

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 sagement, 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

Malheureusement, pour des raisons de législation alimentaire, il n'est pas permis d'attirer l'attention sur le caractère spécialement adapté au diabète des produits fabriqués sans sucre ajouté. Une mention pour diabétiques sur les emballages (comme par exemple "convient aux diabétiques") ne doit pas être faite. Cette législation alimentaire est motivée par les recommandations nutritionnelles actuelles pour les diabétiques, qui ne diffèrent guère des recommandations pour la population générale. (voir point 1.2).

Les aliments spéciaux pour diabétiques sont considérés comme superflus dans l'alimentation moderne des diabétiques.

Pour aider les diabétiques, nous avons établi une liste des produits qui leur conviennent le mieux. Nous avons pris en compte en premier lieu les marques propres Migros (sous réserve de modifications). Le nombre à 7 chiffres est le numéro d'article du produit ; sur l'emballage, il se trouve sous ou à côté du logo MIGROS. 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»). La plupart des produits peuvent également être commandés en ligne.

Chocolat / confiserie

1001.217	Frey Schokolade Noir special 72% Cacao ohne Zuckerzusatz
1001.304	Frey Schokolade Milch extra ohne Zuckerzusatz
1001.308	Frey Schokolade Noxana ohne Zuckerzusatz
1002.320	Frey Schokolade Giandor ohne Zuckerzusatz
1009.227	Frey Truffes au noir ohne Zuckerzusatz
1005.037	Lampino Osterhase ohne Zuckerzusatz (Saison)
1016.084	Frey Eili Noir ohne Zuckerzusatz (Saison)

Chewing-gums/dragées/bonbons/pastilles

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

Succédanés de sucre

1020.337/338	Sucorine Süsstofftableten auf der Grundlage von Cyclamat und Saccharin
1020.336	Sucorine flüssig auf der Grundlage von Cyclamat
1020.002	M-Classic Erythrit Süsspulver
1020.012	M-Classic Xylit Süsspulver
1020.335	Sucorine Süsspulver auf der Grundlage von Cyclamat und Saccharin (*)

* 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, Becher à 165ml
1604.081	M-Classic Léger Kakao, Becher à 165ml
1603.835	Frozen Salted Caramel

Produits de boulangerie

1105.692	M-Classic Léger Petit Beurre ohne Zuckerzusatz
1103.018	Migros Zwieback ohne Zuckerzusatz

Müesli

1042.061	Bio Müesli ohne Sultaninen, ohne Zuckerzusatz
1042.320	M-Classic Birchermüesli ohne Zuckerzusatz (mit Sultaninen)
1042.892	Farmer 5-ornmüesli nature ohne Zuckerzusatz
1042.875	Oh! High Protein Crunchy Beeren ohne Zuckerzusatz
1042.876	Oh! High Protein Crunchy Schokolade ohne Zuckerzusatz

Confitures/ Pâte à tartiner

1510.203	Belle Journée Fit & Well Aprikosen
1510.204	Belle Journée Fit & Well Erdbeere
1510.205	Belle Journée Fit & Well Himbeere
1510.206	Belle Journée Fit & Well Heidelbeere
1510.210	Belle Journée Fit & Well Vierfrucht mit Xylit
1510.209	Belle Journée Fit & Well Exotic mit Xylit
1510.053	Belle Journée Fit&Well Portionen
1512.117	Oh! High Protein Crème Haselnuss

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	Migros Citro Zero
1209.015/115	Migros Orange Zero
1209.017/117	Migros Grapefruit Zero
1209.150/151	Migros Cola Zero
1209.214	Valais Botanical Himbeer
1209.215	Valais Botanical Aprikose
1209.223	Valais Botanical Zitrone/Minze
1208.962/963	Bio Aproz Lemon
1208.966/967	Bio Aproz Mint-Lime
1208.982/983	Bio Aproz Orange
1201.005	Volvic Essence Zitrone/Apfel
1201.006	Volvic Essence Minze/Gurke
1201.007	Volvic Essence Orange/Holunderblüte
1201.130	Volvic Essence Limette/Cassis
1202.169/694/695	Pepsi Zero
1202.636/696	Pepsi Zero coffeinfrei
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
1202.049/1209.041	Orangina Zero
1209.077/1202.232	Rivella blau
1209.285/278	Bio Ice Tea Alpenkräuter ohne Zucker
1209.268	Bio Ice Tea Zitronengras-Ingwer ohne Zucker
1202.989(901/902)	Ice Tea Zero Zitrone
1202.986	Ice Tea Zero Pfirsich
1205.567	Ice Tea Zero Lemon (Stick)
1205.570	Ice Tea Zero Peach (Stick)
1202.655	Red Bull sugarfree
1209.833/834	M-Budget Drink Zero Sugar
1307.567	You Ginger Water
1202.555/556	Tonic Water Zero
1215.090	Sirup Himbeer Zero
1215.091	Sirup Pfirsich-Mango Zero
1215.136	Sirup Hugo Zero

Produits laitiers

2050.315	M-Classic Léger Joghurt Erdbeer
2050.321	M-Classic Léger Joghurt Mokka
2050.329	M-Classic Léger Joghurt Haselnuss
2052.027	Bifidus Joghurt Heidelbeer 0% Kristallzucker
2052.260	Migros High Protein Quark Erdbeer
2052.261	Migros High Protein Quark Banane
2052.262	Migros High Protein Quark Schokolade
2052.263	Migros High Protein Quark Mokka
2052.264	Migros High Protein Quark Limette
2052.270	Oh! Whey Protein Joghurt Vanille
2052.280	Oh! Whey Protein Joghurt Mango
2052.117	Migros High Protein Müesli Vanille
2053.678	Migros High Protein Griesscrème Vanille
2045.140	Migros High Protein Drink Choco
2045.141	Migros High Protein Drink Himbeer
2045.142	Migros High Protein Drink Banane
2045.145	Migros High Protein Macchiato Drink
2045.146	Migros High Protein Drink Ananas Kokos
2045.148	Migros High Protein Drink Zero Vanille
2045.149	Migros High Protein Drink Zero Banana-Strawberry
2053.726	Oh! High Protein Choco Pudding
2053.727	Oh! High Protein Caramel Pudding
2053.728	Oh! High Protein Vanille Pudding
2053.729	Oh! High Protein Flan Caramel
2053.430	Oh! High Protein Mousse Chocolat
2045.182	Migros High Protein Coffee Drink Zero
2045.181	Migros Espresso Zero
2045.123	Emmi Caffè Latte Zero unsweetened
2045.114	Emmi Caffè Latte Macchiato Double Zero
2045.527	Caffè Lattesso Free no sugar added
2045.064	Energy Milk High Protein Erdbeer ohne Zuckerzusatz
2045.065	Energy Milk High Protein Vanille ohne Zuckerzusatz
2045.088	Energy Milk High Protein Choco ohne Zuckerzusatz
2053.717	Chiefs Protein Pudding Vanille ohne Zuckerzusatz
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 Proteinbrot
1113.618	You Proteinbrot in Scheiben
1113.619	You Lower Carb Brot
1114.675	You Seeds & Grains
1113.649	You Oat Bread with carrots
1510.406	You Konfitüre Erdbeer
1510.407	You Konfitüre Himbeer
1510.408	You Konfitüre Aprikose
1510.409	You Konfitüre Sauerkirsche

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>