

Comment profiter du temps des sucres avec nos petits sucrés ?

Est-il possible de permettre à nos enfants diabétiques de manger un repas de cabane à sucre sans provoquer de catastrophe ?

Pour certains, l'expérience aidant, la question ne se pose même pas, on ne fait que compter et... sirop à volonté ! Pour d'autres, le défi peut faire un peu peur, surtout si vous avez un plan de glucides fixes au repas ou encore si le diagnostic de votre enfant est récent !

2021 nous obligera probablement encore à remettre notre traditionnel repas à la cabane à une date ultérieure. Quoique. Les restaurants sont de plus en plus imaginatifs et nous font vivre l'expérience directement dans nos maisons. Plusieurs offrent des menus "à emporter". Quelle occasion en or de pouvoir enfin prendre le temps d'apprivoiser la formule et d'utiliser balance et tasses à mesurer pour calculer les glucides dans le confort de notre foyer. Faire le compte de glucides à la maison vous aidera également à mieux estimer les repas des années à venir. N'hésitez pas à prendre des notes ! On a souvent l'habitude d'aller manger au même endroit !

Quelques astuces pour savourer sa journée à la cabane en toute sécurité

Voici quelques trucs pratico-pratiques pour faciliter le calcul des glucides et rendre l'expérience de la cabane à sucre avec votre jeune DT1 plaisante :

- Certains aliments sont moins riches en glucides (certains n'en contiennent quasiment pas) comme l'omelette, les marinades (cornichons, oignons), les viandes (rôtis, jambon, saucisses, oreilles de crisse). Laissez l'enfant se servir comme il veut de ces plats !
- Pour ce qui est des aliments plus sucrés, comptez pour le sirop environ 13g de glucides par cuillère à soupe alors que la tire d'érable, elle, contient 16g de glucides pour 1 cuillère à soupe (20g).
- Au lieu de permettre à l'enfant de prendre le sirop directement du pot et de le faire couler sur la nourriture, calculez une certaine quantité dans un contenant séparé, il pourra ensuite le répartir comme il le veut sur les aliments !
- Plusieurs cabanes offrent du lait à volonté et, quand on mange des mets si sucrés et salés, on a soif ! Prévoyez de l'eau ou de la liqueur diète (pour rendre cette journée encore plus spéciale !) afin que l'enfant puisse boire comme il le désire sans se sentir limité.
- Certaines cabanes ont plusieurs services et quand on pense qu'on a terminé, la tarte au sucre arrive ! Demandez à la serveuse de vous dire ce qu'il y aura sur la carte afin de permettre à l'enfant de choisir.
- Faites une recherche pour établir les glucides avant votre visite. Plusieurs cabanes à sucre affichent leur menu en ligne. Cela vous permettra de mieux évaluer dans le feu de l'action ! Je vous invite à visiter notre section [Recettes et collations](#) qui détaille le nombre de glucides de plusieurs aliments.
- Si vous trouvez que votre enfant a une quantité très limitée en glucides au repas, vous pouvez discuter avec votre équipe afin de voir comment on peut ajuster l'insuline pour cette journée spéciale !

On bouge pour compenser

Les aliments sucrés disponibles dans les cabanes à sucre font monter la glycémie très rapidement. Pour pallier ces petits excès, trouvez le moyen de bouger !! C'est important de permettre à l'enfant de courir dans la cour de la cabane, d'organiser des jeux, de faire une promenade en forêt pour aller voir les chaudières d'eau d'érable.

De toute façon, que l'on soit diabétique ou pas, après avoir mangé un repas aussi sucré, on a tous de l'énergie à dépenser !

Du plaisir au rendez-vous

Misez également sur le plaisir de la sortie et pas seulement sur le repas !

Aller à l'érablière c'est aussi s'informer sur la manière dont on prépare le sirop, danser avec le chansonnier, faire une promenade en traineau, marcher en forêt ou encore visiter la mini-ferme !

Acceptez que tout ne soit pas parfait ! Si vos calculs sont un peu moins justes que vous ne le pensiez, vous pourrez corriger la glycémie quelques heures plus tard !

Donc, que ce soit à la maison ou à la cabane, on mise sur l'expérience en général afin que votre enfant soit satisfait de sa journée et qu'il se sente exactement comme tous les autres enfants !

Bon Appétit !

Andréane Vanasse, alias Millimole