Diabétiques de Lanaudière

CORRIGÉ- Savez-vous compter les glucides?

Selon le stade de votre diabète et le traitement que vous prenez actuellement, les aptitudes et la précision dans le calcul des glucides attendues seront différentes. Veuillez vous référer au tableau ci-contre afin de déterminer les stratégies à adopter selon votre état actuel.

Stratégies axées sur la nutrition et sur l'adoption de comportements sains pour les diabétiques de type 2, selon le stade de la maladie

Diabète de type 2 non traité avec l'insuline	**Diabète traité avec l'insuline basale seulement**	**Diabète traité avec de l'insuline en bolus (aux repas) et basale**
Distribution adéquate des glucides durant la journée (approximativement)	Constance à l'égard de la consommation des glucides	Constance à l'égard de la consommation des glucides au départ, puis **apprentissage du calcul des glucides**

Source : DIABÈTE CANADA
http://guidelines.diabetes.ca/CDACPG/media/documents/French%202018%20CPG/11-Nutrition-FR.pdf

Afin de valider votre niveau de compréhension, nous vous invitons à noter votre score à l'aide du système de pointage inscrit à la fin de chacune des questions et à comptabiliser votre total à la fin du quizz!

© 2021 Diabétiques de Lanaudière Inc. Tous droits réservés.

1. Déterminez si cet énoncé est exact :

La quantité de glucides d'un aliment est toujours égale à sa quantité de sucre. « Glucides » et « sucres » sont synonymes.

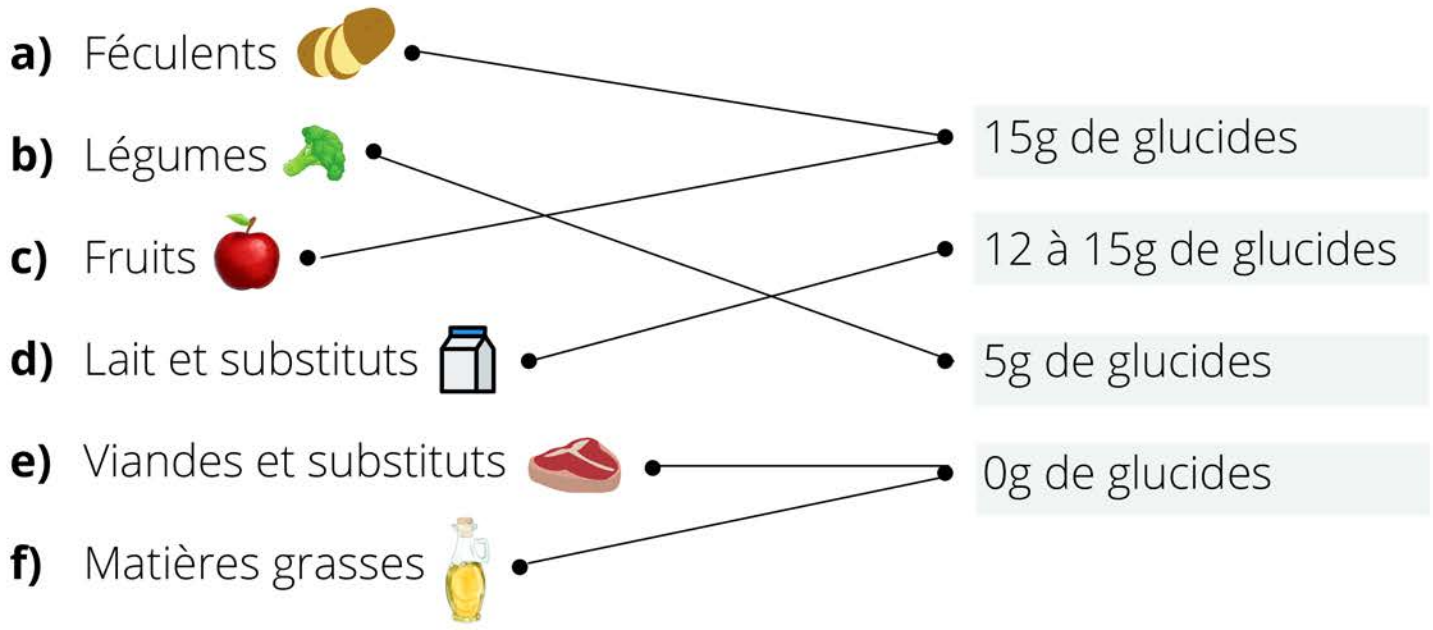
a) Vrai

b) Faux

Le terme « glucides » regroupe à la fois l'amidon, les fibres et les sucres.

Accordez-vous 1 point si votre réponse est la bonne.

2. Reliez d'un trait chacun des groupes à sa quantité de glucides par portion (selon le système d'échange diabétique).



Accordez-vous 1 point pour chaque reliure exacte.

3. Encerclez les 5 portions équivalant à ≈ 15g de glucides.

a) 1 tranche de pain

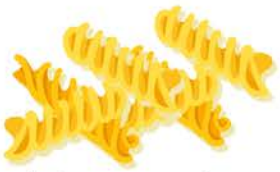
b) 1 banane

c) ½ épi de maïs

d) 7 biscuits soda

e) 1 pilon de poulet

f) ½ tasse de légumineuses cuites



g) 1 tasse de pâtes cuites

h) ½ verre de lait (½ tasse)

i) 1 pain hamburger (2 côtés)

j) 100 g (½ tasse) yogourt aux fruits

Pour chaque aliment entouré correctement, accordez-vous 1 point.

4. Calculez la quantité de glucides de ce repas :

a) 38g glucides
b) 50g glucides
c) 58g glucides
d) 73g glucides

1 poitrine de poulet **0 g**
½ tasse de sauce brune **8g**
2 petites patates **30 g**
1 tasse de brocolis cuits **5 g**
½ tasse de crème glacée **15 g**

5. Parmi ces types d'aliments, lequel ne doit jamais être considéré dans le calcul des glucides?

a) La farine
b) Les aliments sans sucre ajouté
c) Les condiments
d) Les boissons alcoolisées
e) Les aliments qui n'ont pas de tableau de valeur nutritive

Pour les questions 4 et 5, accordez-vous 1 point si votre réponse est la bonne.

6. A) Calculez la quantité de glucides qui affectera votre glycémie (pour 1 carré).

24 g glucides - 3 g fibres = 21 g

B) Quelle quantité de carré dessert prendrez-vous si vous visez une portion de 10 g de glucides (qui affecteront votre glycémie)?

a) ½ carré
b) ¾ carré
c) 1 carré
d) 1 ½ carré

1 carré = 21 g glucides
X = 10 g glucides

10 x 1 / 21 = 0,48, donc environ ½

Voici l'étiquette d'un carré dessert

Valeur nutritive

Pour 1 carré (55 g)

Teneur	% valeur quotidienne
Calories 150	
Lipides 5 g	8 %
saturés 0.5 g + trans 0 g	3 %
Cholestérol 0 mg	0 %
Sodium 125 mg	5 %
Glucides 24 g	8 %
Fibres 3 g	12 %
Sucres 9 g	
Protéines 2 g	

Vitamine A	0 %	Vitamine C	0 %
Calcium	0 %	Fer	6 %

Accordez-vous 1 point pour chaque bonne réponse (a et b)

7. Vous commandez les items suivants au *McDonald's*. Combien de glucides affecteront votre glycémie pour ce repas?

Wrap-éclair ranch au poulet grillé

Portion :	121 g	Cholestérol :	50 mg
Calories :	240 Cal	Sodium :	440 mg (18% VQ)
Lipides :	8 g (12% VQ)	Glucides :	23 g (8% VQ)
Saturés :	3 g	Fibres :	3 g (12% VQ)
Trans :	0 g	Sucres :	2 g
Saturés et trans :	(16% VQ)	Protéines :	19 g

23 g glucides - 3 g fibres = 20 g

Petite frite

Portion :	38 g	Cholestérol :	0 mg
Calories :	120 Cal	Sodium :	90 mg (4% VQ)
Lipides :	6 g (9% VQ)	Glucides :	16 g (5% VQ)
Saturés :	0.5 g	Fibres :	1 g (4% VQ)
Trans :	0 g	Sucres :	0 g
Saturés et trans :	(3% VQ)	Protéines :	1 g

16 g glucides - 1 g fibres = 15 g

a) 35 g glucides
b) 39 g glucides
c) 45 g glucides
d) 58 g glucides

+ 2 c. à soupe de ketchup (30 ml)
5 g glucides pour 15 ml,
donc 10g glucides pour 30 ml

Total = 20 + 15 + 10 = 45 g glucides

Accordez-vous 1 point si votre réponse est la bonne.

8. À l'aide de ce tableau de valeur nutritive d'une barre tendre, calculez le nombre de glucides qui affecteront votre glycémie.

NB : Cet aliment contient des polyalcools.

a) 2g glucides

b) 17g glucides

c) 18 g glucides

d) 34 g glucides

Valeur nutritive **Nutrition Facts** pour (40 g) Per (40 g)	
Calories 150	% valeur quotidienne* % Daily Value*
Lipides / Fat 7 g	9 %
saturés / Saturated 5 g + trans / Trans 0 g	25 %
Glucides / Carbohydrate 19 g	
Fibres / Fibre 1 g	4 %
Sucres / Sugars 1 g	1 %
Polyalcools / Sugar Alcohols 16 g	
Protéines / Protein 10 g	
Cholestérol / Cholesterol 0 mg	
Sodium 140 mg	6 %
Potassium 75 mg	2 %
Calcium 50 mg	4 %
Fer / Iron 1.25 mg	7 %
*5% ou moins c'est **peu**, 15% ou plus c'est **beaucoup** *5% or less is **a little**, 15% or more is **a lot**	

Les polyalcools sont partiellement absorbés par le corps, donc ceux-ci n'ont pas d'effet majeur sur la glycémie. On les soustraie donc aux glucides lorsqu'on cherche la quantité de glucides qui aura un impact sur celle-ci.

9. Je sais que ma pomme pèse 165 g et que son facteur glucidique est de 0,11. Combien de glucides contient-elle?

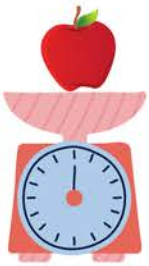
a) 11g glucides

b) 15g glucides

c) 18g glucides

d) 30g glucides

165 g x 0,11 = 18 g glucides



10. De façon générale, quelle est la quantité de glucides requise pour un repas?

a) 5-10 g

b) 15-30 g

c) 45-75 g

d) 175-210 g

Pour chacune des questions ci-haut, accordez-vous 1 point si votre réponse est la bonne.

POINTAGE

Entre 0 et 9

Le calcul des glucides semble être un peu moins bien maîtrisé. Une révision des notions de base pourrait être intéressante et facilitante pour vous! Parlez-en à vos professionnels de la santé en cas de doute!

Entre 10 et 15

Le calcul des glucides semble bien en général, mais quelques notions pourraient être retravaillées pour optimiser votre méthode!

Entre 16 et 20

Le calcul des glucides semble être bien maîtrisé pour vous, Félicitations!

Pour en savoir davantage sur les glucides et le calcul de ces derniers, consultez le document « Que sont les glucides » et parlez-en à votre nutritionniste-diététiste!

Références

Diabétiques de Lanaudière

CENTRE DE JOUR DE DIABÈTE - CISSS LANAUDIÈRE

Document diabète, aspects nutritionnels

FCEN

https://aliments-nutrition.canada.ca/cnf-fce/index-fra.jsp

DISPENSAIRE DIÉTÉTIQUE DE MONTRÉAL

https://www.dispensaire.ca/wp-content/uploads/Outil-bien-manger-5-Tableau-valeur-nutritive-1.pdf

DIABÈTE CANADA

http://guidelines.diabetes.ca/CDACPG/media/documents/French%202018%20CPG/11-Nutrition-FR.pdf

https://www.diabetes.ca/diabetescanadawebsite/media/managing-my-diabetes/tools%20and%20resources/sugars-and-sweeteners.pdf?ext=.pdf

Contenu et rédaction : Anne-Sophie Majeau, Dt.P., nutritionniste
Révision: Jason Dean, Dt.P., nutritionniste

Joignez-vous à notre communauté et découvrez nos services :
https://www.diabetiquesdelanaudiere.org/

© 2021 Diabétiques de Lanaudière Inc. Tous droits réservés.