

CONSEILS HYGIÉNO-DIÉTÉTIQUES

SOMMAIRE

1. Alimentation
2. Activité physique
3. Alcool et tabac

Les principes fondamentaux :

- Suivre les traitements prescrits par le médecin traitant ou le diabétologue
- Équilibrer l'alimentation et respecter les horaires de repas
- Pratiquer une activité physique régulière
- Arrêter de fumer

1. Alimentation

Recommandations : Alimentation équilibrée bénéfique pour la santé (variée, sans aliment interdit) :

- En privilégiant fruits, légumes, féculents, poissons, produits préparés à la maison... en limitant la consommation de produits sucrés, salés, gras et produits finis ultra-transformés
- Du poisson 3 fois/ semaine, des légumes et féculents à chaque repas
- Limiter les matières grasses et cuisiner avec des huiles végétales (olive, tournesol, colza...)
- Moins de sel (retirer la salière de la table) et d'aliments trop salés (plats préparés, biscuits apéritifs, fromages...) pour la tension
- En couvrant les besoins : quantité adaptée à chacun pour apporter l'énergie nécessaire au fonctionnement de l'organisme (attention à la taille des portions)
- En ne sautant pas de repas pour éviter les variations glycémiques favorisant le grignotage et pour contrôler le poids
- En orientant en cas de besoins ou de...

Recommandations simplifiées

AUGMENTER	<ul style="list-style-type: none"> • Les fruits et légumes • Les légumes secs : lentilles, haricots, pois chiches, etc. • Les fruits à coque : noix, noisettes, amandes et pistaches non salées, etc. • Le fait maison • L'activité physique
ALLER VERS	<ul style="list-style-type: none"> • Le pain complet ou aux céréales, les pâtes et le riz complets, la semoule complète • Une consommation de poissons gras et de poissons maigres en alternance • L'huile de colza, de noix et d'olive • Une consommation de produits laitiers suffisante mais limitée • Les aliments de saison et les aliments produits localement • Les aliments bio
RÉDUIRE	<ul style="list-style-type: none"> • 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

Il existe un document « facile à lire et à comprendre » (FALC) sur l'alimentation équilibrée pour la santé, sous forme de bande dessinée : https://www.ameli.fr/sites/default/files/Documents/fiche-santebd_mieux-manger_assurance-maladie.pdf (de nombreuses autres ressources sont disponibles sur le site <https://santebd.org/>)

Lipides

Une alimentation trop riche en graisses favorise la prise de poids et augmente le risque de maladie cardiovasculaire et de complications liées au diabète. **Il est nécessaire de limiter la quantité totale de graisses apportée par l'alimentation et de privilégier les « bonnes graisses ».** Les 2 grandes familles de lipides sont le cholestérol et les triglycérides.

Pour les personnes présentant un taux de cholestérol élevé, il est recommandé :

- De réduire les excès d'acides gras saturés d'origine animale (viande, fromage, beurre...) ou végétale (huile de palme, coprah...) et les acides gras trans issus des matières grasses (viennoiseries, pâtisseries, biscuits)
- De modérer les apports en cholestérol alimentaire (abats, foie, œufs...)
- De privilégier les acides gras insaturés d'origine animale (volaille) et végétale qui sont sources d'acides gras oméga-9 (huile d'olive), oméga -6 et oméga-3 (huile de colza, soja, noix, margarines)
- D'accroître la consommation d'aliments riches en fibres alimentaires, ils régulent la glycémie en ralentissant l'absorption des glucides qu'elles accompagnent. Elles aident aussi à se sentir rassasié (avoine, orge, céréales et pain complets, légumes secs, fruits et légumes...)

Pour les personnes présentant un taux de cholestérol ET de triglycérides élevés, il est recommandé :

- De réduire l'apport calorique en cas d'excès de poids abdominal
- De limiter les aliments et boissons sucrées et les aliments d'index glycémique élevé (pain blanc, pomme de terre...) Cf. ci-dessous Les glucides
- De consommer des poissons gras (sardine, maquereau, hareng...)

Pour les personnes présentant un taux seul de triglycérides élevé, il est recommandé :

- La consommation de poissons gras (sardine, maquereau, hareng...), riches en acides gras polyinsaturés oméga-3 à longue chaîne, fait baisser les triglycérides ► une supplémentation avec ces acides gras est possible

Les « bonnes graisses » = acides gras insaturés

On les trouve surtout dans :

- certaines viandes, en particulier les volailles;
- certains poissons : saumon, sardine, maquereau;
- les fruits oléagineux : avocat, noix, noisettes;
- certaines huiles : colza, olive, noix.

Leur consommation contribue, dans une certaine mesure, au bon fonctionnement du système cardiovasculaire

Même s'il s'agit de « bonnes graisses », je fais attention aux quantités.

Les « mauvaises graisses » = acides gras saturés

On les trouve surtout dans :

- les produits frits ou panés;
- de nombreux plats tout prêts;
- les viennoiseries;
- les biscuits (sucrés et apéritifs);
- les produits d'origine animale : fromage, beurre, crème fraîche, viandes grasses, charcuterie, etc.;
- certaines huiles : palme, coco.

Leur consommation en excès favorise les maladies cardiovasculaires

Glucides

Il existe 2 types de glucides :

Les simples, composés d'une à 2 molécules ► rapidement transformés en énergie par l'organisme ou stockés sous forme de graisses par le foie

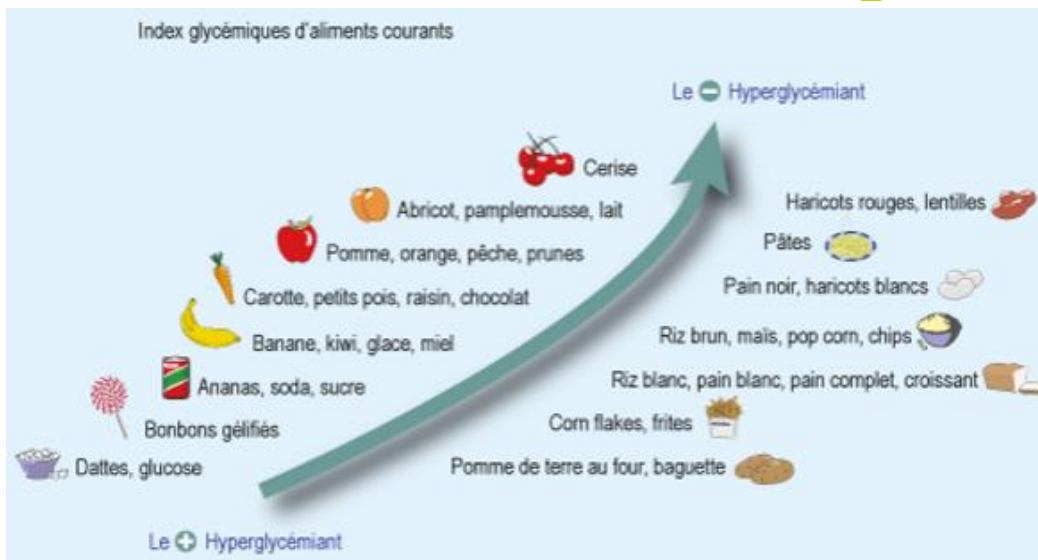
Les complexes, composés de plusieurs glucides simples ► absorbés plus lentement au cours de la digestion

Glucides simples

- Sucre de table, confiseries, pâtisseries (saccharose),
- Lait et produits laitiers (lactose),
- Fruits et miel (fructose).

Glucides complexes

- Produits céréaliers
- Légumineuses ou légumes secs secs
- Féculents (riz, pâtes, semoule, pommes de terre...)



L'index (ou indice) glycémique IG = capacité d'un aliment à faire monter plus ou moins rapidement la glycémie. **Plus l'IG est élevé, plus la glycémie augmente vite**

- L'IG d'un même produit varie selon :
- Le temps de cuisson : IG pâtes al dente < pâtes plus cuites
 - La préparation : IG pommes de terre vapeur < IG purée
 - La maturité : IG banane peu mûre < IG banane bien mûre

Les glucides doivent représenter entre **50 et 55% de l'apport énergétique total** assuré par l'alimentation quotidienne en privilégiant les glucides à IG faible à modéré et doivent être présents à chaque repas en quantité variable selon l'âge, le sexe, le mode de vie...

Protéines

- Rôles des protéines :
 - Structural : renouvellement des tissus musculaires, des phanères (cheveux, ongles, poils), de la matrice osseuse, de la peau...
 - Processus physiologiques : les enzymes digestives, l'hémoglobine, les hormones, les récepteurs ou les immunoglobulines (anticorps)
- Les recommandations d'apports en protéines se situent entre 0,83 et 2,2 g/kg/j (soit de 10 à 27% de l'apport énergétique total) pour un adulte de moins de 60 ans
- 2 portions de protéines sont recommandées par jour.
- Pour diminuer la consommation de protéines animales et de viande rouge : privilégier la volaille et limiter certaines viandes (porc, bœuf, veau, mouton, agneau et abats) à 500 g/ semaine (soit environ 3 à 4 steaks).
- Les protéines d'origines animale peuvent être substituées par des protéines végétales comme les légumineuses (pois chiche, lentilles, haricots secs, petits pois, fèves, soja)

Les boissons

- Privilégier l'eau au quotidien
- Privilégier les jus de fruits "sans sucre ajouté" ou les fruits pressés par soi-même (attention à la quantité totale consommée/jour) car sodas et certaines boissons aux fruits sont très sucrés (1L de soda peut contenir l'équivalent de 25 morceaux de sucre)
- Certaines boissons alcoolisées sont très sucrées à consommer avec modération (vins blancs doux, cocktails...)

2. Activité physique (Cf. fiche complète APA)

Pratiquer une activité physique régulière ne veut pas forcément dire faire du sport, il faut bouger au quotidien :

- ☞ Déplacements actifs : marcher, faire du vélo, monter et descendre par les escaliers...
- ☞ Activités domestiques : faire le ménage, bricoler, jardiner...
- ☞ Activités professionnelles (travail physique par exemple) ou scolaire...

45 min	Marche lente, bricolage, arrosage du jardin, pétanque, billard, bowling, tennis de table, danse de salon.	Faible
30 min	Marche rapide (d'un bon pas), nettoyage des vitres ou de la voiture, ramassage de feuilles, vélo ou natation "plaisir", aquagym, badminton.	Modérée
20 min	Marche avec dénivelés, randonnée en moyenne montagne, bêchage du jardin, jogging, natation "rapide", jeux de ballon collectifs.	Élevée



Recommandations :

- Activités d'intensité modérée : exercice physique régulier d'environ 30 min au moins/ jour soit 150 minutes/ semaine
- Ou 75 min d'activités d'intensité élevée/ semaine
- Ou une combinaison des 2, par périodes de 10 min ou plus

Quand je marche pendant 45 minutes, c'est comme si je faisais du vélo pendant 30 minutes ou que je faisais du jogging pendant 20 minutes.

Conseils :

- Adapter le traitement si besoin et surveiller la glycémie
- Boire régulièrement sans attendre d'avoir soif pour ne pas se déshydrater
- Emporter de quoi se resucrer en cas d'hypoglycémie (du sucre, une barre de céréales, du jus de fruit...)
- Choisir une activité qui peut s'inscrire dans le mode de vie habituel
- Commencer doucement : d'abord 10 à 15 minutes, puis progressivement jusqu'à 30 ou 45 minutes
- Pratiquer régulièrement l'activité tout au long de l'année.
- Proposer à d'autres d'accompagner le patient cela motive (famille, amis, collègues)



3. Alcool et tabac

Alcool

Recommandation de consommation avec modération : ne pas dépasser 20g d'alcool/jour soit :

- ☞ 2 verres de vin rouge
- ☞ 2 flûtes de champagne
- ☞ 2 doses de whisky ou de gin



D'une façon générale, il est recommandé **de ne pas consommer d'alcool**

- Pendant toute la durée de la grossesse et de l'allaitement
- Pendant l'enfance, l'adolescence et toute la période de la croissance
- En cas de conduite automobile

- En cas de manipulation d'outils ou de machines
- En cas de pratique de sports à risque
- En cas de prise de certains médicaments
- En cas d'existence de certaines maladies

ALCOOL ET VARIATIONS DE GLYCÉMIE

- **Boissons alcoolisées riches en sucres** : bière, cidre, porto, cocktails, kirs, liqueurs, vin blanc doux ► risque d'hyperglycémie rapide + favorise la prise de poids
- **Alcools secs** : whisky, vodka ► risque d'hypoglycémie
- **Consommation excessive d'alcool** ► risque de masquer les signes d'hypoglycémie ou de confusion avec les propres effets de l'alcool + risque d'altération la vigilance
- **À jeun la consommation d'alcool** expose à des hypoglycémies
- **Alcool et médicaments contre le diabète** : risque de diminution ou d'augmentation des effets de certains médicaments ► avec l'insuline ou certains antidiabétiques oraux : augmentation du risque d'hypoglycémie

- ➔ Pour réduire ces risques ainsi qu'une altération de la vigilance, une règle simple s'impose : « **Maximum 2 verres/ jour, et pas tous les jours** ». Au cours d'une semaine il est recommandé :
 - ✓ D'avoir plusieurs jours sans consommation d'alcool
 - ✓ De ne pas boire plus de 2 verres dits « standards » les jours où l'on consomme de l'alcool
 - ✓ De ne pas consommer plus de 10 verres standards/ semaine
- ➔ Ces repères de consommation sont valables pour les hommes et pour les femmes (sauf enceintes)

Tabac

- Le tabac favorise une augmentation de la glycémie ► risque augmenté de développement d'un diabète par insulino-résistance chez les personnes prédisposées (causes multifactorielles) : la prévention est importante
 - Le tabac est un facteur de morbi-mortalité cardiovasculaire et le 1^{er} facteur de mortalité des personnes diabétiques
 - Quels sont les impacts du tabac sur les systèmes cardiovasculaires et métaboliques : majoration des complications macroangiopathiques (infarctus, AVC...) et microangiopathiques (néphropathie, rétinopathie)
 - Incidence sur l'équilibre du diabète ► instabilité glycémique
 - Les femmes fumeuses et diabétiques, courent un risque de développer un diabète gestationnel pouvant entraîner des complications lors de la grossesse et présentent un risque accru d'infarctus du myocarde.
- ➔ Plus l'arrêt du tabac est précoce, plus la diminution du risque est importante
 - ➔ Il n'existe pas de prise en charge de sevrage tabagique spécifique pour les diabétiques : les principes habituels peuvent être appliqués avec une attention particulière sur la prise de poids et la gestion du stress et de l'anxiété

RAPPEL DU CADRE RÉGLEMENTAIRE

Remboursement des substituts nicotiques dans le sevrage tabagique : un fumeur accompagné par un professionnel de santé pour arrêter de fumer a davantage de chances de réussir que seul.

Dans les pharmacies, le traitement de substitution à la nicotine (gommes à mâcher, patchs...) est pris en charge par l'Assurance Maladie sur présentation d'une ordonnance établie par un médecin ou autre professionnel de santé habilité à prescrire (infirmier, masseur-kinésithérapeute, sage-femme, ou chirurgien-dentiste).

Réseaux territoriaux : Orientation possible vers un parcours avec de l'ETP ou un diététicien intégré ou non à un réseau du territoire par exemple [NSM](#) (Nancy Santé Métropole), [ADOR](#) (Accompagnement Prévention Santé Alsace)

IDÉES REÇUES

- ✗ **Je peux manger charcuterie, beurre, huiles puisqu'il n'y pas de sucre dedans** : les complications associées à une alimentation trop riche en graisses chez un patient diabétique sont nombreuses (athérosclérose, angor, infarctus...), en prévention, il convient donc de limiter leur apport dans l'alimentation
- ✗ **Je mange des bonbons sans sucre à cause mon diabète** : sans glucose ni saccharose ils ne provoquent pas d'augmentation de la glycémie mais les sucres qu'ils contiennent sont très énergétiques, leur consommation doit donc être modérée.
- ✗ **Le chocolat fait monter la glycémie** : son IG étant bas, l'augmentation de la glycémie après son ingestion est faible. Il doit cependant être consommé avec modération en raison de sa teneur en graisses saturées
- ✗ **On peut se passer de cholestérol** : non, le cholestérol a de nombreux rôles dans l'organisme (composition des membranes cellulaires, fluidité des membranes, précurseur de certaines hormones, constituant essentiel de la bile qui favorise la digestion des graisses). En excès c'est un facteur de risque des maladies cardio-vasculaires : le cholestérol-LDL en excès s'accumule au niveau des vaisseaux alors que le cholestérol-HDL est un protecteur cardio-vasculaire. En cas d'excès de LDL, il est nécessaire d'adapter son alimentation et son activité physique

LIEN DIVERS / POUR ALLER PLUS LOIN

- **Ministère de la santé et des préventions :**
 - Alcool-info-service : <https://www.alcool-info-service.fr/>
 - Programme national nutrition santé 2019-2023 : https://sante.gouv.fr/IMG/pdf/pnns4_2019-2023.pdf
- **Ameli.fr :**
 - Livret repères diabète – Prévenir les maladies cardiovasculaires : https://www.ameli.fr/sites/default/files/Documents/Livret%20Rep%C3%A8res_Pr%C3%A9venir%20les%20maladies%20cardiovasculaires_2.pdf
 - Livret repères diabète – Les graisses dans l'alimentation : https://www.ameli.fr/sites/default/files/Documents/Livret%20Rep%C3%A8res_Les%20graisses%20dans%20l'alimentation_1.pdf
 - Livret repères diabète - Bouger, c'est la santé : https://www.ameli.fr/sites/default/files/Documents/Livret%20Rep%C3%A8res_Bouger%20c'est%20la%20sant%C3%A9_1.pdf
 - Gérer son alimentation : <https://www.ameli.fr/meurthe-et-moselle/assure/sante/themes/diabete/diabete-vivre-quotidien/equilibre-alimentaire/gerer-alimentation>
 - Diabète et tabac : un cocktail nocif ! : <https://www.ameli.fr/meurthe-et-moselle/assure/sante/themes/diabete/diabete-interlocuteurs/diabete-et-tabac#:~:text=Quel%20est%20le%20lien%20entre,d%C3%A9velopper%20un%20est%20plus%20grand.>
 - Diabète et alimentation au quotidien : les fondamentaux : <https://www.ameli.fr/meurthe-et-moselle/assure/sante/themes/diabete/diabete-vivre-quotidien/equilibre-alimentaire/diabete-alimentation-fondamentaux>
 - Les traitements non médicamenteux du diabète : <https://www.ameli.fr/meurthe-et-moselle/assure/sante/themes/diabete/diabete-traitement/traitements-non-medicamenteux>
 - Glucides : les différents sucres de notre alimentation : <https://www.ameli.fr/meurthe-et-moselle/assure/sante/themes/diabete/diabete-vivre-quotidien/equilibre-alimentaire/glucides-les-differents-sucres-de-notre-alimentation#:~:text=L'index%20glyc%C3%A9mique,-Quand%20on%20parle&text=Il%20correspond%20%C3%A0%20la%20capacit%C3%A9,la%20maturit%C3%A9%20pour%20les%20fruits.>
- **HAS :** Prévention et dépistage du diabète de type 2 et des maladies liées au diabète (2014) : https://sante.gouv.fr/IMG/pdf/referenciel_pratiques_diabete.pdf
- **FFD (Fédération Française des Diabétiques) :**
 - Les aliments de fête et ma santé : <https://www.federationdesdiabetiques.org/diabete/alimentation/aliments-de-fetes>
 - Tabac et diabète : les raisons d'arrêter : <https://www.federationdesdiabetiques.org/information/risques/tabac-et-diabete>
- **Santé Publique France :**
 - Alcool : <https://www.santepubliquefrance.fr/determinants-de-sante/alcool>
 - L'essentiel des recommandations sur l'alimentation : <https://www.santepubliquefrance.fr/content/download/197811/2365735>