

UNE QUESTION DE CALCUL

Ce que vous devez savoir

POURQUOI CALCULER VOTRE CONSOMMATION DE GLUCIDES?

Les glucides sont importants, car ils fournissent de l'énergie ainsi que des nutriments essentiels à votre santé. Les glucides sont la principale composante des aliments qui exerce une incidence sur la glycémie. Le glucose est un type de sucre que vous procurent les aliments que vous mangez. Il passe de votre sang à vos cellules pour être utilisé ou stocké grâce à une hormone appelée insuline¹⁻³.

FAMILIARISEZ-VOUS AVEC VOS GLUCIDES⁴



- Produits céréaliers et féculents (riz, quinoa, avoine, maïs, pommes de terre, pains, céréales, certains haricots et légumineuses)



- Fruits



- Lait et yogourt



- Confiseries et pâtisseries (produits de boulangerie, bonbons, jus de fruits, boissons gazeuses, etc.)

LE RÔLE DES FIBRES EST DÉTERMINANT⁵

Même si la plupart des fibres alimentaires ne sont pas digestibles, elles contribuent à la santé de l'appareil digestif en aidant à favoriser non seulement la régularité de la fonction intestinale, mais aussi le sentiment de satiété après un repas. Les fibres sont un type de glucides que l'on retrouve dans les aliments d'origine végétale, notamment :

- les fruits et les légumes
- les grains entiers
- les légumineuses



L'IMPORTANCE DU CALCUL DES GLUCIDES⁶

Le calcul des glucides pour la prise en charge du diabète est une méthode mise au point pour vous aider à gérer la planification de vos repas et de vos doses d'insuline. Il vous permet de déterminer la dose d'insuline dont vous avez besoin après un repas, en tenant compte de la quantité de glucides ingérée. Cette méthode se fonde sur le rapport insuline-glucides (rapport IG) que vous fournit votre professionnel de la santé. Afin de bien comprendre en quoi consiste le rapport insuline:glucides, il est important de prendre le temps d'examiner les notions d'insuline basale et de doses en bolus.

Insuline basale

Même si vous n'êtes pas en train de manger, sans que vous ne vous en rendiez compte, votre organisme produit du glucose, lequel est ensuite libéré dans votre circulation sanguine. Cela a pour but de veiller à ce que vos muscles et vos cellules aient suffisamment de carburant pour fonctionner normalement. Les pompes à insuline sont conçues pour administrer de petites quantités d'insuline à intervalles de quelques minutes. C'est ce qu'on appelle l'insuline basale ou l'insulinothérapie de fond. Le débit basal stabilise la glycémie entre les repas et pendant le sommeil.

Doses en bolus

En plus de l'insuline basale, une dose additionnelle d'insuline doit être administrée si une personne diabétique prévoit manger des aliments reconnus pour provoquer une hausse de la glycémie, par exemple ceux qui contiennent des glucides et/ou qui sont pris en vue de corriger une hyperglycémie. Cette dose d'insuline additionnelle est appelée un bolus. Le rapport entre l'insuline et les glucides (rapport IG) sert à déterminer les doses d'insuline devant être administrées en bolus aux repas. Ce rapport facilite le calcul des unités d'insuline à action rapide qui sont requises en fonction de la quantité de glucides (en grammes) que vous prévoyez manger.

Exemple⁵ :

Rapport IG de 1 unité : 10 g

10 g de glucides → = 1 unité de bolus

60 g de glucides/10 = 6 unités de bolus

Grâce à cette méthode, la quantité d'insuline que vous vous administrez en fonction de vos repas est mieux adaptée aux aliments que vous allez manger. Si votre apport en glucides est plus élevé, vous n'avez qu'à vous injecter une dose plus élevée d'insuline. Si votre apport en glucides est moins élevé, vous n'avez qu'à vous injecter une dose moins élevée d'insuline.

SAVOIR DÉCODER LE TABLEAU DE VALEUR NUTRITIVE²

Le tableau de valeur nutritive sur l'emballage des aliments peut s'avérer utile lorsque vous souhaitez connaître votre consommation de glucides.

Valeur nutritive	
Pour 2 tranches (90 g)	
Teneur	% valeur quotidienne
Calories 170	
Gras 2,7 g	4 %
saturés 0,5 g	5 %
+ trans 0 g	
Cholestérol 0 mg	
Sodium 200 mg	8 %
Glucides 36 g	13 %
Fibres 6 g	24 %
Sucres 3 g	
Protéines 8 g	
Vitamine A 1 %	Vitamine C 0 %
Calcium 2 %	Fer 16 %

La quantité précisée sur l'étiquette est celle qui se trouve dans la portion indiquée. Mais la portion que vous avez prise est-elle inférieure, supérieure ou égale à cette dernière? Évaluez la portion prise pour déterminer la quantité de glucides que vous avez consommée.

La quantité totale de glucides figure en premier dans le tableau de la valeur nutritive (en grammes). Ce chiffre inclut les féculents, les sucres et les fibres.

Comme les fibres **n'entraînent pas** d'augmentation de la glycémie, elles doivent être soustraites de la quantité totale de glucides (p. ex., 36 g de glucides – 6 g de fibres = 30 g de glucides disponibles).

CALCULEZ VOS GLUCIDES EN TROIS ÉTAPES⁶

ÉTAPE 1

Déterminer quels aliments contiennent des glucides

Par exemple, si votre repas est composé de poulet grillé, d'une purée de pommes de terre, de haricots verts, de maïs et d'une salade de fruits, seuls la purée de pommes de terre, le maïs et la salade de fruits devraient être pris en compte pour le calcul de vos glucides.

ÉTAPE 2

Déterminer quels aliments contiennent des glucides

Après avoir déterminé quels aliments contiennent des glucides, il vous faut estimer la grosseur de vos portions.

Il y a plusieurs façons de procéder :

- Tasses à mesurer
 - Au début, ces récipients gradués vous seront bien utiles pour vous donner une idée de ce que représente telle ou telle quantité de nourriture. Après un certain temps, vous serez peut-être en mesure d'évaluer avec précision vos portions, simplement à l'œil.
- Échelles nutritionnelles
 - Bien que leur utilisation ne soit pas largement répandue, elles sont sans doute le moyen le plus précis de déterminer la teneur en glucides (en grammes).
- Estimation par comparaison
 - Vous pourriez trouver ces comparaisons utiles au moment d'estimer vos portions :

1 tasse = la grosseur
d'un poing



1 ½ oz = la grosseur de
4 dés empilés



½ tasse = la grosseur
d'une balle de tennis



ÉTAPE 3

Calculer le nombre de grammes

Une fois que vous connaissez la portion des constituants glucidiques de votre repas, il est temps de calculer le nombre de grammes de glucides que vous consommez, à l'aide du tableau de la valeur nutritionnelle ou de la liste des ingrédients des aliments.

ÉTAPE 1

Déterminer quels
aliments contiennent
des glucides.



ÉTAPE 2

Estimer vos portions



= 1 tasse

ÉTAPE 3

Calculer le nombre
de grammes



30 g de glucides
au total

LISTE D'ALIMENTS COURANTS ET LEUR TENEUR EN GLUCIDES⁶

La première étape du calcul des glucides consiste à déterminer la quantité consommée. Le tableau ci-dessous donne des exemples d'aliments contenant 15 grammes de glucides.

½ tasse de pâtes

⅓ tasse de riz

½ pomme de terre de grosseur moyenne

½ tasse de pommes de terre en purée

1 tasse de bleuets

2 tasses de fraises

= 15 g

Par exemple, si vous mangez une **tasse** de purée de pommes de terre, votre apport total en glucides est de **30 g**.

POUR COMMENCER

La tenue d'un journal alimentaire peut s'avérer utile, surtout au début, pour noter votre glycémie ainsi que les quantités de glucides que vous consommez.

Voici un exemple d'informations pertinentes à inscrire dans votre journal :

ALIMENT	Date :		
Déjeuner	Glycémie	Aliment	Glucides (g)
Avant le repas :			
Après le repas :			
Médicament(s) :			
Remarques supplémentaires :			

Dîner	Glycémie	Aliment	Glucides (g)
Avant le repas :			
Après le repas :			
Médicament(s) :			
Remarques supplémentaires :			

Souper	Glycémie	Aliment	Glucides (g)
Avant le repas :			
Après le repas :			
Médicament(s) :			
Remarques supplémentaires :			

Collation(s)	Glycémie	Aliment	Glucides (g)
Avant le repas :			
Après le repas :			
Médicament(s) :			
Remarques supplémentaires :			

Si vous avez des questions, posez-les à votre professionnel de la santé.

Références : **1.** Santé Canada, Glucides. Consulté en juin 2023 à l'adresse : <https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/nutriments/glucides.html>. **2.** Diabète Canada. Basic carbohydrate counting for diabetes management. Consulté en juin 2023 à l'adresse : <https://guidelines.diabetes.ca/CDACPG/media/documents/patient-resources/fr/New%20Fr-2019/Methodes-simplifiee-de-calcul-des-glucides-pour-la-gestion-du-diabete.pdf>. **3.** WebMD. Diabetes Guide. What is glucose? Consulté en juin 2023 à l'adresse : <https://www.webmd.com/diabetes/glucose-diabetes>. **4.** Association canadienne du diabète, Beyond the basics: Meal planning for healthy eating, diabetes prevention and management. Consulté en juin 2023 à l'adresse : <http://family-medicine.ca/images/DM-Carb-list-beyond-the-basics.pdf>. **5.** Santé Canada, Fibres. Consulté en juin 2023 à l'adresse : <https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/nutriments/fibres.html>. **6.** Walsh, J. et Roberts, R., 2016, *Pumping insulin* (6^e éd.), San Diego (Californie), Torrey Pines Press.