



## Comment faire de l'Halloween une fête adaptée au diabète ?



L'Halloween, c'est autre chose que les bonbons. C'est un moment pour décorer la maison en château hanté, cuisiner des recettes à base de citrouille et se confectionner un déguisement. Cependant, sans la tournée des maisons le soir le l'Halloween, la fête demeure incomplète.

Malgré tout, on peut raisonnablement se sucrer le bec à l'Halloween même si on est diabétique. La règle d'or à suivre est d'être raisonnable sur les quantités et de remplacer la quantité de glucides d'un repas ou d'une collation par les friandises.

Après la tournée des maisons, il faut trier les bonbons afin de conserver ceux dont on connaît la quantité de glucides. (Voir la feuille en annexe).

### a. Les glucides

#### **Règle #1**

Un aliment de 15g glucides en sucre rapide peut être consommé en prenant ce 15g dans le plan alimentaire de l'enfant (ex. remplacer 15g dans le repas ou en collation). Attention, les bonbons contiennent plus de 95% de glucides par portion.

#### **Règle #2**

Idéalement consommer ces sucres rapides au repas car le bol alimentaire est plus important (i.e. viande, légumes) qu'à la collation. Sinon, accompagner la collation d'aliments contenant des protéines ou du gras (ex. fromage, jambon, lait (en comptant les glucides du lait: 6g pour 125 ml) qui sert alors de bol alimentaire pour ralentir l'absorption du sucre.

Car 15g de sucres rapides (ex. bonbon, jus de fruit) pris seuls font monter la glycémie en 15 minutes. C'est pourquoi ces aliments sont utilisés seuls pour traiter les hypoglycémies.

- ~~///~~ Un popsicle 15g, 1/3 tasse soda (15 g glucides) = Idéal pour traiter les hypoglycémies, mais mauvaise collation si pris seul. C'est bien mieux si ces aliments accompagnent un repas.
- ~~///~~ Barre crème glacée (15g glucides incluant des protéines), chocolat (15 g incluant des gras) = Bonne collation



## b. Les protéines et les gras:

Les protéines et les gras se digèrent très lentement (2-3 heures) et ralentissent l'absorption des glucides durant tout ce temps. **Pour ces raisons, le chocolat n'est pas considéré comme un sucre rapide étant donné sa concentration élevée en gras. Il n'est donc pas indiqué pour traiter les hypoglycémies.**

Par contre, le chocolat pourrait être pris en collation sans problème comparativement aux bonbons, car il n'augmente pas aussi rapidement la glycémie. Le chocolat au lait contient 60% de glucides par portion et peut facilement remplacer une collation avec un verre de lait.

**Il n'y a aucun aliment interdit dans un régime diabétique si:**

**on respecte la quantité (15g glucides prise sur le plan alimentaire)**

**et le moment pour le manger (idéalement au repas ou en collation)**

**et qu'on accompagne le tout de protéines.**

## c. Autres idées:

~~✍~~ Pensez à apporter la tirelire des Diabétiques de Québec lors de votre tournée. Les fonds permettent de financer les activités pour les enfants (fête de Noël, camp d'été CEDEQ et aussi le groupe GlucoMaîtres).

~~✍~~ Offrez des bonbons sans sucre. Les compagnies Baskin Robins et Sorbe en font d'excellents sucrés au sorbitol et maltitol. Ils n'augmentent pas la glycémie. Consommez par contre avec modération, car ils peuvent entraîner des effets laxatifs.

~~✍~~ Offrez à votre enfant autre chose que des bonbons:  
ex. Barre aux fruits fruit to go, sachet de mini Ritz, sac de noix ou d'arachides.

~~✍~~ Échangez une partie des bonbons ramassés par une surprise:  
ex. Cayons, gommes à effacer, autocollants au motifs de l'Halloween, jouet (voir Dolorama).

## d. Liste des friandises d'Halloween

<b>Bonbons mous</b>	<b>Poids</b>	<b>Portion</b>	<b>Morceaux</b>	<b>Glucides</b>
Nibs (bouts réglisse cerise)	18 g	1 sachet		14 g
Twizzler (réglisses cerise)	18 g	1 sachet		11 g
Gummi Bears (oursons jujube)	43 g		8 mcx	32 g
Bouchées aux fruits Joly Rancher	13 g	1 sachet	2 mxc	12 g
<b>Bonbons durs</b>	<b>Poids</b>	<b>Portion</b>	<b>Morceaux</b>	<b>Glucides</b>
Jelly Beans	26 g		10 mcx	26 g
Sweet tarts	14 g		7 mcx	13 g
Pez		1 rouleau		6 g
Skittle	20 g	1 sachet		17.5 g
Suçon Jolly Rancher	16 g	1		16 g
Cigarettes Popeye (bâtonnets bonbon)	2.5 g	1 mini boîte	2-3 mcx	2.5 g
Suçon Life Saver	10 g	1		10 g
Boule gomme balloune Rain-blo	12 g	1 rouleau	5 mcx	10 g
Rockets (rouleau bonbon)	7.5 g	1 rouleau		7 g

NB. Les bonbons durs contiennent plus de 95% de glucides par portion. Vous pouvez peser les bonbons pour connaître la valeur en glucides.

<b>Chocolat (emballage miniature/ fun size)</b>	<b>Poids</b>	<b>Portion</b>	<b>Morceaux</b>	<b>Glucides</b>
Whoopers (boules de chocolat)			9 mcx	15 g
Nestlé Aero	7.5 g	1 barre		4.4 g
Nestlé Reese's pieces	20 g	1 sachet	25 mcx	11 g
Nestlé Reese's	17 g	1 sachet	1 mc	9 g
Nestlé Smarties	12 g	1 boîte		9.6 g
Nestlé Kit Kat	16g	1 barre		10 g
Nestlé Coffee Crisp	16 g	1 barre		10 g
Hershey's Oh Henry	15 g	1 barre		9 g
Hershey's Pieces	11 g	1 sachet		8 g
Hershey's Chocolat au lait	17 g	1 barre		10 g
Glosettes Raisins	13 g	1 sachet		10 g
Glosettes Caramel	13 g	1 sachet		8 g
Glosettes Arachides	13 g	1 sachet		6.4 g
M&M Amande	38 g	1 sachet		21 g
M&M Chocolat	14 g	1 sachet		10 g
M&M Chocolat lait	20 g	1 sachet		15 g
M&M Arachides	20 g	1 sachet		13 g
Hershey's Biscuit crème	17 g	1 boîte		11 g

<b>Sac de chips (mini format)</b>	<b>Poids</b>	<b>Portion</b>	<b>Morceaux</b>	<b>Glucides</b>
Pringles	23 g	1 boîte		13 g
Ruffles	28 g	1 sac		14 g
Chee-tos (batonnets fromage)	28 g	1 sac		15 g
Doritos	28 g	1 sac		17 g