



INSTITUT UNIVERSITAIRE
DE CARDIOLOGIE
ET DE PNEUMOLOGIE
DE QUÉBEC

PROGRAMME CLIENTÈLE DIABÈTE

TROUSSE D'ENSEIGNEMENT À L'USAGE DE LA NUTRITIONNISTE

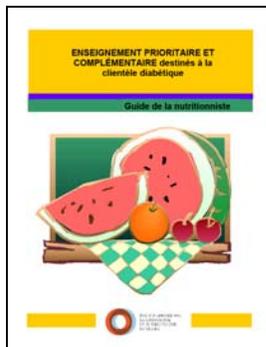


Centre de soins de jour
Programme clientèle diabète

Trousse d'enseignement destinée aux nutritionnistes

Enseignement prioritaire et complémentaire sous format CD-ROM incluant:

- Diaporama PowerPoint *Corps Cité* (animation incluse)
- Diaporama PowerPoint *Manger sainement au restaurant* (animation incluse)
- Matériel d'enseignement en format PDF



Enseignement prioritaire et complémentaire

Plans d'enseignement de la nutritionniste. Feuille de route, note au dossier (méthode SOAP) et notes des progrès nutritionnels et notes de suivi, questionnaire d'évaluation de l'apprentissage

CD-ROM

Toutes les diapositives des deux diaporamas Microsoft PowerPoint sont accompagnées de commentaires à l'intention du présentateur. Tous les documents d'enseignement peuvent être reproduits en tout ou en partie en autant que la source soit mentionnée. L'utilisateur doit être membre de l'ordre professionnel des diététistes du Québec (numéro de membre



Enseignement prioritaire et complémentaire.

Ce modèle d'intervention cible les notions prioritaires et complémentaires à enseigner à la clientèle. Ainsi, le travail d'enseignement des nutritionnistes se précise, se complète et s'uniformise. La feuille de route met en évidence le cheminement personnel d'un patient et permet de transférer cette information au besoin. De plus le questionnaire valide la compréhension du patient autant à court terme qu'à long terme. Bien entendu, ces modèles d'enseignement sont adaptés à chaque personne selon ses besoins, son intérêt et sa motivation.

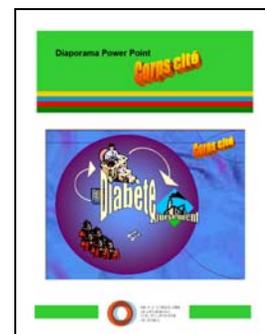


Diaporama PowerPoint *Manger sainement au restaurant*

Conçu pour familiariser la personne diabétique avec la stabilisation de ses apports en glucides, la sélection d'aliments santé au menu et le choix d'un restaurant santé. Documents (2) du participant compris.

Diaporama PowerPoint *Corps Cité*

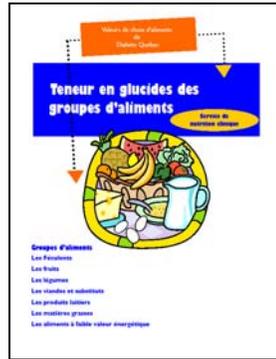
Conçu pour familiariser la personne diabétique avec la maladie et sa physiopathologie afin d'intégrer le rôle de la nutrition dans le traitement du diabète. Permet de comprendre à l'aide d'images le rôle des médicaments. Favorise la pratique d'activité physique.



Teneur en glucides des aliments

Liste chacun des sept groupes du système de choix d'aliments de Diabète Québec. 12 pages.

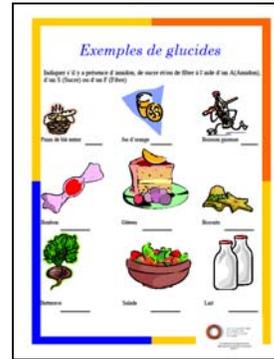
No 2009-116



Exemples de glucides

Exercice pratique permettant à l'usager de différencier les glucides (sucre, amidon et/ou fibres) des aliments.

No 2009-117



Deux grandes familles de fibres

Expose l'avantage d'ajouter des fibres solubles à son alimentation comme moyen efficace de contrôle des glycémies et de la cholestérolémie. Recettes, photos d'aliments commerciaux. 24 pages. No 2009-118



Qu'est-ce que les légumineuses?

Explique ce que sont les légumineuses, la complémentarité des protéines et les recommandations pour les temps de cuisson et de trempage, Comprend cinq recettes. 8 pages. No 2009-119



Le tofu

Traite de la valeur nutritive du tofu et des avantages d'intégrer le tofu à son alimentation. Comprend quatre recettes. 6 pages. No 2009-120



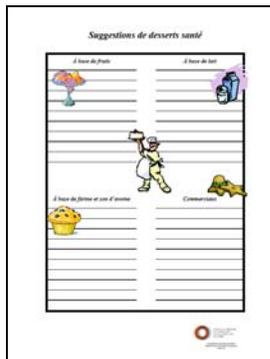
Lecture des étiquettes face aux glucides

Propose les critères de bons choix de produits ou d'aliments en fonction des glucides qui y sont contenus. No 2009-121



Modifier vos recettes

Conseils pour diminuer les sucres dans les recettes. 2 pages. No 2009-122



Suggestions de desserts santé

Document vierge sur lequel la nutritionniste peut établir avec le patient une liste personnalisée de desserts santé. No 2009-123

No 2009-123

Les dessert « si l'appétit y est ! »

Liste de desserts classés selon leur fréquence de consommation suggérée. Incluant 12 recettes délicieuses.

9 pages.

No 2009-124



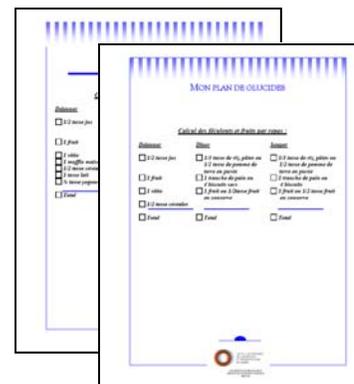
Mon plan de glucides

Mon plan de glucides simplifié

Permet à l'utilisateur de cibler sa consommation habituelle de glucides dans un objectif de stabiliser ses apports.

No 2009-126 et

No 2009-127



La boîte à lunch

Propose une liste d'aliments basée sur le guide alimentaire canadien intégrant le concept de l'ajout des fibres solubles aux repas. 1 page recto verso.

No 2009-128

Inscription des résultats de laboratoire

Tableau que l'utilisateur conserve et met à jour pour comparer ses résultats au fil des mois.

No 2009-129



Inscription des dates de vos prochains rendez-vous

Aide à planifier les rendez-vous pertinents au suivi de son diabète.

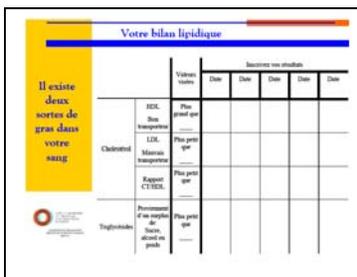
No 2009-130



Votre bilan lipidique

Tableau pratique du relevé des résultats du bilan lipidique.

No 2009-131



Les types de gras

Tableau visuel classant les gras par catégorie avec exemples d'aliments pour chacun et leur effet sur le bilan lipidique. 2 pages.

No 2009-132

Les bons gras

Guide l'utilisateur sur les corps gras à utiliser en cuisinant, selon l'usage qui en sera fait.

No 2009-133

Les bons gras à utiliser pour un cœur en santé!

Pour tartiner : Margarine moule non hydrogénée à base d'huile de canola et/ou d'olive

Pour cuire au poêlon : Huile d'olive
 Huile d'arachide
 Huile de canola

Pour les vinaigrettes : Huile d'olive
 Huile de canola

Pour vos recettes : Margarine moule non hydrogénée à base d'huile de canola et/ou d'olive

Biscuits, crêpes, pâtes à tartes

Muffins, gâteaux Huile de canola

Conseils personnalisés :

Lecture des étiquettes face aux lipides

Valeur nutritive par 100 g

Éléments	% valeur quotidienne
Calories	120
Lipides	10 g
saturés	5 g
trans	1,5 g
Cholestérol	10 mg
Sodium	140 mg
Glycides	21 g
Fibres	2 g
Sucres	22 g
Protéines	3 g
Vitamine A	0%
Vitamine C	0%
Calcium	0%
Fer	4%

Matériau choisi
1 g et moins de gras saturés et de gras trans par portion

Allegation nutritionnelle :
Faible en gras (lipides) 1 g et moins par portion
Faible en gras saturés 1 g et moins de gras saturés par portion

Lecture des étiquettes face aux lipides

Propose les critères de bons choix de produits ou d'aliments en fonction des lipides qui y sont contenus.

No 2009-133

CUISINONS SANTÉ

CONSEILS POUR DIMINUER LES MATIÈRES GRASSES DANS LES RECETTES

Plusieurs idées existent pour diminuer les matières grasses dans une recette. Il est possible de changer le type de matières grasses ou de les substituer par un autre aliment.

Choix de produits :

Fils à l'œuf	Fils phésos ou fillet sans os sans peau
Lait entier	Lait écrémé ou lait de soja enrichi
Fromage à la crème, crème fraîche, émulsion	Fromage à la crème (Cottage®) ou ricotta
Œufs	Œufs à la coque ou 1 œuf blanc cassé
Fromage râpé	Fromage allégé (1% et moins en matière grasse)
Beurre ou margarine	Margarine moule sans hydrogène
La moitié des gras de la recette	Compte de portions (voir l'étiquette)
Un œuf entier	Remplacez par deux blancs d'œufs

Choix de produits pour les pâtisseries et les recettes :

Beurre ou margarine	Margarine moule sans hydrogène
La moitié des gras de la recette	Compte de portions (voir l'étiquette)
Un œuf entier	Remplacez par deux blancs d'œufs

Cuisinons santé

Conseils pour diminuer les matières grasses dans les recettes. 2 pages.

No 2009-135

Lecture des étiquettes face au sel

Propose les critères de bons choix de produits ou d'aliments en fonction du sodium qui y est contenu.

No 2009-136

Lecture des étiquettes face au sel

Valeur nutritive par 100 g

Éléments	% valeur quotidienne
Calories	45
Lipides	0 g
saturés	0 g
trans	0 g
Cholestérol	0 mg
Sodium	770 mg
Glycides	11 g
Fibres	0 g
Sucres	0 g
Protéines	0 g
Vitamine A	10%
Vitamine C	4%
Calcium	2%
Fer	0%

Sodium = sel
1 cuillère de sel = 300 mg de sodium
Matériau choisi : 140 mg et moins de sodium par portion

Allegation nutritionnelle :
Faible en sel ou sans sodium 140 mg ou moins par portion

MISE EN GARDE

Après avoir vérifié sur le sel ou sodium, vérifiez également si leur contenu en sodium est élevé.

Aliments	Portions de 1 cuillère à soupe	% de sodium par portion
Aliments riches en sodium	200 g ou 1/2 tasse	100 mg ou 20%
Aliments riches en sodium	100 g ou 1/4 tasse	50 mg ou 10%
Aliments riches en sodium	50 g ou 1/8 tasse	25 mg ou 5%
Aliments riches en sodium	25 g ou 1/16 tasse	12 mg ou 2,5%
Aliments riches en sodium	12,5 g ou 1/32 tasse	6 mg ou 1,25%
Aliments riches en sodium	6,25 g ou 1/64 tasse	3 mg ou 0,625%
Aliments riches en sodium	3,125 g ou 1/128 tasse	1,5 mg ou 0,3125%
Aliments riches en sodium	1,5625 g ou 1/256 tasse	0,75 mg ou 0,15625%
Aliments riches en sodium	0,78125 g ou 1/512 tasse	0,375 mg ou 0,078125%
Aliments riches en sodium	0,390625 g ou 1/1024 tasse	0,1875 mg ou 0,0390625%
Aliments riches en sodium	0,1953125 g ou 1/2048 tasse	0,09375 mg ou 0,01953125%
Aliments riches en sodium	0,09765625 g ou 1/4096 tasse	0,046875 mg ou 0,009765625%
Aliments riches en sodium	0,048828125 g ou 1/8192 tasse	0,0234375 mg ou 0,0048828125%
Aliments riches en sodium	0,0244140625 g ou 1/16384 tasse	0,01171875 mg ou 0,00244140625%
Aliments riches en sodium	0,01220703125 g ou 1/32768 tasse	0,005859375 mg ou 0,001220703125%
Aliments riches en sodium	0,006103515625 g ou 1/65536 tasse	0,0029296875 mg ou 0,0006103515625%
Aliments riches en sodium	0,0030517578125 g ou 1/131072 tasse	0,00146484375 mg ou 0,00030517578125%
Aliments riches en sodium	0,00152587890625 g ou 1/262144 tasse	0,000732421875 mg ou 0,000152587890625%
Aliments riches en sodium	0,000762939453125 g ou 1/524288 tasse	0,0003662109375 mg ou 0,0000762939453125%
Aliments riches en sodium	0,0003814697265625 g ou 1/1048576 tasse	0,00018310546875 mg ou 0,00003814697265625%
Aliments riches en sodium	0,00019073486328125 g ou 1/2097152 tasse	0,000091552734375 mg ou 0,000019073486328125%
Aliments riches en sodium	0,000095367431640625 g ou 1/4194304 tasse	0,0000457763671875 mg ou 0,0000095367431640625%
Aliments riches en sodium	0,0000476837158203125 g ou 1/8388608 tasse	0,00002288818359375 mg ou 0,00000476837158203125%
Aliments riches en sodium	0,00002384185791015625 g ou 1/16777216 tasse	0,000011444091796875 mg ou 0,000002384185791015625%
Aliments riches en sodium	0,000011920928955078125 g ou 1/33554432 tasse	0,0000057220458984375 mg ou 0,0000011920928955078125%
Aliments riches en sodium	0,0000059604644775390625 g ou 1/67108864 tasse	0,00000286102294921875 mg ou 0,00000059604644775390625%
Aliments riches en sodium	0,00000298023223876953125 g ou 1/134217728 tasse	0,000001430511474609375 mg ou 0,000000298023223876953125%
Aliments riches en sodium	0,000001490116119384765625 g ou 1/268435456 tasse	0,0000007152557373046875 mg ou 0,0000001490116119384765625%
Aliments riches en sodium	0,0000007450580596923828125 g ou 1/536870912 tasse	0,00000035762786865234375 mg ou 0,00000007450580596923828125%
Aliments riches en sodium	0,00000037252902984619140625 g ou 1/1073741824 tasse	0,000000178813934326171875 mg ou 0,000000037252902984619140625%
Aliments riches en sodium	0,000000186264514923095703125 g ou 1/2147483648 tasse	0,0000000894069671630859375 mg ou 0,0000000186264514923095703125%
Aliments riches en sodium	0,0000000931322574615478515625 g ou 1/4294967296 tasse	0,00000004470348358154296875 mg ou 0,00000000931322574615478515625%
Aliments riches en sodium	0,0000000465661287307739278125 g ou 1/8589934592 tasse	0,000000022351741790771484375 mg ou 0,00000000465661287307739278125%
Aliments riches en sodium	0,00000002328306436538696390625 g ou 1/17179869184 tasse	0,0000000111758708953857421875 mg ou 0,000000002328306436538696390625%
Aliments riches en sodium	0,000000011641532182693481953125 g ou 1/34359738368 tasse	0,00000000558793544769287109375 mg ou 0,0000000011641532182693481953125%
Aliments riches en sodium	0,0000000058207660913467409765625 g ou 1/68719476736 tasse	0,000000002793967723846435546875 mg ou 0,0000000058207660913467409765625%
Aliments riches en sodium	0,00000000291038304567337048828125 g ou 1/137438953472 tasse	0,0000000013969838619232177734375 mg ou 0,00000000291038304567337048828125%
Aliments riches en sodium	0,000000001455191522836685244140625 g ou 1/274877906944 tasse	0,00000000069849193096160888671875 mg ou 0,000000001455191522836685244140625%
Aliments riches en sodium	0,0000000007275957614183426220703125 g ou 1/549755813888 tasse	0,0000000003492459654808044434375 mg ou 0,0000000007275957614183426220703125%
Aliments riches en sodium	0,00000000036379788070917131103515625 g ou 1/1099511627776 tasse	0,00000000017462298274040222171875 mg ou 0,00000000036379788070917131103515625%
Aliments riches en sodium	0,000000000181898940354585655517578125 g ou 1/2199023255552 tasse	0,000000000087311491370201110859375 mg ou 0,000000000181898940354585655517578125%
Aliments riches en sodium	0,0000000000909494701772928277589384375 g ou 1/4398046511104 tasse	0,0000000000436557456851005554296875 mg ou 0,0000000000909494701772928277589384375%
Aliments riches en sodium	0,00000000004547473508864638887946921875 g ou 1/8796093022208 tasse	0,00000000002182787284255027771484375 mg ou 0,00000000004547473508864638887946921875%
Aliments riches en sodium	0,000000000022737367544323194439734609375 g ou 1/17592186044416 tasse	0,000000000010913936421275138859375 mg ou 0,000000000022737367544323194439734609375%
Aliments riches en sodium	0,0000000000113686837721615972221987173046875 g ou 1/35184372088832 tasse	0,0000000000054569682106375694296875 mg ou 0,0000000000113686837721615972221987173046875%
Aliments riches en sodium	0,0000000000056843418860807936109593589375 g ou 1/70368744177664 tasse	0,000000000002728484105318771484375 mg ou 0,0000000000056843418860807936109593589375%
Aliments riches en sodium	0,00000000000284217094304039680547977946875 g ou 1/140737488355328 tasse	0,0000000000013642420526593857421875 mg ou 0,00000000000284217094304039680547977946875%
Aliments riches en sodium	0,000000000001421085471520198402739897173046875 g ou 1/281474976710656 tasse	0,000000000000682121026329692871484375 mg ou 0,000000000001421085471520198402739897173046875%
Aliments riches en sodium	0,000000000000710542735760099201369948589375 g ou 1/562949953421312 tasse	0,00000000000034106051316484643771484375 mg ou 0,000000000000710542735760099201369948589375%
Aliments riches en sodium	0,000000000000355271367880049600684944296875 g ou 1/1125899906842624 tasse	0,000000000000170530256582423218859375 mg ou 0,000000000000355271367880049600684944296875%
Aliments riches en sodium	0,0000000000001776356839400248003424721484375 g ou 1/2251799813685248 tasse	0,00000000000008526512829121164296875 mg ou 0,0000000000001776356839400248003424721484375%
Aliments riches en sodium	0,00000000000008881784197001240017123609375 g ou 1/4503599627370496 tasse	0,000000000000042632564145605821484375 mg ou 0,00000000000008881784197001240017123609375%
Aliments riches en sodium	0,000000000000044408920985006200085618046875 g ou 1/9007199254740992 tasse	0,0000000000000213162820728029107421875 mg ou 0,000000000000044408920985006200085618046875%
Aliments riches en sodium	0,0000000000000222044604925031000428090234375 g ou 1/18014398509481984 tasse	0,000000000000010658141036401456107421875 mg ou 0,0000000000000222044604925031000428090234375%
Aliments riches en sodium	0,0000000000000111022302462515000214045171875 g ou 1/36028797018963968 tasse	0,0000000000000053290705182007280537107421875 mg ou 0,0000000000000111022302462515000214045171875%
Aliments riches en sodium	0,0000000000000055511151231257500107022589375 g ou 1/72057594037927936 tasse	0,00000000000000266453525910036402685537107421875 mg ou 0,0000000000000055511151231257500107022589375%
Aliments riches en sodium	0,00000000000000277555756156262500535112946875 g ou 1/14411518807585584 tasse	0,0000000000000013322676295501820134277107421875 mg ou 0,00000000000000277555756156262500535112946875%
Aliments riches en sodium	0,00000000000000138777878078131250267556471875 g ou 1/28823037615171168 tasse	0,0000000000000006661338147750091067163859375 mg ou 0,00000000000000138777878078131250267556471875%
Aliments riches en sodium	0,00000000000000069388939039065625133778371875 g ou 1/57646075230342336 tasse	0,0000000000000003330669073875045533819296875 mg ou 0,00000000000000069388939039065625133778371875%
Aliments riches en sodium	0,0000000000000003469446951953281266889189375 g ou 1/115292150460684672 tasse	0,000000000000000166533453693752277669596484375 mg ou 0,0000000000000003469446951953281266889189375%
Aliments riches en sodium	0,0000000000000001734723475976640633444496875 g ou 1/230584300921369344 tasse	0,0000000000000000832667268468761388832982421875 mg ou 0,0000000000000001734723475976640633444496875%
Aliments riches en sodium	0,00000000000000008673617379883203167222484375 g ou 1/461168601842738688 tasse	0,0000000000000000416333634234380694416416109375 mg ou 0,00000000000000008673617379883203167222484375%
Aliments riches en sodium	0,000000000000000043368086899416015361112421875 g ou 1/922337203685477376 tasse	0,00000000000000002081668171171903472080548046875 mg ou 0,000000000000000043368086899416015361112421875%
Aliments riches en sodium	0,0000000000000000216840434497080076805562109375 g ou 1/1844674407370954752 tasse	0,000000000000000010408340855859517360402640234375 mg ou 0,0000000000000000216840434497080076805562109375%
Aliments riches en sodium	0,0000000000000000108420217248540038402781046875 g ou 1/3689348814741909504 tasse	0,0000000000000000052041704279297586802013201171875 mg ou 0,0000000000000000108420217248540038402781046875%
Aliments riches en sodium	0,00000000000000000542101086242700192013907189375 g ou 1/7378697629483819008 tasse	0,000000000000000002602085213964879340100560589375 mg ou 0,00000000000000000542101086242700192013907189375%
Aliments riches en sodium	0,0000000000000000027105054312135009600695496875 g ou 1/14757395258967638016 tasse	0,0000000000000000013010426069824396700252802946875 mg ou 0,0000000000000000027105054312135009600695496875%
Aliments riches en sodium	0,00000000000000000135525271560675004800324746875 g ou 1/29514790517935276032 tasse	0,0000000000000000006505213034912193350126401484375 mg ou 0,00000000000000000135525271560675004800324746875%
Aliments riches en sodium	0,000000000000000000677626357803375024001623734375 g ou 1/59029581035870552064 tasse	0,000000000000000000325260651745609667500632007421875 mg ou 0,000000000000000000677626357803375024001623734375%
Aliments riches en sodium	0,00000000000000000033881317890168751200081186875 g ou 1/118059162071741104128 tasse	0,00000000000000000016263032587280483375003160037109375 mg ou 0,00000000000000000033881317890168751200081186875%
Aliments riches en sodium	0,000000000000000000169406589450843756000405934375 g ou 1/236118324143482208256 tasse	0,00000000000000000008131516293640241675001580019046875 mg ou 0,000000000000000000169406589450843756000405934375%
Aliments riches en sodium	0,00000000000000000008470329472542187530002029671875 g ou 1/472236648286964416512 tasse	0,000000000000000000040657581468201208750007900095234375 mg ou 0,00000000000000000008470329472542187530002029671875%
Aliments riches en sodium	0,0000000000000000000423516473627109375150010148359375 g ou 1/944473296573928833024 tasse	0,00000000000000000002032879073440060437500039