

**Alimentation végétalienne**

**et**

**Diabète type 1**

**Vont-ils de pair ?**

**Symposium Famille - Camp Carowanis**

**Samedi le 8 juin 2019**

**Présenté par Pamela Nakouzi, Dt.P, MS.c,ÉAD**

# MENU DU JOUR

- Nouveau Guide alimentaire canadien: quoi de neuf ?
- Alimentation végétalienne:
  - Quoi? Pourquoi? Pour qui? Comment?
  - Y a-t-il des risques de carences nutritionnelles ?
  - Diabète type 1
- Conclusion/Références
- Dégustation
- Tirage livre de recette



# Nouveau guide alimentaire

- La 9<sup>ème</sup> édition du Guide alimentaire a vu le jour en janvier 2019
- Outil éducatif développé pour aider les personnes à bien se nourrir
- A fait couler beaucoup d'encre...



# Faits saillants du nouveau guide

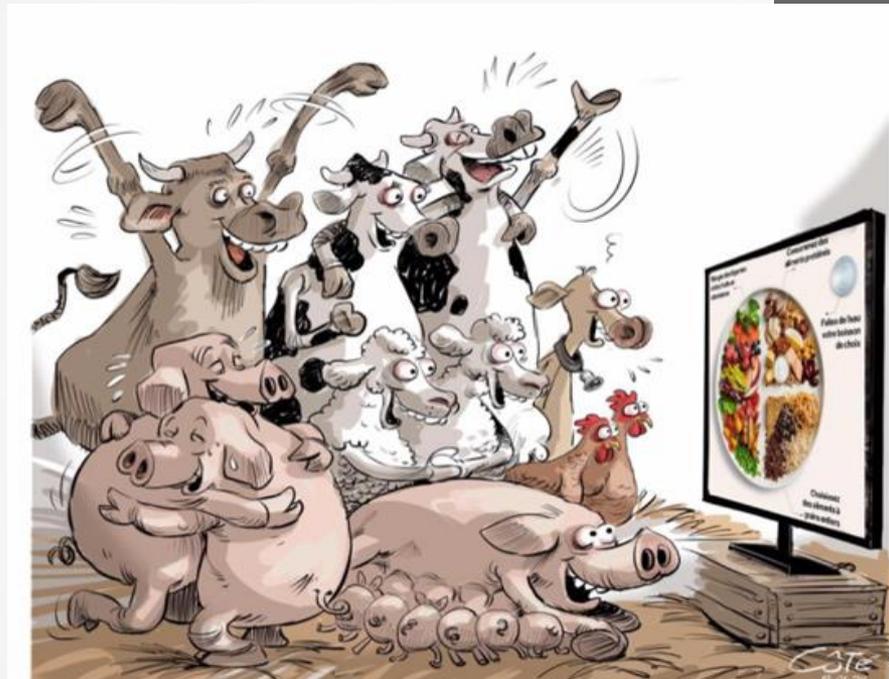
- Il n'y a plus de concept de groupes d'aliments
- Retrait des groupes alimentaires *Produits laitiers* et *Viandes et substituts*
- Représenté par une assiette:
  - ½ fruits et légumes
  - ¼ grains entiers
  - ¼ aliments protéinés( légumineuse, œuf, tofu, viande, lait)
- Eau breuvage de premier choix
- \*Pédiatrie: 1/3 fruits et légumes  
1/3 grains entiers  
1/3 aliments protéinés



# Faits saillants du nouveau guide

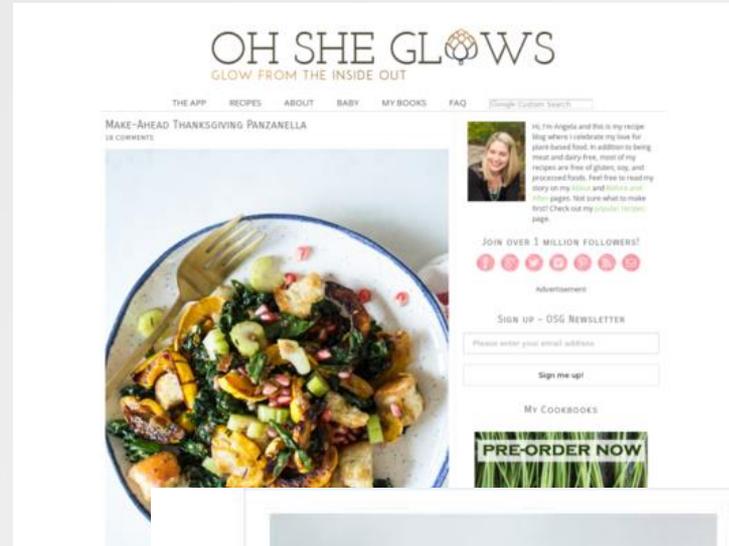
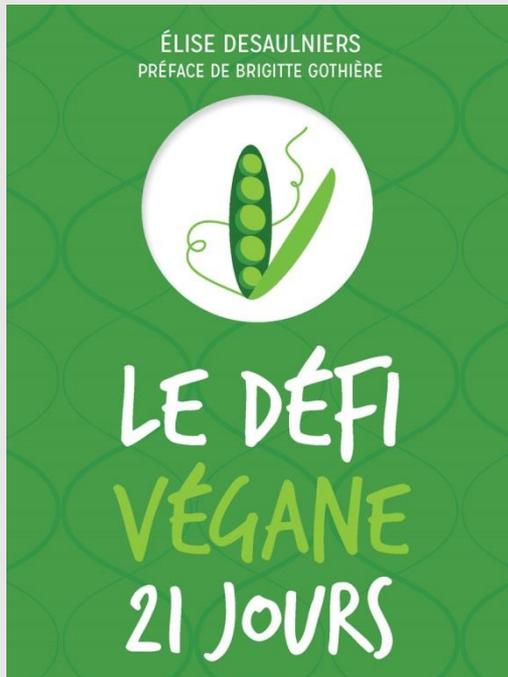
- **Protéines végétales** mises de l'avant :

- ❑ Diminuent le risque de cancer colorectal
- ❑ Diminuent les risques des maladies du cœur, diabète type 2
- ❑ Impact positif sur l'environnement



**Le nouveau Guide alimentaire, reflète le  
changement sociétal qu'on vit actuellement**

# Nouvelles tendances



Quoi ?



# Quelques définitions...

- **Végétarien:** élimine la consommation d'animaux mais inclut la consommation d'aliments d'origine animale  
Plusieurs types de végétarisme.
- **Végétalien:** élimine la consommation d'animaux et la consommation d'aliments d'origine animale.
- **Véganisme/végétalisme intégral:** mode de vie qui consiste à ne consommer aucun produit issu des animaux, de leur exploitation ou testé sur eux.

# Pourquoi ?



# Pour qui ?



# Position de l'Académie de nutrition et de diététique au sujet de l'alimentation végétarienne

« L'alimentation végétarienne bien planifiée, y compris végétalienne, est saine, adéquate sur le plan nutritionnel [...]

« Cette alimentation est appropriée à toutes les périodes de la vie, notamment la grossesse, l'allaitement, la petite enfance, l'enfance, l'adolescence et pour les sportifs. »

# Comment ?



# Végétaliser son alimentation

- Substituer la viande par :

- Légumineuses
- Noix et graines
- Tofu
- Seitan
- Tempeh



- Substituer le lait de vache :

- Boissons végétales enrichies  
( soya, amande, avoine, pois...)



- Substituer le beurre:

- Margarine sans lait



# Végétaliser son alimentation

- Substituer les œufs dans les recettes:

- Graines de lin moulues
- Bananes en purée
- Compotes de pomme
- Substituts d'œuf
- Tofu soyeux



- Substituer le fromage:

- Fauxmage à base de noix
- Levure alimentaire

- Substituer le yogourt

- Yogourts de soya, d'amandes, de noix de cajou
- Poudings de soya



# Y a-t-il des risques de carences nutritionnelles ?



	Protéine	Fer	Vitamine B12	Oméga 3
Rôles	-Fournit de l'énergie - Forme les éléments de structures (muscle , os, dents)	Transporte l'oxygène des poumons vers les cellules du corps	Essentielle au fonctionnement du système nerveux	Bénéfique pour la santé du cœur et du cerveau
Sources	- Légumineuses - Tempeh - Tofu - Noix - Boissons de soya, pois et avoine	- Épinard - Fève de soya - Légumineuses - Tofu - Tempeh - Gruau - Crème de blé - Graines de citrouille	- Produits d'origine animale  -Produits enrichis	- Huile de canola - Huile de lin - Graines de chanvre - Graines de chia - Noix de grenoble
Carences	Non	Pas plus que les omnivores	Oui	Non
Supplément	Non	Non si alimentation variée	500 à 1000 mcg 2x/sem	Non si alimentation variée

	Vitamine D	Calcium	Iode
<b>Rôles</b>	Favorisent une bonne santé osseuse		Sert à la fabrication des hormones thyroïdiennes
<b>Sources</b>	- Boissons végétales enrichies  Et... 	- Boissons végétales enrichies - Tofu fabriqué avec calcium - Légumineuses - Amandes - Légumes verts	- Poissons - Fruits de mer - Produits laitiers - Sel iodé
<b>Carences</b>	Pas plus que les omnivores	Non	Rare
<b>Supplément</b>	600 à 1000 UI/jour (hiver)	Non	Non

# Alimentation végétalienne et Diabète type 1



# Rappel: diabète type 1 et nutrition

- Répartition des glucides, idéale, en: 3 repas et 3 collations
- Rôles des collations:
  - Maintenir un niveau d'énergie constant
  - Régulariser la glycémie
  - Éviter le grignotage
- Collations sont importantes surtout pour les enfants
  - Appétit variable
  - Petit estomac
  - Besoins élevés en énergie

**Il faut donc ...**

- Offrir des aliments riches en énergie plusieurs fois par jour: beurres de noix, avocat, noix, graines, huile...
- Offrir des collations consistantes

❑ Faible en glucides

- ½ pomme + beurre de tournesol
- Crudités + hummus
- fèves edamame
- pois chiches rôtis

❑ ± 15 g de glucides

- Smoothies ( ½ banane + ½ avocat + ½ T. boisson d'amande originale )
- 1 tr. pain grains entiers + beurre d'arachide
- 1 petit tortilla à grains entiers + guacamole
- 1 Barre tendre *Kashi*



# Menu végétalien calculé en glucides

Repas		Glucides
Déjeuner	<ul style="list-style-type: none"><li>- 2 tr. pain blé entier</li><li>- Beurre d'amande</li><li>- 1 banane</li><li>- 1T. boisson de soya original</li></ul>	± 60g
Collation am	<ul style="list-style-type: none"><li>- 1 pomme + mélange pois chiches grillés/graines de citrouille</li></ul>	± 20g
Dîner	<ul style="list-style-type: none"><li>- Salade quinoa (1T.), légumes, avocat et fèves de soya (½ T.)</li><li>- 1 jus de légumes</li><li>- Tofu dessert noix de coco</li></ul>	± 60g
Collation pm	<ul style="list-style-type: none"><li>- 6 craquelins multigrains + 2 c. T. de hummus</li></ul>	± 20g
Souper	<ul style="list-style-type: none"><li>- Sauté tofu + légumes + 1T. pâtes blé entier</li><li>- Pouding chia + petits fruits</li></ul>	± 60g
Collation du soir	<ul style="list-style-type: none"><li>- ½ T. gruau</li><li>- 1T. boisson d'avoine non sucrée</li></ul>	± 30g

# Alimentation végétalienne et diabète type 1 vont-ils de pair ?

- Alimentation d'une personne atteinte de diabète type 1

=

Alimentation d'une personne non-diabétique

- Pas de contre-indication
- Doit être bien planifiée

# Alimentation végétalienne et diabète type 1

- Avantages d'une alimentation végétalienne chez les personnes atteintes de diabète type 1 si bien planifiée:

- Alimentation riche en fibres :

- Améliore le contrôle glycémique
- Favorise la satiété, contrôle le poids
- Faible indice glycémique
- Diminue le risque des maladies du cœur

# Alimentation végétalienne et diabète type 1

- Alimentation faible en gras saturés:
  - Diminue le mauvais cholestérol
  - Diminue la tension artérielle + maladies du cœur
  
- Alimentation qui favorise l'atteinte d'un poids « santé » :
  - Améliore la sensibilité à l'insuline

# Alimentation végétalienne et diabète type 1

- L'alimentation végétalienne est généralement plus riche en glucides via:

- Légumineuses
- Noix/Graines
- Fruits

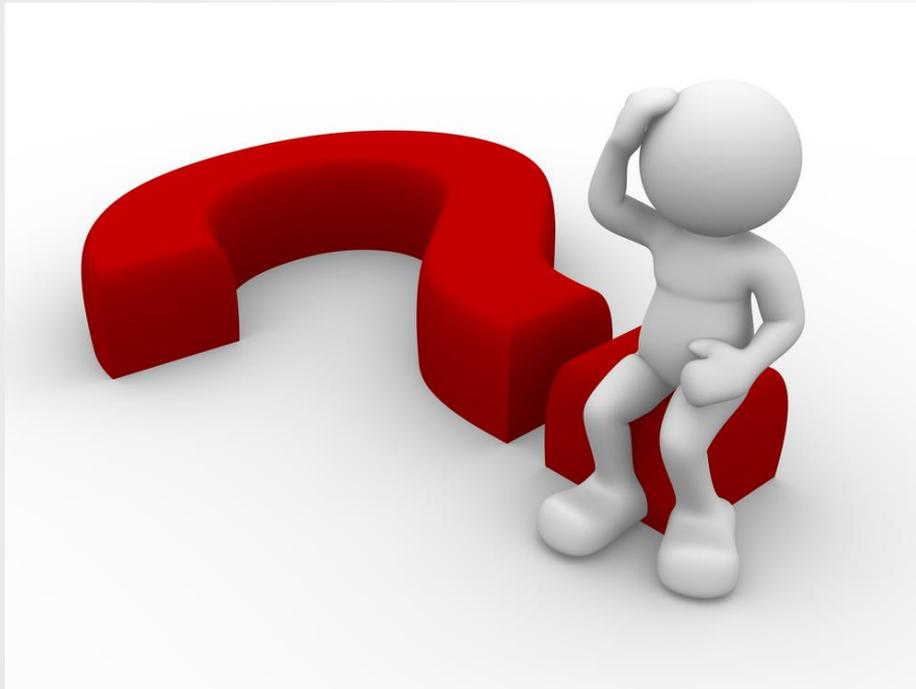


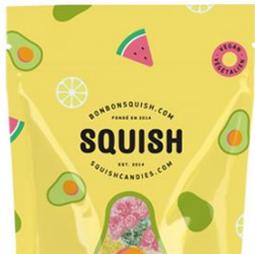


**Alimentation végétalienne**

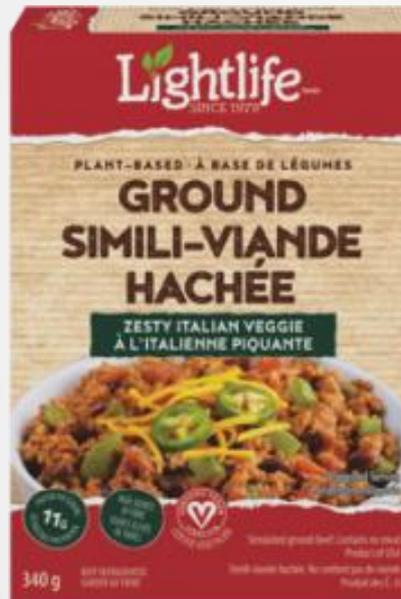
**=**

**Alimentation équilibrée et variée ?**





NON !



# En conclusion

- Peu importe le type d'alimentation qu'on choisit, la clé pour être en santé est d'opter pour une alimentation équilibrée et variée
- Une alimentation végétalienne peut être bénéfique chez les diabétiques type 1
  - ❑ Stabilise les glycémies
  - ❑ Diminue le risque de développer des maladies du cœur
- Une alimentation végétalienne ça se planifie - Allez-y graduellement
- N'oubliez pas, les goûts alimentaires ça se développent !



# Références intéressantes

- Nutrition

- Extenso: <http://www.extenso.org/>
- Le nutritionniste urbain: <https://nutritionnisteurbain.ca/>

- Livres

- Végan mais pas plate
- Ménagez la chèvre, mangez le chou
- Végétalien, 21 jours de menus
- Sauvez la planète une bouchée à la fois



- Recettes

- La cuisine de Jean-Philippe: <http://www.lacuisinedejeanphilippe.com/recettes/>
- Oh she glows: <https://ohsheglows.com/>



# Nutritionniste de référence

- Thao Bui – Nutritionniste «végane»
- Spécialisée en pédiatrie – Travaille au CHU Ste-Justine
- Consultations en privé pour végane ou intéressés au véganisme
- Site: [www.lavegedacote.com](http://www.lavegedacote.com)
- Courriel: [info@lavegedacote.com](mailto:info@lavegedacote.com)

la végé   
d'à côté

**Merci pour votre attention**

**et**

**maintenant c'est le temps de goûter !**

