

Explicatif pour les soignants: Comment utiliser Dia10 ?

Qu'est-ce que Dia10 ?

C'est un système d'équivalences glucidiques avec des portions d'aliments uniformisées à 10 g de glucides, adapté aux traitements actuels du diabète.

Il a pour but d'apporter de la flexibilité dans le choix des apports glucidiques.

Le document est un support à l'enseignement, complémentaire à d'autres outils existants.

Il comprend peu d'explications afin de permettre aux soignants d'adapter les conseils à chaque situation.

Page 1: L'assiette équilibrée

C'est une illustration des recommandations par catégories d'aliments et de leurs proportions dans le contexte d'une alimentation équilibrée.

Basée sur celle de l'American Diabetes Association et de celle de la Société Suisse de Nutrition, elle comporte quelques adaptations pour faciliter l'enseignement aux personnes diabétiques.

La proportion de légumes comprend les légumes cuits et les salades, les potages de légumes et les sauces à base de légumes (par ex: tomates).

La part d'aliments riches en protéines animales ou végétales devrait être d'un quart environ du volume consommé.

Les farineux devraient représenter environ un quart du volume consommé.

Selon la Société Suisse de Nutrition, cela représente 30-50 g de glucides.

Cette part peut varier selon les besoins individuels, elle est représentée par la zone hachurée dans l'assiette.

Les légumineuses, sources de glucides et de protéines, n'ont pas été imagées clairement afin de laisser les soignants se positionner, selon le contexte et les besoins individuels.

Les produits laitiers et les fruits sont représentés hors de l'assiette afin de mieux correspondre à leur mode de consommation (collations ou desserts).

Les aliments, sources importantes de glucides, sont regroupés du même côté de la page afin qu'ils puissent être identifiés aisément dans un but pédagogique.

La présentation de l'assiette équilibrée et des groupes d'aliments avec glucides peut être la première étape d'un enseignement nutritionnel.

Page 3: Qu'est-ce que Dia 10?

Le nom Dia10 a l'avantage d'être court, explicite et de ne pas nécessiter de traduction. Cela permet de le différencier du document « Équivalents/portions glucidiques » proposé par l'Association genevoise du diabète.

Les enjeux étaient de réaliser des calculs qui aboutissent à des portions d'aliments facilement mesurables et de limiter la marge d'erreur induite par la consommation de plusieurs équivalents glucidiques du même aliment, au même repas.

Des unités à 10 g de glucides nécessitent plus de précision. Un seuil d'apport glucidique a donc été fixé afin de limiter la marge d'erreur lorsque plusieurs équivalents sont consommés lors d'une prise alimentaire.

La composition nutritionnelle des produits du marché peut changer rapidement: il est donc toujours préférable de vérifier l'étiquetage nutritionnel.

Mesures utilisées

Les photos de Dia10 sont réalisées avec de la vaisselle standard courante dont les dimensions sont indiquées.

Cela permet d'améliorer la représentation des proportions d'aliments si cette notion est jugée utile pour certains patients.

Signification des symboles

L'utilisation de symboles permet de fournir des informations complémentaires sans stigmatiser des aliments. Cet aspect permet d'ajouter une dimension qualitative au document.

Ces notions ne sont pas l'objectif principal de l'enseignement de Dia10 et la pertinence de leur utilisation est laissée au jugement des soignants.

Le symbole est placé juste après l'aliment concerné.

Exemple page 4: la tresse contient plus de 10 g de matières grasses pour 100 g, mais pas le pain au lait.

▲ Le triangle rouge se réfère au symbole «attention».

Pour définir le poids de la portion de ces aliments, il est préférable de se référer à l'étiquetage nutritionnel du produit.

En effet, pour certains aliments, il s'est avéré impossible de fixer le poids d'une portion précise, car les écarts de teneur glucidique étaient trop importants d'un produit à l'autre pour réaliser une moyenne. La consommation de plusieurs équivalents à 10 g pourrait avoir un effet significatif sur la glycémie particulièrement pour les personnes traitées à l'insuline.

Les poids mentionnés dans Dia10 ne sont donc qu'indicatifs.

Le soignant doit donc juger le niveau de précision requis en fonction du traitement du patient.

Les valeurs proposées dans Dia10 pourraient être adaptées à des patients avec des traitements oraux.

Pour des personnes traitées avec de l'insuline, le professionnel pourrait juger utile d'enseigner au patient l'analyse de l'étiquetage nutritionnel afin d'avoir plus de précision ou lui spécifier le poids d'un aliment consommé usuellement.

La couleur des symboles ronds et carrés fait référence aux couleurs utilisées usuellement pour représenter ces nutriments dans les groupes d'aliments.

● La littérature scientifique est unanime pour encourager la consommation d'aliments riches en fibres. En conséquence, cette notion peut donc faire partie de l'enseignement.

Le rond vert est attribué aux aliments qui contiennent au moins 6 % de fibres.

■ Dans un but préventif ou pour diverses raisons de santé, l'apport en graisse doit parfois être contrôlé. Les aliments avec une teneur en matières grasses supérieure à 10 % sont signalés.

En ce qui concerne la qualité des acides gras, il est difficile d'inclure cette notion supplémentaire dans Dia10. La pertinence de cet enseignement est laissée au jugement des soignants en utilisant d'autres supports.

AU SUJET DES LÉGUMES

La consommation de légumes est à encourager pour assurer, entre autres, un apport en fibres adéquat. Pour la majorité des légumes, une portion usuelle de 150 g contient des glucides, mais en quantité jugée négligeable.

Certains légumes ont toutefois une teneur significative en glucides qui pourrait avoir un impact sur les glycémies ou le dosage de l'insuline. Cette information pourrait donc être transmise à certaines personnes diabétiques, mais ne serait pas nécessaire pour d'autres. C'est donc à chaque soignant d'évaluer la pertinence pour chaque patient.

À titre indicatif, voici la liste des légumes contenant 10 g de glucides par portion:

poivrons rouges cuits, carottes, racines de persil, oignons crus: **150 g**

betteraves rouges, pois mange-tout, oignons cuits: **100 g**

Topinambours, panais: **75 g**

Page 4-7: Farineux

Il est important de relever la variabilité de la teneur glucidique de nombreux aliments signalés par ▲. Il n'a pas été possible de regrouper des produits avec la même dénomination, car des variations importantes existent, d'une marque à l'autre, au niveau de la composition nutritionnelle ainsi que du poids de l'aliment par pièce.

La lecture de l'étiquetage est donc requise.

Pour les photos, nous avons mis un exemple pour les Knäckebrötchen et les biscuits multicéréales avec une dénomination précise (par ex. seigle), le poids proposé correspond uniquement à l'exemple cité.

Il existe une grande différence de composition nutritionnelle au niveau des gnocchis selon le taux d'hydratation. Nous avons défini 2 catégories pour les identifier selon leur consistance et leur apparence.

Présentation sur des cuillères:

Une portion de farineux à 10 g est peu représentative sur une assiette, car généralement plusieurs équivalents sont consommés au même repas.

La présentation sur des cuillères est destinée à aider les personnes qui comptabilisent les quantités sans les peser.

Page 8-11: Fruits

Les poids et les photos sont toujours représentatifs de la partie comestible.

Les fruits secs sont signalés par ▲, car on trouve actuellement sur le marché des produits avec des taux d'hydratation très variables, ce qui influence d'une façon significative la teneur en glucides.

Page 12: Les produits laitiers

Les quantités proposées dans Dia10 ne correspondent pas toujours aux portions vendues, car celles-ci comprennent de grandes variations selon les marques.

Produits «Léger»: il existe peu de producteurs qui commercialisent des produits avec des édulcorants intenses. Nous avons donc mentionné la marque pour plus de clarté.

Page 13: Les produits sucrés

Sucre (saccharose): le sucre n'est pas utilisé pour illustrer la valeur d'une équivalence à 10 g afin de ne pas induire la fausse croyance que les farineux et les fruits contiennent des glucides sous forme de saccharose. Il est présenté comme tous les autres aliments.

Bien que sur certains emballages de sucre le poids d'un morceau soit arrondi à 4 g, le poids réel est à 3,7 g. Par conséquent, cela représente 2,5 morceaux de sucre pour 10 g de glucides.

La teneur glucidique du chocolat noir de Dia10 correspond à un chocolat noir standard à 55 % de cacao.

Les boissons sucrées sont particulièrement riches en sucre et une consommation régulière n'est pas conseillée dans le contexte du diabète. Elles ne figurent donc pas dans Dia10 afin de ne pas laisser penser qu'elles peuvent être consommées comme les autres aliments.

Page 14-15: Comment calculer la teneur en glucides à partir de l'étiquetage nutritionnel

Cette aide à la lecture a été ajoutée pour permettre plus de précision et de flexibilité dans le choix des aliments. Pour éviter le calcul de la règle de 3, une table est proposée en page 15.

Une explication par les soignants est recommandée.

Page 16: La vente de Dia10 est nécessaire pour couvrir les frais et fournir des fonds pour assurer les mises à jour régulières.

Dia 10 a été réalisé par la filière Nutrition et diététique, de la Haute École de Santé de Genève, grâce au soutien du Programme cantonal Diabète vaudois et a bénéficié de la participation du groupe spécialisé de diabétologie de l'Association Suisse des Diététicien-ne-s diplômé-e-s.