



La lettre du réseau Diabète 92

N° 7 – Avril-Mai-Juin 2010



Séances de reprise d'activité physique

Le Réseau vous propose **des séances de reprise de l'activité physique**

1 fois/semaine pendant 3 mois avec possibilité ensuite de vous orienter vers une structure proche de chez vous. Vous y apprendrez des gestes simples et adaptés à vos capacités, réalisables à domicile pour maintenir la forme.

Inscription après accord écrit de votre médecin traitant et selon les disponibilités au 01 47 69 72 26


Cette lettre apporte quelques conseils généraux pour les séances à personnaliser avec votre médecin.

1° Mes repas doivent être bien équilibrés

Une alimentation équilibrée permet d'améliorer vos glycémies. Ainsi avant chaque séance d'activité physique, comme pour tous les jours, pour que votre repas soit équilibré, vous devez consommer :

- la règle des 5 couleurs**
- 1 légume cru ou cuit (tomates, concombre...)
 - 1 féculent de préférence complet (pain, riz, pomme de terre, lentilles...)
 - 1 portion de viande, poisson ou œuf
 - 1 produit laitier (30g de fromage ou 1 yaourt nature ou 1 fromage blanc à 20% mg)
 - 1 fruit cru ou cuit (1 pêche, 2 beaux abricots, ¼ melon, ½ banane ...)
 - 1 cuillère à soupe de matière grasse (huile de colza, olive, margarine végétale...)

2° Je vérifie ma glycémie avant l'activité

 Si votre traitement comprend des sulfamides hypoglycémiantes (DAONIL/ GLIBENCLAMIDE, DIAMICRON/ GLICAZIDE, AMAREL/GLIMEPIRIDE) des glinides (NOVONORM) ou de l'INSULINE, il existe un risque d'hypoglycémie.

Si votre diabète est bien équilibré et que votre glycémie avant l'effort est $< 1g$ vous pouvez prendre avant le début de l'effort une collation apportant 20g de glucides (*voir plus bas*).

Celle-ci pourra être renouvelée si votre effort est supérieur à 1H00 avec une activité intensive.

La glycémie continue parfois de baisser après l'arrêt de l'exercice (vous pouvez la vérifier après l'activité).

3° Comment choisir ma collation ?

Si vous possédez un appareil d'autosurveillance glycémique il est conseillé d'effectuer un contrôle avant l'activité.

- Si la glycémie est correcte () = pas besoin de collation

- En cas de fringale lorsque la glycémie est élevée = préférez une collation pauvre en glucides
ex : 1 laitage (yaourt nature ou 100g fromage blanc à 20%), une tranche de jambon ou un oeuf dur, bâtonnets de légume



- Si besoin de collation = consommer un aliment apportant **20G de glucides** au choix ;
- 1 portion de fruit (1 pomme, petite banane, 1 briquette de jus de fruit non sucré, 3 fruits secs)
- 4 biscuits secs - 40g de pain complet (1/6 baguette ou 2 tranches) - 1 yaourt aux fruits sucré



- En cas d'hypoglycémie = il faut vous resucrer avec **15g de sucres rapides** = 3 sucres
ou 1 càs de confiture ou 1 pâte de fruit ou 1 briquette de jus de fruit sucré (20cl) ou ½ canette de soda sucré (15cl)

4° Toujours bien s'hydrater

L'eau est indispensable lors d'un effort, emportez une bouteille d'eau et buvez même sans avoir soif.



Salades légères pour un été chaleureux

Idéales pour accompagner les grillades, œufs durs, thon au naturel, tranche de jambon/dinde/saumon... les salades se prêtent au gré de vos goûts et de vos placards. N'hésitez pas à jouer la fantaisie en testant de nouveaux mélanges et partager les !

Salade rafraîchissante de courgettes à la menthe (Pour 4 personnes - temps de préparation 5 min)

2 belles courgettes
200g de fromage blanc à 20%

2 branches de menthe
sel et poivre



Râpez les courgettes et faites-les dégorger quelques minutes.
Mélangez le fromage blanc avec les feuilles de menthe ciselées, sel, poivre, cumin...(selon les goûts)
Ajoutez les courgettes crues
Maintenir au frais.

Salade de pâtes à la grecque (Pour 4 personnes - temps de préparation 15 min)

200g de penne (poids cru)
3 tomates grappe
1 poignée de pousses d'épinards crus
Quelques feuilles de basilic

200g de fêta
1/2 oignon rouge
10 olives noires



1 poivron rouge (*le faire griller au four 15 min pour ôter la peau en cas d'intolérance digestive*)
2 càs d'huile d'olive
1 càc de moutarde
1 càs de vinaigre balsamique ou du citron jaune
sel et poivre

Faites cuire les penne cuisson « al dente » (= ferme) environ 9 min. Puis les refroidir sous eau froide.
Préparez la vinaigrette avec la càs de vinaigre balsamique + la càc de moutarde et les 2 càs d'huile d'olive.
Ajoutez les tomates + le poivron + l'oignon rouge+ la fêta coupés en dés, les penne froides, les olives puis le basilic, mélangez le tout.

Maintenir au frais et ajouter les épinards lors du service.

Variante : vous pouvez modifier les légumes selon vos envies (champignons crus, courgettes et aubergines cuites...)

Salade de melon à la vanille (Pour 4 personnes - temps de préparation 10 min + 30min de repos)

1 melon
1 gousse de vanille

2 càs de miel
30mL d'eau



Récupérez la chair du melon à l'aide d'une cuillère à billes ou en le découpant en dés. Faites
chauffer le miel avec l'eau. Ajoutez la vanille, mélangez, laissez infuser 5 min et retirez la gousse. Versez le
coulis chaud sur le melon. Réservez au frais 30 min au minimum. Servez glacé
et décorez d'une pincée de cannelle en poudre.

Variante : vous pouvez mixez le melon et le coulis pour une texture différente.



Boisson glacée et glaçons de fruits

Pour changer de l'eau nature pensez à infuser des tisanes, du thé ou du café, sans sucre, en grande quantité puis les mettre au frais.

Vous pouvez préparer des glaçons de fruits et/ou de feuilles de menthe pour colorer vos boissons :

En mettant une feuille ou un morceau de fruit (1 framboise par exemple) dans les bacs à glaçons + de l'eau.