

LES REPAS FESTIFS



Qu'appelle-t-on un repas festif ?

Ces repas sont structurés en plusieurs plats de compositions parfois bien différentes des repas quotidiens. Généralement, ces repas durent plus longtemps, sont riches en glucides simples et en lipides (graisses) et pauvres en fibres.

Lors de ces repas, l'évaluation de la quantité de glucides du repas et le calcul de la dose d'insuline à administrer est parfois plus difficile.

exemple de repas festifs : fête d'anniversaire, soirée chez des amis, repas de Noël...

Comment repérer les différentes familles d'aliments présentes sur les repas et leurs effets sur la glycémie ?

Avant d'évaluer l'apport glucidique du repas, il est important d'analyser la composition du repas puisqu'elle sera elle aussi importante dans le calcul de la dose d'insuline.

1/ Repérer les aliments sources de glucides et distinguer les aliments sources de glucides complexes et ceux sources de glucides simples



Va voir la fiche pédagogique sur les aliments source de glucides pour en savoir plus à ce sujet.

 Source de glucides complexes

 Source de glucides simples

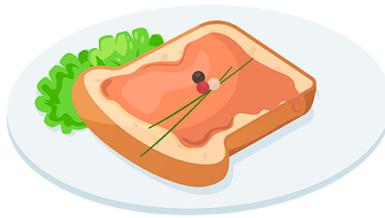
2 / a - Repérer les aliments gras et la aliments riches en fibres

 Source de lipides

 Riche en fibre

Exemple de menu :

- Entrée : mousse de canard et son toast



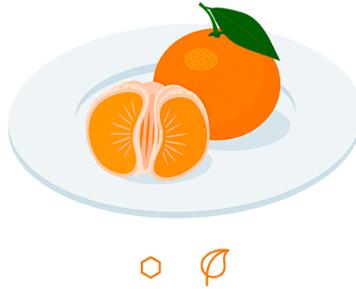
- Plat principal : Grignottes de poulet et churros de pomme de terre



- Dessert : Moelleux au chocolat



- Fruit : clémentine



2 / b - Comprendre l'effet des fibres et des lipides



Les fibres (présentes principalement dans les légumes, les fruits et les aliments dits "complets") ralentissent l'absorption des glucides.



Les graisses (présentes dans les matières grasses ajoutées mais aussi les graisses cachées dans certains aliments (fromage, charcuterie, fritures...) peuvent avoir deux effets : en petite quantité elles ralentissent l'absorption des glucides, en grande quantité elles freinent l'action de l'insuline ce qui cause des hyperglycémies.

3 / Evaluer l'apport glucidique du repas

Il est d'abord nécessaire d'évaluer la quantité des aliments source de glucides dans le menu. Une fois ces quantités évaluées, il faut ensuite traduire ces quantités d'aliments en glucides. Pour essayer, tu peux t'appuyer sur la table des compositions consultable ci-dessous.

APPORTS EN NUTRIMENTS DES DIFFÉRENTS FÉCULENTS

Table de composition



Nutriments par 100g (poids cuits)

| Aliments | Glucides | Lipides | Fibres |
|-------------------|----------|---------|--------|
| Blé | 30g | | ∅ |
| Boulgour | 15g | | ∅ ∅ ∅ |
| Châtaigne | 30g | | ∅ ∅ ∅ |
| Chips | 50g | 👉👉 | ∅ ∅ |
| Flageolet | 15g | | ∅ ∅ ∅ |
| Frites | 35g | 👉👉 | ∅ ∅ |
| Gnocchis | 30g | | ∅ |
| Hachis parmentier | 10g | 👉👉 | ∅ |
| Haricots blancs | 15g | | ∅ ∅ ∅ |
| Haricots rouges | 15g | | ∅ ∅ ∅ |
| Lasagnes | 15g | 👉👉 | ∅ |
| Lentilles | 15g | | ∅ ∅ ∅ |
| Maïs | 15g | | ∅ |
| Pain | 50g | | ∅ ∅ |
| Pain complet | 50g | 👉 | ∅ ∅ ∅ |
| Panais | 15g | | ∅ ∅ ∅ |
| Patate douce | 15g | | ∅ |

👉 Source de lipides (3 à 6%)

👉👉 Riche en lipides (6%)

∅ Pauvre en fibres (<3%)

∅ ∅ Source de fibres (3 à 6%)

∅ ∅ ∅ Riche en fibres (6%)

APPORTS EN NUTRIMENTS DES DIFFÉRENTS FÉCULENTS

Table de composition



Nutriments par 100g (poids cuits)

| Aliments | Glucides | Lipides | Fibres |
|------------------|----------|---------|--------|
| Pâtes | 30g | | ∅ |
| Pâtes complètes | 30g | | ∅ |
| Pizza | 30g | 👉👉 | ∅ |
| Pois cassés | 15g | | ∅∅∅ |
| Pois chiches | 15g | | ∅∅∅ |
| Pommes de terre | 20g | | ∅ |
| Pommes noisette | 30g | 👉👉 | ∅∅ |
| Purée | 20g | | ∅ |
| Purée en flocons | 15g | 👉 | ∅ |
| Quiche | 30g | 👉👉 | ∅ |
| Quinoa | 20g | | ∅ |
| Raviolis | 15g | 👉 | ∅ |
| Riz | 30g | | ∅ |
| Riz complet | 30g | | ∅ |
| Röstis | 30g | 👉👉 | ∅ |
| Semoule | 30g | | ∅∅ |

👉 Source de lipides (3 à 6%)

👉👉 Riche en lipides (6%)

∅ Pauvre en fibres (<3%)

∅∅ Source de fibres (3 à 6%)

∅∅∅ Riche en fibres (6%)

APPORTS EN NUTRIMENTS DES DIFFÉRENTS FRUITS



Table de composition

| Fibres par fruit | |
|---------------------|--------|
| Aliments | Fibres |
| Abricots | ☉☉ |
| Ananas | ☉ |
| Banane | ☉ |
| Brugnon | ☉ |
| Cassis | ☉☉ |
| Cerises | ☉☉ |
| Clémentines | ☉ |
| Coing | ☉ |
| Dattes sèches | ☉☉☉ |
| Figues | ☉ |
| Figues sèches | ☉☉☉ |
| Fraises | ☉ |
| Framboises | ☉☉ |
| Fruit de la passion | ☉☉☉ |
| Groseilles | ☉☉ |
| Kiwi | ☉☉ |
| Litchi | ☉ |

| Fibres par fruit | |
|------------------|--------|
| Aliments | Fibres |
| Mangue | ☉ |
| Melon | ☉ |
| Mirabelles | ☉ |
| Mûres | ☉ |
| Myrtilles | ☉ |
| Orange | ☉ |
| Pamplemousse | ☉ |
| Papaye | ☉ |
| Pastèque | ☉ |
| Pêche | ☉ |
| Poire | ☉ |
| Pomme | ☉ |
| Pruneaux | ☉☉☉ |
| Prunes | ☉ |
| Raisin | ☉ |
| Raisins secs | ☉☉ |

☉ Pauvre en fibres (<3%)

☉☉ Source de fibres (3 à 6%)

☉☉☉ Riche en fibres (6%)

APPORTS EN NUTRIMENTS DES DIFFÉRENTS DESSERTS



Table de composition

Nutriments par portion

| Aliments | Lipides | Fibres |
|--------------------|---------|--------|
| 2 boules de glace | 👉👉 | 🌿 |
| Crème anglaise | | |
| Crème aux œufs | 👉👉 | |
| Crème brûlée | 👉👉 | |
| Crème dessert | 👉 | |
| Crème pâtissière | 👉 | |
| Flan au caramel | 👉 | |
| Île flottante | 👉 | |
| Liégeois | 👉 | |
| Mousse au chocolat | 👉👉 | |
| Panna cotta | 👉👉 | |
| Semoule au lait | 👉 | |
| Suisses aromatisés | | |
| Riz au lait | 👉 | |
| Yaourt à boire | | |
| Yaourt aromatisé | | |

👉 Source de lipides (3 à 6%)

👉👉 Riche en lipides (6%)

🌿 Pauvre en fibres (<3%)

🌿🌿 Source de fibres (3 à 6%)

🌿🌿🌿 Riche en fibres (6%)

4 / Évaluer le moment auquel vont être consommés les glucides pour savoir quand va être administré l'insuline

Dans le cas d'un traitement par injection :

- Faire une glycémie avant l'apéritif
- Faire éventuellement une correction en cas d'hyperglycémie
- Faire l'injection avant la prise de féculents en comptant les glucides de l'apéritif
- Refaire une injection avant le dessert si le repas est long sans refaire de glycémie

Dans le cas d'un traitement par pompe à insuline :

- Faire une glycémie avant l'apéritif
- Faire une correction si hyperglycémie
- Fractionner le bolus en fonction de la durée du repas, par exemple 1 bolus avant l'apéritif, un avant les féculents et un avant le dessert sans refaire de correction.

5 / Calculer la dose d'insuline à administrer

Pour cela, il faut tenir compte :

- De l'apport en glucides du repas : pour calculer la dose d'insuline rapide à administrer
- De l'apport en graisses du repas : pour savoir s'il est nécessaire de majorer la dose d'insuline rapide
- De son coefficient "insuline rapide / quantité de glucides habituelle"

Une fois que tu as évalué l'apport en glucides du repas, calcule la dose d'insuline rapide à administrer. Pour le faire :

- Soit tu consommes habituellement des quantités fixes de glucides. Alors tu fais un produit en croix.

Par exemple, tu consommes habituellement 80g de glucides au déjeuner et tu fais 5 unités d'insuline rapide pour ce repas là. Si aujourd'hui, tu manges 120g de glucides, voici le calcul à faire :

| | Glucides | Insuline |
|--------------------|----------|----------|
| Repas de référence | 80 g | 5 u |
| Nouveau repas | 120 g | = |

Diagram illustrating the relationship between carbohydrates and insulin for a reference meal and a new meal. The reference meal shows 80g of carbohydrates corresponding to 5 units of insulin. The new meal shows 120g of carbohydrates, with an equals sign in the insulin column, indicating the need to calculate the required insulin units. Arrows and a multiplication symbol (x) indicate the proportional relationship between the two rows.

$$\frac{120 \text{ g} \times 5 \text{ u}}{80 \text{ g}} = 7,5 \text{ u}$$

Soit tu utilises habituellement un ratio type "x unités d'insuline pour 10g de glucides". Le calcul reste le même que celui que tu fais d'habitude.

Par exemple, ton ratio est de 1,5 unités pour 10g de glucides. Si aujourd'hui tu manges 120g de glucides, voici le calcul à faire :

| | Glucides | Insuline |
|--------------------|----------|----------|
| Ratio de référence | 10 g | 1,5 u |
| Nouveau repas | 120 g | = |

Diagram illustrating the relationship between carbohydrates and insulin for a reference ratio and a new meal. The reference ratio shows 10g of carbohydrates corresponding to 1.5 units of insulin. The new meal shows 120g of carbohydrates, with an equals sign in the insulin column, indicating the need to calculate the required insulin units. Arrows and a multiplication symbol (x) indicate the proportional relationship between the two rows.

$$\frac{120 \text{ g} \times 1,5 \text{ u}}{10 \text{ g}} = 18 \text{ u}$$



Maintenant que tu as défini la dose d'insuline rapide à faire pour ton repas, il faut voir s'il est nécessaire de la majorer en fonction du nombre d'aliments gras présents sur ton repas pour limiter cette hyperglycémie postprandiale.

Si le nombre d'aliments riches en graisse est supérieur ou égal à 3, on augmente la dose d'insuline du repas (augmenter l'insuline de 0,5 UI si dose <10 UI ou de 1 UI si dose >10 UI ou on fait un bolus mixte ou carré si on est traité par pompe à insuline).

Par exemple, dans notre menu plus haut, on comptait 3 aliments gras (la mousse de canard, les churros et le moelleux au chocolat), je majore donc la dose d'insuline rapide. Je dois faire 7,5 unités pour les glucides du repas (7,5 u < 10 u) donc j'ajoute 0,5 unités d'insuline. Je fais donc 8 unités pour le repas.



Formule pour calculer l'insuline fast-food pour ceux qui fonctionnent en ratio

- Si ratio < 1.5 UI pour 10g de glucides : utiliser le ratio habituel pour calculer la dose d'insuline
- Si ratio > 1.5 UI pour 10g de glucides : utiliser le ratio habituel pour la quantité habituelle de glucides + 1/2 ratio pour la quantité de glucides supplémentaires.

Exemple : Si habituellement mon ratio est de 2UI pour 10g de glucides et que je consomme 75g et que mon repas au McDo est égal à 100g de glucides, alors je fais $(2 \times 75 / 10) + (1 \times 25 / 10) = 15 + 2,5 = 17,5$ UI pour le repas McDo.