

FICHE D'INFORMATIONS

Produits pour diabétiques dans l'assortiment Migros

1. Informations générales

1.1 Diabète

On estime que 500 000 diabétiques vivent en Suisse, et la tendance est à la hausse. Le diabète mellitus, ou diabète sucré, est ainsi l'une des maladies du métabolisme les plus courantes.

Parvenir à contrôler sa glycémie est l'objectif de tout traitement du diabète. La thérapie repose sur les piliers suivants:

- Alimentation
- Exercice physique
- Traitement médicamenteux éventuel

1.2. L'alimentation des diabétiques aujourd'hui

Ces dernières années, les principes réglant l'alimentation des diabétiques ont beaucoup évolué. Le régime du diabétique a disparu.

Contrairement à ce qui se pratiquait hier, les diabétiques n'ont aujourd'hui plus à renoncer entièrement aux denrées sucrées. Comme pour toute personne se nourrissant sainement, la consommation de sucre devrait être faible. Au maximum 10% de l'énergie absorbée au quotidien devrait provenir du sucre, ce qui correspond environ à une ration de 50 g. Le sucre ne comprend pas seulement le sucre blanc (ou cristallisé) mais tous les mono- et disaccharides ajoutés (sucres simples ou sucres composés de deux monosaccharides) ainsi que les sucres naturels tels que le miel, les sirops et les jus de fruits (aussi appelés sucres libres).

Les types de sucre naturel contenus dans les fruits, les légumes, le lait, les céréales, etc. ne sont pas compris dans cette catégorie.

Pour que la glycémie n'augmente pas trop rapidement, le sucre devrait de préférence être consommé dans le cadre d'un repas. Les protéines, les graisses et les fibres alimentaires exercent un effet ralentisseur. Naturellement, les diabétiques doivent compter le sucre consommé dans la quantité de glucides autorisés par repas.

Il convient également de renoncer aux boissons sucrées pour éviter toute hausse trop rapide et trop importante de la glycémie.

Les faibles quantités de sucre présentes dans des produits transformés tels que conserves au vinaigre, sauce tomate ou produits à base de viande sont négligeables et ne doivent pas être pris en compte. En cas de diabète couplé à un excédent de poids, il convient de se rappeler que le sucre combiné à des matières grasses est une véritable bombe calorique. Les produits correspondants (chocolat, crème glacée, pâtisseries, etc.) devraient donc rester des exceptions.

2. Produits convenant en cas de diabète

L'article 13 de l'Ordonnance du DFI sur les aliments spéciaux a été supprimé au 1.1.2014. Depuis le 1^{er} janvier 2015, il n'est définitivement plus possible d'attirer l'attention sur les produits adaptés aux personnes diabétiques, élaborés sans sucre. Nous devons donc retirer des emballages d'aliments actuels pour personnes diabétiques le logo spécifique ainsi que l'indication («convient aux personnes diabétiques»). Les recettes des produits n'ont pas été modifiées.

Ce changement de la loi relative aux aliments se justifie par le fait que les recommandations actuelles destinées aux personnes diabétiques ne se différencient pratiquement plus de celles destinées à la population en général (voir point 1.2). Avec une alimentation moderne, les aliments spécifiques pour personnes diabétiques sont considérés comme superflus.

A titre d'aide pour les personnes diabétiques, nous continuerons de tenir la liste des produits (spéciaux) particulièrement appropriés en cas de diabète. Le nombre de sept chiffres est le numéro d'article du produit ; sur l'emballage, il se trouve près du petit M. On ne trouve pas tous les produits dans toutes les filiales et coopératives. Vous pouvez consulter les produits disponibles dans les différents magasins Migros sur le portail des produits Migros: <https://www.migros.ch/fr> (saisir le produit, indiquer le numéro postal ou la localité dans le champ «Disponibilité»). Les produits peuvent en outre presque tous être commandés en ligne sur <https://www.migros.ch/fr>

Chocolat / confiserie

1001.217	Frey Noir speical 72% Cacao sans adjonction de sucre
1001.304	Frey Milch extra sans adjonction de sucre
1001.308	Frey Noxana sans adjonction de sucre
1002.320	Frey Giandor sans adjonction de sucre
1009.227	Truffes au noir sans adjonction de sucre
1005.037	Lampino Lapin de Pâques sans adjonction de sucre (saison)
1016.084	Frey Eili Noir Special sans adjonction de sucre (saison)

Chewing-gums/dragées/bonbons/pastilles

Tous les produits sans sucre (sugarless, ménage les dents)

Succédanés de sucre

1020.337/338	Sucorine Pastilles d'édulcorants à base de cyclamate et saccharine
1020.336	Sucorine Edulcorant liquide à base de cyclamate
1020.002	M-Classic Erythrit Edulcorant en poudre à base d'érythritol
1020.012	M-Classic Edulcorant en poudre à base de Xylit
1020.335	Sucorine Edulcorant en poudre à base de cyclamate et saccharine

* Outre des édulcorants, cette poudre édulcorante contient également de la maltodextrine (produit de dégradation de l'amidon). En raison de son haut pouvoir d'édulcoration, cette poudre est utilisée en petites quantités et peut de ce fait être également ingérée par les diabétiques.

Glaces

1604.080	M-Classic Léger Vanille, gobelet 165ml
1604.081	M-Classic Léger Cacao, gobelet 165ml

Produits de boulangerie

1101.827	Petit Beurre sans adjonction de sucre
1103.003	M-Classic Fitness Zwieback sans adjonction de sucre

Müesli

1042.061	Birchermüesli Bio nature (sans adjonction de sucre)
1042.320	M-Classic Birchermüesli (sans adjonction de sucre, avec raisins)
1042.332	Bio Flakes & Pops (sans adjonction de sucre)
1042.875	Oh! High Protein Cruncy Müesli Berry (sans adjonction de sucre)
1042.876	Oh! High Protein Crunchy Müesli Choco (sans adjonction de sucre)

Confitures/ Pâte à tartiner

1510.203	Belle journée Fit&Well Confiture d'abricots
1510.204	Belle journée Fit&Well Confiture de fraises
1510.205	Belle journée Fit&Well Confiture de framboise
1510.206	Belle journée Fit&Well Confiture de myrtilles
1510.210	Belle journée Fit&Well Confiture Quatre fruits
1510.209	Belle journée Fit&Well Confiture Exotic
1510.053	Belle Journée Fit&Well Confiture (portions) apricot, fraise, cerise
1512.117	Oh ! High Protein Crème Noisette

Boissons

Remarque: Nous ne listons pas les boissons qui contiennent plus de 1,5 g de glucides par 100 ml, car nous considérons qu'elles ne conviennent pas aux diabétiques.

1209.088/089	M-Budget Citro Zero
1209.015/115	M-Budget Orange Zero
1209.017/117	M-Budget Grapefruit Zero
1209.150/151	M-Budget Cola Zero
1209.214	Valais Botanical Framboise
1209.215	Valais Botanical Apricot
1209.223	Valais Botanical Citron/Menthe
1208.962/963	Bio Aproz Lemon
1208.966/967	Bio Aproz Mint-Lime
1208.982/983	Bio Aproz Orange
1201.005	Volvic Essence Citron/Pomme
1201.006	Volvic Essence Minze /Concombre
1201.007	Volvic Essence Orange/Holunder
1201.130	Volvic Essence Limette/Cassis
1202.169//694/695	Pepsi Zero
1202.636/696	Pepsi Zero sans caféine
1202.162	Pepsi Cherry Zero
1202.712/1209.742	Coca-Cola light
1202.714/718/1209.744	Coca-Cola Zero
1202.740	Coca-Cola Lemon Zero
1202.923/924	Coca-Cola Double Zero
1209.041/1202.049	Orangina Zero
1209.077/1202.232	Rivella blau
1209.285/278	Bio Ice Tea aux herbes alpines sans sucre
1209.268	Bio Ice Tea Zitronengras-Ingwer sans sucre
1202.989/901/902	Ice Tea Zero Lemon
1202.986	Ice Tea Zero Pêche
1205.567	Ice Tea Zero Lemon Stick (sachet)
1205.570	Ice Tea Zero Peach (sachet)
1202.655	Red Bull sugarfree
1202.672/673	M-Budget Drink sugarfree
1307.567	You Ginger Water
1202.556	Tonic Water Zero
1215.090	Sirop Fromboise Zero
1215.091	Sirop Pêche-Mangue Zero
1215.136	Sirop Hugo Zero

Produits laitiers

2050.315	M-Classic Léger Yogourt Fraises
2050.321	M-Classic Léger Yogourt Moka
2050.329	M-Classic Léger Yogourt Noisette
2052.027	Bifidus Yogourt Myrtille 0% sucre cristallisé
2052.240	M-Classic Skyr Myrtille
2052.241	M-Classic Skyr Pêche
2052.260	Oh! High Protein Quark Fraises
2052.261	Oh! High Protein Quark Banane
2062.262	Oh ! High Protein Quark Chocolat
2052.263	Oh ! High Protein Quark Mocca
2052.264	Oh ! High Protein Quark Limette
2052.270	Oh! Whey Protein Yogourt Vanille
2052.280	Oh! Whey Protein Yogourt Mango
2045.140	Oh! High Protein Drink Choco
2045.141	Oh! High Protein Drink Framboise
2045.142	Oh! High Protein Drink Banane
2045.145	Oh! High Protein Drink Macchiato
2045.148	Oh! High Protein Drink Zero Banana-Strawberry
2045.149	Oh! High Protein Drink Zero Vanille
2053.726	Oh! High Protein Pudding Choco
2053.727	Oh ! High Protein Pudding Caramel
2053.729	Oh ! High Protein Flan Caramel
2045.123	Emmi Caffè Latte Zero
2045.527	Caffè Lattesso Free no sugar added
2045.465	Grande Caffè Zero
2045.064	Energy Milk High Protein Fraises sans sucre ajouté
2045.065	Energy Milk High Protein Vanille sans sucre ajouté
2045.088	Energy Milk High Protein Choco sucre ajouté
2045.089	Energy Milk High Protein Coffee sucre ajouté
2045.717	Chiefs Protein Pudding Vanille sans sucre ajouté
2045.718	Chiefs Protein Pudding Choco sans sucre ajouté
2053.230	M-Classic Léger Coupe Chocolat*

(*contient une quantité minime de saccharose dans la décoration de crème)

D'intéressants produits avec une teneur réduite en glucides

1114.458	You Pain protéiné
1113.618	You Pain protein (tranches)
1113.619	You Lower Carb Pain
1114.675	You Seeds & Grains
1113.649	You Oat Bread with carrots
1510.406	You Confiture Friase
1510.407	You Confiture Framboise
1510.408	You Confiture Apricot
1510.409	You Confiture Sour Cherry

Préparations avec vitamines / minéraux

Toutes les pastilles effervescentes, pastilles à sucer, capsules et sticks ACTILIFE peuvent être consommées par les diabétiques.

3. Remarques

Vous trouverez la version la plus actuelle de nos notices toujours sur le site Migros:

<https://www.migros.ch/fr/services/service-clientele/service-specialise-nutrition/fiches-information.html>

La notice peut être téléchargée au format PDF.

Le service spécialisé en nutrition se tient à votre disposition pour répondre à vos éventuelles questions.

Vous pouvez nous joindre via la M-Infoline, soit par téléphone (0800 84 0848), soit par le formulaire de contact : <https://help.migros.ch/fr.html>