

FAITES UNE PAUSE

POUR PRENDRE SOIN DE VOUS

LIRE LES INFORMATIONS NUTRITIONNELLES SUR UNE ÉTIQUETTE

Les mentions en petits caractères sont riches en enseignements pour les diabétiques.



La quasi-totalité des produits vendus sous emballage comportent des informations nutritionnelles sur l'étiquette. Ces étiquettes indiquent tout ce que vous devez savoir pour faire des choix alimentaires sains. Voici comment les lire.

Commencer ici

Ce que vous mangez est important. Mais la quantité que vous consommez l'est aussi. Vous verrez qu'une portion correspond à 2/3 d'une tasse. L'étiquette indique la quantité de nutriments et de calories que vous consommeriez pour chaque 2/3 de tasse consommée. Ce produit contient 8 portions. Si vous consommez la totalité, vous absorberez 8 fois les calories, les graisses et autres nutriments indiqués sur l'étiquette ! Demandez aux soignants qui vous suivent pour votre diabète de vous indiquer la quantité de chaque nutriment que vous devez consommer chaque jour.

Calories

Lorsque vous essayez de maintenir ou de perdre du poids, le nombre de calories contenues dans votre alimentation compte. Demandez aux soignants qui vous suivent pour votre diabète de vous indiquer la quantité de calories dont vous avez besoin chaque jour. Lisez cette ligne pour savoir si ce choix d'aliments est adapté à votre programme. Lisez les valeurs nutritionnelles indiquées sur l'étiquette pour comparer le nombre de calories des aliments et trouver les options les moins caloriques.

Lipides

Cette ligne vous indique la quantité de lipides contenus dans une portion de cet aliment. Elle comprend les lipides qui sont bons pour vous, comme les graisses mono-insaturées et polyinsaturées. Elle comprend également les graisses qui ne sont pas bonnes pour vous, telles que les :

- Graisses saturées
- Graisses trans

La consommation fréquente d'aliments pauvres en matières grasses peut contribuer à contrôler les calories et à garder un poids de santé. Un aliment à faible teneur en matières grasses contient un maximum de 3 grammes de matières grasses par portion.

Sodium

Le sodium n'affecte pas votre glycémie (sucre sanguin). Mais beaucoup de gens consomment plus de sodium qu'ils n'en ont besoin. Il est recommandé de ne pas consommer plus de 2 300 milligrammes (1 cuillerée à café) par jour pour de nombreux diabétiques et prédiabétiques.¹ Lorsque nous pensons aux sources de sodium, nous pensons souvent au sel de table. Mais bon nombre d'aliments que nous consommons contiennent du sodium. La lecture des étiquettes permet de comparer la quantité de sodium contenue dans les produits alimentaires afin de pouvoir faire le choix d'aliments à faible teneur en sodium.

Nutrition Facts

8 servings per container	
Serving size	2/3 cup (55g)
Amount Per Serving	
Calories	230
% Daily Value*	
Total Fat 8g	10%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 160mg	7%
Total Carbohydrate 37g	13%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 12g	
Includes 10g Added Sugars	20%
Protein 3g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 260mg	20%
Iron 8mg	45%
Potassium 235mg	6%

*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



Demandez aux soignants qui vous suivent pour votre diabète ce que vous devez inclure dans vos menus.



LIRE LES INFORMATIONS NUTRITIONNELLES SUR UNE ÉTIQUETTE

Glucides

Si vous calculez le nombre de glucides, c'est un endroit très important à regarder. Les glucides englobent le sucre, les féculents et les fibres.

Fibres

Les fibres sont la partie des aliments d'origine végétale que l'organisme ne digère pas. Les adultes doivent essayer de consommer 25 à 30 grammes de fibres par jour.

Sucres

Les sucres font rapidement augmenter la glycémie. Il est donc important de savoir quels sont les aliments riches en sucre. Évitez les aliments contenant du sucre ajouté. Il s'agit de sucre ajouté en cours de traitement (comme dans les boissons gazeuses ou les biscuits). Il est différent du sucre que l'on trouve à l'état naturel dans les aliments (comme dans les fruits).

Protéines

Les protéines sont indispensables à l'organisme. Elles contribuent à la sensation de satiété, mais elles ne font pas monter la glycémie. La plupart des gens sont carencés en protéines.

% valeur quotidienne

- Un apport quotidien de 5 % ou moins signifie que l'aliment est pauvre en ce nutriment
- Un apport quotidien de 20 % ou plus signifie que l'aliment est riche en ce nutriment

Nutrition Facts

8 servings per container

Serving size **2/3 cup (55g)**

Amount Per Serving

Calories

230

% Daily Value*

Total Fat 8g **10%**

Saturated Fat 1g **5%**

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg **0%**

Sodium 160mg **7%**

Total Carbohydrate 37g **13%**

Dietary Fiber 4g **14%**

Total Sugars 12g

Includes 10g Added Sugars **20%**

Protein 3g

Vitamin D 2mcg 10%

Calcium 260mg 20%

Iron 8mg 45%

Potassium 235mg 6%

*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Trouvez le bon équilibre nutritionnel :

- Veillez à consommer ces nutriments en faible quantité : graisses saturées, acides gras trans, cholestérol et sodium
- Veillez à consommer suffisamment de : potassium, fibres, vitamines A, D et C, calcium et fer

Consultez [Cornerstones4Care.com](https://www.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 !

Références : American Diabetes Association. Standards of medical care in diabetes—2021. *Diabetes Care*. 2021 Jan;44(suppl1):S1-S232.

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 d'origine 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 US21DI00215 Décembre 2021

[Cornerstones4Care.com](https://www.cornerstones4care.com)

