



.....

# Le diabète de grossesse

Conseils et informations





La veille de votre rendez-vous,  
envoyez une photo du carnet de glycémies  
et du journal alimentaire à l'adresse :  
[enseignement.dg.cemtl@ssss.gouv.qc.ca](mailto:enseignement.dg.cemtl@ssss.gouv.qc.ca).

Inscrivez votre nom et votre numéro  
de dossier ou de RAMQ dans le champ  
**Objet** du courriel.

.....

## Le diabète de grossesse (gestationnel)

Il s'agit d'un problème de sucre trop élevé (hyperglycémie) dans le sang qui apparaît pendant la grossesse chez 10 % des femmes enceintes. Pour la majorité des femmes, ce type de diabète disparaît après l'accouchement, ce qui est différent du diabète que l'on dépiste en dehors de la grossesse.

### Le diabète en général

Dans le diabète, le pancréas est lent à produire l'insuline ou est incapable de le faire. Lorsque le corps manque d'insuline, il ne peut utiliser le sucre et ainsi, le niveau de sucre dans le sang (glycémie) devient trop élevé, on parle alors d'hyperglycémie. La personne est fatiguée et manque d'énergie.

### Le diabète de grossesse (gestationnel)

Dans le diabète gestationnel, le pancréas fonctionne encore bien, mais il n'arrive plus à suffire à la tâche. Il doit fabriquer 2 à 3 fois plus d'insuline parce qu'il doit répondre aux nouvelles demandes du placenta.

Le placenta est l'organe par lequel se font les échanges entre la mère et le fœtus. Ces échanges permettent au bébé de grandir.

Le placenta produit aussi des hormones qui, entre autres, font augmenter le niveau du sucre dans le sang de la mère afin de s'assurer que bébé recevra tout ce qu'il lui faut pour se développer.

Chez certaines femmes, leur pancréas ne peut s'ajuster et augmenter la production d'insuline en fonction des demandes créées par le placenta.

On peut observer alors un niveau de sucre trop élevé (hyperglycémie) dans le sang, avant ou après un repas.

Ce problème étant dû au placenta, il disparaît habituellement après l'accouchement, puisque le placenta est expulsé de l'utérus après la naissance du bébé.

.....

## Le dépistage du diabète de grossesse

Le diabète de grossesse est difficile à reconnaître puisqu'il n'y a pas de symptômes ou de signes évidents ressentis par la future maman.

Nous dépistons alors le diabète gestationnel via les prises de sang effectuées en début de grossesse ou via l'hyperglycémie provoquée (75 g de glucose) faite vers 24 à 28 semaines de grossesse.

Des résultats trop élevés à ces tests confirment la présence d'un diabète de grossesse (gestationnel).

.....

## L'hyperglycémie

L'hyperglycémie est l'augmentation du taux de sucre dans le sang au-dessus de la normale :

- Supérieur ou égal à 5,0 mmol/L avant le repas
- Supérieur ou égal à 7,7 mmol/L après le repas



À partir du 3<sup>e</sup> trimestre, vos besoins en insuline peuvent augmenter même si vous surveillez votre alimentation et faites de l'exercice régulièrement.

Lorsque la glycémie augmente, il est important de ne pas diminuer vos apports en glucides avant d'avoir vérifié auprès d'un médecin ou d'une nutritionniste.

### Signes et symptômes de l'hyperglycémie

- Les symptômes se font ressentir de manière graduelle :
  - Envie fréquente d'uriner
  - Faim ou soif excessive
  - Fatigue

### Causes de l'hyperglycémie

- Alimentation excessive ou trop riche en glucides
- Maladie : infections, grippe, rhume, blessures corporelles, stress émotionnel
- Diminution de l'activité physique (ex. : arrêt de travail, repos au lit)
- Nouvelle médication : stéroïdes, ritodrine, *Ventolin*, *Sudafed*
- Si prise d'insuline :
  - Insuline insuffisante : erreur dans le dosage ou omission d'une dose
  - Mauvaise absorption de l'insuline due à l'induration au site d'injection

.....

## Les effets du diabète de grossesse sur mon bébé



Si le diabète de grossesse est bien contrôlé, il n'y aura pas de problèmes pour le bébé.

### Mais...

Pendant la grossesse, lorsque le niveau de sucre est trop élevé dans le sang de la mère, cela se transmet au bébé et lui fait prendre plus de poids que la normale.

Le pancréas du bébé produit de l'insuline pour transformer le surplus de sucre en graisse. Si le taux de sucre est mal contrôlé chez la mère durant la grossesse, le bébé risque d'avoir un poids plus élevé que la normale à la naissance.

Le poids du nouveau-né est calculé selon son âge gestationnel. Les bébés de plus grand poids (macrosomes) peuvent rendre l'accouchement plus difficile. Il y a plus de risques de devoir utiliser une ventouse ou des forceps. Il y a aussi plus de risques de césarienne.

### Les risques pour le nouveau-né

Le nouveau-né dont la mère avait un diabète gestationnel est plus à risque de :

- faire une **hypoglycémie** dans les heures suivant la naissance, puisque son pancréas continue à compenser comme il le faisait dans le ventre de sa mère, mais il n'a plus le même apport en sucre. Cette situation est temporaire.
  - Il est important d'offrir au moins 8 tétées ou biberons par 24 heures afin de prévenir l'hypoglycémie ;

- Sa glycémie sera contrôlée par une piqûre au talon, avant les boires dans ses premières heures de vie ;
- Il est recommandé de le mettre au sein durant cette technique afin de réduire sa douleur.
- développer une **jaunisse**.
  - Il pourrait être placé sous une lampe afin de permettre la diminution du taux de bilirubine.
- d'avoir un **surplus de poids** en grandissant, de même que de développer une intolérance au glucose à la puberté.
  - Il est donc important de favoriser l'activité physique et une alimentation saine chez votre enfant dès son plus jeune âge.

.....

## Le traitement du diabète de grossesse

### + Surveillance de la glycémie :

Jusqu'à l'accouchement, il est important de bien surveiller la glycémie dans votre sang. En général, on vous demande de mesurer la glycémie **à jeun le matin et 1 heure après le début de chaque repas**, tous les jours.

Vous pouvez vous référer aux vidéos disponibles à la clinique et sur le site du CIUSSS de l'Est-de-l'Île-de-Montréal pour l'utilisation de l'appareil à glycémie (glucomètre).

## Glycémie normale durant la grossesse :

- **À jeun le matin** : 3,6 à 5,0 mmol/L
- **1 heure après le début du repas** : inférieure à 7,7 mmol/L

## Précautions à prendre

- Lorsqu'une lancette ou une aiguille a servi une fois, jetez-la immédiatement dans un contenant prévu à cet effet. Ainsi, vous éliminez les risques de piqûres accidentelles chez les enfants et d'autres personnes.
- Les bandelettes de test doivent toujours être transportées dans le contenant fermé hermétiquement pour éviter toute détérioration.
- À l'air libre, les bandelettes pourraient se dégrader et fausser le résultat, à moins que vos bandelettes soient déjà insérées dans un barillet que l'on introduit dans certains appareils.

## + Activité physique

La pratique d'activité physique est un moyen important pour contrôler votre glycémie. Par exemple, marcher 10 minutes après chaque repas est suffisant. La natation, la bicyclette stationnaire et les exercices prénataux sont aussi recommandés. Pour des exercices plus intenses, vérifiez auprès de votre médecin.

## + Insuline

Si malgré l'alimentation et l'activité physique vous n'arrivez pas à contrôler votre glycémie, le médecin peut prescrire de l'insuline pour compléter le travail.

## + Alimentation

Une alimentation saine peut aider à maintenir les glycémies dans les valeurs normales.

### Buts :

- Couvrir vos besoins en énergie et en nutriments et assurer un gain de poids optimal durant votre grossesse par le biais d'une alimentation saine et équilibrée.
- Maintenir votre taux de sucre dans le sang (glycémie) dans les valeurs normales spécifiques à la grossesse.

### Principes de bases pour maintenir votre glycémie dans les valeurs normales :

#### 1. Maintenir de saines habitudes alimentaires :

tel que recommandé par le Guide alimentaire canadien, tous les groupes d'aliments (fruits et légumes, produits céréaliers, aliments protéinés dont les produits laitiers) doivent faire partie de votre alimentation.

La prise d'une multivitamine prénatale est recommandée pour toute la durée de la grossesse. Adressez-vous à un professionnel de la santé pour en savoir plus.

#### 2. Glucides (glucides lents et sucres concentrés) :

Une attention particulière doit être portée aux aliments qui contiennent des glucides. La personne diabétique doit privilégier les glucides lents (souvent appelés glucides complexes), c'est-à-dire les glucides qui élèvent plus lentement la glycémie plutôt que les sucres concentrés (souvent appelés sucres rapides).

Les glucides lents se retrouvent dans les :

- Produits céréaliers (incluant les légumes féculents et les légumineuses)
- Fruits
- Lait et substituts

Des conseils pour intégrer les glucides lents et éviter les sucres concentrés dans votre alimentation sont présentés en annexes :

- Répartition des glucides
- Contenu en glucides des aliments
- Sucres concentrés à éviter

3. Protéines : Il est important d'inclure une source de protéines à chaque repas et collation, car cela permet de ralentir l'élévation de la glycémie (viande, volaille, poisson, produits laitiers, noix, etc.).

4. Fibres alimentaires : Privilégiez des aliments riches en fibres alimentaires qui permettent de prévenir la constipation. De plus, les fibres préviennent l'augmentation trop rapide de votre glycémie après le repas. On les retrouve dans les produits céréaliers à grains entiers, les fruits, les légumes, les noix, les graines et les légumineuses.

S'il vous a été demandé de transmettre un document (ex. : journal alimentaire et des glycémies), veuillez le faire à l'adresse courriel [enseignement.dg.cemtl@ssss.gouv.qc.ca](mailto:enseignement.dg.cemtl@ssss.gouv.qc.ca).





## Annexes

- I. L'alimentation pour traiter le diabète durant la grossesse
- II. Répartition des glucides
- III. Contenu en glucides des aliments
- IV. Sucres concentrés à éviter



# I. L'alimentation pour traiter le diabète durant la grossesse



Centre intégré  
universitaire de santé  
et de services sociaux  
de l'Est-de-  
l'Île-de-Montréal

Québec



Document produit par le Centre hospitalier de l'Université de Montréal, diffusé avec son autorisation et adapté à la demande du Centre intégré de santé et de services sociaux de l'Est-de-l'Île-de-Montréal.

**Vous avez un diabète de grossesse et votre médecin vous demande de rencontrer une nutritionniste afin d'adapter votre alimentation. En attendant votre rendez-vous, cette fiche vous aidera à bien planifier vos repas et vos achats à l'épicerie.**

Vous recevrez plus d'information lorsque vous verrez la nutritionniste. Elle adaptera ses conseils à vos besoins nutritionnels et répondra à vos questions. Cette fiche vous permet de vous préparer.

## On m'a dit de surveiller la quantité de « glucides » que je mange. Qu'est-ce que c'est ?

Les glucides regroupent tous les sucres que vous consommez. Ils influencent le taux de sucre dans votre sang.

## Dans quels aliments retrouve-t-on des glucides ?

Voici les principales sources de glucides :

- le sucre, la cassonade, le miel, le sirop d'érable, la mélasse, les bonbons, le chocolat, les gâteaux, les pâtisseries, les boissons gazeuses, les céréales sucrées, etc.
- les féculents, comme le pain, les pâtes, le riz, les pommes de terre et les légumineuses
- les fruits, les jus de fruits et certains légumes (ex. : pommes de terre, maïs, pois verts)
- le lait, les produits laitiers (sauf le fromage) et leurs substituts

## Pourquoi mon alimentation est-elle si importante ?

Elle l'est sur plusieurs points.

- Garder un taux de sucre dans le sang (glycémie) normal. C'est particulièrement important pour les femmes enceintes. Pour en savoir plus à ce sujet, consultez notre fiche sur le diabète de grossesse.
- Être sûre que vous et votre bébé recevez les éléments nutritifs nécessaires à votre santé.
- Garder un poids adéquat tout au long de la grossesse.



## Puis-je encore manger des glucides ?

Oui. Il est même important de continuer à en manger, tant pour votre santé que pour la croissance de votre bébé. Il ne faut pas les éliminer de votre alimentation.

Toutefois, vous devrez :

- consommer moins de glucides
- les répartir sur 3 repas équilibrés et 2 à 3 collations par jour (voyez l'annexe 1 qui montre ce qu'est un repas équilibré)



Il est préférable de ne pas consommer (ou le moins possible) de :

- sucre, miel, confiture, cassonade, mélasse, sirop d'érable, bonbons, gâteaux, biscuits, etc.
- jus de fruits

Les glucides de ces aliments feront vite monter votre taux de sucre, car ils seront absorbés rapidement dans l'intestin.

Optez plutôt pour les aliments qui contiennent des glucides « lents ». Par exemple, une tranche de pain à grains entiers plutôt que de pain blanc. Les aliments à grains entiers contiennent plus de fibres, qui ralentissent l'absorption des glucides.



## LE SAVIEZ-VOUS ?

Le groupe des **viandes et substituts** comprend des aliments d'origine animale (viandes, volaille, œufs, poissons, etc.) et végétale (noix et graines, beurre de noix, légumineuses, tofu, etc.). **Ces aliments contiennent peu ou pas de glucides, sauf les légumineuses. Quand vous avez faim, vous pouvez en manger davantage.** Ils n'influencent pas le taux de sucre.

De plus, les aliments de ce groupe sont une importante source de protéines. Les protéines sont des sortes de matériaux de construction. Elles contribuent à la croissance de votre bébé. Elles aident à réduire la vitesse d'absorption des glucides.



## Quelle quantité de glucides puis-je manger ?

Votre nutritionniste déterminera la quantité que vous pouvez manger à chaque repas, et le total par jour. Cette quantité varie d'une femme enceinte à l'autre. Elle dépend de votre âge, de votre poids, de votre degré d'activité physique, etc.

Afin de respecter la quantité permise, **vous devez apprendre à calculer la teneur en glucides des aliments.**

Valeur nutritive	
Par 6 oz (178 ml)	
Teneur % valeur quotidienne*	
Calories	170
Lipides totaux	1,5 g 2 %
Saturés	1 g 5 %
Cholestérol	10 mg 3 %
Sodium	80 mg 3 %
<b>Glucides</b>	<b>33 g 11 %</b>
Fibres	0 g 0 %
<b>Sucres</b>	<b>27 g</b>
Protéines	5 g 10 %

Étiquette nutritionnelle

L'annexe 2 vous indique comment calculer la quantité de glucides dans un aliment préemballé, à partir de l'étiquette nutritionnelle.

## Comment garder mon taux de sucre stable au cours de la journée?

- Ne sautez pas de repas.
- Prenez vos repas à heures régulières.
- Gardez une période de 4 à 6 heures entre vos repas.
- Quand vous prenez une collation qui contient des glucides, mangez-la 2 heures avant le repas suivant.

## Est-ce que je peux consommer des substituts de sucre (édulcorants)?

Les substituts de sucre, par exemple l'aspartame (Égal), l'acésulfame-potassium (Sunett), le stévia et le sucralose (Splenda), et les sucres-alcool (maltitol, xylitol, etc.), de même que les aliments qui en contiennent (boissons gazeuses légères, poudings légers, etc.) sont permis avec modération pendant la grossesse.

Par contre, la saccharine (Sucaryl) et les cyclamates (Sugar Twin, WeightWatchers) sont à éviter car leurs effets sur le développement du fœtus sont inconnus.

## À qui m'adresser pour obtenir de l'aide ou poser des questions?

Notez vos questions. Vous pourrez les poser à votre nutritionniste au moment de votre rendez-vous.



Pour en savoir plus sur le CIUSSS de l'Est-de-l'Île-de-Montréal :

> [ciuss-estmtl.gouv.qc.ca](https://ciuss-estmtl.gouv.qc.ca)

D'autres publications et ressources d'intérêt sur la santé sont disponibles sur le site Internet du Centre d'information pour l'utilisateur et ses proches (CIUP).

> <https://biblio.hmr.qc.ca/in/fr/ciup>



## BLOC-NOTES



### Questions


*Le contenu de ce document ne remplace d'aucune façon les recommandations faites, les diagnostics posés ou les traitements suggérés par votre professionnel de la santé.*

Le CHUM n'est pas responsable du contenu de ce document tel que modifié par le CIUSSS de l'Est-de-l'Île-de-Montréal, ni de l'utilisation qu'en fait ce dernier.

[chumontreal.qc.ca/fiches-sante](https://chumontreal.qc.ca/fiches-sante)



# L'alimentation pour traiter le diabète durant la grossesse

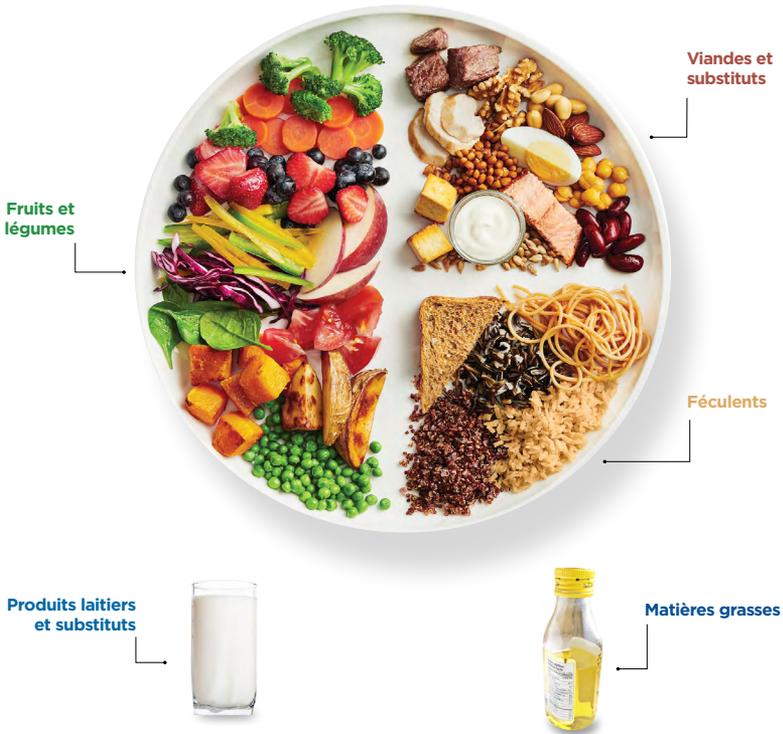
## ANNEXE 1 : L'ASSIETTE ÉQUILIBRÉE

L'image ci-dessous montre la place que chaque groupe d'aliments doit occuper dans l'assiette, pour des repas équilibrés.



### ATTENTION

La quantité qui peut être prise de chaque groupe d'aliments varie d'une femme à l'autre. Votre nutritionniste vous guidera.



[chumontreal.qc.ca/fiches-sante](http://chumontreal.qc.ca/fiches-sante)

# L'alimentation pour traiter le diabète durant la grossesse

## ANNEXE 2 : COMMENT LIRE UNE ÉTIQUETTE : LE CALCUL DES GLUCIDES

Voici en 5 étapes comment calculer la quantité de glucides fournie dans un aliment préparé du commerce.

Valeur nutritive	
Par 250 ml (1 tasse)	
Teneur % valeur quotidienne*	
Calories	80
Lipides totaux	1,5 g 2 %
Saturés	1 g 5 %
Cholestérol	10 mg 3 %
Sodium	80 mg 3 %
Glucides	20 g 8 %
Fibres	5 g 20 %
Sucres	2 g
Amidon	13 g
Protéines	5 g 10 %
Vitamine A	15 %
Vitamine C	0 %
Vitamine D	8 %
Calcium	15 %

\* Valeur quotidienne calculée selon un régime alimentaire de 2 000 calories.

Exemple d'étiquette nutritionnelle



Les fibres aident à contrôler le taux de sucre. Privilégiez les aliments riches en fibres, c'est-à-dire qui en contiennent 4 g ou plus par portion.

### ÉTAPE 1

**Noter la portion**

Dans notre exemple, elle est de 250 ml (1 tasse).

### ÉTAPE 2

**Noter la quantité de glucides**

Dans l'exemple, elle est de 20 g.

### ÉTAPE 3

**Noter la quantité de fibres**

Dans l'exemple, elle est de 5 g.

### ÉTAPE 4

**Faire le calcul suivant :**

Quantité de glucides - Quantité de fibres = \_\_\_\_

Dans l'exemple :

$$20 \text{ g} - 5 \text{ g} = 15 \text{ g}$$

Une portion de 250 ml (1 tasse) de cet aliment vous fournit donc 15 g de glucides.

### ÉTAPE 5

**Ajuster le résultat selon la portion que vous prendrez.**

Ajustez le résultat de l'étape 4 en fonction de la portion que vous mangerez.

Par exemple, 1/2 portion de cet aliment (125 ml ou 1/2 tasse) vous fournira 7,5 g de glucides.

Votre nutritionniste reverra ce calcul avec vous. En attendant de la rencontrer, faites les exercices aux pages suivantes.



## Testez-vous avec ces exercices de calcul des glucides.

Utilisez l'étiquette ci-contre de riz brun cuit pour répondre aux questions 1 et 2.

- 1 Vous voulez préparer du riz brun. Si vous préparez 1 tasse de riz brun cuit, combien de glucides (g) mangerez-vous ?
- a) 42 g
- b) 21 g
- c) 23 g
- 2 Vous ajoutez une 1 tasse de légumes verts (0 g de glucides) et une poitrine de poulet (0 g de glucides) à votre repas. Combien de glucides (g) mangerez-vous ?
- a) 46 g
- b) 21 g
- c) 42 g

Répondez à la question 3 à partir des informations données.

- 3 Une tranche (25 g) de pain de blé entier comprend un total de **11 g de glucides et 2 g de fibres**. Vous voulez manger 2 tranches de ce pain. Combien de glucides (g) et de fibres (g) absorberez-vous ?
- a) 22 g de glucides et 4 g de fibres
- b) 36 g de glucides et 8 g de fibres
- c) 18 g de glucides et 4 g de fibres



Valeur nutritive	
Par 195 ml (1 tasse cuit)	
Teneur % valeur quotidienne*	
<b>Calories</b>	216
<b>Lipides totaux</b>	2 g <b>3 %</b>
Saturés	0 g <b>0 %</b>
<b>Cholestérol</b>	0 mg <b>0 %</b>
<b>Sodium</b>	10 mg <b>0 %</b>
<b>Glucides</b>	46 g <b>15 %</b>
Fibres	4 g <b>14 %</b>
Sucres	1 g
<b>Protéines</b>	5 g
<hr/>	
Vitamine A	15 %
Vitamine C	0 %
Vitamine D	8 %
Calcium	15 %
<hr/>	
<small>* Valeur quotidienne calculée selon un régime alimentaire de 2 000 calories.</small>	

Étiquette nutritionnelle sur un emballage de riz brun

**Utilisez les étiquettes de yogourt ci-contre pour répondre à ces questions.**

Vous êtes à l'épicerie et voulez acheter du yogourt pour une collation. Vous comparez l'étiquette nutritionnelle de 2 yogourts : Yogourt A et Yogourt B.

- 4 Pour le total des glucides, quel serait votre meilleur choix ?  
 A     B
- 5 Pour la teneur en protéines, quel serait votre meilleur choix ?  
 A     B
- 6 Quel yogourt décideriez-vous d'acheter ?  
 Discutez de votre choix avec votre nutritionniste.  
 A     B



Réponses : 1-A 2-C 3-C 4-A 5-A 6-A

**Yogourt A**

Valeur nutritive	
Par 5,3 oz (157 ml)	
<b>Teneur % valeur quotidienne*</b>	
<b>Calories</b> 80	
<b>Lipides totaux</b> 0 g	<b>0 %</b>
Saturés 0 g	<b>0 %</b>
<b>Cholestérol</b> 0 mg	<b>0 %</b>
<b>Sodium</b> 60 mg	<b>2 %</b>
<b>Glucides</b> 6 g	<b>2 %</b>
Fibres 0 g	<b>0 %</b>
Sucres 6 g	
<b>Protéines</b> 15 g	<b>30 %</b>
<hr/>	
Vitamine A	0 %
Vitamine C	0 %
Vitamine D	0 %
Calcium	20 %

\* Valeur quotidienne calculée selon un régime alimentaire de 2 000 calories.

**Yogourt B**

Valeur nutritive	
Par 6 oz (178 ml)	
<b>Teneur % valeur quotidienne*</b>	
<b>Calories</b> 170	
<b>Lipides totaux</b> 1,5 g	<b>2 %</b>
Saturés 1 g	<b>5 %</b>
<b>Cholestérol</b> 10 mg	<b>3 %</b>
<b>Sodium</b> 80 mg	<b>3 %</b>
<b>Glucides</b> 33 g	<b>11 %</b>
Fibres 0 g	<b>0 %</b>
Sucres 27 g	
<b>Protéines</b> 5 g	<b>10 %</b>
<hr/>	
Vitamine A	15 %
Vitamine C	0 %
Vitamine D	20 %
Calcium	20 %

\* Valeur quotidienne calculée selon un régime alimentaire de 2 000 calories.

[chumontreal.qc.ca/fiches-sante](http://chumontreal.qc.ca/fiches-sante)



## II. Répartition des glucides

Répartir les aliments qui contiennent des glucides lents (produits céréaliers, légumes féculents, légumineuses, lait et substituts, fruits) durant la journée permet un meilleur contrôle glycémique.

### Répartition des glucides dans une journée :

- Prenez 3 repas et 2 à 3 collations par jour.
- **Inclure une source de glucides et de protéines à chaque repas et collation.**
- Allouez un délai de 2 à 3 heures entre chaque prise alimentaire.
- Le contrôle de la glycémie le matin est plus difficile à cause des changements hormonaux qui surviennent durant la grossesse et en raison de l'activité hormonale différente la nuit. Il est donc conseillé d'éviter les gros déjeuners. Il est préférable de prendre un plus petit déjeuner à l'heure habituelle et une collation plus nourrissante en avant-midi.

Quantité de glucides	
Déjeuner	30 g
Collation matin	30 g
Dîner	30 à 60 g
Collation après-midi	15 à 30 g
Souper	30 à 60 g
Collation soir	15 à 30 g

## III. Contenu en glucides des aliments

### Produits céréaliers (féculents)

Contenu en glucides : 15 grammes par portion

Privilégiez, le plus souvent possible, les produits céréaliers à grains entiers car ils sont riches en fibres alimentaires.

Une portion équivaut à :

Pain		Flocons d'avoine (grauu)	
Bagel	1/3 unité	avant cuisson	1/4 tasse
Blanc, blé entier, seigle	1 tranche	cuits	3/4 tasse
Croustons nature	1/2 tasse	<i>Shredded Wheat original (Post)</i>	1 biscuit
		<i>Shredded Wheat spoon size (Post)</i>	1/2 tasse
Pain hamburger et hot dog	1/2 pain	<i>Shreddies (Post)</i>	1/2 tasse
Pain baguette	1 tranche de 5 cm (2")	Square à l'avoine ( <i>Quaker</i> )	1/3 tasse
Pita, muffin anglais, croissant	1/2	Son d'avoine ( <i>Quaker</i> )	
Taco	2 unités	avant cuisson	1/3 tasse
Tortilla	1 unité	cuit	3/4 tasse
Biscuits		<i>Weetabix</i>	1 biscuit
Biscuits soda	7 unités	Céréales de bébé	1/2 tasse
Biscuits social thé, <i>Arrowroot</i>	4 unités	<i>Cheerios (General Mills)</i> nature, grains entiers et multigrains	2/3 tasse
Biscuits <i>Village, Goglu</i>	2 unités	<i>Corn Flakes (Kellogg's)</i>	2/3 tasse
Biscuits <i>Graham</i>	3 unités	Crème de blé	1 sachet
Biscuits <i>Ritz</i>	8 unités	<i>Rice Krispies (Kellogg's)</i>	2/3 tasse
Biscuits <i>Breton</i> ou <i>Champagne</i>	5 unités	Pâtes, grains cuits	
<i>Melbas</i> , bâtonnets <i>Grissol</i>	4 unités	Boulghour cuit	1/2 tasse
Céréales à déjeuner		Millet, orge cuits	1/3 tasse
<i>All Bran (Kellogg's)</i>	1/2 tasse	Pâtes alimentaires cuites	1/3 tasse
Blé soufflé ( <i>Quaker</i> )	1 1/2 tasse	Quinoa cuit	1/2 tasse
<i>Bran Flakes (Kellogg's)</i>	3/4 tasse	Riz, couscous cuits	1/3 tasse
		Soupe avec pâtes ou riz	1 tasse

## Légumes féculents (farineux)

Contenu en glucides : 15 grammes par portion

Une portion équivaut à :

Banane plantain (moyenne)	¼ unité	Manioc	⅓ tasse
	ou ⅓ tasse	Panais	¾ tasse
Bébés carottes	20 unités	Patate douce au four (moyenne)	½ unité
Betteraves	1 tasse		
Carottes (grandes)	3 unités		
Courges d'hiver en cubes, cuites (musquée, poivrée, spaghetti, hubbard, buttercup, etc.)	1 tasse	Patate douce en purée	¼ tasse
Croustilles ( <i>chips</i> )	15 unités	Pois verts	1 tasse
Igname (yam) en cubes	½ tasse en cubes	Pomme de terre au four ou bouillie (petite)	1
Jus de légumes ou de tomates	1½ tasse	Pomme de terre en purée	½ tasse
Macédoine de légumes (avec maïs ou pois verts)	½ tasse	Pomme de terre frite	10 unités
Maïs en grains	½ tasse	<b>Légumineuses</b>	
en crème	⅓ tasse	Edamames (fèves de soya)	1 tasse
		Haricots (blancs, rouges, mungo, noirs, pinto, etc.) et lentilles cuits	½ tasse
en épi (10 cm ou 4")	1 unité	Hummus	½ tasse
Maïs éclaté (pop corn)	3 tasses	Pois chiches	⅓ tasse
Malanga	⅓ tasse	Soupe aux pois	1 tasse

## Tableau d'équivalence

5 mL (millilitres) : 1 cuillère à thé	150 mL : 2/3 tasse
15 mL : 1 cuillère à table	175 mL : 3/4 tasse
60 mL : 1/4 tasse	250 mL : 1 tasse
75 mL : 1/3 tasse	30 g (grammes) : 1 once
125 mL : 1/2 tasse	

## Lait et substituts

### Contenu en glucides : 15 grammes par portion

Il est conseillé de consommer au moins 2 portions de lait ou substituts par jour pour assurer des apports suffisants en calcium et vitamine D.

Le fromage contient très peu de glucides, il a été classé dans le groupe des aliments protéinés.

Le calcium contenu dans le lait et les substituts est essentiel à la formation des os et des dents. La vitamine D est nécessaire pour l'absorption du calcium ingéré.

Assurez-vous que la mention « enrichie en calcium et vitamine D » apparaisse sur les contenants de boissons végétales.

### Une portion équivaut à :

Boisson végétale*	voir étiquette
Kéfir nature*	1 ½ tasse
Lait de vache (écrémé, 1 %, 2 % ou 3,25 % de matières grasses)	1 tasse
Lait de beurre (babeurre)	1 tasse
Yogourt nature*	¾ tasse
Yogourt aromatisé* (vanille, fruits, érable, etc.)	½ tasse

\* Teneur en glucides variable : vérifiez l'étiquette nutritionnelle

Les boissons de soya, de pois et d'avoine ont une teneur en protéines plus intéressante que les autres boissons végétales (riz, amande, coco, cajou, chanvre, tournesol, macadame, etc.).

## Fruits

### Contenu en glucides : 15 grammes par portion

Le meilleur choix reste les fruits entiers puisqu'ils contiennent des fibres alimentaires. Évitez les jus de fruits, même s'ils sont sans sucre ou faits maison.

Consommez les fruits frais, congelés, en compotes sans sucre et en conserve dans l'eau, puisqu'ils sont des sources de fibres, vitamines et minéraux. Favorisez la prise des fruits au moment des collations plutôt qu'en dessert, pour une meilleure répartition des glucides.

### Une portion équivaut à :

Abricots frais ou séchés	4 unités	Melon d'eau	1 ¼ tasse
Ananas	½ tasse ou 2 tranches	Melon miel	1 tasse
Banane	½ unité ou 12 cm de longueur	Mûres	1 tasse
Bleuets	1 tasse	Mandarine, orange, tangerine	1 unité
Canneberges fraîches	2 tasses	Pamplemousse (gros)	½ unité
Cantaloup	1 tasse	Papaye (grosse)	½ tasse
Cerises	15 unités	Pêche, nectarine	1 unité
Clémentine	2 unités	Poire, pomme	1 unité
Compote de fruits (sans sucre ajouté)	½ tasse	Pruneaux (moyen)	3 unités
Dattes séchées	3 unités	Prunes fraîches	2 unités
Fraises entières	20 unités ou 2 tasses	Prunes en conserve	4 unités
Framboises	1½ tasse	Raisins frais	15 unités
Fruits en conserve dans l'eau	½ tasse	Raisins secs	2 cuillères à table
Kaki	2 unités	Rhubarbe	à volonté
Kiwi (petits)	2 unités		
Litchis	10 unités		
Mangue (moyenne)	½ unité		

## Légumes

### Contenu en glucides : négligeable

Leur contenu en glucides est négligeable, ils ont donc peu d'effet sur la glycémie et peuvent être consommés à volonté!

Ils sont aussi riches en vitamines et minéraux ainsi qu'en fibres alimentaires!

### Quelques exemples :

Artichaut, asperge, aubergine, bette à carde, brocoli, chayotte, céleri, céleri-rave, champignon, châtaigne d'eau, chicorée, choux de Bruxelles, chou chinois (pak-choï), chou-fleur, chou vert ou rouge, citrouille, concombre, courgette, cresson, crosse de fougère (tête de violon), endive, épinard, feuilles de betteraves, feuilles de pissenlit, germes de haricots (fèves germées), haricot jaune ou vert, laitue, navet, oignon, okra (gombo), poireau, pois mange-tout, poivron, pousse de bambou, rabiole, radis, rutabaga, scarole, tomate (1 unité).

Les *légumes plus sucrés* ont été classés dans le groupe des légumes féculents.

## Matières grasses

### Contenu en glucides : 0 gramme

Avocat	Margarine
Bacon et beurre	Mayonnaise du commerce
Fromage à la crème	Noix et graines
Huiles (par exemple : canola, olive)	Olives

## Aliments protéinés

### Contenu en glucides : négligeable

Les aliments protéinés sont responsables de la formation et de la réparation des tissus.

Plusieurs de ces aliments préviennent également l'anémie, car ils contiennent du fer.

Il est important d'inclure une source de protéine à tous les repas et, idéalement, aux collations.

Beurres de noix	Oeufs
Fromages	Poissons
Fruits de mer	Tofu
Noix et graines	Viandes et volailles

**Évitez le foie** pendant la grossesse pour sa teneur élevée en vitamine A, nuisible pour le fœtus.

Il est recommandé de consommer du poisson gras deux fois par semaine. Les poissons gras contiennent des gras oméga-3, qui contribuent au développement du cerveau et des yeux du bébé.

**Les légumineuses** sont aussi une source de protéines et de fer. Elles ont été classées dans le groupe des produits céréaliers à cause de leur teneur en glucides.

## IV. Sucres concentrés à éviter

Les aliments suivants contiennent de grandes quantités de sucre. Il est nécessaire de les éviter (ou de les consommer de façon très occasionnelle, si votre contrôle glycémique le permet).

### Sucres et sirops :

- Sucres : blanc, brun (cassonade), d'érable, à la crème, mélasse, miel
- Tous les sirops (d'érable, de canne, de maïs...)
- Sirops ou poudres de chocolat
- Glaçages, coulis sucrés

### Confitures et tartinades :

- Confitures, marmelades et gelées de fruits régulières
- Tartinades au chocolat, au caramel, à l'érable, à la guimauve

### Boissons :

- Boissons gazeuses régulières
- Cocktails, punches, boissons et jus de fruits incluant les jus de fruits faits maison avec des fruits frais et les jus 100 % purs ou sans sucre ajouté
- Boissons alcoolisées
- Thé glacé, limonade régulière
- Barbotine (*slush*)

## **Sucreries :**

- Bonbons, caramels, réglisses, jujubes, guimauves
- Chocolat à moins de 70 % de cacao
- Gomme à mâcher régulière
- Pastilles et menthes régulières

## **Pâtisseries et desserts :**

- Gâteaux, tartes, pâtisseries et brioches
- Beignets glacés ou à la confiture
- Biscuits sucrés (gaufrettes, biscuits sandwiches, biscuits enrobés de chocolat...)
- Certaines barres tendres trop sucrées
- Crème glacée et sorbets réguliers

## **Divers :**

- Céréales sucrées
- Marinades et sauces sucrées ou aigres-douces
- Noix de coco sucrée, lait condensé sucré (lait *Carnation*)
- Friandises glacées (crème glacée, sorbet, granité, sucettes glacées...)



## CIUSSS de l'Est-de-l'Île-de-Montréal

---

### Hôpital Maisonneuve-Rosemont

5415, boul. de l'Assomption  
Montréal (Québec) H1T 2M4

☎ 514 252-3400

🌐 [ciusss-estmtl.gouv.qc.ca](https://ciusss-estmtl.gouv.qc.ca)

D'autres publications et ressources d'intérêt sur la santé sont disponibles sur le site Internet du Centre d'information pour l'utilisateur et ses proches (CIUP).

🌐 <https://biblio-hmr.ca/in/fr/ciup>

✉ [ciup.cemtl@ssss.gouv.qc.ca](mailto:ciup.cemtl@ssss.gouv.qc.ca)

Tous droits réservés

© CIUSSS de l'Est-de-l'Île-de-Montréal, 2022

CP-SFE-048

---

**Centre intégré  
universitaire de santé  
et de services sociaux  
de l'Est-de-  
l'Île-de-Montréal**

Québec 