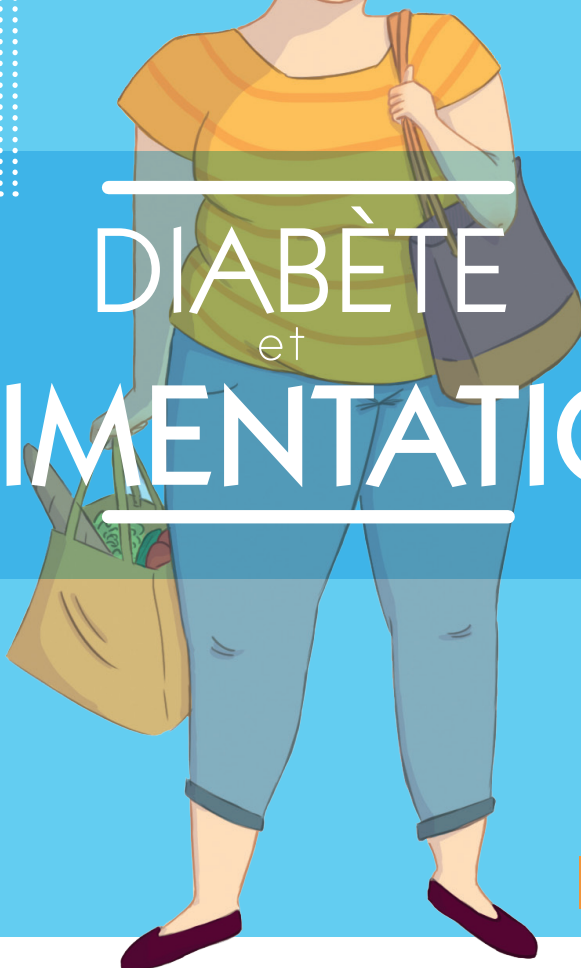




# DIABÈTE et ALIMENTATION



**Nutritions**  
De la prévention à la thérapeutique & endocrinologie



POUR MIEUX COMPRENDRE  
ET SUIVRE LE DIABÈTE  
AU QUOTIDIEN



# MÉMO DIABÈTE



Les deux principaux types de diabète sont le diabète de type 1 et le diabète de type 2.

## LE DIABÈTE DE TYPE 1

Cette maladie chronique apparaît le plus souvent chez l'enfant, l'adolescent ou le jeune adulte, lorsque le pancréas n'est plus du tout capable de fabriquer de l'insuline par le biais de ses cellules bêta.

Or, l'insuline permet aux cellules, comme les muscles ou le tissu adipeux, de capter le sucre pour l'utiliser et ainsi se fournir en énergie. Sans insuline, le sucre s'accumule dans la circulation sanguine faisant ainsi

monter la glycémie. Ce défaut de production est généralement dû à une réaction anormale du système immunitaire contre les cellules spécialisées du pancréas qui fabrique cette insuline. On parle alors de maladie auto-immune. Le diabète de type 1

se révèle rapidement, en général en quelques mois voire quelques semaines.



## LE DIABÈTE DE TYPE 2

Il apparaît le plus souvent chez l'adulte. C'est une maladie multifactorielle qui se caractérise par une hausse de la concentration de sucre dans le sang (= élévation du glucose = hyperglycémie). Deux phénomènes en sont responsables à des degrés variables : les cellules bêta du pancréas ne produisent pas assez d'insuline, elle n'est pas suffisamment performante et n'accomplit pas parfaitement ses fonctions (on parle d'"insulino-

résistance"). Le défaut d'insuline influe sur le fonctionnement des différents organes concernés puisqu'ils ne perçoivent pas la quantité d'énergie dont ils ont besoin pour agir correctement. Étant asymptomatique durant de longues années (tant que le niveau de glycémie ne s'élève pas trop ou s'il n'y a pas de complication infectieuse ou dégénérative), il est souvent découvert de façon fortuite, à l'occasion d'une prise de sang.

## LES MESURES HYGIÉNO-DIÉTÉTIQUES

À la base de tout traitement de diabète figure la mise en place de ce que l'on appelle les mesures hygiéno-diététiques qui sont basées sur ces 5 piliers.



• Réguler son poids

• Penser aux fruits et légumes



• Essayer de faire des repas à heure régulière

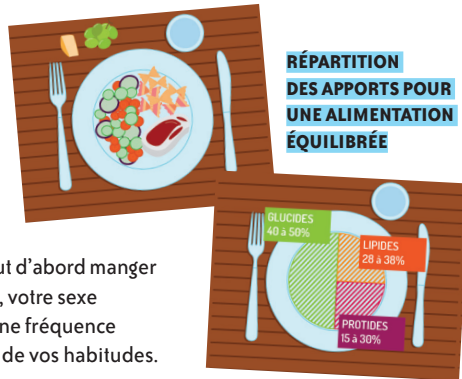
• Manger équilibré



• Faire de l'activité physique

# 1. Alimentation et diabète... Une question d'équilibre

Que vous soyez diabétique de type 1 ou de type 2, il est important de porter une attention particulière à votre alimentation car elle influe directement sur votre équilibre glycémique et votre équilibre pondéral. En effet, lorsque vous êtes en surpoids, une perte de poids, même minime, a des effets positifs sur votre glycémie. Mais attention surveiller ne veut pas dire se priver de tout ! Gérer votre alimentation, c'est tout d'abord manger en quantité raisonnable en fonction de votre poids, votre sexe et votre activité physique habituelle, mais aussi à une fréquence régulière si vos traitements l'exigent, et en fonction de vos habitudes.



## LA BONNE ASSIETTE

*Tout est question de dosage et de répartition. Voici quelques repères simples pour une assiette équilibrée : la moitié de votre assiette peut être occupée par les légumes, un quart par les féculents et le dernier quart par les protéines (viandes, poissons ou œufs). N'oubliez pas de boire de l'eau en priorité et de consommer des laitages.*

## La faim et la satiété

Il est nécessaire d'adapter votre comportement alimentaire à vos rythmes personnels et à ce que vous ressentez ; il est conseillé d'être à l'écoute de vos sensations ou signaux de faim, de rassasiement et de satiété. Cela vous permettra peut-être de mieux comprendre votre façon de manger et ainsi d'adapter vos apports alimentaires aux besoins réels de votre organisme, tout en repérant ce qui est plus lié au plaisir alimentaire ou à d'autres sensations liées à l'alimentation (les émotions par exemple).

### LES POINTS CLÉS

- Pour manger, vous pouvez par exemple attendre le moment où des sensations physiques de faim vont se manifester : ventre qui gargouille, baisse d'énergie, difficulté à se concentrer...

- Découpez de petites bouchées et prenez le temps de déguster votre repas.
- Évitez les distractions durant le repas tels que la télévision ou l'ordinateur, gardez une certaine attention à ce que vous mangez. En effet, si votre esprit est occupé à autre chose, vous pourriez moins percevoir ce que vous ressentez physiquement.
- Mangez lentement, en prêtant attention à ce qu'il y a dans votre assiette, la sensation de satiété n'est pas immédiate, laissez le temps à votre corps de vous "tenir informé".
- Faites une pause après avoir mangé partiellement le contenu de votre l'assiette et demandez-vous si vous avez encore faim.
- Pensez également à boire de l'eau tout au long de votre repas.



# Alimentation et diabète...

## Une question d'équilibre

Les aliments sont classés en 7 groupes : Sucres et produits sucrés, Fruits et légumes, Céréales et dérivés, Matières grasses, Produits laitiers, Protéines (viandes, poissons, œufs), Boissons.

**Dans l'idéal, lors d'un repas équilibré, tous les groupes d'aliments doivent être représentés.**

Au quotidien, la répartition optimale des apports énergétiques pour une alimentation dite adaptée (ou équilibrée) peut être composée de :

• **50 à 55% de glucides.**

Ils sont aussi importants que les protéines et les féculents pour fournir à votre corps l'énergie dont il a besoin. Les fruits, le lait, le miel et tout autre produit naturellement sucré contiennent des glucides simples. Les glucides complexes sont naturellement présents dans les féculents comme les céréales, le pain, les légumineuses (haricots secs, pois, lentilles...), ainsi que les pommes de terre.

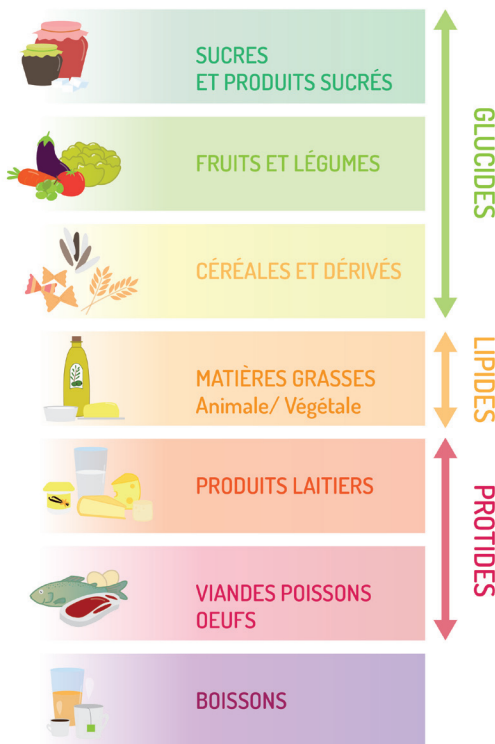
• **30 à 35% de lipides.**

Les lipides ont deux fonctions majeures : ils jouent un rôle dans le stockage de l'énergie, et ils entrent dans la composition des membranes des cellules. Il est important de veiller à la qualité de la répartition des graisses alimentaires en privilégiant les matières grasses d'origine végétale par rapport à celles d'origine animale.

• **12 à 15% de protéines.**

Les protéines sont indispensables au bon fonctionnement de votre corps puisqu'elles participent au renouvellement des tissus musculaires et à la création des défenses de l'organisme.

### LES ALIMENTS






Références : Alimentation du diabétique de type 2. Recommandations de bonnes pratiques. Alfediam. Juin 2003.// Fiches : les glucides, les lipides, les protéines dans l'alimentation. ANSES.



# 2. L'index glycémique

L'index glycémique est la mesure qui permet de décrire le "pouvoir sucrant" ou l'influence de la consommation d'un aliment sur le taux de glucose dans le sang (la glycémie). Les aliments à index glycémique (IG) élevé sont susceptibles d'augmenter davantage la glycémie chez les patients diabétiques, il est donc important d'en surveiller la consommation dans le cadre de cette maladie. L'IG dépend de la composition des aliments mais aussi de leur mode de cuisson (cf. les exemples ci-contre).

## L'IG DÉPEND DE LA COMPOSITION DES ALIMENTS

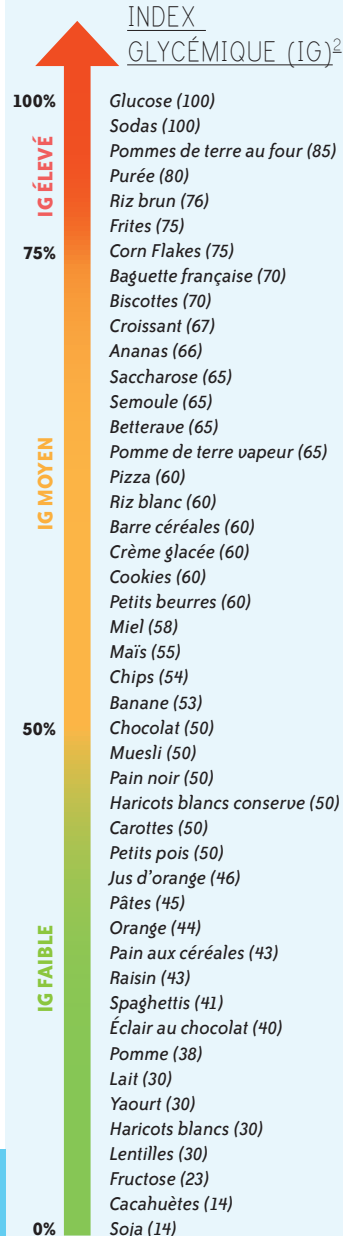
|  |                               |
|--|-------------------------------|
| <p>Baguette française<br/>IG 70<br/>56,6 g de glucides / 100 g</p>  | <p>Index glycémique HAUT</p>  |
| <p>Pain complet<br/>IG 65<br/>50,6 g de glucides / 100 g</p>        | <p>Index glycémique MOYEN</p> |
| <p>Pain aux céréales<br/>IG 43<br/>50,9 g de glucides / 100 g</p>   | <p>Index glycémique BAS</p>   |

## L'IG DÉPEND DU MODE DE CUISSON

|   |                               |
|---|-------------------------------|
| <p>Purée maison<br/>IG 80<br/>14,6 g de glucides / 100 g</p>             | <p>Index glycémique HAUT</p>  |
| <p>Pomme de terre vapeur<br/>IG 65<br/>19,1 g de glucides / 100 g</p>    | <p>Index glycémique MOYEN</p> |
| <p>Chips de pomme de terre<br/>IG 54<br/>48,7 g de glucides / 100 g</p>  | <p>Index glycémique BAS</p>   |

- Les index glycémiques supérieurs ou égaux à 70 sont des index glycémiques **élevés**.
- Les IG compris entre 55 et 70 sont des index glycémiques **moyens**.
- Les IG inférieurs ou égaux à 55 sont des index glycémiques **faibles**.

Pour plus d'informations sur les différents aliments, consultez la Balance à index glycémique sur [www.diabete.fr](http://www.diabete.fr)



# 3.

## Lecture des étiquettes nutritionnelles

L'étiquette nutritionnelle, présente sur une grande quantité de produit, est un bon moyen de se renseigner sur ce qu'il contient. Cela peut aussi vous aider à orienter votre choix vers un produit plutôt qu'un autre car à produit équivalent les teneurs en glucides, lipides et en fibres peuvent être variables ! Attention : Vérifiez la portion indiquée sur le tableau de la valeur nutritive. Demandez-vous si celle que vous mangez est plus grosse, plus petite ou la même.

### LE BON CHOIX par le Dr Böhme :

Les étiquettes ci-contre révèlent certaines différences qui peuvent influencer, entre autres, les apports en glucides. Le chocolat n°1 montre plus de glucides (y compris simples) pour une part de 25 g par rapport au n°2. Son pouvoir "sucrant" est donc plus important. Inversement, le nombre de calories sera plus faible pour le n°1 et donc moins favorable sur le plan de la balance énergétique qui influence le poids. Mais les différences sont ici minimales si l'on ne considère qu'une part de 25 g. Il n'y a donc pas réellement de choix prioritaire, sauf si les quantités devenaient importantes ; les différences en termes de glucides et de calories deviendraient alors significatives.

|            | CHOCOLAT N°1                           |                                      | CHOCOLAT N°2                           |   |
|------------|--|--------------------------------------|--|---|
|            | Pour 100 g                             | Par portion de 25 g                  | Pour 100 g                             | Par portion de 25 g                     |
| Energie    | 550 Kcal                               | 138 Kcal                             | 600 Kcal                               | 150 Kcal                                |
| Protéines  | 9,2 g                                  | 2,3 g                                | 7,1 g                                  | 1,8 g                                   |
| Glucides   | 47,5 g dont sucres : 45,5 g            | 12,0 g dont sucres : 11,5 g          | 32 g dont sucres : 28 g                | 8,1 g dont sucres : 7,0 g               |
| Lipides    | 36 g dont acides gras saturés : 17,5 g | 9 g dont acides gras saturés : 4,4 g | 46,5 g dont acides gras saturés : 29 g | 11,5 g dont acides gras saturés : 7,2 g |
| Fibres     | 3,3 g                                  | 0,8 g                                | 11 g                                   | 2,7 g                                   |
| Sel/Sodium | 0,11 g                                 | 0,03 g                               | 0,01 g                                 | <0,01 g                                 |

En résumé, vous pouvez vous accorder un peu de chocolat et ce quel que soit votre "parfum" préféré, le tout est de le déguster en quantité modérée.

## ESCALOPES DE VEAU AUX CHAMPIGNONS ET À LA CRÈME

Pour 4 personnes



CETTE RECETTE CONTIENT :



### INGRÉDIENTS

- 4 escalopes de veau
- 30 g de crème fraîche légère
- 150 g de champignons de Paris en boîte
- 1 c. à c. de bouillon de bœuf
- poivre
- 2 c. à s. d'huile de tournesol

### PRÉPARATION

Égoutter les champignons. Les faire cuire dans une poêle avec un peu d'huile. Ajouter les escalopes de veau. Continuer la cuisson. Un peu avant la fin de la cuisson, ajouter la crème fraîche, le bouillon, le poivre. Couvrir et laisser mijoter à feu très doux pendant 5 à 10 min.

Découvrez d'autres recettes sur [www.diabete.fr](http://www.diabete.fr)

# 4. Une alimentation adaptée dans votre panier !



Surveiller son alimentation commence par des choix judicieux au (super)marché. Les produits que vous achetez sont à la base de votre propre régime alimentaire, il faut donc bien les choisir.

## CÔTÉ PRÉPARATION

- Vous êtes gourmand ? Réalisez vous-même vos gâteaux, vous pourrez ainsi diminuer la quantité de sucre ou utiliser un édulcorant spécial cuisson.
- Allégez vos vinaigrettes en utilisant moitié d'huile-moitié d'eau.
- Retirez le plus de gras visible avant la cuisson de vos viandes.
- Assaisonnez vos poissons avec du jus de citron ou des herbes aromatiques.
- Pour mettre plus souvent les légumes au menu, utilisez leur version en conserve ou surgelé au naturel, ils ont des qualités nutritionnelles presque équivalentes aux légumes frais.
- Utilisez des épices et des aromates pour parfumer vos plats et leur donner plus de saveur.

## CÔTÉ CUISSON

- Pour réduire les graisses sans perdre en plaisir, privilégiez les modes de cuisson ne nécessitant pas ou peu d'ajout de matières grasses : cuisson vapeur, court-bouillon, grill, poêle antiadhésive, papillote...
- Pour que vos rôtis restent moelleux, arrosez-les avec un peu d'eau ou de bouillon de légumes maison. Les tomates riches en eau sont aussi de bonnes alliées.
- Pour assaisonner vos plats, réalisez des bouquets garnis : thym/laurier/persil.



### LES VIANDES

Privilégiez les morceaux les plus maigres, (moins de 10 g de graisses pour 100 g) :

- Bœuf : bifteck, faux-filet, rosbif, steak haché ;
- Charcuterie: jambon cuit (sans le gras), bacon ;
- Lapin : Tous morceaux ;
- Veau : Côte, escalope, filet ;
- Volailles : Dinde, poulet (sans la peau), pintade, caille

### LES PRODUITS SUCRÉS

Freinez votre consommation de sucres "inutiles" type sodas et sucreries. Les desserts, le chocolat ou les pâtisseries ne sont pas interdits ; il faut juste en tenir compte par rapport à l'ensemble de vos apports caloriques.

### LES PLATS PRÉPARÉS

Ils sont souvent riches en sel et en graisses et donc moins favorables sur le plan de la santé. Cuisinez vous-même des recettes simples vous y gagnerez à la fois en saveur et en équilibre nutritionnel.

### LES FROMAGES

Plus un fromage est à pâte "dure" (comté, beaufort...) plus il est riche en calcium et en matières grasses... La vigilance quant à leur quantité est une priorité.

### LES MATIÈRES GRASSES

Privilégiez les matières grasses d'origine végétale et consommez celles d'origine animales (beurre, crème fraîche...) avec modération.

Références : La santé vient en mangeant. Guide alimentaire pour tous. PNNS. // Fiche PNNS "Matières grasses : savoir les choisir et réduire sa consommation."

# 5.

## À retenir

### UNE ALIMENTATION ADAPTÉE EN 5 POINTS CLÉS

1. L'équilibre alimentaire ne se décline pas ponctuellement sur un repas mais plutôt sur le moyen et le long terme, en fonction des adaptations possibles de votre mode de vie.
2. Dans l'idéal, lors d'un repas équilibré, tous les groupes d'aliments doivent être représentés.
3. Gérer son alimentation, c'est : manger en quantité raisonnable en fonction de son poids, son sexe et son activité physique.
4. Un mot d'ordre : la variété. Manger de tout en quantité suffisante, à une fréquence régulière selon ses traitements et ses habitudes.
5. Prendre garde à ne pas sauter de repas et veillez à respecter les signaux de faim, de rassasiement et de satiété.

### MON OBJECTIF ALIMENTAIRE

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

#### Remerciements

Coordination scientifique : Dr Philip Böhme, CHU de Nancy .

Illustrations : Eva Roussel.

Conception graphique : Vivilablondie .

Coordination éditoriale : Julie Fortis et Anne Nassif / Nutrimédia.

FR/DBE/1215/0135