

# 1 AVANT LES FÊTES

## AVEC MON MÉDECIN

- Il me donnera des conseils adaptés : chaque diabète est unique.
- Il m'aidera à relativiser : il n'est pas question de se priver de tout pendant les fêtes.
- J'envisage de me coucher à une heure avancée de la nuit pour Noël ou le Nouvel An, et j'ai envie de faire la grasse matinée ? Je demande à mon médecin **si je peux décaler mon injection** (en fonction de mon schéma d'insulinothérapie et du type d'insuline que je prends) ou **ma prise de comprimé**.



Les diabétologues recommandent de s'accorder une bulle de respiration !

## Je ne stresse pas !

Les repas de fête ne sont pas déconseillés en soi pour les personnes diabétiques : ce sont simplement des repas plus riches, notamment en lipides.

Je prévois de surveiller mes apports pendant les fêtes et dans les jours qui suivent.

Je me place dans la perspective de bien en profiter... mais avec modération !

# 2 JE PASSE LES FÊTES :

## CHEZ MOI

- Pour les entrées, je privilégie des produits contenant peu ou pas de sucres et de gras : coquillages, crustacés, saumon (**riche en oméga 3 et en vitamines A et E**).
- Je compose un plat autour d'une volaille (la dinde est la plus pauvre en graisses) que je cuisine par exemple avec une farandole de légumes, festifs et colorés, agrémentés d'herbes aromatiques !
- Je choisis un **vin rouge** pour l'accord mets-vins : il ne contient pas de glucides, contrairement à un blanc liquoreux par exemple ; et en petite quantité (**moins de 2 verres**), son apport en polyphénols est un facteur de prévention des maladies cardiovasculaires... et du diabète de type 2 !
- Je me souviens que **le chocolat** n'est pas interdit, en **quantité modérée** (quelques carrés). Plus son indice de cacao est fort, moins il contient de glucides... mais plus il est riche en graisses !



## À L'EXTÉRIEUR



- Je prépare tout à l'avance et je me rends à chaque invitation avec mon matériel complet, pour pouvoir contrôler ma glycémie sur place à tout moment, autant de fois que nécessaire, et faire face aux situations imprévues (repas fortement décalé et risque d'hypoglycémie par exemple).
- J'ai toujours **ma carte de diabétique** à portée de main, particulièrement si je suis invité.e chez des personnes qui ne connaissent pas mon état.
- Je peux **informer les personnes qui me reçoivent** de mon régime alimentaire afin de me sentir libre de refuser poliment certains plats.



Je télécharge ma carte de diabétique sur le site de la Fédération Française des Diabétiques : [federationdesdiabetiques.org](http://federationdesdiabetiques.org)


# 3

## PENDANT LES FÊTES

### JE GÈRE LES ÉVÈNEMENTS AVEC MESURE

- Je bois de l'alcool avec modération, et pas en dehors des repas (risque d'hypoglycémie si l'alcool n'est pas accompagné d'une prise de glucides).
- Je privilégie les vins blancs secs, les rouges ou les champagnes.
- Je limite les oléagineux (cacahuètes, pistaches...) et les fruits secs à l'apéritif. Pendant le repas, je me freine sur les toasts, les sauces, les desserts, le chocolat...
- Je fais la fête, je me couche tard ? Mon organisme doit s'adapter à ces efforts particuliers... Si je suis DT1, la durée des repas et les trop longues séances de danse, notamment, sont des facteurs d'hypoglycémie que je dois contrôler : je mesure ma glycémie et je n'hésite pas à prendre un soda non light si nécessaire..



 Je me souviens que l'alcool peut entraîner une hyperglycémie à distance de sa prise (liée à la production de triglycérides).

### JE SUIS :

#### SOUS INSULINE

S'il est délicat de demander à mes hôtes la composition exacte du repas, j'évalue approximativement les glucides de chaque plat et j'adapte mes injections d'insuline en fonction, soit en réglant le dosage de ma pompe à insuline, soit avec mon stylo.



#### SOUS MÉDICAMENTS

Si je peux, je contrôle ma glycémie pendant la fête – après l'apéritif et avant le dessert, par exemple. Je peux ainsi ajuster l'horaire de ma prise si cela était nécessaire, en respectant les consignes de mon diabétologue.



# 4

## APRÈS LES FÊTES

### Pas de mesures radicales !

- Je reprends rapidement une **alimentation variée et équilibrée**, sans trop de glucides – alliée indispensable pour contrôler mon diabète.
- Je fais attention aux lipides, et je consomme **plus de fibres**, bonnes pour le transit : fruits, légumes...
- Je bois beaucoup... d'eau !** Sous forme de tisanes ou de bouillons notamment, elle réhydrate au mieux mon organisme et draine les toxines accumulées.

### Je m'écoute plus...

- Je suis attentif à mon appétit, à mes sensations (faim, satiété) pour retrouver progressivement mon rythme alimentaire d'avant-fêtes...
- Même si je n'ai pas pris (beaucoup) de poids, **je me remets à une activité adaptée** : gym, marche nordique, vélo, running si je suis plus sportif...



Toute activité physique est un facteur de stabilisation de la glycémie.



Je continue à surveiller ma glycémie de façon fréquente, si je cède encore à un petit excès plusieurs fois par jour : je dois y être particulièrement attentif dans cette période « post » fêtes...