

# Journée des diabétiques dans les réfectoires des écoles « maternelle », jeudi 14 novembre 2024

## Au déjeuner :

1 yaourt



sans sucre



avec 1 poire



## Au goûter:

Du pain



avec du fromage



1 poignée de raisins sec

# Journée des diabétiques

dans les réfectoires des écoles « élémentaire »,  
jeudi 14 novembre 2024

## Au déjeuner :

1 yaourt



sans sucre



avec 1 poire



Nous mangeons notre dessert,  
sans sucre rapide,  
avec un fruit de saison

# Journée des diabétiques

## dans les réfectoires des écoles « élémentaire », jeudi 14 novembre 2024

### Au déjeuner :

1 yaourt



sans sucre



avec 1 poire



Nous mangeons notre dessert, sans sucre rapide,  
avec un fruit de saison

### Établissements avec un goûter :

Du pain



avec du fromage



1 poignée de noisettes

# Journée des diabétiques dans les réfectoires des collèges, jeudi 14 novembre 2024

## Au déjeuner :

1 yaourt



sans sucre



avec 1 poire



Nous mangeons notre dessert,  
sans sucre rapide,  
avec un fruit de saison

# Le diabète

## Définition

**Le diabète** est un trouble de l'assimilation, de l'utilisation et du stockage des sucres apportés par l'alimentation.

Cela se traduit par un taux de glucose dans le sang (encore appelé glycémie) élevé : on parle d'**hyperglycémie**.

Les aliments sont composés de lipides (graisses), protéines (protéines animales ou végétales) et glucides (sucres, féculents). Ce sont eux qui fournissent l'essentiel de l'énergie dont a besoin le corps pour fonctionner, passent dans l'intestin, puis rejoignent la circulation sanguine.

Il existe **le diabète de type 1 (diabète insulino-dépendant ou DID) et le diabète de type 2.**

**Les glucides simples** passent vite dans le sang, tandis que **les glucides complexes** passent lentement et ont un index glycémique faible, car ils font peu monter la glycémie.

**Le traitement premier du diabète consiste à respecter des mesures hygiéno-diététiques = avoir une alimentation équilibrée et pratiquer une activité physique régulière.**

Ce qu'il faut savoir :

- l'alimentation doit être variée, équilibrée et régulière,
- les menus doivent être composés avec des aliments de chaque groupe,
- les légumes doivent figurer en priorité dans vos repas.