

# **Sommaire pertinent**

## **L'Éducation nutritionnelle pour les diabétiques**

*N. Fedala – N.S. Fedala – A.E.M. Haddam*

### **1. Introduction générale au diabète**

- 1.1. Définition du diabète et classification
- 1.2. Épidémiologie
- 1.3. Complications
- 1.4. Rôle de l'éducation nutritionnelle

### **2. Principes fondamentaux de la nutrition**

- 2.1. Macronutriments
- 2.2. Micronutriments
- 2.3. Indice glycémique
- 2.4. Fibres
- 2.5. Hydratation

### **3. Nutrition adaptée au diabétique**

- 3.1. Besoins
- 3.2. Répartition des apports
- 3.3. Gestion des glucides
- 3.4. Sucres rapides et graisses saturées
- 3.5. Hypoglycémies

### **4. Éducation thérapeutique (ETP)**

- 4.1. Objectifs
- 4.2. Outils
- 4.3. Habitudes alimentaires
- 4.4. Famille
- 4.5. Autonomie

### **5. Menus et planification**

- 5.1. Construction
- 5.2. Menus types
- 5.3. Collations
- 5.4. Adaptation des repas

### **6. Activité physique**

- 6.1. Importance
- 6.2. Exercice et alimentation
- 6.3. Hypoglycémies

### **7. Suivi**

- 7.1. Paramètres à surveiller