



Zangranda Jennifer
Diététicienne-Nutritionniste
& Docteur en biologie

Diététique comportementale & Diabète





Zangrando Jennifer
Diététicienne-Nutritionniste
& Docteur en biologie

ZANGRANDO Jennifer

- Diététicienne-Nutritionniste
- Spécialisée en diététique psycho-comportementale
- Docteur en biologie



Zangrando Jennifer
Diététicienne-Nutritionniste
& Docteur en biologie

Sommaire

1. Rappels physiologiques du diabète
2. Objectifs dans le traitement du diabète
3. Les mesures hygiéno-diététiques
4. Les idées reçues
5. Les risques des mesures hygiéno-diététiques et des idées reçues
6. L'approche comportementale
7. Place dans le diabète

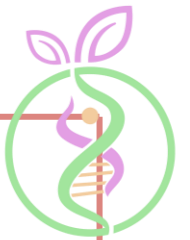
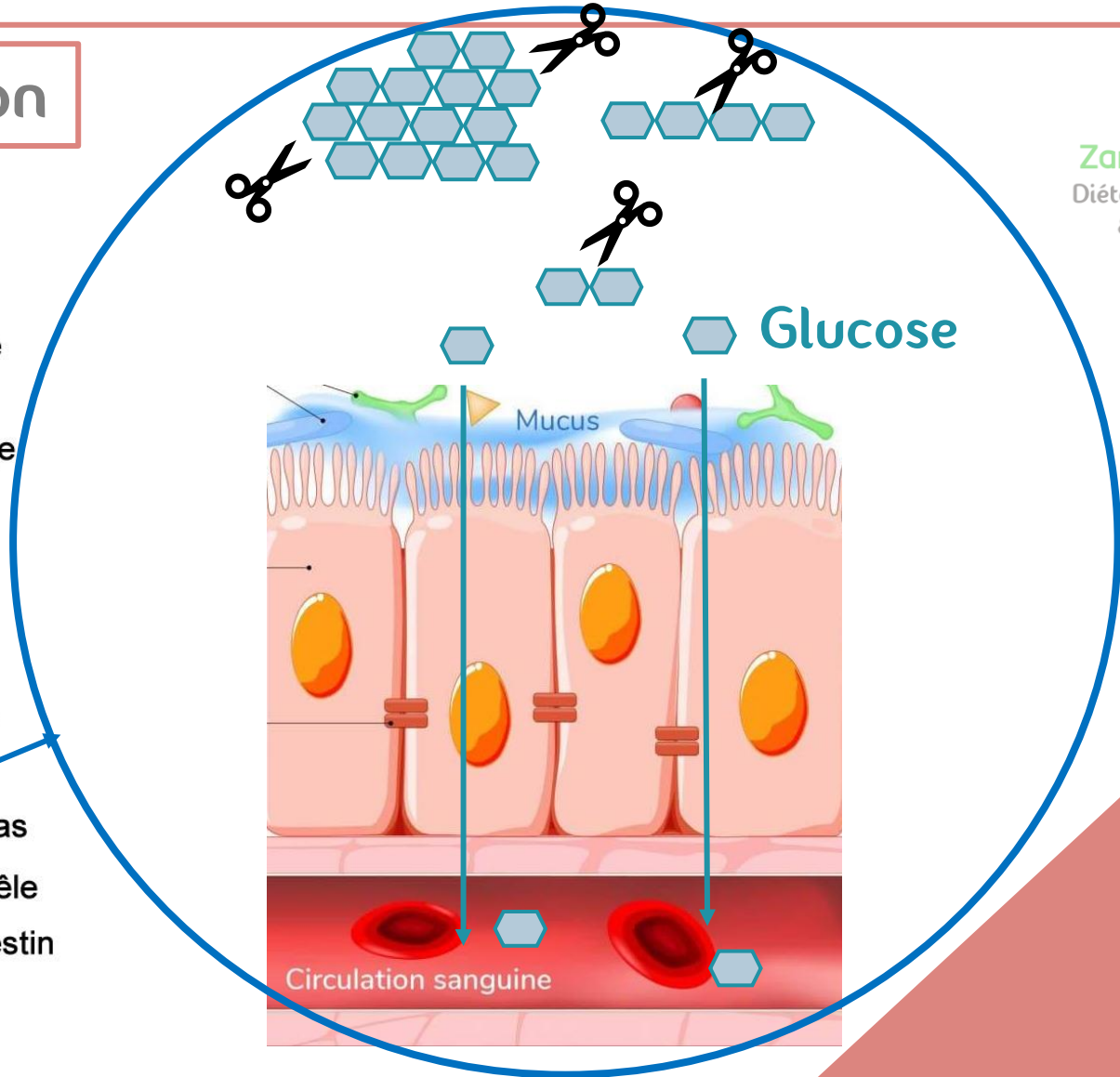
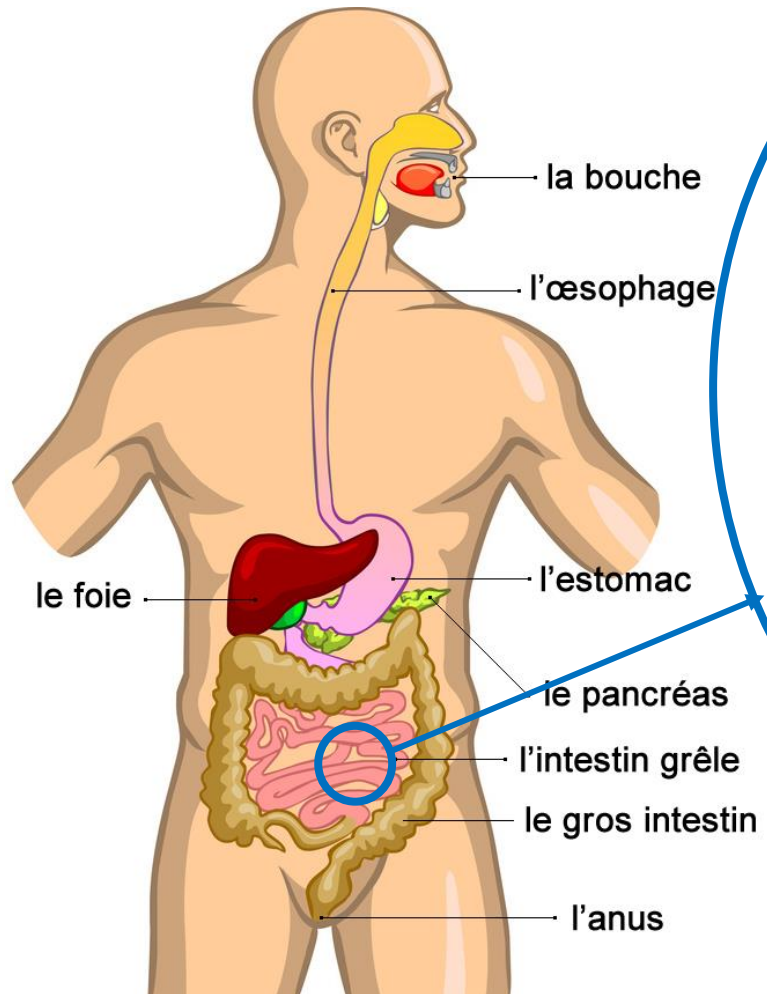
À vos questions !



Zangranda Jennifer
Diététicienne-Nutritionniste
& Docteur en biologie

1. Rappels physiologiques du diabète

Retour sur la digestion

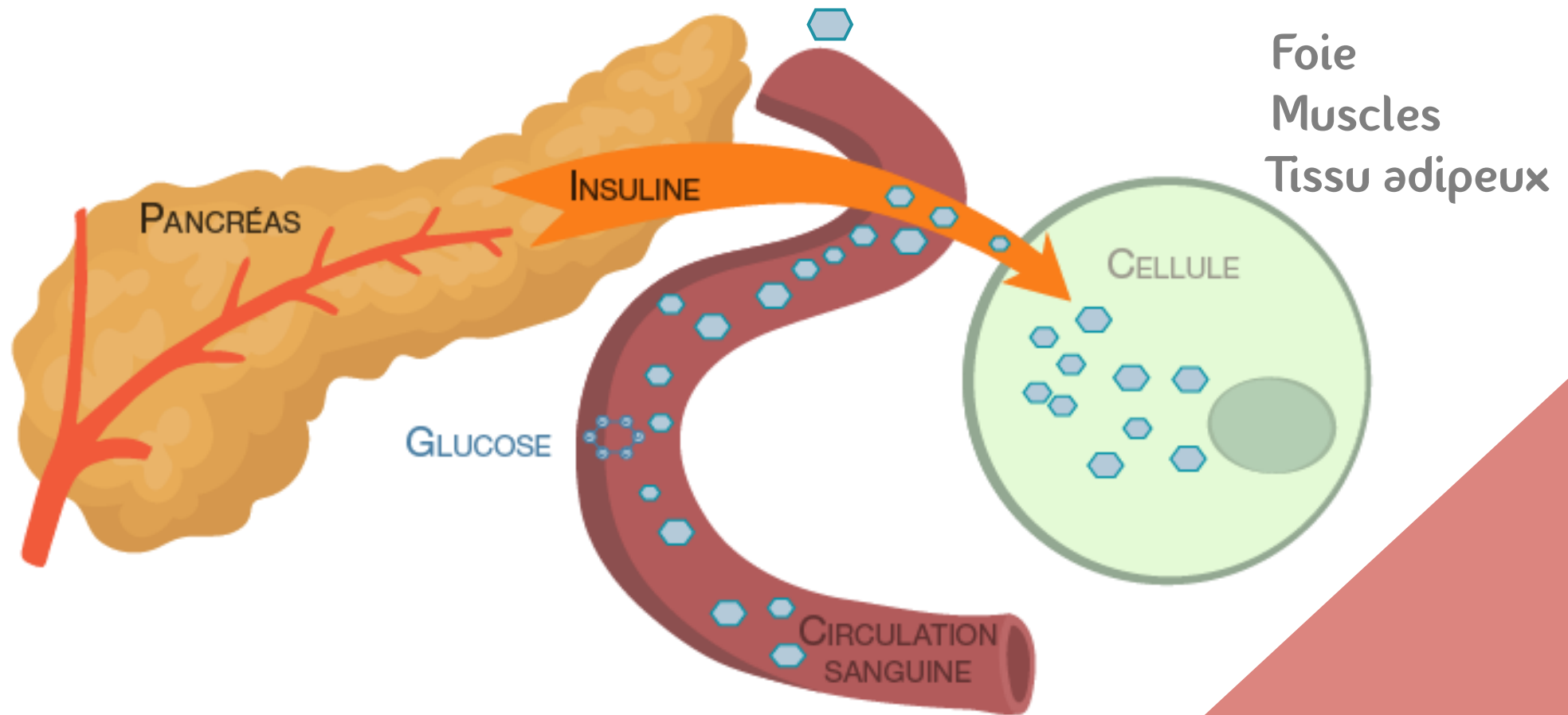


Zangrando Jennifer
Diététicienne-Nutritionniste
& Docteur en biologie



Zangrando Jennifer
Diététicienne-Nutritionniste
& Docteur en biologie

L'organe clé: le pancréas – L'hormone clé : l'insuline





Pathologie caractérisée par un excès de sucre (hyperglycémie) chronique dans le sang

- Diagnostic par mesure de :
 - la glycémie : supérieure à 1,26g/L à jeun ou 2g/L dans la journée
→ à 2 reprises
 - l'hémoglobine glyquée : % de sucre (glucose) lié à l'hémoglobine des globules rouges
→ indicateur d'une glycémie des 3 derniers mois



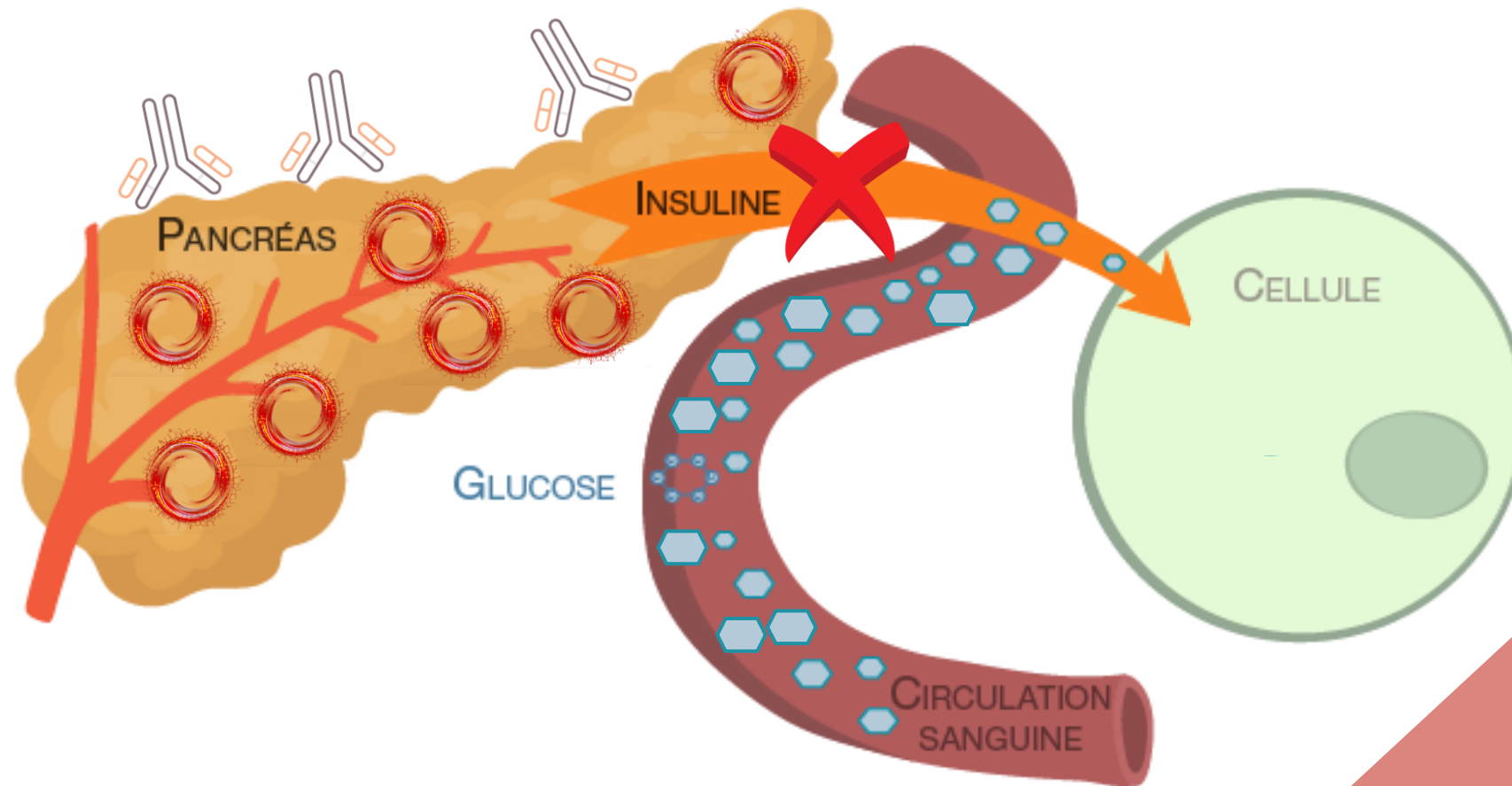
Plusieurs types de diabète

- Diabète de type I : maladie auto-immune qui attaque le pancréas
→ habituellement déjà présent chez les enfants
- Diabète de type II : épuisement du pancréas
→ apparaît généralement plus tard
- Diabète gestationnel, diabète MODY...



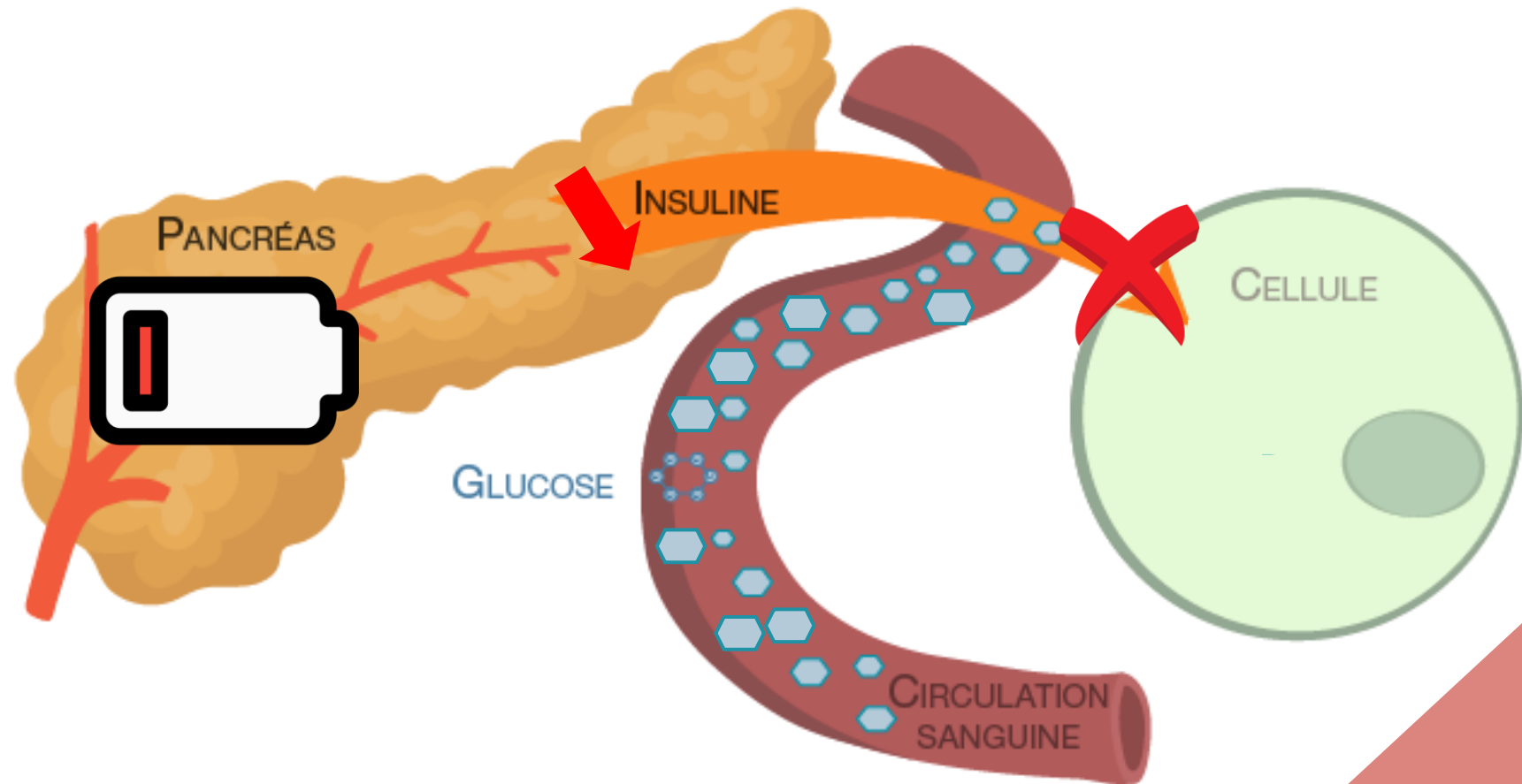
Zangrando Jennifer
Diététicienne-Nutritionniste
& Docteur en biologie

Diabète de type I





Diabète de type II





Les causes principales

- Diabète de type I : hérédité/prédispositions génétiques ; causes environnementales ?
- Diabète de type II : prédispositions génétiques + environnementales liées à l'hygiène de vie : alimentation déséquilibrée, sédentarité, stress, sommeil, surpoids/obésité



Zangrando Jennifer
Diététicienne-Nutritionniste
& Docteur en biologie

2. Objectifs dans le traitement du diabète



- Normaliser la glycémie pour éviter :
 - Des hyperglycémies répétées et prolongées sur le long terme
 - Des hypoglycémies sévères conduisant à la cétose



- **Prévenir les complications**
 - **Altération des gros vaisseaux : maladies cardiovasculaires**
 - **Altération des microvaisseaux : néphropathie, rétinopathie, atteintes des nerfs...**



- **Contrôler les facteurs de risque associés**
 - HTA, LDL-CT, Tabac, Alcool, Stress
 - Gestion du poids : l'excès d'adiposité aggrave l'insulino-résistance



- **Contrôler les facteurs de risque associés**
 - HTA, LDL-CT, Tabac, Alcool, Stress
 - Gestion du poids : l'excès d'adiposité aggrave l'insulino-résistance

Surtout dans
le DT2



Zangrando Jennifer
Diététicienne-Nutritionniste
& Docteur en biologie

3. Les mesures hygiéno-diététiques



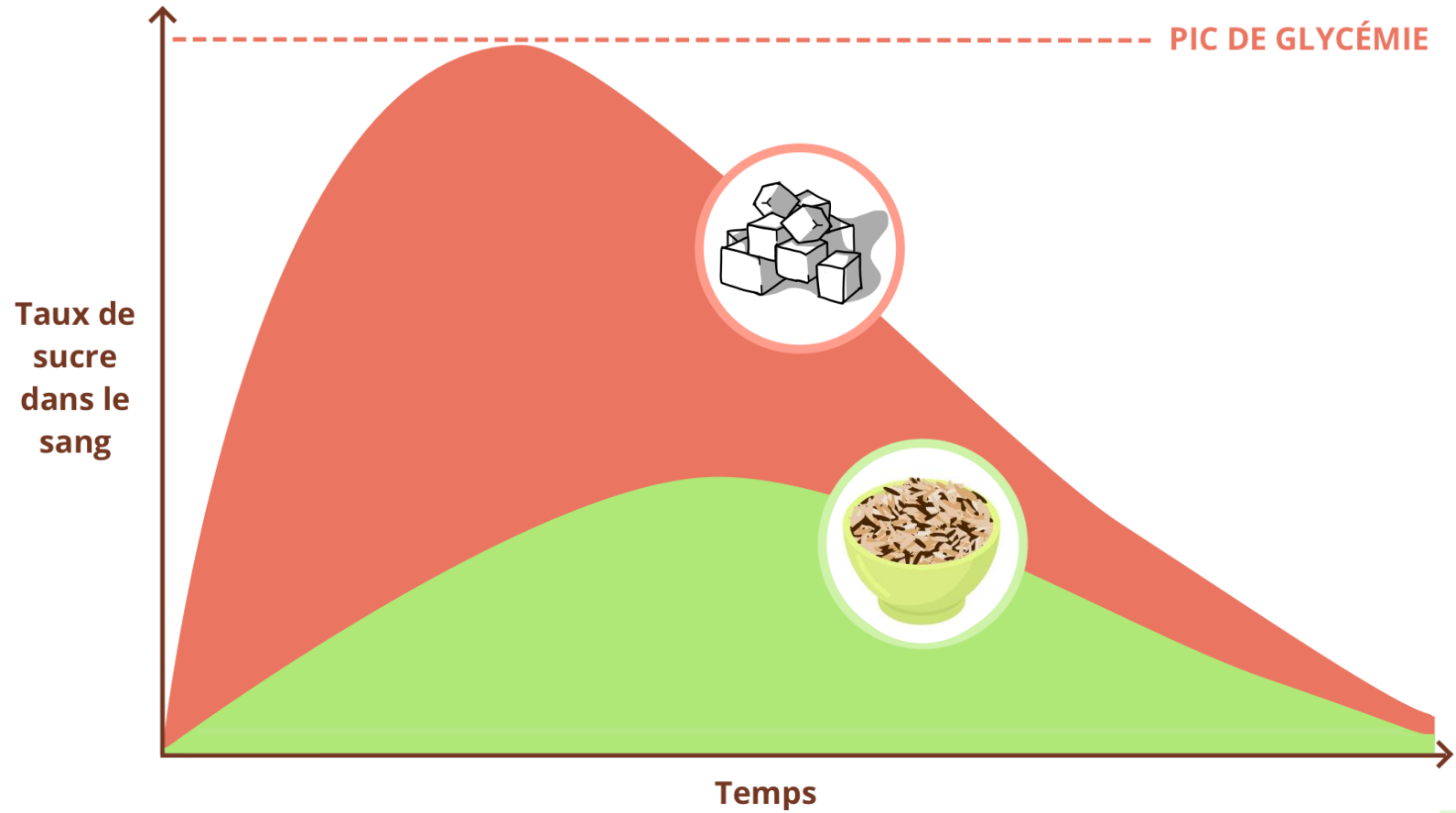
Alimentation régulière et équilibrée

- 3 repas par jour et 1 à 2 collations à des heures régulières sans sauter de repas
- Répartition des macronutriments :
55% de glucides – 15% de protéines – 30% de lipides
- Apports de fibres, de vitamines et de minéraux avec des fruits, des légumes, des légumineuses et des produits complets



Zangrando Jennifer
Diététicienne-Nutritionniste
& Docteur en biologie

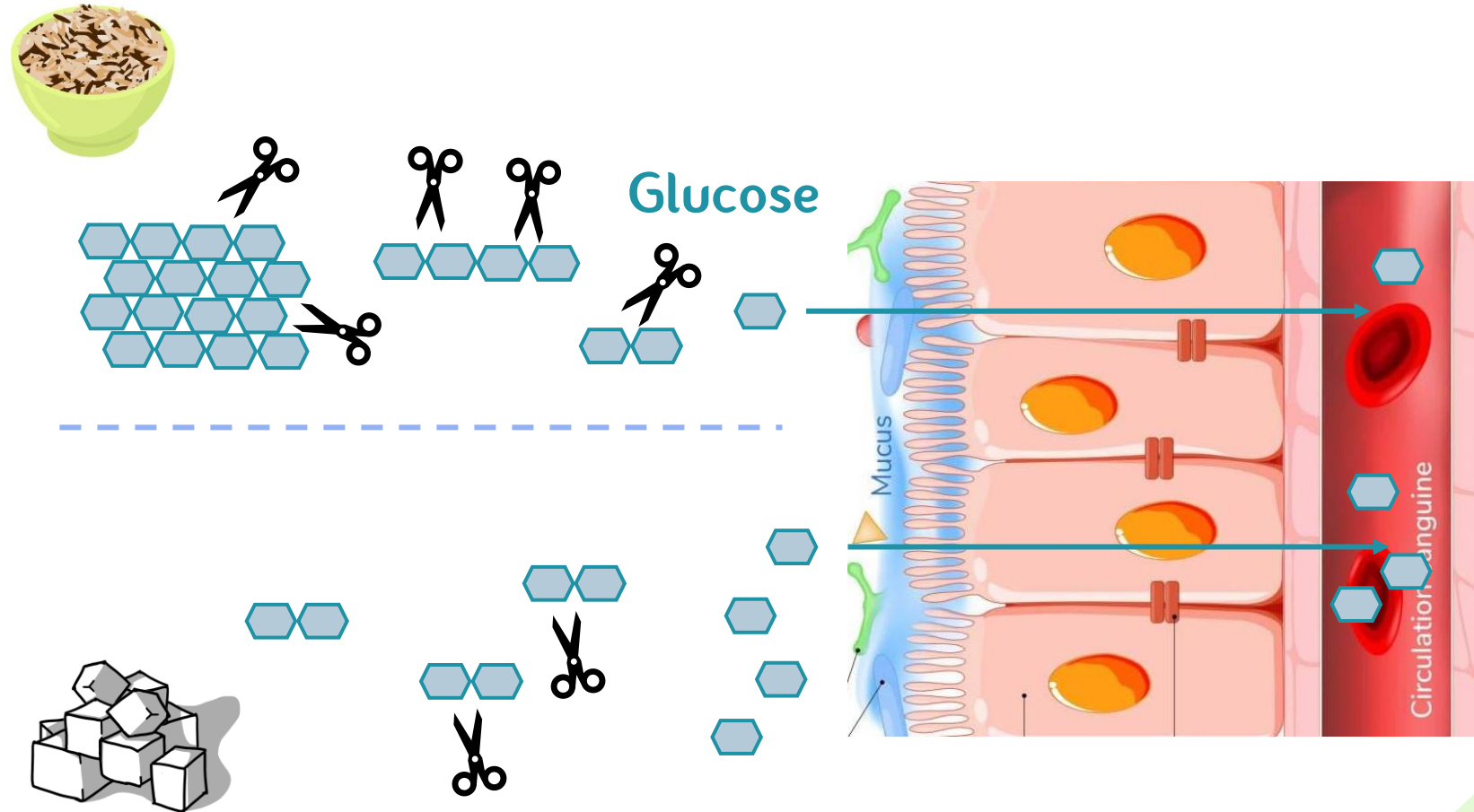
Prise en compte de l'index glycémique





Zangrado Jennifer
Diététicienne-Nutritionniste
& Docteur en biologie

Prise en compte de l'index glycémique





Prise en compte de l'index glycémique

IG faible



Lentilles



Pois chiches



Haricots rouges



Noix



Amandes



Cacahuètes



Quinoa



Riz complet



Chocolat noir



Pomme



Poire



Banane



Orange



Kiwi

IG moyen



Pâtes complètes



Riz blanc



Flocons d'avoine



Pain complet



Coulis de tomate



Confiture



Chocolat au lait



Ananas



Cerises



Melon



Abricot

IG élevé



Pâtes blanches



Galettes de riz



Raisins secs



Dates



Pomme de terre



Pain blanc



Pain de mie



Bonbons



Biscuits



Céréales sucrées



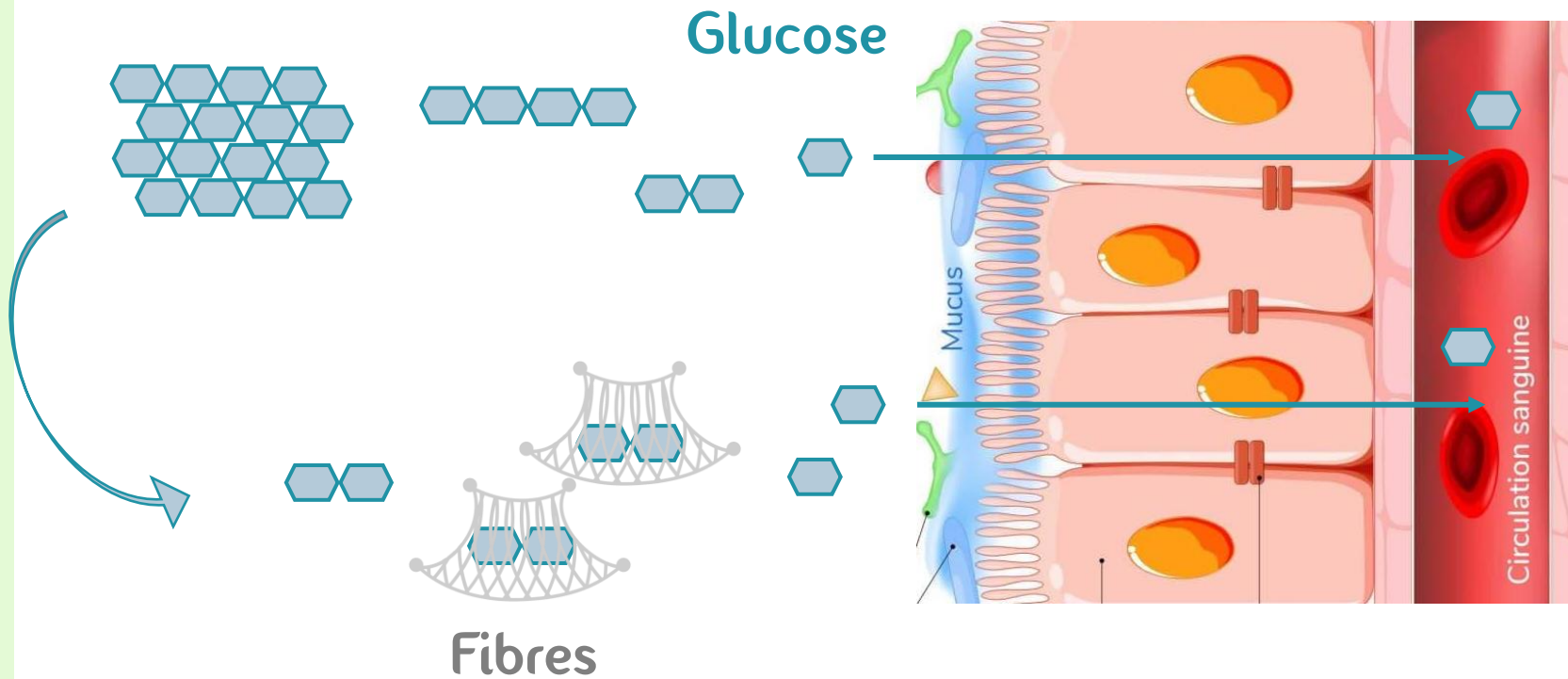
Prise en compte de l'index glycémique

- Prendre en compte la charge glycémique
→ se rapporte à la quantité d'aliments glucidiques consommés
- Prendre en compte la globalité de la prise alimentaire
→ présence de fibres diminue la charge glycémique
→ présence de protéines diminue la charge glycémique
→ présence de lipides diminue la charge glycémique
- La texture et la cuisson des aliments jouent également un rôle



Prise en compte de l'index glycémique

Cuisson
Mixage





Zangrando Jennifer
Diététicienne-Nutritionniste
& Docteur en biologie

Prise en compte de l'index glycémique

- Finalement, favoriser les repas à charge glycémique basse
- Eviter les prises isolées de produits à IG élevé



Attention portée aux types de lipides consommés

- **Réduire les acides gras saturés**
 - Proviennent surtout des graisses animales
 - beurre : 10 à 20g/jour
 - fromage : 1 portion par jour
 - charcuteries: 1 à 2X/sem : favoriser les moins riches : jambon, blanc de dinde, bacon
 - viandes grasses : 1 à 2X/sem : côte, côtelette, entrecôte, gigot, saucisses, travers, lard, steak haché
 - produits industriels : gâteaux apéritifs, chips, biscuits et gâteaux sucrés



Attention portée aux types de lipides consommés

- **Augmenter les acides gras insaturés**
 - Proviennent des huiles végétales et des poissons
 - cuisson : huile d'olive ou isio4 : 1 à 2 càs/jour
 - assaisonnement: huile de colza ou de noix : 1 à 2 càs/jour
 - fruits secs : 20 à 30g/jour : noix, noisettes, amandes (non salées, non grillées) ou en purée
 - poissons gras : 1x/sem : maquereaux, sardines, hareng, saumon, truite, thon



Activité physique régulière

- 150 minutes d'activité physique par semaine ou 30 minutes par jour
- En variant les types d'activités : endurance ou renforcement musculaire
- Activité plaisante et adaptée, en prenant des précautions nécessaires



Zangrado Jennifer
Diététicienne-Nutritionniste
& Docteur en biologie

Bonne hygiène de vie

- Hydratation importante
- Consommation d'alcool modérée
- Sommeil de qualité
- Gestion du stress et des émotions



Zangrando Jennifer
Diététicienne-Nutritionniste
& Docteur en biologie

4. Les idées reçues



Zangrado Jennifer
Diététicienne-Nutritionniste
& Docteur en biologie

- **Consommer trop de sucre rend diabétique**



FAUX

- DT1 : maladie auto-immune
- DT2 : hygiène de vie – surpoids/obésité



Zangrado Jennifer
Diététicienne-Nutritionniste
& Docteur en biologie

- Il faut supprimer le sucre lorsqu'on est diabétique



FAUX

- **Aucun aliment n'est interdit dans le diabète**
- **Il s'agit plutôt de trouver un équilibre**
→ au niveau alimentation mais surtout au niveau du comportement alimentaire



Zangrando Jennifer
Diététicienne-Nutritionniste
& Docteur en biologie

- Il faut supprimer les aliments à IG élevé lorsqu'on est diabétique



Zangrando Jennifer
Diététicienne-Nutritionniste
& Docteur en biologie

FAUX

- **Aucun aliment n'est interdit dans le diabète**
- **Il est plus intéressant de réfléchir au repas dans sa globalité**



Zangrando Jennifer
Diététicienne-Nutritionniste
& Docteur en biologie

- Je dois faire un régime si l'on me diagnostique diabétique



FAUX

- La perte de poids peut être proposée en cas de surpoids/obésité pour l'amélioration du diabète mais ne doit pas passer par un régime



Zangrado Jennifer
Diététicienne-Nutritionniste
& Docteur en biologie

- Le sport fait maigrir



FAUX

- Régule la glycémie
- Diminue l'insulino-résistance
- Régule les triglycérides
- Augmente/préserve la masse musculaire
- Régule la tension artérielle
- Permet de prendre du plaisir
- Permet d'évacuer le stress



Zangrando Jennifer
Diététicienne-Nutritionniste
& Docteur en biologie

5. Les risques des mesures hygiéno-diététiques et des idées reçues



Zangrando Jennifer
Diététicienne-Nutritionniste
& Docteur en biologie

Risques de ces différentes mesures...

Diabolisation
d'aliments



Diabolisation des aliments

- Je vais considérer certains aliments comme « bons » ou mauvais »
comme « bien » ou « mal »
- Donc je vais supprimer les « mauvais »



Zangrando Jennifer
Diététicienne-Nutritionniste
& Docteur en biologie

Risques de ces différentes mesures...

Diabolisation
d'aliments



Restriction





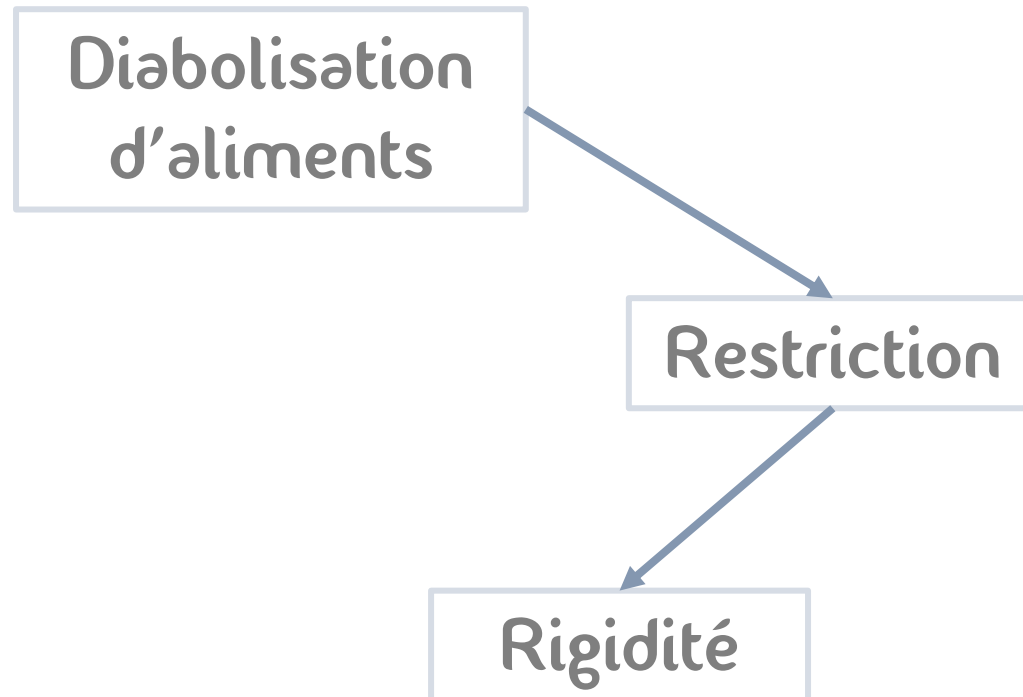
Restriction

- Je vais supprimer certains aliments de mon alimentation ou me forcer à en manger certains

→ Certaines règles vont naître « j'ai le droit » ; « je n'ai pas le droit » ; « je dois » ; « il faut »...



Risques de ces différentes mesures...



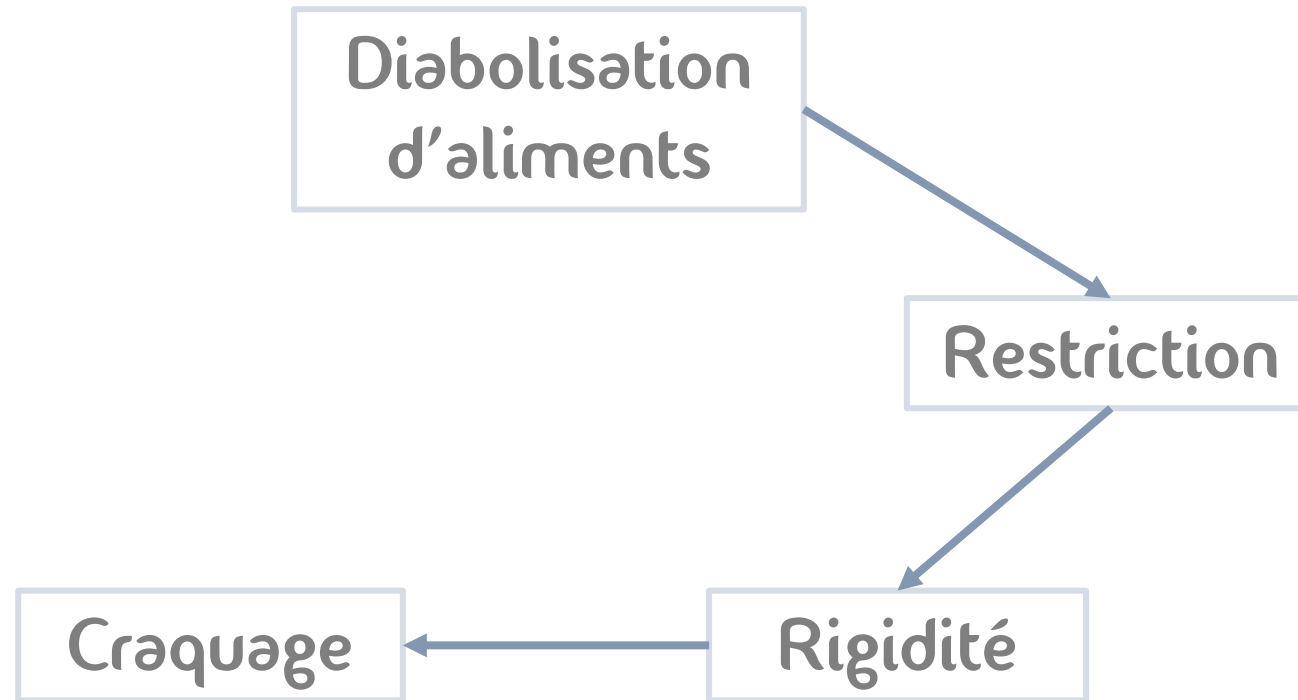


Rigidité

- Je vais être rigide sur mes comportements en m'imposant des règles à suivre
- Je ne vais plus prendre en compte le contexte



Risques de ces différentes mesures...



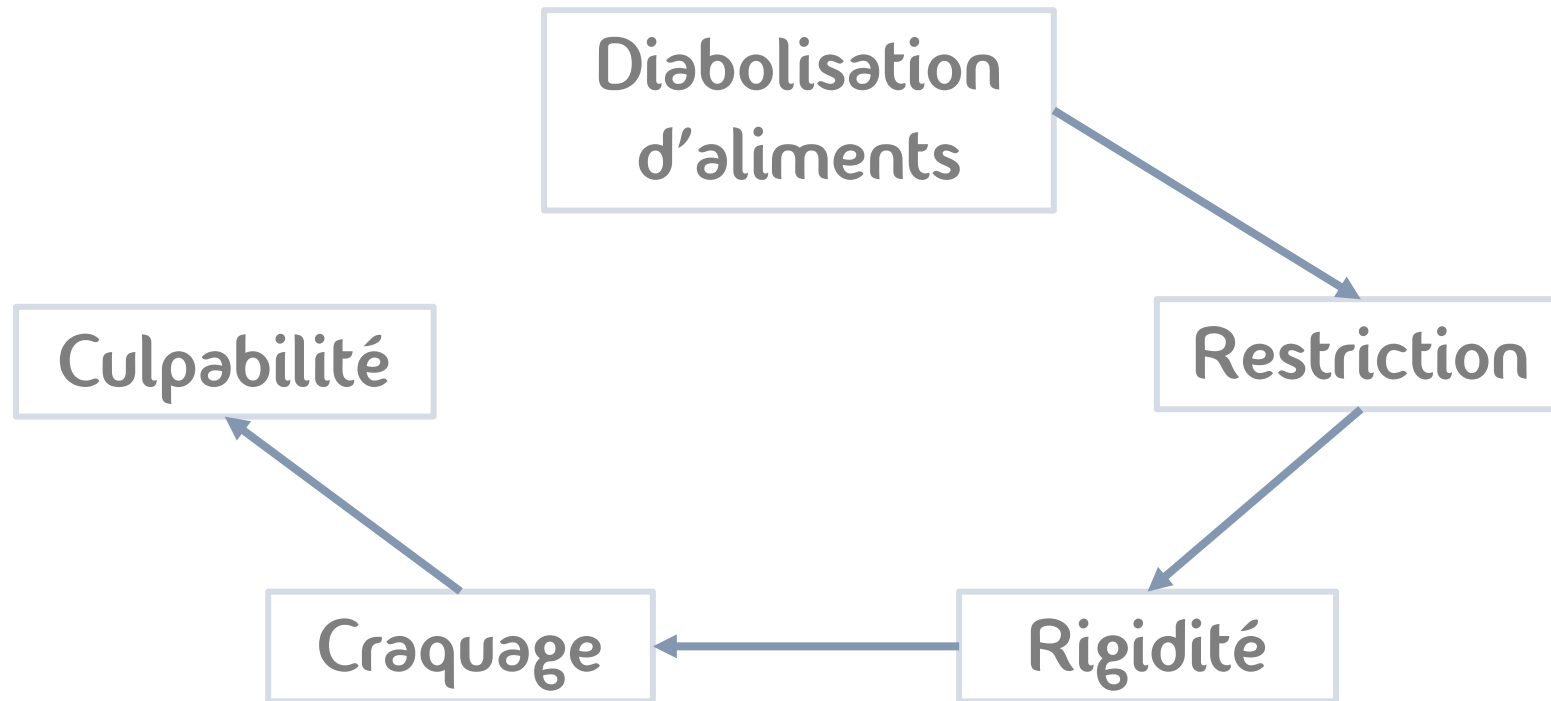


Craquage

- Je vais finir par manger des aliments que je considère comme mauvais
 - Je vais aller contre mes interdits
- Compulsions, crises...



Risques de ces différentes mesures...



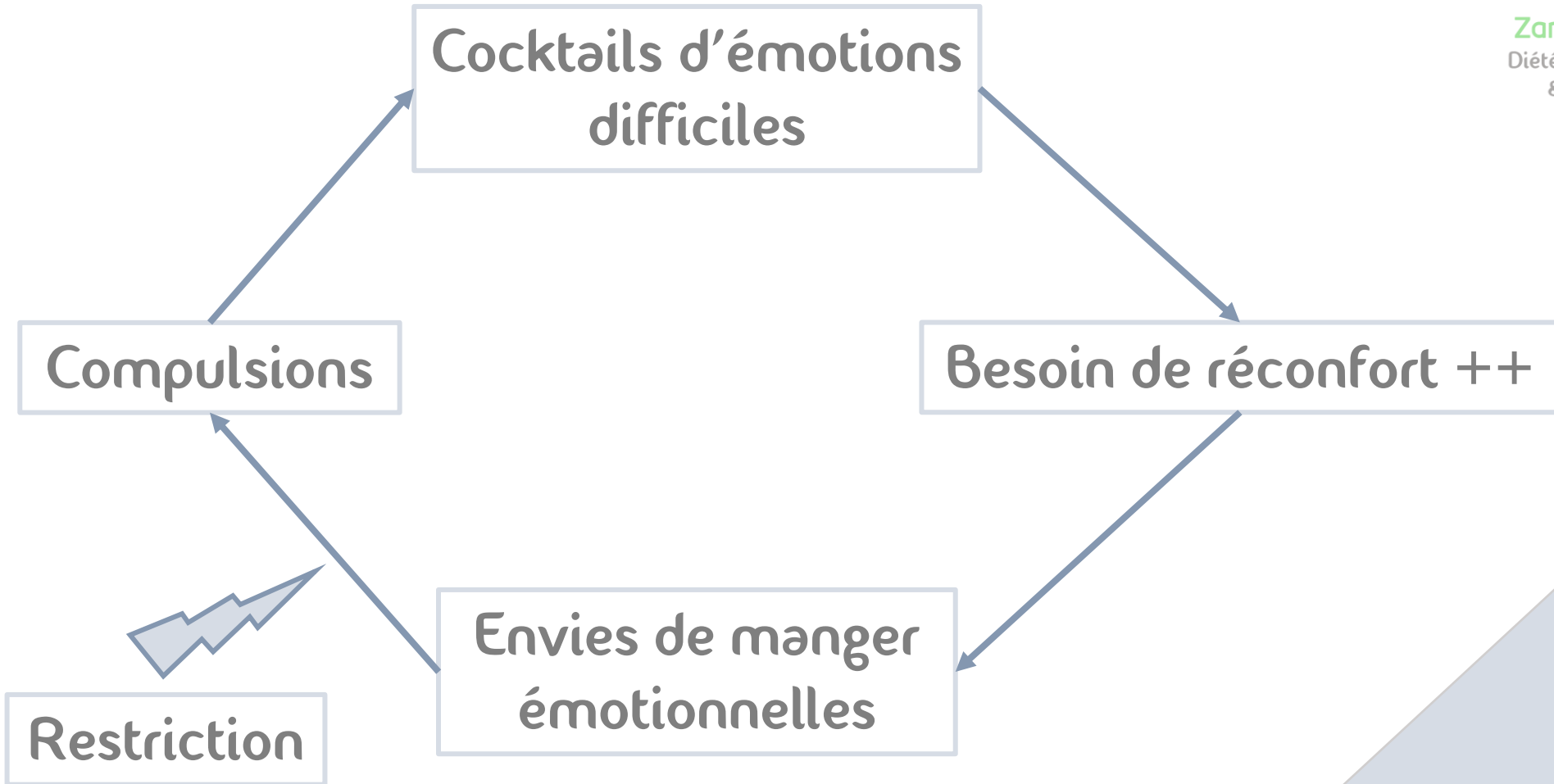


Culpabilité

- Je me sens mal d'avoir mangé des aliments « interdits » et d'avoir dérogé aux règles
- Sentiment d'échec, perte de confiance en soi, colère, déception, honte, stress...



Zangrando Jennifer
Diététicienne-Nutritionniste
& Docteur en biologie





Zangrando Jennifer
Diététicienne-Nutritionniste
& Docteur en biologie

Dans quel processus retrouve-t-on
ces cercles vicieux?



Zangrando Jennifer
Diététicienne-Nutritionniste
& Docteur en biologie

Dans les régimes amaigrissants



Régimes amaigrissants

- Toutes modifications de l'alimentation qui visent à perdre du poids
- 95% de reprise du poids dans les 3 ans avec souvent une augmentation par rapport au poids de départ



Zangrando Jennifer
Diététicienne-Nutritionniste
& Docteur en biologie

2 grosses problématiques autour de ça

- Reprise de poids : accentue le diabète
- TCA : notamment hyperphagie, qui conduit à la prise de poids

TCA



Zangranda Jennifer
Diététicienne-Nutritionniste
& Docteur en biologie

- 7 à 20% de TCA dans le diabète avec une prévalence d'hyperphagie boulimique



Zangrando Jennifer
Diététicienne-Nutritionniste
& Docteur en biologie

6. L'approche comportementale



- Se base sur l'ACT:
Thérapie d'acceptation et d'engagement

Questions de base :

- Comment ça marche pour vous sur le long terme ?
- Quel coût ça a pour vous ?

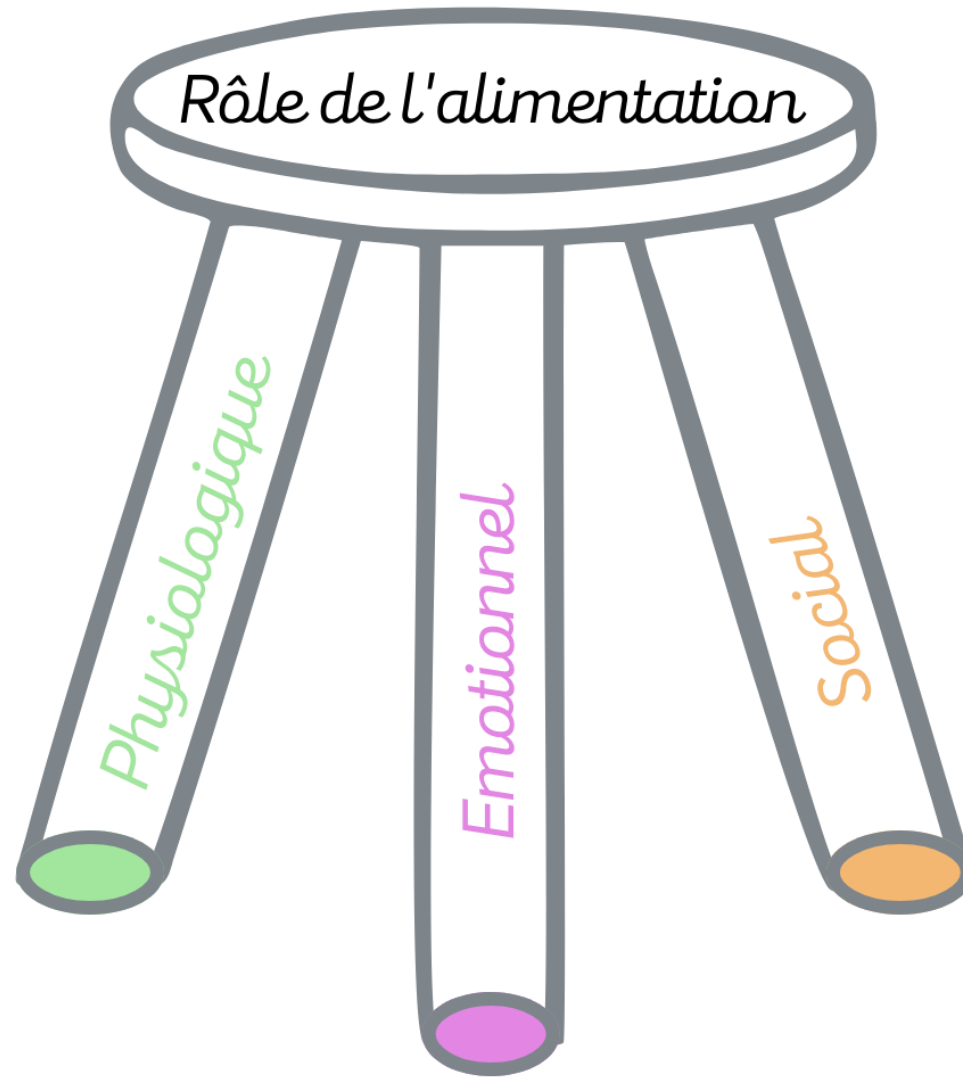


- Si ça fonctionne pour vous, la restriction et les règles alors, c'est ok !
 - Mais ce n'est souvent pas le cas !
- D'où une approche différente



Zangrando Jennifer
Diététicienne-Nutritionniste
& Docteur en biologie

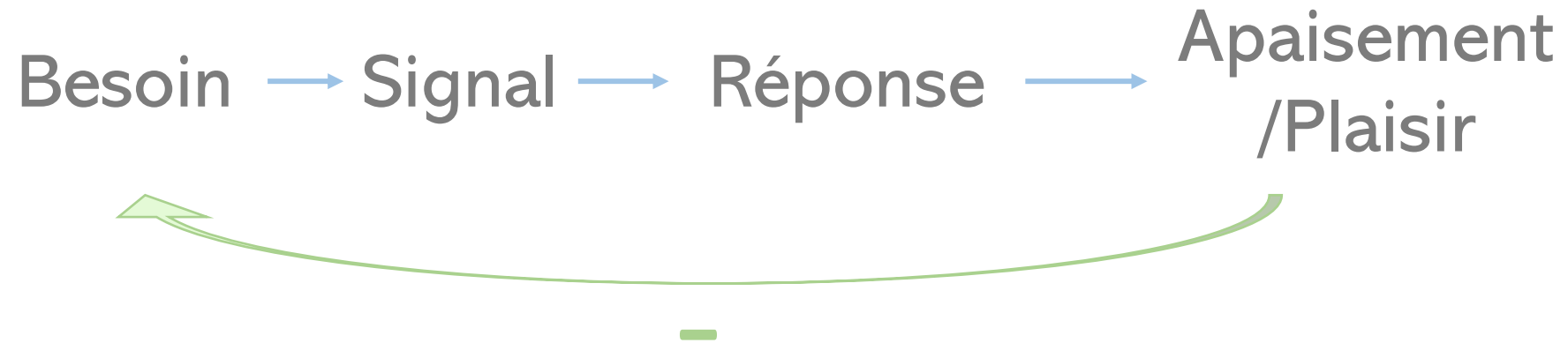
Rôle de l'alimentation



Zangranda Jennifer
Diététicienne-Nutritionniste
& Docteur en biologie



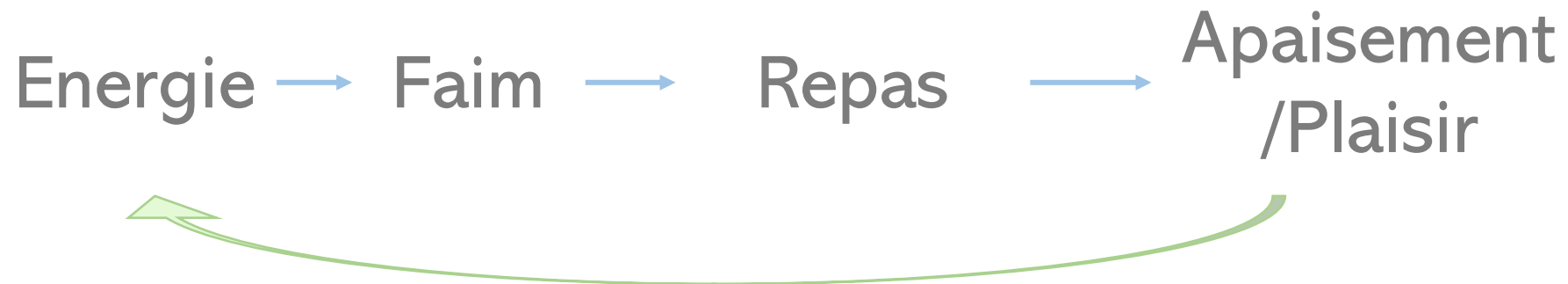
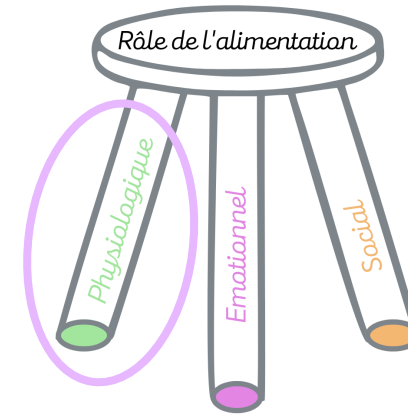
- Dans un fonctionnement régulé



Exemple : soif, fatigue, aller aux toilettes



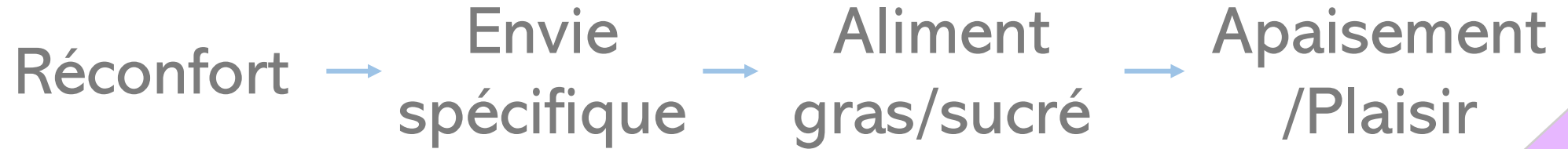
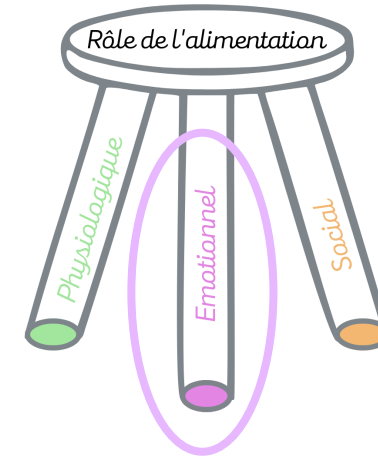
- Rôle **physiologique**



→ Des bonbons ne marchent pas très bien dans ce contexte par rapport à un plat de pâtes



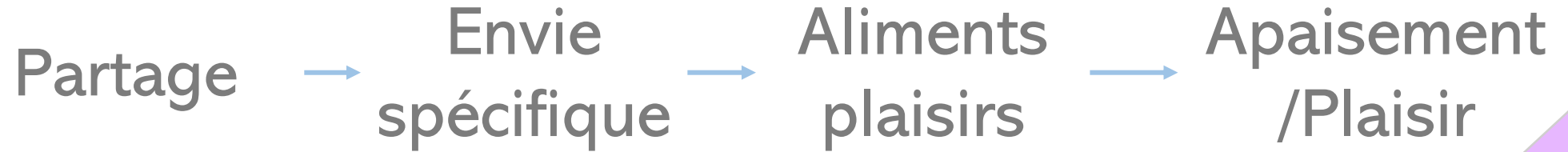
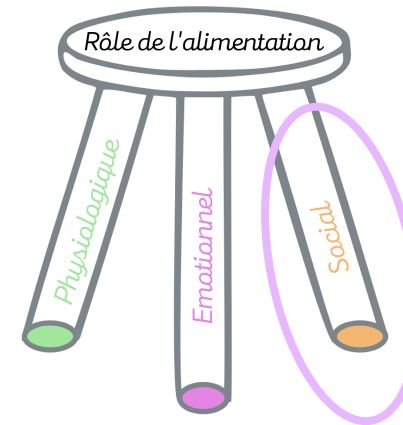
- Rôle émotionnel



→ Une pomme ne marche pas bien dans ce contexte par rapport à du chocolat



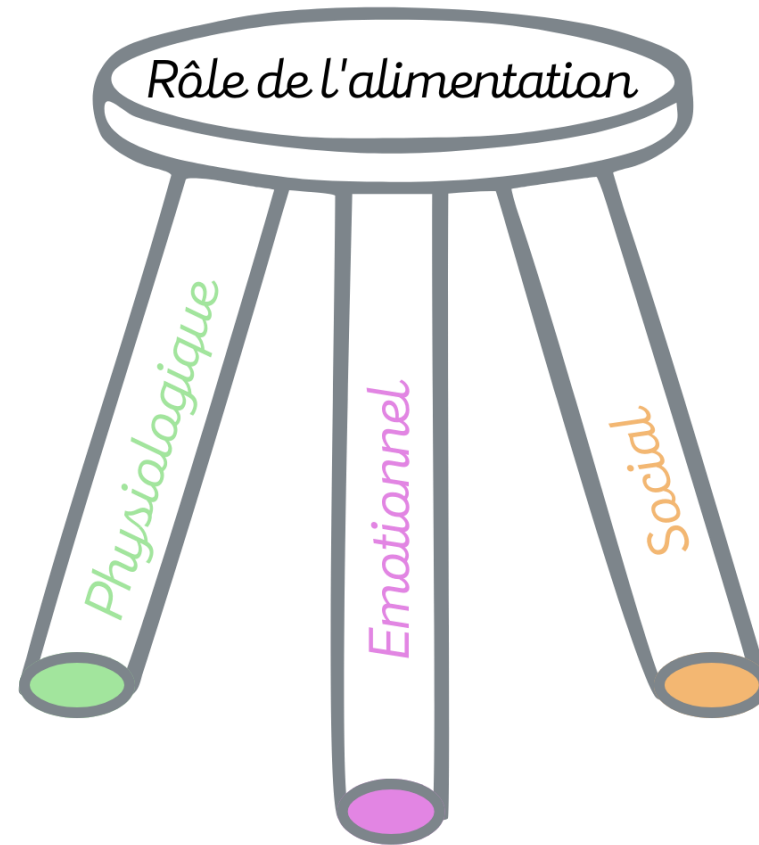
- Rôle social



→ Une soupe ne marche pas bien dans ce contexte par rapport à une raclette



Zangranda Jennifer
Diététicienne-Nutritionniste
& Docteur en biologie



- Tous les aliments ont donc leur place
- Supprimer un aliment, c'est supprimer un rôle
- Le système n'est pas stable



- Dans la restriction/les régimes, ces systèmes sont dérégulés
 - Entraînant à terme une reprise de poids
- Retrouver un fonctionnement régulé
 - Permettant de retrouver un poids d'équilibre



Zangrando Jennifer
Diététicienne-Nutritionniste
& Docteur en biologie

- Retrouver un fonctionnement régulé

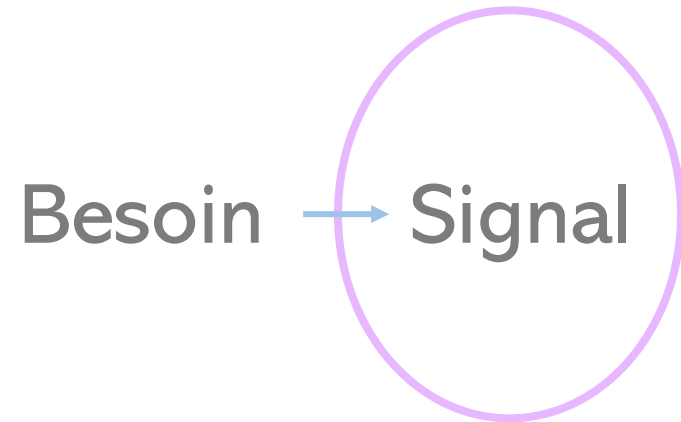
Besoin

Comprendre



Zangranda Jennifer
Diététicienne-Nutritionniste
& Docteur en biologie

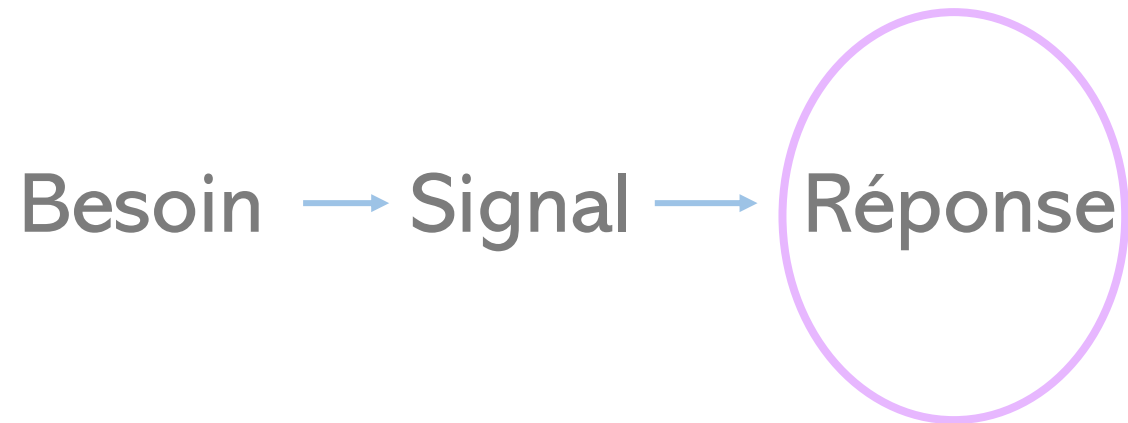
- Retrouver un fonctionnement régulé



Être à l'écoute
des signaux,
donc du corps



- Retrouver un fonctionnement régulé

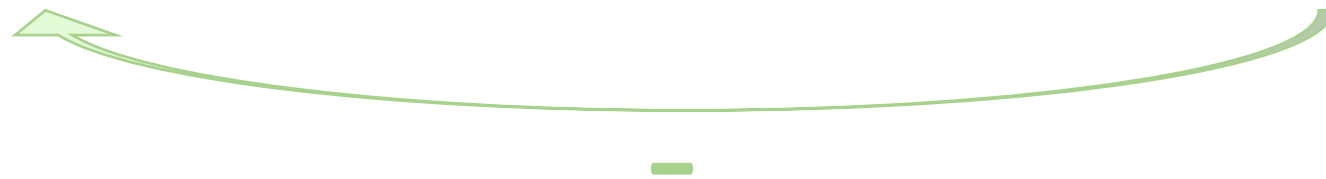


Répondre de
façon adaptée



- Retrouver un fonctionnement régulé

Besoin → Signal → Réponse → Apaisement /Plaisir





Zangranda Jennifer
Diététicienne-Nutritionniste
& Docteur en biologie

**Comment fait-on d'un
point de vue pratique?**



Travail sur la restriction

- Puisque chaque aliment a un rôle à jouer, aucun aliment ne peut être interdit
- Le restriction entraîne des insécurités : peur de manquer, d'avoir faim, peur de craquer...



Travail sur la restriction

- Réintroduire les aliments interdits progressivement
- Travail sur les pensées anxieuses vis-à-vis des aliments



Zangranda Jennifer
Diététicienne-Nutritionniste
& Docteur en biologie

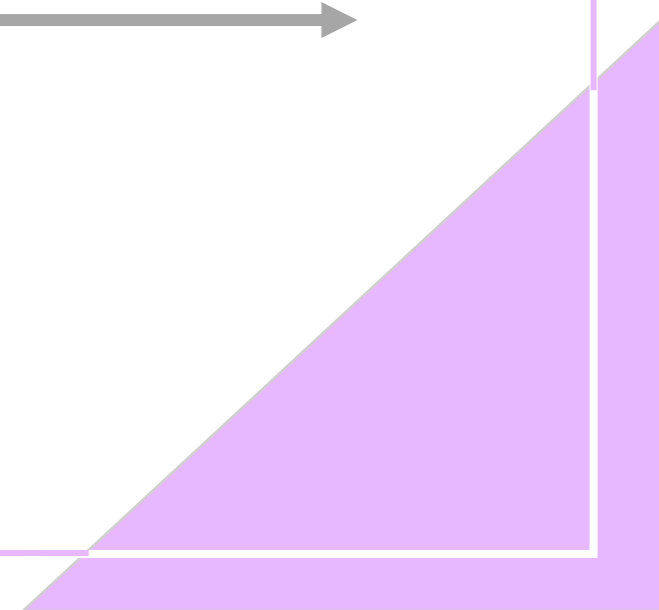
Travail sur les sensations alimentaires

- Pour retrouver une écoute plus importante des signaux



Zangranda Jennifer
Diététicienne-Nutritionniste
& Docteur en biologie

Début du
repas



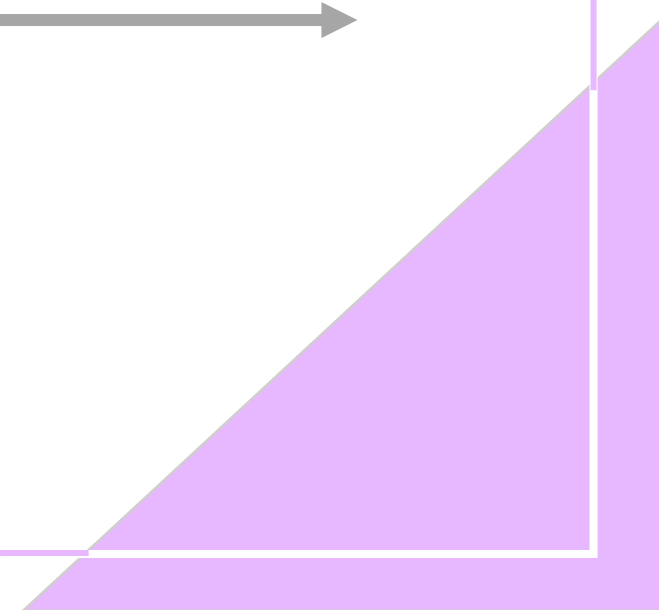


Zangranda Jennifer
Diététicienne-Nutritionniste
& Docteur en biologie

Début du
repas



faim et envies





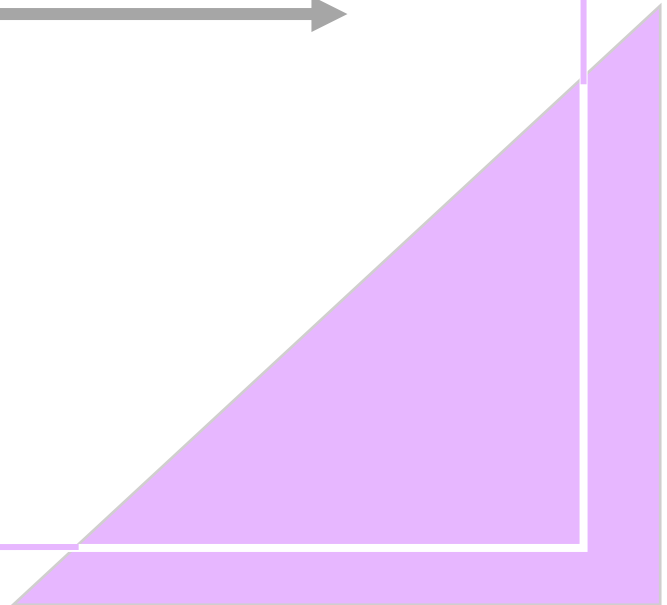
Zangranda Jennifer
Diététicienne-Nutritionniste
& Docteur en biologie

Début du
repas



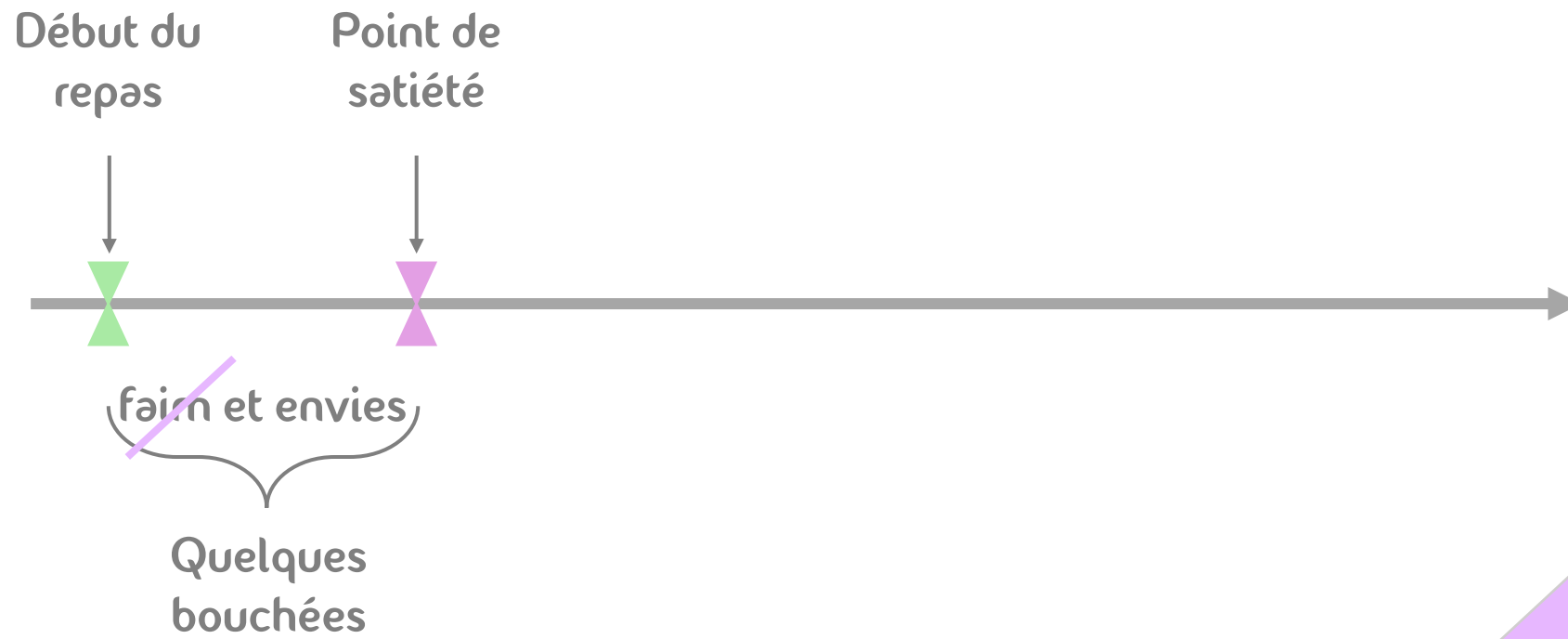
faim et envies

Quelques
bouchées



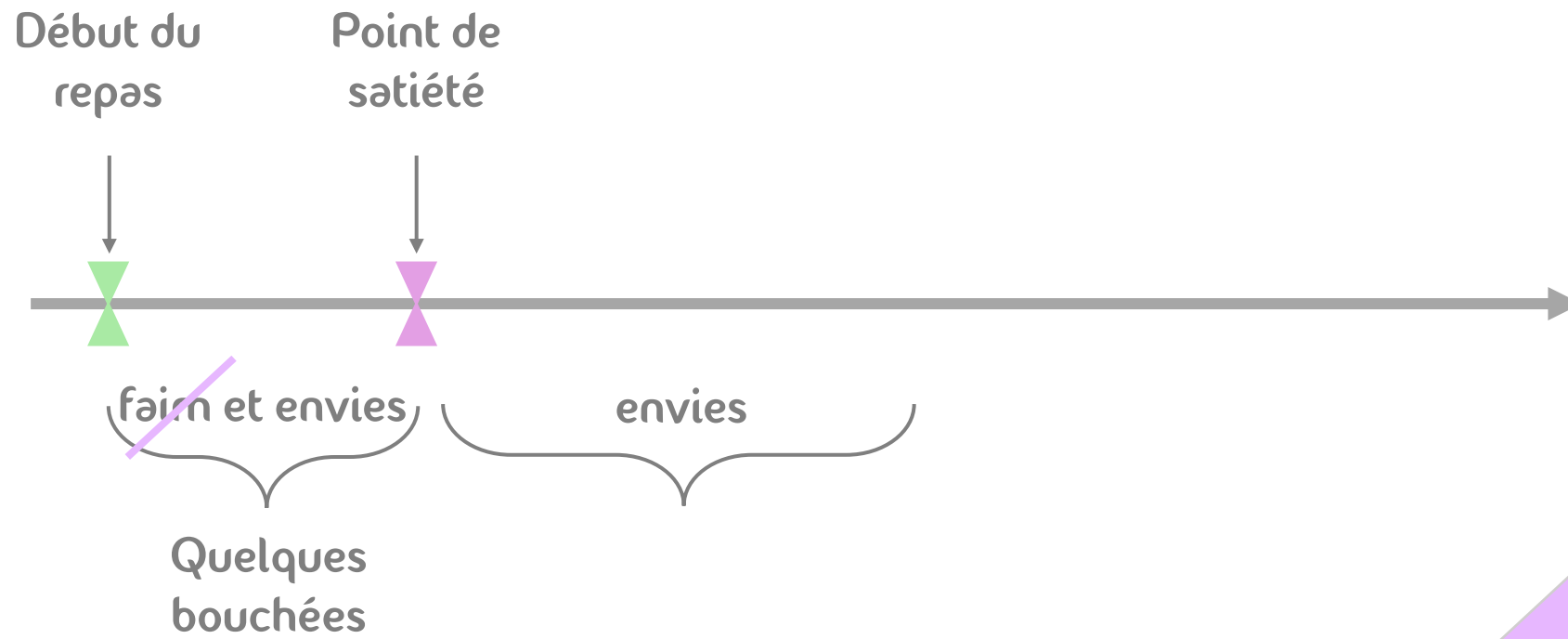


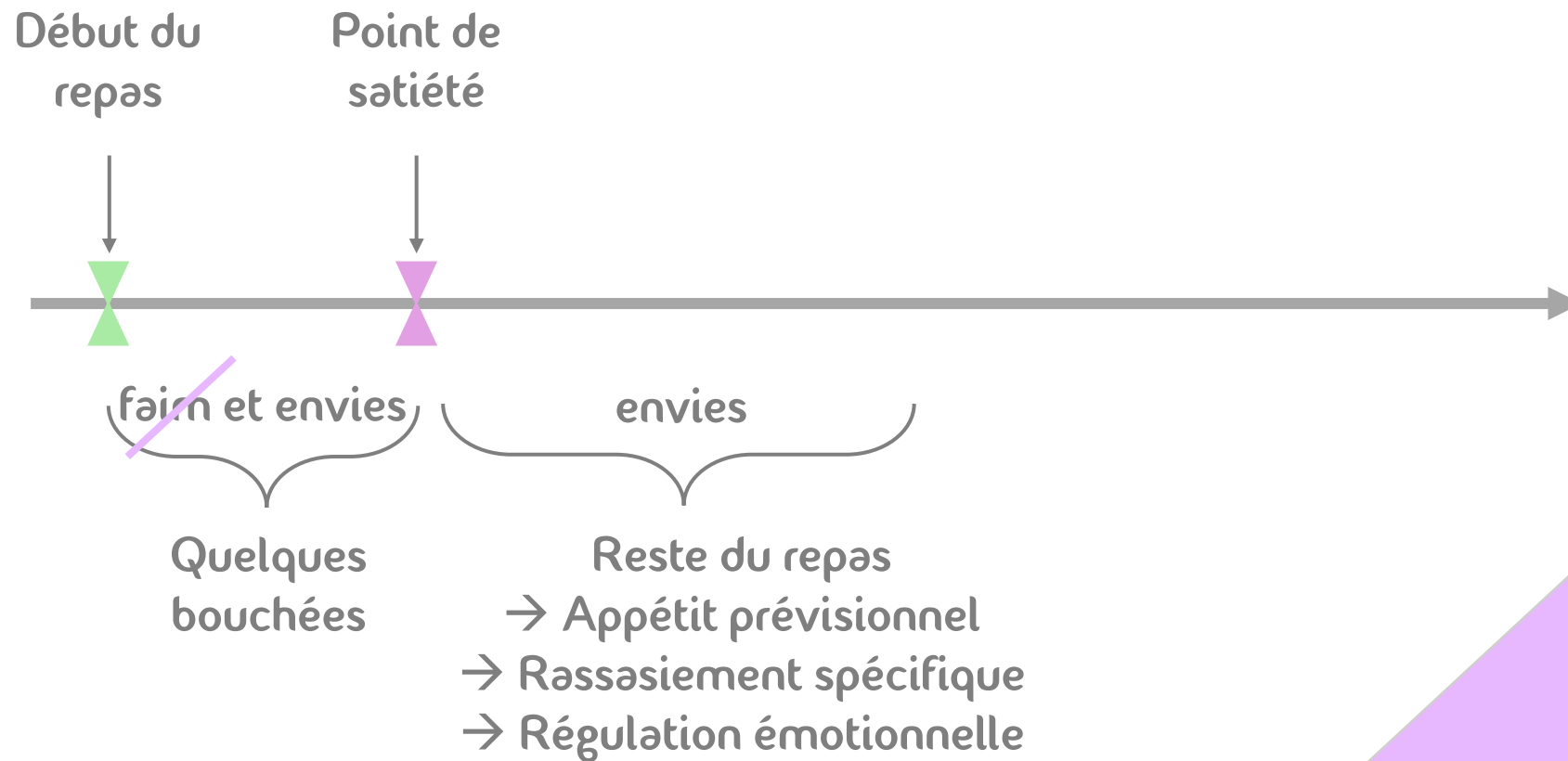
Zangranda Jennifer
Diététicienne-Nutritionniste
& Docteur en biologie





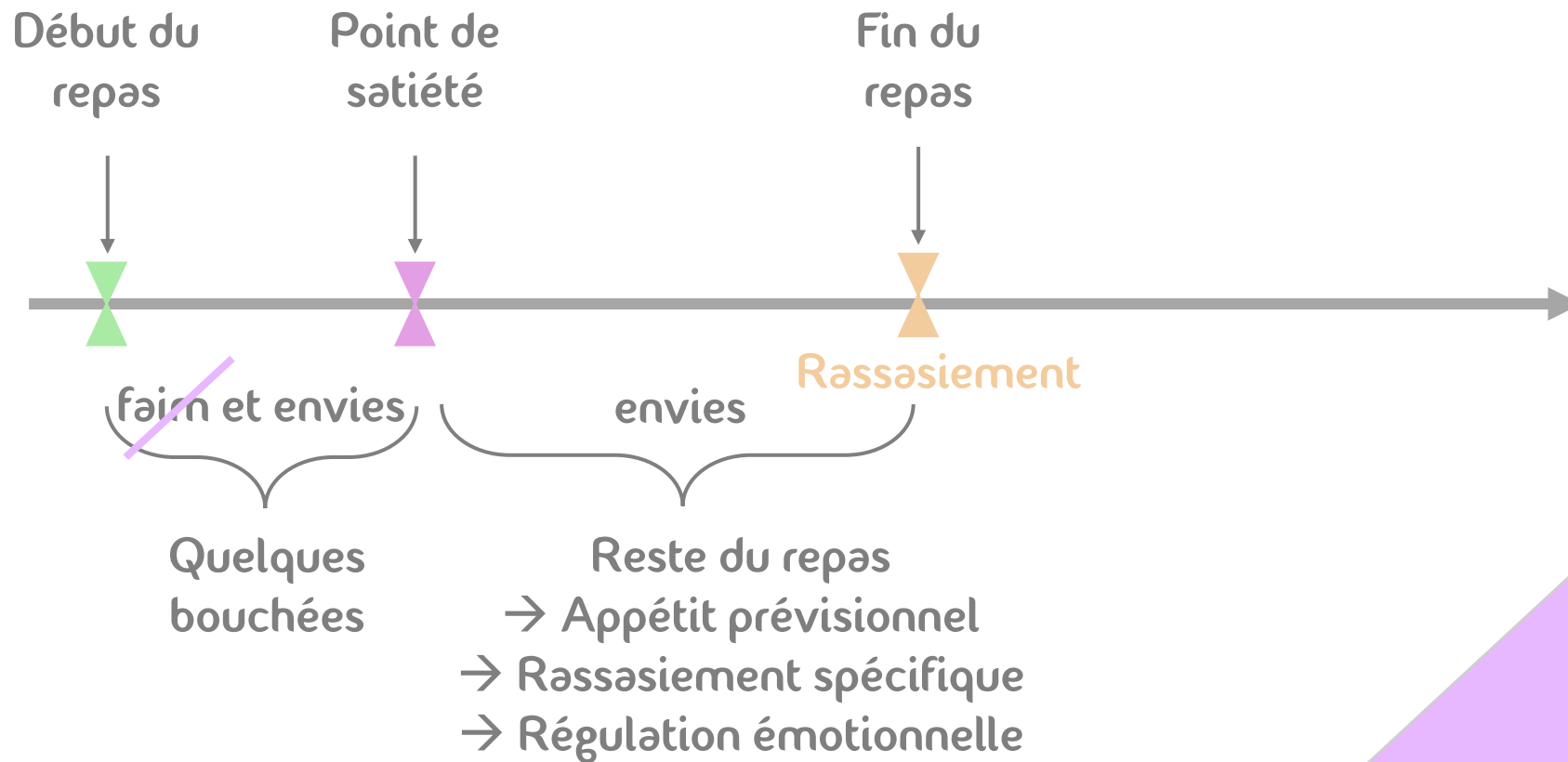
Zangranda Jennifer
Diététicienne-Nutritionniste
& Docteur en biologie

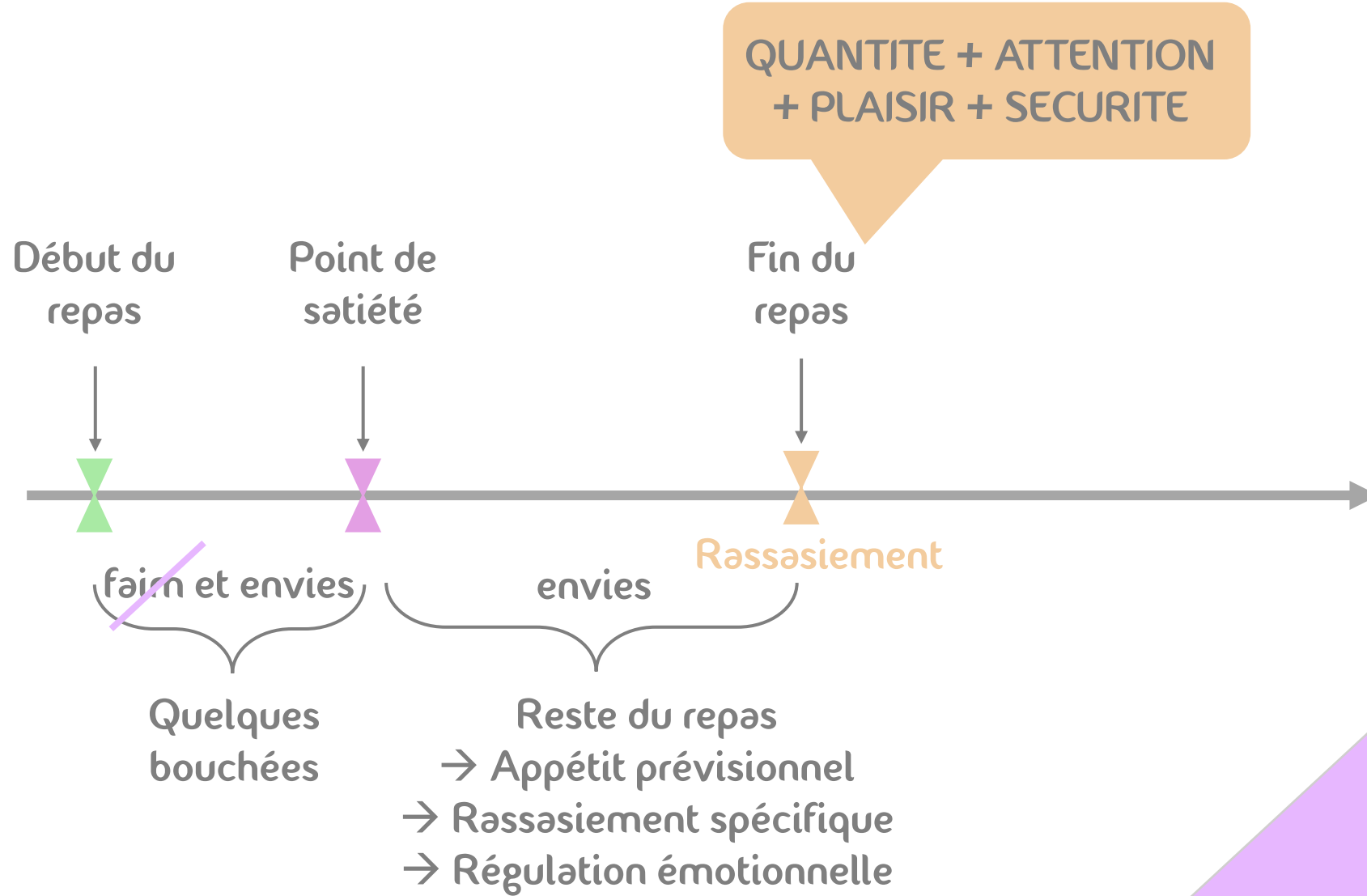


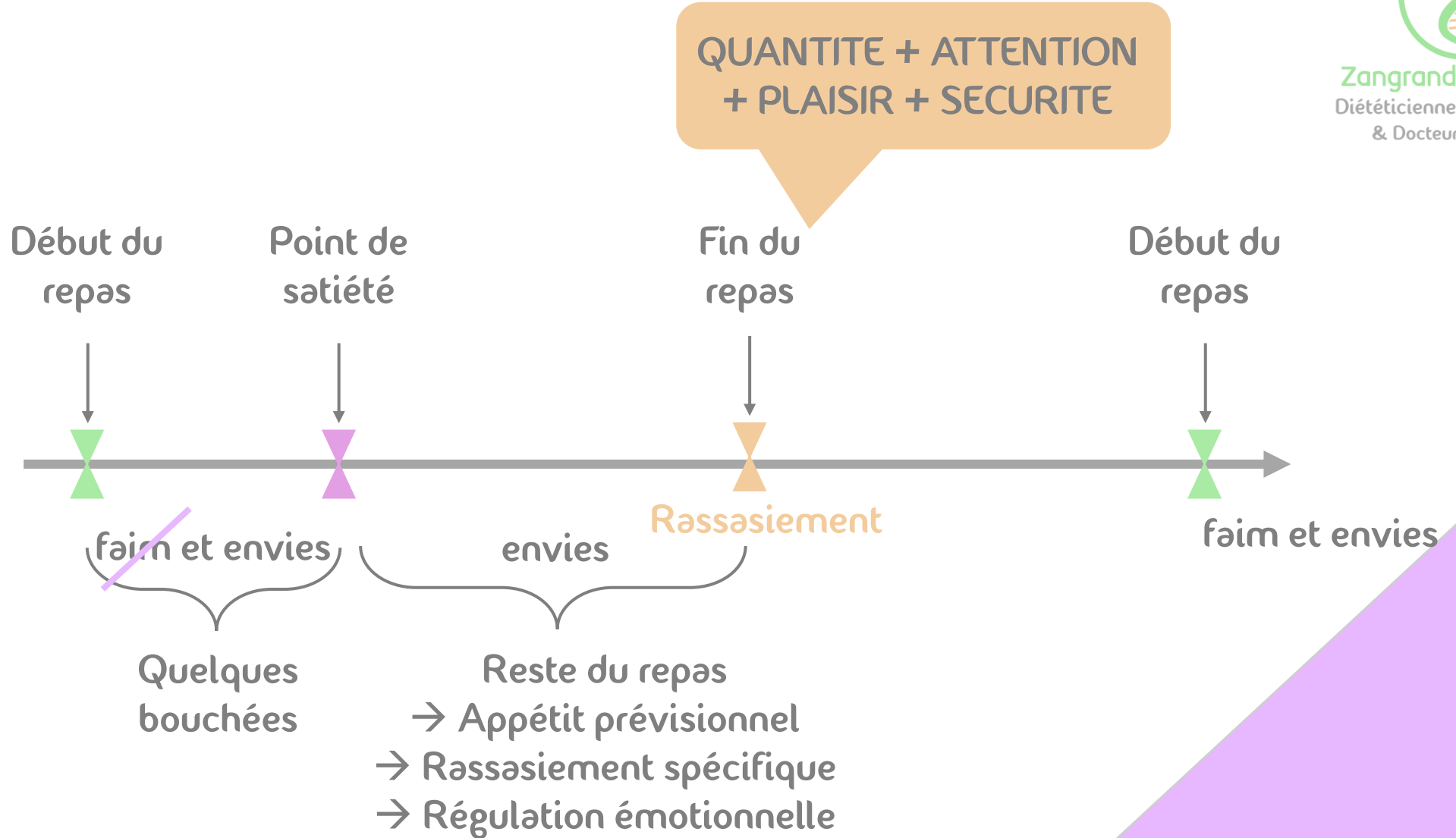




Zangranda Jennifer
Diététicienne-Nutritionniste
& Docteur en biologie

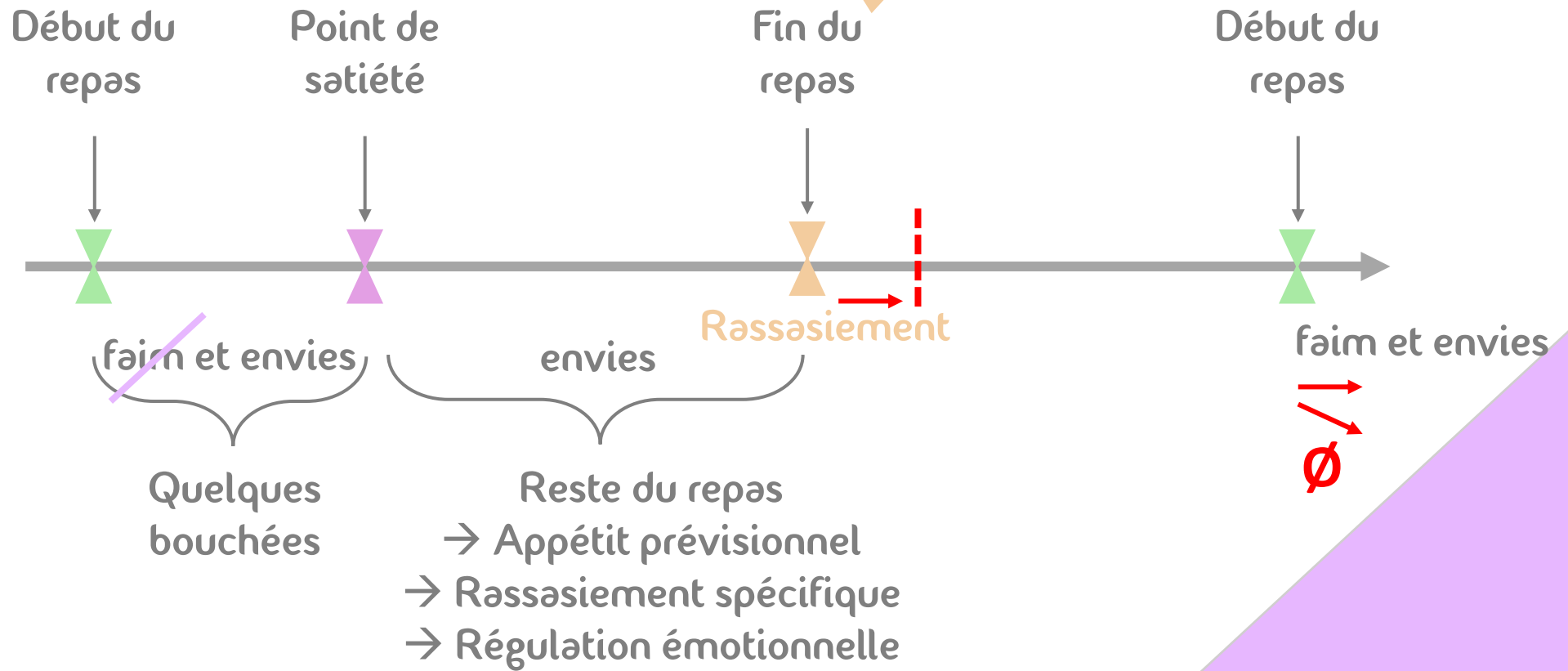








QUANTITE + ATTENTION
+ PLAISIR + SECURITE





Zangrando Jennifer
Diététicienne-Nutritionniste
& Docteur en biologie

Travail sur les sensations alimentaires

- Manger les repas en ayant faim
- Être plus à l'écoute de ses envies et donc de son rassasiement
- Être dans l'attention au moment de manger
- Prendre du plaisir à manger
- Ne pas avoir de peur autour de l'alimentation



Travail sur les émotions

- Répondre de façon adaptée à ses envies
- Augmenter la tolérance aux émotions



Travail sur les émotions

- Répondre de façon adaptée à ses envies
 - accepter que les envies de manger en lien avec des émotions sont normales, quotidiennes et présentes chez tout le monde

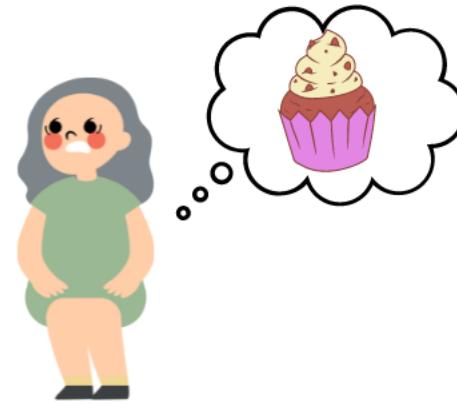


Travail sur les émotions

- Répondre de façon adaptée à ses envies
 - choisir directement l'aliment désiré lorsqu'il y a une envie
- Si j'ai envie de manger d'un gâteau et que je mange une pomme que se passe-t-il?



*Une pomme devrait
me caler...*



*Avec un yaourt,
l'envie me passera*



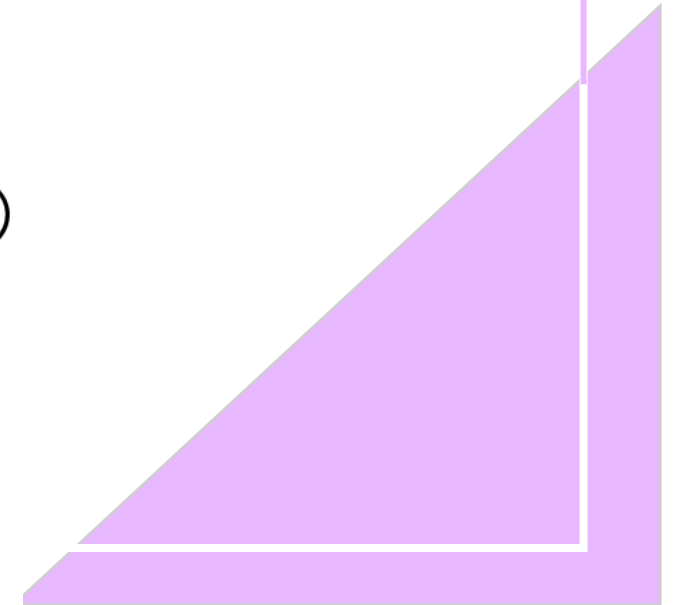
Foutu pour foutu !



Bon allez, juste un...



Zangrando Jennifer
Diététicienne-Nutritionniste
& Docteur en biologie





Travail sur les émotions

- Répondre de façon adaptée à ses envies
 - être dans l'attention pour manger
- Pour que le cerveau comprenne qu'il a ce qu'il demande



Travail sur les émotions

- Augmenter la tolérance aux émotions
 - trouver d'autres activités qui permettent de réguler les émotions sur la journée : AP (adaptée et plaisante), passions, respiration, méditation
 - comprendre les sources des émotions et les accepter



Zangranda Jennifer
Diététicienne-Nutritionniste
& Docteur en biologie

Travail sur la pleine conscience – d'observation

- Pour développer sa capacité d'écoute :
 - De ses sensations
 - De ses émotions
- Mieux répondre à ses besoins



Travail d'acceptation

- Des émotions
- Du poids d'équilibre

→ S'acharner à être sous un poids d'équilibre, c'est rester dans une logique de restriction



Zangrando Jennifer
Diététicienne-Nutritionniste
& Docteur en biologie

7. Place dans le diabète



- Encore une fois, si ça fonctionne pour vous, la restriction et les règles alors, c'est ok !
- Sinon vous avez la possibilité d'apporter de la flexibilité



Travail sur la restriction

- Réintroduire des aliments interdits :
 - Lors d'un repas si cela vous rassure
 - Si en prises seules, avec un autre aliment qui diminue la charge glycémique
- ex : biscuit avec un fruit ; chocolat avec du pain complet



Travail sur les sensations alimentaires

- Manger les repas en ayant faim
 - Déplacer la prise du traitement au repas suivant
 - Attention au traitement hypoglycémiant et insuline non maîtrisée
 - L'hypoglycémie entraîne la faim (si écoute)
- Être plus à l'écoute de ses envies et donc de son rassasiement



Zangrando Jennifer
Diététicienne-Nutritionniste
& Docteur en biologie

Travail sur les sensations alimentaires

- Être dans l'attention au moment de manger
- Prendre du plaisir à manger
- Travailler les peurs autour de l'alimentation



Travail sur les émotions

- Répondre de façon adaptée à ses envies :
 - ne pas lutter contre ses envies: normales, quotidiennes, chez tout le monde
 - choisir l'aliment désiré
 - le déguster en conscience
- Augmenter la tolérance aux émotions



Zangrando Jennifer
Diététicienne-Nutritionniste
& Docteur en biologie

Travail sur la pleine conscience – d'observation

- Pour développer sa capacité d'écoute :
 - De ses sensations
 - De ses émotions
- Mieux répondre à ses besoins



Zangrando Jennifer
Diététicienne-Nutritionniste
& Docteur en biologie

Travail d'acceptation

- Des émotions
- Du poids d'équilibre



Zangranda Jennifer
Diététicienne-Nutritionniste
& Docteur en biologie

Les dernières études
montrent que ce travail
permet d'obtenir un effet
positif sur la glycémie à
long terme



Zangrando Jennifer
Diététicienne-Nutritionniste
& Docteur en biologie

- Moins de stress
- Meilleure santé mentale
- Moins de compulsions
- Moins de TCA
- Moins de reprises de poids



Zangranda Jennifer
Diététicienne-Nutritionniste
& Docteur en biologie

Merci de votre attention

Questions?

