

**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

ÉLISE DESAULNIERS  
PRÉFACE DE BRIGITTE GOTHÈRE




## LE DÉFI VÉGANE 21 JOURS

OH SHE GLOWS  
GLOW FROM THE INSIDE OUT

THE APP RECIPES ABOUT BABY MYBOOKS FAQ

MAKE-AHEAD THANKSGIVING PANZANELLA  
18 COMMENTS



Hi, I'm Angela and this is my recipe blog where I celebrate my love for plant-based food. In addition to being meat and dairy-free, most of my recipes are free of gluten, soy, and processed foods. Feel free to reading story on my about and history and other pages. Feel sure what to make first! Check out my popular recipe page.

JOIN OVER 1 MILLION FOLLOWERS!

Advertisements

SIGN UP - OSG NEWSLETTER

Please enter your email address:

Sign me up!

My Cookbooks

PRE-ORDER NOW



## Lundi sans viande

Joignez le mouvement!  
[www.lundisansviande.net](http://www.lundisansviande.net)



BEYOND MEAT

## BEYOND BURGER

PLANT-BASED BURGERS  
BURGERS À BASE DE PLANTES

20g OF PROTEIN PER 113 g SERVING  
DE PROTÉINES PAR PORTION DE 113 g

NO SOY NO GLUTEN \*NON-OGM

SANS SOJA SANS GLUTEN \*SANS OGM

PERISHABLE - PREVIOUSLY FROZEN - KEEP REFRIGERATED  
PÉRISSABLE - PRODUIT DÉCONGELÉ - GARDER AU FROID

2 - 113 g BURGERS  
NET 226 g 8 oz

LA CUISINE DE  
JEAN-PHILIPPE

Ses 100 meilleures recettes véganes



Ménager la chèvre  
ET MANGER LE CHOU

Découvrez comment l'alimentation végétale peut transformer votre santé



Hélène BARIBEAU, M. Sc. Dt. P. nutritionniste  
Marjolaine MERCIER, Dt. P. nutritionniste

FREYSSONS  
LASEMAINE

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	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Fournit de l'énergie</li> <li>- Forme les éléments de structures (muscle , os, dents)</li> </ul>	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	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Légumineuses</li> <li>- Tempeh</li> <li>- Tofu</li> <li>- Noix</li> <li>- Boissons de soya, pois et avoine</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Épinard</li> <li>- Fève de soya</li> <li>- Légumineuses</li> <li>- Tofu</li> <li>- Tempeh</li> <li>- Gruau</li> <li>- Crème de blé</li> <li>- Graines de citrouille</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Produits d'origine animale</li> <li>-Produits enrichis</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Huile de canola</li> <li>- Huile de lin</li> <li>- Graines de chanvre</li> <li>- Graines de chia</li> <li>- Noix de grenoble</li> </ul>
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



QUIZZ

**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

---

Journal d'une nutritionniste végane



**Merci pour votre attention**

**et**

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

