrir.

Faites pocher les pavés 5 à 6 min sur feu moyen et les crevettes.

Egouttez-les et disposez le tout dans le plat.

Parsemez de persil haché et de ciboulette.

## Compotée de fruits

### Pour 4 personnes

60g de pruneaux dénoyautés (=6), 40g d'abricots secs (=4), 45g de figues sèches (=3), 1 pomme verte

200g de fromage blanc à 20% de MG, 30cl d'eau

1 bâton de cannelle (ou 4 pincée en poudre), 4 pincée de gingembre en poudre

### Recette:

Lavez les fruits, épluchez la pomme et coupez-les en petits morceaux.

Mettre dans une casserole : les fruits, l'eau, la cannelle et le gingembre.

Cuire le tout à couvert pendant 15 à 20 min.

Mélanger régulièrement en les écrasant un peu.

Servir frais en disposant la compotée sur lit de fromage blanc.