

DIABETE ET NUTRITION

Le diabète est une maladie qui se définit, comme une hyperglycémie (augmentation du taux de sucre dans le sang) chronique lorsque la Glycémie à jeun est supérieure à 1,26g/l à 2 reprises ou supérieure à 2g/l à n'importe quel moment de la journée, on parle de diabète sucré. Il existe un autre type de diabète appelé insipide, qui n'a rien à voir avec le diabète sucré.

Cette affection est à l'origine de nombreuses complications : infarctus du myocarde (atteinte cardiaque) parfois sans douleur, néphropathie (atteinte rénale), oculaire pouvant entraine la cécité, neuropathie diabétique (atteinte nerveuse) avec pied diabétique. Pour prévenir ces complications, l'équilibre du diabète est important et il passe primordialement par l'alimentation et l'activité physique pour laisser place enfin aux médicaments (antidiabétiques et insuline), si nécessaire.

ALIMENTATION DU DIABETIQUE

L'alimentation du diabétique a pour objectif de réduire les excursions glycémiques afin de d'améliorer l'HBA1C (Hémoglobine glyquée : reflet de surveillance des glycémies des 3 à 4 derniers mois) et de prévenir ainsi l'apparition des complications.

Voici les conseils nutritionnels issus des objectifs du Programme National Nutrition Santé (PNNS) :

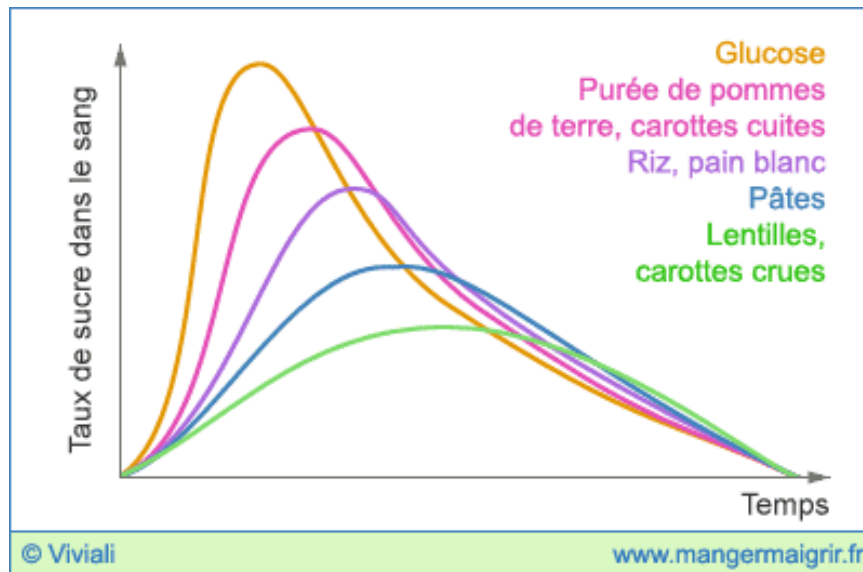
- **Consommation de fruits et légumes :** Il est recommandé de consommer des fruits et légumes quotidiennement pour leurs bienfaits nutritionnels.

- **Consommer des aliments source de calcium :** Les produits laitiers sont une excellente source de calcium. Attention aux intolérances au Lactose !
- **Limiter la consommation des graisses totales :** Il est particulièrement important de limiter les acides gras saturés.
- **Poissons gras :** Les poissons comme le saumon, le hareng, la sardine, le maquereau et l'anguille sont riches en oméga-3.
- **Consommation des féculents et des aliments riches en fibres :** Les féculents et les aliments riches en fibres sont essentiels pour une alimentation équilibrée.
- **Limiter la consommation d'aliments riches en sucres simples :** Les jus de fruits, par exemple, contiennent environ 45g de glucides, soit l'équivalent de 3 oranges. Il est préférable de manger le fruit riche en fibres ,que de faire un Jus de fruit, pauvre en fibres et plus riches en glucides.
- **Limiter la consommation de boissons alcoolisées :** Il est recommandé de réduire la consommation d'alcool.
- **Augmenter l'activité physique :** La marche active est une excellente manière d'augmenter l'activité physique.

L'INDEX GLYCEMIQUE

L'**index glycémique** est un critère de classement des [glucides](#) basé sur leurs effets sur la [glycémie](#) (taux de glucose dans le sang) durant les deux heures suivant leur ingestion. Il permet de comparer le pouvoir glycémiant de chaque aliment, mesuré directement lors de la digestion.

INDEX GLYCEMIQUE



LES GLUCIDES COMPLEXES OU SUCRES LENTS

Les glucides complexes, également appelés sucres lents, évitent les pics glycémiques. Cela inclut des aliments comme le pain, les pâtes, le riz, les pommes de terre, la semoule, le blé, la pizza, les légumes secs tels que les lentilles, les pois chiches, les haricots rouges, les fèves, les haricots blancs, ainsi que le maïs et les petits pois.

Ces aliments sont des carburants essentiels pour les diabétiques et doivent être consommés aux repas du matin et du midi. Ils permettent de maintenir une glycémie stable et d'éviter les fluctuations rapides du taux de glucose dans le sang.

*Manger des pâtes et du riz ou du pain fait grossir - **FAUX***

Les féculents constituent la base de l'alimentation. Ils doivent être consommés aux repas du matin et du midi.

La biscotte est plus grasse et plus sucrée que le pain - VRAI

La biscotte apporte 4 à 5 fois plus de matières grasses et du sucre contre la baguette (à 100g de biscottes, ~20g de lipides et ~10-15 g de sucres).

Les sandwiches sont à supprimer - FAUX

Préférez un pain aux céréales, brun, complet, moins sucré que le pain blanc et attention à la garniture. Le mieux est de les préparer soit même en limitant les graisses (beurre, la mayo) avec un fruit (**Note : un fruit se mange toujours avant les repas du matin et du midi**).

Équivalences glucidiques :

- 150g de féculents cuits = 50g de féculents non cuits = 3 pommes de terre moyennes de la taille d'un œuf = 5 c.à.s de riz ou de lentilles cuites = 30 de glucides = 6 morceaux de sucre ;
- $\frac{1}{4}$ baguette = 4 c.à.s de riz = 130g de pâtes cuites = 130g de haricots blancs = 30g de glucides = 6 morceaux de sucre ;
- 1 bol de lait 200ml = 2 pots de yaourt = 10g de glucides = 2 morceaux de sucre ;
- 200g de légumes = 1 portion de fruits = 12g de glucides = 2,5 morceaux de sucre.

LES GLUCIDES SIMPLES OU SUCRES RAPIDES

Les glucides simples, également appelés sucres rapides, augmentent l'index glycémique. Cela inclut des aliments comme le sucre blanc, le sucre roux, le sucre en poudre, le fructose, la confiture, le miel, la gelée de fruit, les sucettes, les bonbons, le chewing-gum, les gâteaux, les pâtisseries, les sodas, le sirop de fruits, les jus de fruits et les compotes.

Ces aliments peuvent provoquer une augmentation rapide du taux de glucose dans le sang, ce qui peut être problématique pour les personnes atteintes de diabète.

Il faut manger des fruits quand on a du diabète - VRAI

Les fruits (2 par jour) font partie de l'alimentation de toute personne y compris le diabétique.

Attention : il faut les consommer avant chaque repas matin et soir (contrairement à nos « mauvaises » habitudes), du fait de leur riche teneur en fibres, qui ont pouvoir satiétogène, effet sur l'absorption des glucides de l'eau et sur le transit digestif. Ne surtout pas les consommer après, car ils entraînent une fermentation (Exemple du vin: le raisin qui fermente dans la cuve !) à l'origine de troubles digestifs (gaz malodorant, colite, inflammation, etc.) et en dehors des repas, car augment le taux de sucre.

Je peux boire autant de coca light que je veux - FAUX

Il faut être attentif, ces boissons gardent le goût du sucre et envoient un message au cerveau qui en demande à nouveau, d'où l'addiction à ces produits. Certaines boissons gazeuses aux fruits contiennent des glucides qui viennent de la pulpe des fruits. Privilégiez les eaux naturelles.

*Je peux mâcher autant de chewing-gum et de bonbons sans sucres que je veux - **FAUX***

Ils sont, la plupart du temps, aux polyols dont l'énergie par gramme est de 2 à 4 kcalories et surtout une consommation excessive peut entraîner des troubles digestifs par phénomène de fermentation digestive connue pour tous les produits contenant du sucre.

LES LIPIDES OU GRAISSES

Les lipides, également appelés graisses, sont des carburants très caloriques et doivent être évités si une perte pondérale est souhaitée. Cela inclut des aliments comme les sauces et corps gras tels que le beurre, les huiles, la mayonnaise, etc., les aliments salés comme les feuilletés et les charcuteries, les aliments sucrés comme les gâteaux et les biscuits, ainsi que les boissons alcoolisées.

Ces aliments sont riches en calories et peuvent contribuer à une prise de poids si consommés en excès. Il est donc recommandé de limiter leur consommation, surtout si l'objectif est de perdre du poids. Raison pour laquelle, il faudrait les éviter le soir, comme les produits contenant du sucre (cf. les théories du carburant et du soleil).

LA THEORIE DU SOLEIL ET L'ALIMENTATION ADAPTEE A TOUTE PERSONNE ET AU DIABETIQUE

L'alimentation joue un rôle clé dans la gestion du diabète, et la théorie du soleil offre une approche naturelle pour organiser les repas en fonction du cycle solaire et des besoins énergétiques du corps.

Le matin : l'aube de l'énergie

Comme le soleil qui se lève doucement, notre corps démarre la journée avec une énergie progressive. À ce moment-là, le métabolisme est encore lent, et il est donc préférable de consommer un petit déjeuner équilibré. Cela évite une montée rapide du taux de sucre dans le sang. Un bon choix inclurait, un fruit, une boisson chaude, des protéines (œufs, yaourt nature), des fibres (flocons d'avoine, pain complet) et de bonnes graisses (oléagineux, graines, etc.).

Le midi : le zénith énergétique

À midi, comme le soleil atteint son apogée, notre corps est au maximum de son activité et de sa capacité à métaboliser les aliments. C'est donc le moment idéal pour un repas plus copieux, riche en nutriments et bien équilibré. Débuter ce repas par un fruit puis des crudités (légumes) riches en fibres. Une assiette idéale pour une personne diabétique, comprend des protéines maigres (poisson, volaille, légumineuses), des glucides complexes à index glycémique bas (quinoa, patates douces, légumes verts) et des matières grasses saines (huile d'olive, noix). Ce repas pourrait se terminer par du pain complet aux céréales ou brun, accompagné d'un fromage.

Le soir : le coucher du soleil et la réduction de l'énergie

En fin de journée, le soleil se couche et le corps ralentit. Les besoins énergétiques diminuent, et il est préférable d'opter pour un dîner léger afin d'éviter un stockage excessif des sucres sous forme de graisse. On privilégiera **les protéines maigres** (poisson grillé, fruits de mer, viande

blanche) **et les légumes** (verts sauf les petits pois et la fève, assaisonnés avec du vinaigre de cidre plutôt que de l'huile, soupe de légumes verts, et terminer par yaourt nature si besoin). Ceci permettrait de réduire le traitement voire les doses d'insuline car ce repas est peu riche en glucides et en matières grasses, favorisant ainsi la réduction du poids.

LA THEORIE DU CARBURANT ET L'ALIMENTATION ADAPTEE A TOUTE PERSONNE ET AU DIABETIQUE

Imaginez que notre corps est une voiture, et que la nourriture que nous consommons est le carburant qui lui permet de fonctionner. Une voiture ne consomme du carburant que lorsqu'elle roule, et plus elle est active, plus elle en brûle. De la même manière, notre corps dépense de l'énergie en fonction de notre activité physique.

Le matin : le démarrage du moteur

Après une nuit de repos où l'organisme a consommé peu d'énergie, il est inutile de remplir le réservoir d'un seul coup. Un petit déjeuner modéré mais équilibré est idéal pour démarrer la journée en douceur sans provoquer un pic de glycémie. On débutera par un fruit, une boisson chaude et on privilégiera des glucides à index glycémique bas (flocons d'avoine, pain complet), des protéines (œufs, yaourt nature) et de bonnes matières grasses (amandes, graines, etc.).

Le midi : le plein d'énergie pour la route

C'est en pleine journée que le corps est le plus actif, tout comme une voiture qui roule sur l'autoroute. C'est donc le moment où nous avons besoin d'un bon apport énergétique

pour alimenter nos muscles et notre cerveau. Débuter ce repas par un fruit puis des crudités (légumes) riches en fibres.

Un déjeuner équilibré et bien structuré permet d'éviter les fringales et de stabiliser la glycémie. Il devrait contenir :

- Des protéines (viande maigre, poisson, fruits de mer, légumineuses) ;
- Des glucides complexes (riz complet, quinoa, légumes) ;
- Des bonnes graisses (huile d'olive, noix).

Le soir : la voiture au garage

Le soir, comme une voiture qui rentre au garage et ne consomme plus d'essence, le corps ralentit son activité. Un excès de nourriture à ce moment-là, risquerait d'être stocké sous forme de graisse et de provoquer des déséquilibres glycémiques. Il est donc préférable de dîner léger, en privilégiant **les protéines maigres** (poisson grillé, fruits de mer, viande blanche, **et les légumes** (verts sauf les petits pois et la fève, assaisonnés avec du **vinaigre de cidre plutôt que de l'huile**, soupe de légumes verts, et terminer par yaourt nature si besoin). Ceci permettrait de réduire le traitement voire diminuer les doses d'insuline, car ce repas est peu riche en glucides et en matières grasses, favorisant ainsi la réduction du poids.

POURQUOI CES APPROCHES SONT BENEFIQUES POUR TOUTE PERSONNE ET SURTOUT LES DIABETIQUES ?

- Elles respectent le rythme biologique du corps, limitant les pics de glycémie en consommant des calories quand elles sont nécessaires.
- Elles favorisent une meilleure digestion et un métabolisme optimisé.
- Elles préviennent la prise de poids, un facteur aggravant du diabète de type 2.

En comprenant et respectant ces théories, le diabétique peut mieux gérer son alimentation tout en équilibrant son énergie quotidienne !

Je peux manger « gras » tant qu'il n'y a pas de sucre -
FAUX

L'objectif est de limiter la quantité et de maîtriser la qualité des apports en lipides.

L'huile de colza est cancérigène - **FAUX**

Au contraire cette huile est très intéressante, elle apporte des oméga 3 et 6. Elle doit être utilisée uniquement pour l'assaisonnement.

L'huile d'olive est moins grasse que les autres huiles -
FAUX

Toutes les huiles végétales apportent 100 % de Matières Grasses c'est le type des acides gras qui change et influence la qualité de chaque huile.

Les margarines sont moins grasses que le beurre -
FAUX

Le beurre et la margarine apportent environ 80 g de lipides, la différence, est que le beurre est d'origine animale alors que la margarine est d'origine végétale.

Astuces pratiques :

- Préférez les modes de cuisson sans matières grasses :
- Pensez au gril, à la broche, au four,
- Constituez des papillotes, un court bouillon,
- Utilisez l'eau, la vapeur, une poêle anti adhésive

LES ACTIVITÉS PHYSIQUES

Quand on est diabétique on ne doit pas faire de sport -
FAUX

La pratique régulière d'une activité physique, au moins équivalent à 30 mn de marche rapide chaque jour, est un des facteurs déterminants pour la maîtrise de votre glycémie.

Faire de l'Activité Physique c'est pratiquer du sport -
FAUX

Bouger *au quotidien* c'est aussi augmenter ses dépenses énergétiques. Comme la marche, monter ou descendre les escaliers, faire le ménage, promener le chien. Toutes les occasions sont bonnes.

Le sport fait maigrir - **FAUX**

Le sport entraîne un remplacement des tissus graisseux par du muscle. Le sport affine la silhouette, oxygène le cerveau, apporte une bonne fatigue. Associée à une

alimentation équilibrée et adaptée l'activité physique permet de se maintenir en bonne forme.

Il n'y a pas d'âge pour (re)commencer une activité physique - VRAI

Selon sa condition physique l'activité physique telle que la marche suffit. À défaut même assis ou couché on pourrait renforcer notre masse musculaire qui diminue au fur et à mesure que l'on prend de l'âge (c'est la sarcopénie) et contribue aux chutes néfastes pour la santé de la personne âgée.

L'alimentation et l'activité physique, ne sont pas que l'affaire du diabétique mais de toute personne.

Pour une meilleure santé, il faut MANGER sainement et BOUGER (la vie c'est le mouvement !), car on a qu'une VIE et une SANTE !