



Ma boîte à outils pour **UNE ALIMENTATION ÉCLAIRÉE**

Le guide essentiel pour maîtriser son alimentation et sa glycémie quand on est diabétique.

Alberto Guardia, médecin

diabétique de type 1 depuis 2013 et créateur du site www.diabetnutrition.ch



Sommaire

- [Avertissement important](#)
- [Bienvenue !](#)
- [Mon histoire de diabétique](#)
- [Comment utiliser cette boîte à outils ?](#)

BLOC 1 : LES FONDATIONS

-  [Ma boussole alimentaire : l'index glycémique des aliments](#)
-  [Décrypter les étiquettes : le guide pratique](#)
-  [Les 3 mécanismes clés qui régissent votre glycémie](#)
-  [Mes 10 stratégies ayant un vrai effet sur mes glycémies](#)
-  [L'ordre des aliments](#)

BLOC 2 : LA MISE EN PRATIQUE

-  [Mes 10 super-aliments : mes alliés au quotidien](#)
-  [Le kit de démarrage du placard idéal](#)
-  [Checklist du placard idéal](#)
-  [Le guide des remplacements intelligents](#)
-  [Mes alternatives au pain blanc](#)
-  [Vos repères chiffrés : quelques ordres de grandeur](#)
-  [Le menu de la semaine : de l'inspiration et des idées](#)
-  [Recettes faciles pour des repas sains et rapides](#)
-  [Le menu de la semaine : à vous de jouer !](#)

BLOC 3 : AU QUOTIDIEN

-  [Ma trousse de secours alimentaire : au bureau et en déplacement](#)
-  [Le kit de survie des journées pressées](#)
-  [Mes astuces lorsque je suis invité](#)
-  [L'essentiel en un coup d'œil](#)
-  [Un dernier mot pour conclure cette boîte à outils](#) /  [Pour aller plus loin](#)





Avertissement important

Ce guide a été conçu comme un outil pratique et informatif pour vous accompagner avec bienveillance dans la gestion de votre alimentation au quotidien. Les informations, conseils et exemples qu'il contient sont partagés dans un but purement éducatif.

Il est essentiel de préciser que ce document ne remplace en aucun cas un avis, un diagnostic ou un traitement médical professionnel. Les informations présentées ici ne se substituent pas à l'expertise de votre médecin traitant, de votre diabétologue ou de votre diététicien(ne), qui connaissent votre historique médical complet.

Note sur les menus : Les recettes et les exemples de menus proposés dans cet ouvrage reflètent une alimentation de type omnivore, issue de mon propre parcours et de mes habitudes personnelles. Ils constituent une base d'inspiration que vous êtes libre d'adapter selon vos goûts, vos traitements, vos convictions ou encore vos besoins spécifiques.

Je vous encourage vivement à maintenir un dialogue ouvert avec votre équipe soignante pour toute question relative à votre santé. Ne négligez jamais un conseil médical et ne retardez pas une consultation en raison d'une information lue dans ces pages.

Enfin, bien que ce guide vise à vous donner des clés pour gagner en autonomie, chaque organisme réagit différemment. L'application des conseils et l'utilisation des informations partagées relèvent donc de votre discernement personnel. diabetnutrition.ch ne pourra être tenu responsable d'une utilisation des contenus qui n'aurait pas été validée au préalable par un professionnel de santé compétent.



Bienvenue !

Quand le diabète est entré dans ma vie, j'ai dû réapprendre une chose aussi fondamentale que l'alimentation. J'ai connu cette frustration face aux étiquettes incompréhensibles et cette peur de faire grimper ma glycémie à chaque bouchée. Du jour au lendemain, ce qui était un simple plaisir est devenu une source d'angoisse, et le supermarché s'est transformé en un véritable champ de mines.

Si vous lisez ces lignes, c'est que vous partagez probablement cet épuisement aujourd'hui : la fameuse charge mentale de devoir sans cesse calculer ou intellectualiser ce que vous allez mettre dans votre assiette.

Que vous soyez une personne active jonglant avec un diabète de type 2 nouvellement diagnostiqué, que vous cherchiez à enrayer un prédiabète, ou que vous souhaitiez lisser vos courbes avec un type 1, j'ai créé ce guide pour vous.

Mon objectif est de résoudre un problème majeur : la paralysie décisionnelle face à la nourriture. Ma démarche est directe : vous ne trouverez pas ici un énième régime restrictif ou un simple recueil de recettes complexes. Ce que vous avez entre les mains, c'est un système.

J'ai conçu cette boîte à outils pour la vraie vie, celle des journées pressées, des repas sur le pouce et des dîners au restaurant. Je vous y transmets mes stratégies personnelles sous forme de raccourcis mentaux et d'automatismes simples.

Vous y apprendrez à décrypter les étiquettes en un coup d'œil, à composer une assiette équilibrée sans réfléchir (même les soirs de grande fatigue), et à gérer votre vie sociale sereinement.

Mon but est de vous rendre autonome pour que l'alimentation redevienne ce qu'elle n'aurait jamais dû cesser d'être : un plaisir éclairé.



Mon histoire de diabétique

Je m'appelle Alberto Guardia. Je suis médecin, mais surtout, je suis diabétique de type 1 diagnostiqué il y a plus de dix ans. C'est important de le préciser : bien que je sois médecin, je ne suis pas diabétologue, je suis spécialisé en informatique médicale. J'ai créé les outils que vous avez entre les mains **en tant que patient expérimenté**, avec le recul de mes connaissances médicales pour garantir des informations correctes.

Ce sont les outils que j'aurais rêvé de trouver au moment de mon diagnostic.

Mon histoire avec le diabète débute en 2013, l'année de mes 33 ans. Je m'étais lancé le défi de courir le semi-marathon de Genève. Entre les entraînements intensifs, j'ai commencé à remarquer une perte de poids flagrante, une soif intense et une fatigue écrasante. Naïvement, j'ai attribué ces symptômes aux entraînements du semi-marathon, **ignorant que le diabète s'était installé en silence et sans douleur...**

Cette même année, mon travail m'a conduit à Montréal. Loin de chez moi, d'autres symptômes se sont ajoutés : crampes nocturnes, vision de plus en plus floue... J'ai dû me rendre à l'évidence. Un soir de novembre, dans une pharmacie de la rue St-Catherine, le résultat fut sans appel : **22 mmol/L (396 mg/dl), un chiffre que je n'oublierai jamais.**

Le lendemain, aux urgences, mon combat commençait. **Seul dans un pays étranger**, confronté à un système de santé différent, le défi était immense. J'ai dû apprendre par moi-même à naviguer dans cet océan d'informations.

Une anecdote illustre parfaitement ma situation : pour récupérer mes premiers stylos à insuline, un pharmacien pressé m'a expédié en quelques secondes. Résultat : **j'ai dû regarder des vidéos sur YouTube avant d'oser faire ma première injection.**

C'est là que j'ai compris la difficulté de trouver des informations complètes, simples et fiables, surtout sans connaissances médicales. J'ai vu des sites trop techniques, d'autres trop superficiels, et beaucoup de "produits miracles". Grâce à ma formation de médecin, j'ai pu séparer le bon grain de l'ivraie.

Réalisant que cette source d'information claire et accessible n'existait pas à ma connaissance, j'ai décidé de la créer. Ainsi est né le site www.diabetnutrition.ch en 2015, puis cette boîte à outils, pour partager mes expériences et aider d'autres personnes diabétiques.



Comment utiliser cette boîte à outils ?

Recevoir un guide complet peut parfois sembler intimidant. Par où commencer ? Que faire en premier ?

Ce document n'est pas un roman à lire d'une traite, mais bien une **boîte à outils** conçue pour s'adapter à vous. L'idée n'est pas de tout appliquer à la perfection dès demain, mais de progresser à votre rythme.

Voici le parcours que je vous recommande pour vous approprier ce guide et en faire un véritable allié au quotidien :

1

Ancrez "L'essentiel" dans votre quotidien

La fiche "L'essentiel en un coup d'œil" est votre mémo. C'est LA page la plus importante pour commencer.

- **Mon conseil** : Imprimez-la et **affichez-la sur la porte de votre frigo**. C'est un geste simple, mais puissant. Chaque fois que vous irez chercher un aliment, vous aurez un rappel visuel des principes clés. C'est le meilleur moyen de les intégrer sans effort.

2

Choisissez UNE seule petite victoire pour cette semaine

Lisez les cartes "Mes 10 stratégies" et choisissez celle qui vous semble la plus simple à mettre en place *cette semaine*.

- **Pourquoi ?** Croyez-en mon expérience, vouloir tout changer d'un coup est le meilleur moyen de se décourager. Le succès durable se construit sur une série de petites victoires régulières.

3

Les fiches de la mise en pratique sont là pour vous simplifier la vie.

- **Rendez-les visibles** : La "Checklist du placard idéal", le "Guide des remplacements intelligents" ou le "menu de la semaine" sont des outils parfaits à **imprimer**. Gardez-les dans votre sac de courses ou collez-les à l'intérieur d'une porte de placard. Utilisez-les activement lors de vos courses ou quand vous planifiez vos repas.

4

Adoptez la mentalité du 80/20, pas du 100%

Le but n'est pas de ne plus jamais manger d'aliments à IG élevé, mais de faire des choix éclairés 80% du temps. Les 20% restants sont là pour la flexibilité, les plaisirs et la vie sociale. C'est cette souplesse qui vous permettra de tenir sur le long terme.

5

Revenez-y comme on consulte un ami

Considérez ce guide comme un compagnon de route. Vous manquez d'idées pour le dîner ? Une envie de chips ? Une invitation au restaurant vous stresse ? Relisez la carte dédiée. Chaque section est une réponse à un besoin précis.