



# la santé et mieux-être en vedette

## 5 conseils pour réduire votre risque de diabète

Saviez-vous que mars est le *Mois de la nutrition au Canada* ? Le mode de vie et en particulier l'alimentation jouent un rôle important dans la prévention, le traitement et la gestion du prédiabète et du diabète. Si vous voulez apprendre comment réduire votre risque de diabète, lisez nos **5 conseils qui suivent**.

- 1. Prévoyez des lundis sans viande :** Les lundis sans viande peuvent être un excellent moyen pour non seulement varier votre menu hebdomadaire, mais aussi d'y incorporer plus d'aliments d'origine végétale à haute teneur en fibres qui peuvent aider à contrôler la glycémie. Essayez de remplacer votre sandwich habituel du midi par un bol de légumes avec des pois chiches rôtis, des cœurs de chanvre ou du tofu grillé. Les aliments d'origine végétale procurent une variété de vitamines, de minéraux, de fibres et autres nutriments qui sont importants pour un mode de vie santé tout en réduisant votre risque de diabète!
- 2. Préparez vos repas :** Manger au restaurant signifie que nous avons beaucoup moins de contrôle ou de connaissances sur la composition des aliments. Privilégiez les aliments entiers en cuisinant plus souvent, et limitez les aliments à haute teneur en glucides et en sucres dans votre menu. Si vous présentez un risque de diabète, essayez de remplir la moitié de votre assiette avec des légumes non féculents comme le chou-fleur, les poivrons ou les légumes à feuilles. Les légumes en salade, sautés, curry et cuits à la vapeur ne sont que quelques-unes des façons dont vous pouvez les déguster.

- Évitez les boissons sucrées** : Les boissons sucrées comme les boissons gazeuses et les jus de fruits ont une haute teneur en sucre et comportent généralement des calories sans autres nutriments bénéfiques pour notre santé. Au lieu de choisir des boissons gazeuses et des jus de fruits, étanchez votre soif avec de l'eau plate ou gazéifiée et ajoutez-y une touche d'agrumes, de baies congelées ou d'herbes fraîches pour de la saveur.
- Bougez** : L'activité physique est un élément clé pour réduire votre risque de diabète. Idéalement, visez 20 à 30 minutes d'exercice par jour; vous pouvez commencer par emprunter les escaliers au lieu de l'ascenseur au travail ou remplacer une partie de votre trajet par de la marche ou du vélo. Vous pouvez explorer des activités comme la natation, la randonnée ou trouver une salle de gym où vous vous sentez à l'aise. Les possibilités sont infinies!
- Choisissez les bonnes options pour vos collations** : Au lieu de vous fier aux aliments préemballés et à forte teneur en sucre, choisissez des collations santé pour alimenter votre journée. En règle générale, optez pour un encas contenant fibres et protéines pour vous rassasier. Par exemple, dégustez des baies avec du yaourt grec ou des tranches de concombre avec une boîte de thon assaisonné.

Auteur : NDC Nutrition au travail

## webinaire en vedette

**Webinaire** : Valeurs nutritives - réduire les risques pour la santé grâce à une alimentation saine

**Quand** : Le 29 mars 2023, de 13h à 14h, HE.

Vous et les membres de votre famille êtes invités à participer à notre webinaire gratuit et à notre séance de questions-réponses pour en savoir plus sur la nutrition et l'alimentation saine avec une diététiste-nutritionniste.

Il est évident qu'une bonne alimentation est un élément essentiel de la santé globale. Avec l'augmentation des taux de diabète et d'autres maladies chroniques, une alimentation saine est une priorité. Nous allons en parler :

- Préparer des repas équilibrés et nutritifs tout en adoptant des habitudes alimentaires saines.
- Apprendre à mieux comprendre les étiquettes nutritionnelles pour faire des choix plus sains lors des visites à l'épicerie et de la préparation des repas.
- Comment les habitudes alimentaires peuvent-elles avoir un impact sur les taux de sucre et comment se servir de ces connaissances pour minimiser le risque de complications et de maladies chroniques.

**Animatrice** : Andréanne Fortin, diététiste-nutritionniste et éducatrice agréée en diabète.

**Le nombre de places est limité. Veuillez vous [inscrire](#) pour réserver votre place.**

*Cette séance éducative est rendue possible grâce au soutien d'Abbott Soins du diabète, qui fait partie de Laboratoires Abbott Cie.*



METTEZ-VOUS EN SANTÉ. RESTEZ EN SANTÉ. VIVEZ EN SANTÉ.

# le saviez-vous?

Saviez-vous que le mois de mars est le Mois de la nutrition au Canada? Des habitudes alimentaires saines jouent un rôle essentiel pour réduire le risque de maladies chroniques comme le diabète.

- ✓ **Prévoyez des « Lundis sans viande » :** Changez votre menu hebdomadaire et incorporez plus d'aliments végétaux riches en fibres qui peuvent aider à régulariser la glycémie.
- ✓ **Allez-y, bougez :** Essayez de faire 20 à 30 minutes d'exercice chaque jour; vous pouvez commencer par faire une promenade pendant votre pause-repas ou vous déplacer sur votre lieu de travail pendant la journée.
- ✓ **Préparez vos repas :** Manger à l'extérieur signifie que nous avons beaucoup moins de contrôle sur ce que nous mangeons. Essayez de remplir la moitié de votre assiette avec des légumes comme le chou-fleur, les poivrons ou les légumes à feuilles.
- ✓ **Choisissez de bonnes solutions de collation :** Essayez des collations riches en fibres et en protéines afin de rester rassasiés. Par exemple, dégustez des baies et du yogourt grec ou des tranches de concombre avec une boîte de thon aromatisé.
- ✓ **Évitez les boissons sucrées :** Au lieu de choisir des boissons gazeuses ou des jus de fruits, étanchez votre soif avec de l'eau, et ajoutez-y une touche d'agrumes, des baies congelées ou des herbes fraîches pour lui donner du goût.

**Auteur :** NDC La nutrition au travail



# recette

## Poulet au paprika avec taboulé de quinoa

Mettez-vous en santé. Restez en santé. Vivez en santé. Mangez santé.

### Ingrédients

- |   |   |
|---|---|
| 1 tasse (250 ml) de quinoa (200 g)                              | 1 ½ c. à thé (7.5 ml) de paprika,<br>plus extra pour saupoudrer |
| 1 bouquet de persil plat, haché finement                        | 1 c. à thé (5 ml) de cumin moulu                                |
| 2 c. à table (30 ml) de menthe ou coriandre,<br>hachée finement | 1 pincée de Cayenne   |
| 8 tomates cerises, en quartiers                                 | 1 c. à thé (5 ml) de sucre en poudre                            |
| 3 oignon verts, tranchés finement                               | 100 g de yogourt Grec nature faible en gras                     |
| ¼ tasse (60 ml) d'huile d'olive extra vierge                    | 1 c. à table (15 ml) d'huile d'olive                            |
| 2 c. à table (30 ml) de jus de citron                           | 4 x 180 g de poitrines de poulet                                |

### Préparation

1. Dans une petite casserole, porter à ébullition 600 ml d'eau et le quinoa. Réduire le feu et laisser mijoter pendant 10 minutes ou jusqu'à ce que le grain soit tendre. Bien égoutter et laisser refroidir.
2. Ajouter au quinoa, les herbes, tomates et oignons verts, mélanger. Mélanger l'huile, le jus de citron, ½ c. à thé de paprika, le cumin, le cayenne et le sucre et assaisonner le taboulé.
3. Dans un bol, ajouter le yogourt et arroser avec 2 c. à thé de vinaigrette et saupoudrer de paprika. Réserver.
4. Préchauffer le grill à feu moyen-vif. Mélanger l'huile et le restant de paprika, assaisonner, et badigeonner le poulet. Griller 7-8 minutes de chaque côté jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit. Servir en tranches avec le taboulé et le yogourt.