

FAITES UNE PAUSE

POUR PRENDRE SOIN DE VOUS

DÎNER À L'EXTÉRIEUR EN ÉTANT DIABÉTIQUE

Mener une vie plus saine en étant diabétique n'est peut-être pas aussi difficile que vous le pensez.



Le diabète ne doit pas vous empêcher de profiter des plaisirs de la vie. Et cela inclut de dîner à l'extérieur. Vous pouvez manger à l'extérieur et continuer à suivre votre programme alimentaire. Voici quelques conseils qui peuvent vous aider.



Respectez les horaires

Si vous prenez des médicaments antidiabétiques, il peut être important de prendre vos repas au bon moment. Il est donc judicieux de prévoir à l'avance si vous mangerez au restaurant, ou optez pour un repas « à emporter » ou à faire livrer.

- Si vous allez dîner en famille ou avec des amis, demandez-leur s'ils sont disposés à manger lorsque vous devez habituellement manger afin de pouvoir respecter vos horaires.
- Évitez les moments où il y a de l'affluence dans les restaurants, pour ne pas avoir à attendre. Si vous n'êtes pas sûr(e) des heures d'affluence, appelez à l'avance et posez la question.
- Réservez et arrivez rapidement. Lorsque vous appelez ou lorsque vous arrivez au restaurant, pensez à mentionner que vous êtes diabétique et que votre heure de repas compte.
- Pensez à regarder le menu du restaurant en ligne. Ainsi, vous pouvez décider d'un choix équilibré à domicile et vous ne perdrez pas de temps à consulter le menu.
- Si vous déjeunez ou dînez plus tard que d'habitude, pensez à prendre une collation saine à l'heure habituelle de votre repas.
- Avant de commander, demandez s'il faudra plus de temps pour préparer le plat que vous voulez.



Au moment de commander

Ne vous contentez pas de choisir le premier repas qui vous semble bon. Réfléchissez bien à la manière dont les aliments s'intégreront à votre programme alimentaire.

- Si vous ne savez pas ce que contient un plat ou comment il est préparé, demandez au serveur pour pouvoir décider s'il convient à votre programme alimentaire.
- Soyez attentif/attentive aux mots tels que croustillant, crémeux, alfredo, gratin ou pané. Les aliments décrits de ces façons peuvent contenir davantage de calories ou de graisses.
- Si vous suivez un programme alimentaire pauvre en sel, demandez votre repas sans ajout de sel.
- Demandez à ce que la vinaigrette et les sauces diverses soient servies à part pour contrôler la quantité que vous prenez.
- Demandez si un plat peut être rôti, cuit à la vapeur, grillé ou cuit au four plutôt que frit.
- Mélangez et associez les éléments du menu si cela correspond mieux à votre programme alimentaire. Commandez une salade et une soupe, ou un amuse-bouche au lieu d'une entrée, ou envisagez de commander un repas à partager avec quelqu'un d'autre de la table.
- N'hésitez pas à demander des remplacements. Par exemple, demandez un légume plutôt que des frites.
- Lorsque vous êtes dans une grande chaîne de restauration, demandez des informations nutritionnelles, ce qui inclut généralement les glucides totaux, ou vérifiez leur menu en ligne à l'avance.





À l'arrivée de votre plat

Vous avez faim et vous êtes prêt(e) à attaquer ! Mais prenez d'abord le temps de réfléchir à ces quelques conseils, pour être sûr(e) de respecter votre programme alimentaire.

- Essayez de manger la même portion que d'habitude. Les portions de restaurant tendent à être volumineuses. Estimez donc une portion normale et mettez le supplément dans un récipient avant de commencer à manger. Ainsi, vous ne serez pas tenté(e) de finir toute l'assiette.
- Vous pouvez estimer les tailles des portions même lorsque vous ne pouvez pas mesurer*. Par exemple :
 - Une portion de viande, de poisson ou de volaille équivaut à 85 grammes, soit environ la taille de la paume de votre main.
 - Une portion de fromage correspond à 30 grammes, soit environ la taille de votre pouce.
 - Une portion de lait, de yaourt ou de légumes frais correspond à 1 tasse, soit environ la taille d'une balle de tennis.

*Comme les mains ont toutes des tailles différentes, comparez les vôtres aux mesures réelles avant d'estimer.

- Ne versez pas la sauce sur votre salade. L'Association américaine du diabète (American Diabetes Association) suggère plutôt de tremper le bout de votre fourchette dans la sauce à salade, puis de piquer un morceau de laitue. Ainsi, vous utiliserez moins de sauce.
- Tâchez de limiter l'alcool et les boissons sucrées. Ceux-ci ajoutent des calories mais pas de nutriments à votre repas.



Pour obtenir plus d'informations sur une alimentation équilibrée, demandez à votre médecin une copie gratuite du livret **Cornerstones4Care®**, **Planification des repas et comptage des glucides**, ou appelez le 1-800-727-6500 du lundi au vendredi de 8 h 30 à 18 h 00 heure normale de l'Est.

Consultez **Cornerstones4Care.com** pour obtenir des ressources supplémentaires et vous inscrire à un programme de soutien gratuit pour les diabétiques ! Pointez l'appareil photo de votre smartphone sur le code QR pour accéder rapidement au site Web sur votre téléphone.

Manger

Bouger

Traiter

Rester sur la bonne voie



Scannez-moi !

Suivez la « méthode de l'assiette »

1/2 Légumes non féculents



1/4 Protéine maigre

1/4 Glucides



Au moment de rentrer chez vous

Voici quelques éléments avant de partir :

- Est-ce que cela a été facile pour vous de commander parce qu'il y avait beaucoup de choix sains dans le menu ? Faites-en part au responsable. Les restaurants veulent vous plaire, et ils ne pourront savoir ce que vous souhaitez que si vous le leur dites.
- N'oubliez pas ce récipient à emporter pour le lendemain !

Novo Nordisk Inc. autorise la reproduction de ce document à des fins pédagogiques à but non lucratif uniquement, à condition que le document soit conservé dans son format original et que l'avis de droit d'auteur soit affiché. Novo Nordisk Inc. se réserve le droit d'annuler cette autorisation à tout moment.

Cornerstones4Care® est une marque déposée de Novo Nordisk A/S.

Novo Nordisk est une marque déposée de Novo Nordisk A/S.

© 2021 Novo Nordisk Imprimé aux États-Unis US21DI00184 Novembre 2021

Cornerstones4Care.com

