



DIABÈTE ET FÊTES DE FIN D'ANNÉE



Comment en profiter
en toute sérénité ?

●

sanofi

Chaque année, les fêtes de Noël et de fin d'année sont l'occasion de passer des moments de convivialité et de plaisir partagés en famille ou entre amis, des parenthèses festives tant attendues.

Un repas de fête est forcément un repas un peu exceptionnel : le menu est plus riche, différentes boissons alcoolisées sont proposées, les horaires sont décalés et la soirée peut être longue.

MAIS COMMENT GÉRER CELA LORSQU'ON A UN DIABÈTE ?

SANOFI VOUS SOUHAITE DE JOYEUSES FÊTES !

Et s'engage à vos côtés
dans la gestion de votre diabète.

RETROUVEZ :

★ Notre **podcast** dédié aux échanges entre patients diabétiques et soignants



★ Des **recettes détaillées** ★ Un **livret activité physique** pour vous accompagner



❄️ COMMENT CONCILIER DIABÈTE ET REPAS DE FÊTE ? 4-5

- Que je sois convive ou hôte, quelques conseils importants
- Comment puis-je reconnaître les signes d'un déséquilibre glycémique ?

❄️ ON PROFITE DES REPAS ENSEMBLE ! 6-11

- Comment mettre en application ces conseils sans trop d'effort au fil du repas ?
 - > À votre santé !
 - > Passons à table !
 - > Le plat principal arrive !
 - > Qui veut du fromage ?
 - > Vous prendrez bien du dessert ?
 - > Pensons aux petits gourmands !

❄️ ET MON TRAITEMENT DANS TOUT ÇA ? 12

❄️ N'OUBLIONS PAS DE BOUGER ! 13

❄️ QUE FAIRE APRÈS LES FÊTES ? 14

❄️ RÉFÉRENCES 15

COMMENT CONCILIER DIABÈTE ET REPAS DE FÊTE ?

Il est tout à fait possible de se faire plaisir pendant les fêtes de fin d'année, **même en étant diabétique.**

Ces occasions sont synonymes de joie et de partage !

Pour commencer, 2 principes à garder en tête :

- ★ **Préserver au mieux l'équilibre des repas.**
- ★ **Éviter de trop grands excès alimentaires.**

Que je sois convive ou hôte, quelques conseils importants :

- ★ L'essence même de ces instants, c'est partager et ne pas se priver de tout.
- ★ Ne vous imposez pas de régime strict avant les fêtes. Cela pourrait altérer votre équilibre glycémique.
- ★ Écoutez votre corps : sensation de satiété, poids sur l'estomac, langue pâteuse, goût saturé, des signaux d'alerte qu'il faut savoir repérer.
- ★ Surveillez régulièrement votre glycémie.
- ★ Demandez conseil à votre médecin traitant ou endocrinologue.

Comment puis-je reconnaître les signes d'un déséquilibre glycémique ?

Les excès alimentaires, la consommation d'alcool ou les décalages d'horaires relatifs aux fêtes de fin d'année peuvent causer un **déséquilibre glycémique.**

Restez donc vigilants et essayez de détecter les symptômes évocateurs de ces phénomènes :

Hypoglycémie : concentration faible de sucre dans le sang (< 0,7 g/L)			
Sueurs	Pâleur et sensation de faiblesse	Sensation de faim anormale, nausées légères	Tremblements, nervosité, palpitations, irritabilité
Vision trouble, vertige, maux de tête	Picotements des lèvres	Perte d'équilibre, sensation de faiblesse	Accélération du rythme cardiaque, sensation d'angoisse
Hyperglycémie : concentration élevée de sucre dans le sang (> 1,10 g/L à jeun)			
Fatigue	Envies fréquentes d'uriner	Soif intense, sensation de bouche sèche	

ON PROFITE DES REPAS ENSEMBLE !

La fin de l'année est une période où vous aimez vous retrouver en famille ou entre amis et savourer des plats gourmands.

Avec quelques conseils, vous pourrez en profiter pleinement et en toute sérénité :

- ★ Pour profiter au maximum du repas, essayez de gérer votre appétit depuis l'apéritif jusqu'à la bouchée au chocolat.
- ★ Privilégiez des plats bien équilibrés.
- ★ Ne mangez pas trop de pain.
- ★ Évitez de vous resservir.

Comment mettre en application ces conseils sans trop d'effort au fil du repas ?

À VOTRE SANTÉ !



À l'apéritif, réservez votre appétit. Évitez de craquer au risque de trop manger et de ne plus avoir faim pour le plat principal.

- ★ Limitez-vous en amuse-bouche. Tournez-vous autant que possible vers des bouchées légères plutôt que sur les cubes de fromage, les sapins en pâte feuilletée, le saucisson ou encore les pruneaux au lard.
- ★ Préférez des crudités à tremper dans des sauces au yaourt ou au fromage blanc, des crevettes, des verrines chèvre, purée de betterave ou avocat, des toasts au fromage frais et concombre ou au poisson, des feuilles d'endives au tarama, du radis noir aux œufs de lump. D'ailleurs, si c'est vous qui recevez, pensez-y !
- ★ Évitez de mélanger les boissons alcoolisées. Les repas de fêtes sont des repas où l'alcool peut être omniprésent. Le champagne sera apprécié en apéritif, mais toujours accompagné de glucides (canapés ou gâteaux apéritifs), jamais à jeun.
- ★ Pendant la suite du repas, ne videz pas trop vite votre verre et alternez chaque verre de vin avec un grand verre d'eau.

PASSONS À TABLE !



Tout comme pour l'apéritif, préférez si vous le pouvez, des entrées légères servies en petites quantités, à l'assiette.

Si vous recevez, voici quelques idées que vous pouvez proposer à vos convives :

- ★ Une salade d'hiver type mâche avec betteraves, noix, pommes, endives, agrémentée de foie gras, gésiers ou magret de canard fumé ;
- ★ Des huîtres ou fruits de mer, en limitant pain et beurre ;
- ★ Fondue de poireaux aux coquilles Saint-Jacques ;
- ★ Un velouté ou potage raffiné aux champignons, aux courges.

Idée de recette pour une entrée

PAPILLOTE DE FOIE GRAS

(6 PERSONNES) ★ Glucides : 15 g / Portion

Ingrédients :

- ★ 120 g de foie gras de canard sans morceaux
- ★ 6 feuilles de brick
- ★ 1 pomme Granny de 200 g
- ★ 1 pincée de quatre épices
- ★ Poivre
- ★ Ficelle de cuisine

Préparation :

- ★ Peler la pomme, la couper en petits morceaux et la faire compoter avec une pincée de quatre épices. Laisser refroidir. Préchauffer le four à 200°C.
- ★ Détailler le foie gras en 6 morceaux.
- ★ Plier une feuille de brick en deux, faire un cercle de compotée de pommes au centre et disposer le cube de foie gras au milieu du cercle (le foie gras ne doit pas être en contact avec la compotée, il risquerait de fondre). Poivrer. Faire de même avec les autres feuilles de brick.
- ★ Fermer les bricks comme des papillotes en attachant les bords avec la ficelle de cuisine, couper les excédents de pâte sur les côtés.
- ★ Sur une plaque de cuisson chemisée de papier sulfurisé, disposer les papillotes et faire cuire 3 minutes.
- ★ Sortir les papillotes du four, servir avec une salade.



LE PLAT PRINCIPAL ARRIVE !



Veillez à ce que votre assiette soit avant tout équilibrée. Faites en sorte de toujours avoir, si possible, des légumes en majorité.

- ★ Évitez de vous resservir.
- ★ Ne saucez pas trop, cela limitera ainsi votre consommation de pain.
- ★ Si vous invitez chez vous, optez pour un service à l'assiette et prévoyez de panacher légumes verts et féculents.
- ★ Pensez à une volaille avec des légumes d'hiver rôtis ou braisés (courges, endives, céleri rave, marrons) ou un bon poisson.

QUI VEUT DU FROMAGE ?



- ★ Au moment de passer au fromage, choisissez-en un ou deux seulement !
- ★ Agrémentez votre plateau de fruits en compotée plutôt qu'avec du beurre. Prenez un seul morceau de pain.



Idée de recette pour un plat principal

LOTTE À LA VANILLE, RIZ SAUVAGE ET FONDUE DE POIREAUX

(6 PERSONNES) ★ Glucides : 25 g / Portion



Ingrédients :

- ★ 900 g de queue de lotte sans la peau
- ★ 100 ml de fumet de poisson
- ★ 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- ★ 1 petit morceau de gingembre frais
- ★ 1 grosse échalote
- ★ 1 citron non traité
- ★ 1,5 kg de poireaux
- ★ 225 g de riz sauvage
- ★ 3 gousses de vanille
- ★ 200 g de crème fraîche épaisse à 15 %

Préparation :

- ★ Faire cuire le riz selon les indications sur l'emballage.
- ★ Laver les poireaux, ne garder que les parties blanches et vertes claires. Émincer les poireaux très finement.
- ★ Dans une cocotte, faire chauffer l'huile d'olive et y faire revenir les poireaux. Remuer régulièrement, les poireaux ne doivent pas colorer. Une fois les poireaux fondus, saler, poivrer et réserver.
- ★ Dans une toute petite casserole, faire bouillir de l'eau. Laver le citron. Prélever les zestes et les faire blanchir 1 minute. Égoutter et réserver.
- ★ Dans un bol, verser la crème et y ajouter le gingembre râpé.
- ★ Fendre les gousses de vanille en deux dans la longueur, les gratter avec la pointe d'un couteau et ajouter les grains à la crème.
- ★ Éplucher et émincer l'échalote très finement. Couper la lotte en 6 tronçons.
- ★ Dans une grande poêle, faire chauffer l'huile d'olive. Y faire revenir les morceaux de lotte et l'échalote, en remuant, pendant 5 minutes. Retirer la lotte de la poêle, y verser le fumet pour la déglacer.
- ★ Porter à ébullition pendant 1 minute tout en grattant le fond avec une cuillère en bois. Ramener la poêle à feu doux puis verser la crème à la vanille dedans. Remuer et remettre les morceaux de lotte, ajouter les zestes et faire cuire à feu très doux pendant 10 minutes.
- ★ Dans chaque assiette, dresser le riz, la fondue de poireaux et la lotte avec la sauce vanillée.

VOUS PRENDREZ BIEN DU DESSERT ?



Le plaisir est important et les repas de fêtes sont des instants partagés pendant lesquels il est indispensable de ne pas se sentir différents des autres convives. Alors, acceptez une part de dessert quelle qu'elle soit mais limitez-vous en à celle-ci.

Si vous recevez chez vous, pensez à des desserts plus légers tels que glace, sorbet, charlotte aux fruits ou encore mousse.

Idée de recette pour un dessert

VERRINES DE NOËL

(6 PERSONNES) ★ Glucides : 30 g / Portion

Ingrédients :

- ★ 500 g de fromage blanc à 6 % de matières grasses
- ★ 2 blancs d'œuf
- ★ 6 tranches de pain d'épices
- ★ 3 oranges
- ★ 1 gousse de vanille

Préparation :

- ★ Fendre la gousse de vanille, la gratter pour récupérer les grains. La mélanger au fromage blanc.
- ★ Monter les blancs d'œuf en neige avec 1 pincée de sel. Mélanger délicatement le fromage blanc et les blancs en neige.
- ★ Lever les suprêmes des oranges.
- ★ Couper les tranches de pains d'épices en petits morceaux.
- ★ Juste avant de servir, disposer dans des verres transparents, du pain d'épices, des suprêmes d'orange, de la mousse de fromage blanc et à nouveau du pain d'épices puis de la mousse de fromage blanc et terminer par les suprêmes d'orange.



PENSONS AUX PETITS GOURMANDS !



Bouchées chocolatées, biscuits aux épices, fruits secs et à coque, pâtes de fruits, marrons glacés sont des incontournables des fêtes.

- ★ Servez de préférence ce que l'on vous aura offert (vos convives seront ravis !). Cela vous évitera des stocks qui pourraient vous tenter après les fêtes.
- ★ Préférez si possible le chocolat noir, moins riche en sucre et en graisse que les autres.

Idée de recette pour les petits biscuits de Noël

PETITS SABLÉS

(4 PERSONNES) ★ Glucides : 22 g / Portion

Ingrédients :

- ★ 125 g de farine T55
- ★ 50 g de sucre
- ★ 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- ★ 1 cuillère à soupe d'eau de fleur d'oranger
- ★ Zeste d'une orange
- ★ 1 petit œuf
- ★ 1 pincée de sel
- ★ Lait pour dorer
- ★ 8 amandes

Préparation :

- ★ Battez l'œuf et le sucre jusqu'à l'obtention d'un mélange bien mousseux puis ajoutez le sel, l'eau de fleur d'oranger, le zeste d'orange puis l'huile d'olive.
- ★ Ajoutez progressivement la farine, puis travaillez la pâte à la main pour obtenir une boule. Laissez reposer 1h minimum, à température ambiante, recouvert d'un torchon.
- ★ Préchauffez votre four à 180°C. Étalez votre boule de pâte, découpez en 8 parts et donnez les formes selon vos envies.
- ★ Badigeonnez de lait. Enfourez. Surveillez la cuisson, elle sera rapide. Quand les biscuits sont dorés, ils sont prêts !



ET MON TRAITEMENT DANS TOUT ÇA ?

Pendant les repas de fête, il est souvent difficile de prévoir à quel moment vous allez passer à table et combien de temps va durer le repas.

Il est donc essentiel de suivre **quelques règles simples** :



Cas du traitement comportant des comprimés :

Ne doublez surtout pas la dose quitte à ce que les horaires soient un peu décalés.



Cas du traitement par l'insuline :

Insuline lente :

★ Ne pas décaler les horaires.

Insuline rapide :

- ★ Surveillez très régulièrement votre glycémie.
- ★ Si vous buvez de l'alcool à l'apéritif, n'oubliez pas que celui-ci est hypoglycémiant. Consommez alors des glucides, canapés ou gâteaux apéritifs plutôt que du saucisson ou du fromage (qui ne contiennent pas de glucides).
- ★ Évitez de vous injecter l'insuline au moment de l'apéritif qui peut s'éterniser et entraîner un risque d'hypoglycémie.

Anticipez et parlez-en à votre médecin qui saura vous conseiller sur la conduite à tenir dans cette situation.

N'OUBLIONS PAS DE BOUGER !

Au-delà d'être souvent riches en aliments gras et sucrés, les repas de fêtes peuvent être très longs. **La pratique d'une activité physique** permet de **compenser les apports alimentaires un peu excessifs**.

Pas besoin d'une salle de sport, il y a de nombreuses façons d'être actif :

- ★ Allez chercher tous les ingrédients nécessaires pour préparer vos recettes à pied.
- ★ Profitez d'une belle balade en famille / entre amis pour admirer les décorations de Noël.
- ★ Profitez de ces retrouvailles pour jouer avec petits et grands : de la luge ? Des mimes ? Un escape game ? Retrouvez votre âme d'enfant !
- ★ Et surtout, entre deux plats, n'oubliez pas de danser !



Malheureusement toutes les bonnes choses ont une fin et, on le sait très bien, les lendemains de fêtes peuvent être difficiles.

Pour bien débuter la nouvelle année, reprenez les bonnes habitudes :

- ★ **Hydratez-vous** bien avec de l'eau, du thé, des infusions...
- ★ Évitez les régimes drastiques.
- ★ **Privilégiez les fibres et limitez** la consommation d'**aliments riches en graisses**.
- ★ Reprenez votre **activité physique**.



- ★ <https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/diabete/diabete-symptomes-evolution/acido-cetose-hypoglycemie-hyperglycemie>
- ★ <https://www.federationdesdiabetiques.org/diabete/alimentation/repas-de-fetes-equilibre>
- ★ <https://www.dbl-diabete.fr/tout-sur-le-diabete/alimentation/fetes/alcool-diabete-type-1>
- ★ <https://www.federationdesdiabetiques.org/diabete/recettes>
- ★ <https://www.federationdesdiabetiques.org/diabete/traitements/traitement-pendant-les-fetes>
- ★ <https://infos-diabete.com/diabete-fetes/>
- ★ <https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/diabete/diabete-vivre-quotidien/equilibre-alimentaire/gerer-alimentation>

REMERCIEMENTS :

Patricia FIQUET Diététicienne – Service de Diabétologie du Pr Larger
Hôpital Cochin – Port Royal - Paris

