

# Dîner à l'extérieur en étant diabétique

Mener une vie plus saine en étant diabétique n'est peut-être pas aussi difficile que vous le pensez.

Le diabète ne doit pas vous empêcher de profiter des plaisirs de la vie. Et cela inclut de dîner à l'extérieur. Vous pouvez manger à l'extérieur et continuer à suivre votre programme alimentaire. Voici quelques conseils qui peuvent vous aider.



## Respectez les horaires

Si vous prenez des médicaments antidiabétiques, il peut être important de prendre vos repas au bon moment. Il est donc judicieux de prévoir à l'avance si vous mangerez au restaurant, ou optez pour un repas « à emporter » ou à faire livrer.

- Si vous allez dîner en famille ou avec des amis, demandez-leur s'ils sont disposés à manger lorsque vous devez habituellement manger afin de pouvoir respecter vos horaires.
- Évitez les moments où il y a de l'affluence dans les restaurants, pour ne pas avoir à attendre. Si vous n'êtes pas sûr(e) des heures d'affluence, appelez à l'avance et posez la question.
- Réservez et arrivez rapidement. Lorsque vous appelez ou lorsque vous arrivez au restaurant, pensez à mentionner que vous êtes diabétique et que votre heure de repas compte.
- Pensez à regarder le menu du restaurant en ligne. Ainsi, vous pouvez décider d'un choix équilibré à domicile et vous ne perdrez pas de temps à consulter le menu.
- Si vous déjeunez ou dînez plus tard que d'habitude, pensez à prendre une collation saine à l'heure habituelle de votre repas.
- Avant de commander, demandez s'il faudra plus de temps pour préparer le plat que vous voulez.



## Au moment de commander

Ne vous contentez pas de choisir le premier repas qui vous semble bon. Réfléchissez bien à la manière dont les aliments s'intégreront à votre programme alimentaire.

- Si vous ne savez pas ce que contient un plat ou comment il est préparé, demandez au serveur pour pouvoir décider s'il convient à votre programme alimentaire.
- Soyez attentif/attentive aux mots tels que croustillant, crémeux, alfredo, gratin ou pané. Les aliments décrits de ces façons peuvent contenir davantage de calories ou de graisses.
- Si vous suivez un programme alimentaire pauvre en sel, demandez votre repas sans ajout de sel.
- Demandez à ce que la vinaigrette et les sauces diverses soient servies à part pour contrôler la quantité que vous prenez.
- Demandez si un plat peut être rôti, cuit à la vapeur, grillé ou cuit au four plutôt que frit.
- Mélangez et associez les éléments du menu si cela correspond mieux à votre programme alimentaire. Commandez une salade et une soupe, ou un amuse-bouche au lieu d'une entrée, ou envisagez de commander un repas à partager avec quelqu'un d'autre de la table.
- N'hésitez pas à demander des remplacements. Par exemple, demandez un légume plutôt que des frites.
- Lorsque vous êtes dans une grande chaîne de restauration, demandez des informations nutritionnelles, ce qui inclut généralement les glucides totaux, ou vérifiez leur menu en ligne à l'avance.





## À l'arrivée de votre plat

Vous avez faim et vous êtes prêt(e) à attaquer ! Mais prenez d'abord le temps de réfléchir à ces quelques conseils, pour être sûr(e) de respecter votre programme alimentaire.

- Essayez de manger la même portion que d'habitude. Les portions de restaurant tendent à être volumineuses. Estimez donc une portion normale et mettez le supplément dans un récipient avant de commencer à manger. Ainsi, vous ne serez pas tenté(e) de finir toute l'assiette.
- Vous pouvez estimer les tailles des portions même lorsque vous ne pouvez pas mesurer\*. Par exemple :
  - Une portion de viande, de poisson ou de volaille équivaut à 85 grammes, soit environ la taille de la paume de votre main.
  - Une portion de fromage correspond à 30 grammes, soit environ la taille de votre pouce.
  - Une portion de lait, de yaourt ou de légumes frais correspond à 1 tasse, soit environ la taille d'une balle de tennis.

\*Comme les mains ont toutes des tailles différentes, comparez les vôtres aux mesures réelles avant d'estimer.

- Ne versez pas la sauce sur votre salade. L'Association américaine du diabète (American Diabetes Association) suggère plutôt de tremper le bout de votre fourchette dans la sauce à salade, puis de piquer un morceau de laitue. Ainsi, vous utiliserez moins de sauce.
- Tâchez de limiter l'alcool et les boissons sucrées. Ceux-ci ajoutent des calories mais pas de nutriments à votre repas.



Pour obtenir plus d'informations sur une alimentation équilibrée, demandez à votre médecin une copie gratuite du livret **NovoCare®**, **Planification des repas et comptage des glucides**, ou appelez le 1-800-727-6500 du lundi au vendredi de 8 h 30 à 18 h 00 heure normale de l'Est.

Consultez [www.NovoCare.com](http://www.NovoCare.com) pour obtenir des ressources supplémentaires et des informations utiles ! Pointez l'appareil photo de votre smartphone sur le code QR pour accéder rapidement au site Web sur votre téléphone.



Scannez-moi !

## Suivez la « méthode de l'assiette »

1/2 Légumes non féculents



1/4 Protéine maigre

1/4 Glucides



## Au moment de rentrer chez vous

Voici quelques éléments avant de partir :

- Est-ce que cela a été facile pour vous de commander parce qu'il y avait beaucoup de choix sains dans le menu ? Faites-en part au responsable. Les restaurants veulent vous plaire, et ils ne pourront savoir ce que vous souhaitez que si vous le leur dites.
- N'oubliez pas ce récipient à emporter pour le lendemain !

Novo Nordisk Inc. autorise la reproduction de ce document à des fins pédagogiques à but non lucratif uniquement, à condition que le document soit conservé dans son format original et que l'avis de droit d'auteur soit affiché. Novo Nordisk Inc. se réserve le droit d'annuler cette autorisation à tout moment.

NovoCare® est une marque déposée de Novo Nordisk A/S.

Novo Nordisk est une marque déposée de Novo Nordisk A/S.

© 2022 Novo Nordisk Imprimé aux États-Unis US22DI00383 Novembre 2022

[www.NovoCare.com](http://www.NovoCare.com)

