

DIA-DEP : FICHE CONSEIL

L'ALIMENTATION EN CAS DE DIABÈTE

L'alimentation est une préoccupation majeure des personnes diabétiques car elle fait partie intégrante du traitement du diabète. Les nutriments contenus dans les aliments sont nécessaires au bon fonctionnement du corps : les lipides (graisses), protides (protéines) et glucides (sucres), en sont la base.

Les glucides

Il faut savoir qu'il existe plusieurs types de glucides, les simples, comme le sucre ou les produits au goût sucré, et les complexes, comme les féculents (lentilles ou haricots blancs). Les glucides simples passent vite dans le sang, tandis que les glucides complexes passent lentement et ont un index glycémique faible, car ils font peu monter la glycémie.

Les lipides

Il existe également différents lipides, les acides gras dit "insaturés" et les acides gras saturés. Les premiers sont souvent d'origine végétale ou présents dans les poissons comme le hareng ou la sardine, tandis que les seconds sont principalement d'origine animale, comme le beurre, les fromages, la viande ou les œufs.

De nombreux acides gras « insaturés » contiennent des oméga 3 qui protègent contre les maladies cardiovasculaires, alors que les saturés sont souvent riches en "mauvais cholestérol", et donc néfastes pour les artères si consommés en trop grande quantité et pendant de nombreuses années.

Aucun aliment n'est strictement interdit : mais certains (les produits sucrés) sont à limiter à cause de leur effet hyperglycémiant.

Ce qu'il faut savoir :

- **L'alimentation doit être variée, équilibrée et régulière,**
- **Les menus doivent être composés avec des aliments de chaque groupe,**
- **Les légumes doivent figurer en priorité dans vos repas.**

Compte tenu de ses effets sur la glycémie et l'équilibre glycémique, l'équilibre alimentaire est une préoccupation constante pour la personne diabétique qui doit apprendre à choisir ses aliments (ni trop gras, ni trop sucré). Manger équilibré, avec plaisir, pour être en bonne santé c'est possible !

Il faut pour cela être vigilant dans chaque situation de la vie courante où les occasions de manger trop gras et trop sucré sont nombreuses.

Y a-t-il un régime pour les personnes diabétiques ?

Aujourd'hui, on ne parle plus de régime pour personnes diabétiques mais d'une **alimentation équilibrée**, dans laquelle chacun des groupes alimentaires aura sa propre importance. Pour équilibrer ses repas, il va alors falloir respecter certains principes diététiques simples, acquérir quelques connaissances sur les aliments et connaître leurs intérêts nutritionnels.

Les grands groupes d'aliments

Selon leurs apports nutritionnels, les aliments sont classés en 7 grands groupes contenant diversément des nutriments: les glucides (=les sucres), les lipides (=les graisses) et les protéines (autrement appelées protides)

Comment composer un repas équilibré ?

Dans l'idéal, dans un déjeuner ou un dîner équilibré, tous les groupes d'aliments doivent être représentés (mis à part le groupe des produits sucrés) :

- Une crudité au moins (un fruit ou légume cru)
- Un accompagnement à base de légumes cuits
- Une portion de viande ou poisson ou œufs à un des deux repas au moins une portion de féculents et/ou du pain
- Un produit laitier
- Une portion de matière grasse de bonne qualité
- De l'eau

FFD : <https://www.federationdesdiabetiques.org/information/alimentation-diabete>

Pour un mode de vie plus équilibré, commencez par

Augmenter ↗



Les fruits et légumes



Les légumes secs :
lentilles, haricots,
pois chiches, etc.



Les fruits à coque :
noix, noisettes, amandes
non salées, etc.



Le fait maison



L'activité physique

Aller vers ↘



Le pain complet
ou aux céréales, les pâtes,
la semoule et le riz complets



Les poissons gras
et maigres en alternance



L'huile de colza,
de noix, d'olive



Une consommation
de produits laitiers
suffisante mais limitée



Les aliments de saison
et les aliments produits
localement



Les aliments bio

Réduire ↙



L'alcool



Les produits sucrés
et les boissons sucrées



Les produits salés



La charcuterie



La viande : porc, bœuf, veau,
mouton, agneau, abats



Les produits avec
un Nutri-Score D et E



Le temps passé assis

DT05217208

Chaque petit pas compte et finit par faire une grande différence.

MANGERBOUGER.FR

L'Épi alimentaire, en complément de la pyramide alimentaire, représente, par ordre décroissant, les 5 principales priorités alimentaires qui sont associées au plus grand bénéfice sur le plan de la santé.

L'ÉPI ALIMENTAIRE

5 PRIORITÉS

POUR MIEUX MANGER

Pensez à votre santé,
mangez varié et équilibré.
Voici les 5 mesures alimentaires
prioritaires pour les adultes.

PRODUITS CÉRÉALIERS COMPLETS

Au moins 125 g par jour



1



2

FRUITS & LÉGUMES

Fruits :
250 g par jour

Légumes :
Au moins 300 g
par jour



3

LÉGUMINEUSES

Au moins 1x par semaine



4

FRUITS À COQUE & GRAINES

15 à 25 g par jour



5

SEL

Limitez le sel en cuisine
et ne salez pas à table

Développé par Food in Action et la Haute École Léonard de Vinci
sur base de l'avis n° 9284 du Conseil Supérieur de la Santé

Avec le soutien de l'AVIQ et du SPF Santé Publique

LES BÉNÉFICES DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE POUR LA SANTÉ :

Activité physique et diabète

Un français sur deux ne sait pas que l'activité physique peut permettre de prévenir et traiter de nombreuses maladies chroniques telles que le diabète.

Lorsqu'on est prédiabétique, l'activité physique fait baisser d'environ 50% les risques de devenir diabétique à moyen terme (3 ans) et permet de retarder l'apparition de la maladie.

Lorsqu'on est diabétique la pratique d'au moins 150 minutes d'activité physique par semaine, combinée à des conseils nutritionnels, fait baisser l'hémoglobine glyquée d'environ 0,7 % et diminue les risques de complications associées (rétinopathie, néphropathie, accident cardiaque et accident vasculaire cérébral).

Parmi ses nombreux bienfaits :

- Amélioration de l'insulino-sensibilité et de l'équilibre glycémique
- Diminution du risque de maladie cardio-vasculaire et d'hypertension artérielle
- Diminution des graisses abdominales
- Diminution du taux de mauvais cholestérol (LDL)
- Augmentation du taux de bon cholestérol (HDL)
- Aide au maintien ou à la perte poids
- Diminution du stress et de l'anxiété
- Augmentation de la confiance en soi et du bien-être...

Quelles sont les recommandations ?

Chez la personne diabétique, l'activité physique est bénéfique à tout âge. Il est préférable de répartir la dépense physique sur toute la semaine en variant le type d'efforts (endurance et renforcement musculaire), la fréquence, la durée et la nature de l'activité pratiquée.

L'OMS recommande de pratiquer au moins 150 minutes d'activité d'intensité modérée par semaine ou 30 minutes de marche rapide par jour. Cet objectif peut être atteint en une ou plusieurs fois au cours de la journée pour un bénéfice similaire sur la santé.

La régularité est importante dans la pratique d'une activité physique. L'idéal est d'en faire tous les jours. Mais vous pouvez compléter votre activité quotidienne de 30 minutes par une activité plus soutenue le week-end.

En cas de reprise d'une activité physique, parlez-en à votre médecin traitant ou votre diabétologue afin d'effectuer les tests d'aptitudes nécessaires à une pratique sécurisée.

Quel type d'activité pratiquer ? 4 environnements permettant de pratiquer une activité physique :

- Vie professionnelle : cette condition touche moins de 10% de la population en France, par exemple les maçons et les boulangers.
- Déplacements : lorsque les déplacements (travail-domicile, école, courses) sont actifs, c'est à dire quand la marche ou le vélo sont par exemple utilisés.
- Vie domestique : le ménage et le rangement prennent du temps et représentent une activité physique relativement intense.
- Loisirs : le sport fait partie de cette catégorie ainsi que le bricolage et le jardinage.

Ne vous pressez pas et prenez le temps d'essayer plusieurs activités avant de choisir celle qui correspond le mieux à vos attentes, votre condition physique, vos goûts et votre emploi du temps. Aucune activité physique ou sportive n'est en théorie interdite, mise à part les activités aéronautiques, la plongée et les activités de combat étant soumises à certaines restrictions. Cela dit, tout le monde n'a pas la même constitution et certaines activités seront à éviter ou à privilégier en fonction de votre profil. C'est une question de bon sens. Parlez-en à votre médecin.

Les activités de groupe sont un excellent moyen pour partager votre expérience et vous inciter à reprendre et poursuivre une activité sur le long terme. Les activités douces et d'endurance sont idéales en cas de diabète, car les muscles ont toujours assez d'oxygène pour brûler le glucose : natation, gymnastique, marche soutenue (30 minutes entre 4 et 6 km/h...), footing, vélo, etc. Le squash, le tennis ou le football, en revanche, demandent des efforts parfois brutaux et obligent l'organisme à aller au bout de lui-même (on parle d'exercice en anaérobic, car il n'y a plus assez d'oxygène pour brûler le sucre).

Quelles sont les règles de sécurité ?

Il reste que toute activité physique ou sportive n'est pas sans danger. Demandez conseil à votre médecin avant tout projet de reprise d'une activité physique afin d'effectuer un bilan de santé. Ce qui compte, c'est le plaisir, la régularité et le respect de quelques règles simples. Celles que vous transmet votre médecin, comme par exemple de vérifier sa glycémie avant, pendant et après l'effort, d'avoir du sucre sur soi en permanence; d'adapter son alimentation et ses doses d'insuline en fonction de l'activité choisie, etc. Et celles de tout exercice physique en général : bien s'échauffer, s'arrêter progressivement, s'hydrater, s'étirer...