



journée mondiale du diabète

14 Novembre



**AFD 57**

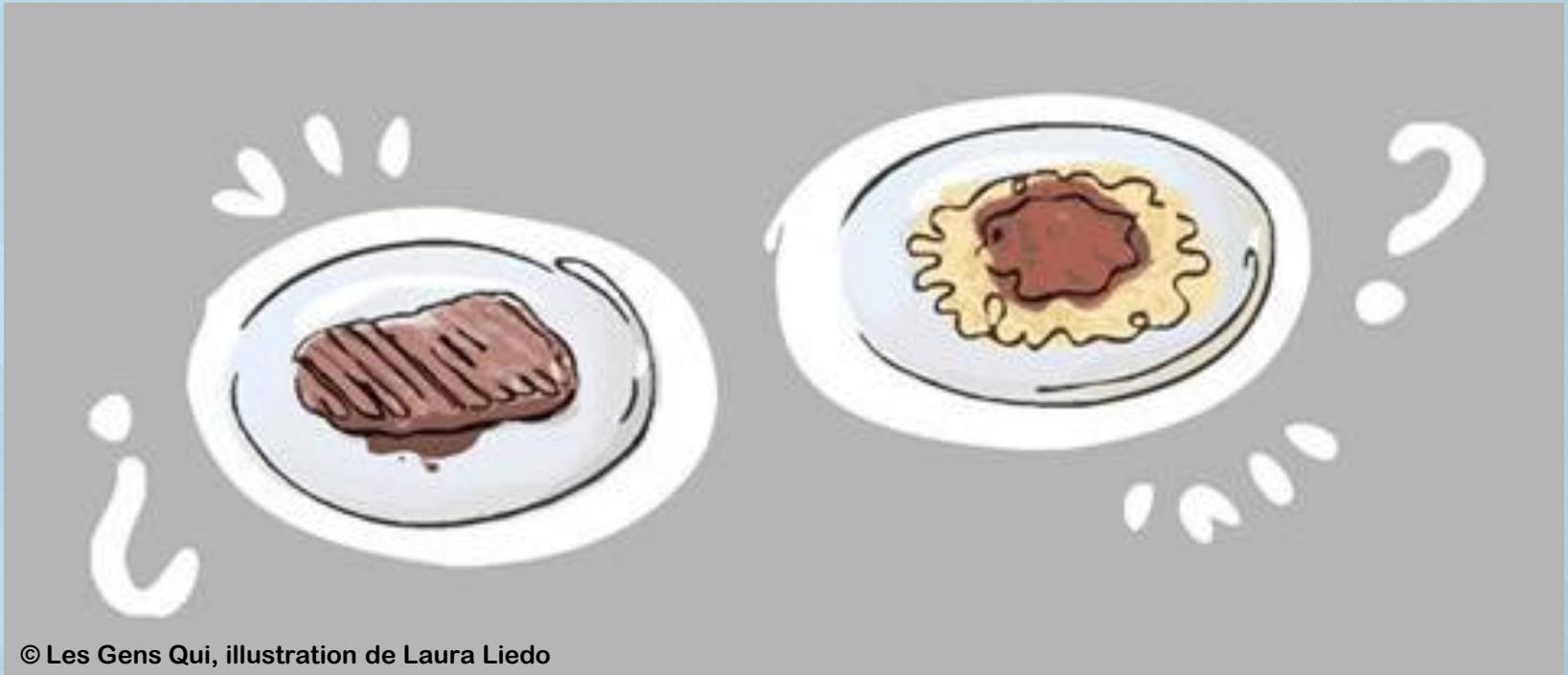
**Association des Diabétiques  
de Nord Lorraine**

**« Alimentation et diabète, Halte  
aux idées reçues »**

**Samedi 14 novembre 2014 15h  
Christelle Zanoni, diététicienne  
Dr Laura Mayer, médecin**



# Alimentation et diabète : tout est une question d'équilibre





# PROGRAMME

1. **On peut devenir diabétique à force de consommer trop de sucre**
2. **On doit arrêter de manger du sucre lorsqu'on est diabétique**
3. **En cas d'hypoglycémie je me resucre jusqu'à ce que je me sente mieux**
4. **L'alcool est interdit lorsqu'on est diabétique**
5. **Les produits light ou les édulcorants ne contiennent pas du sucre**

1) On peut devenir diabétique à force de consommer trop de sucre





# 1) On peut devenir diabétique à force de consommer trop de sucre

○ Le diabète se caractérise par une hyperglycémie =

Un taux de « sucre » dans le sang plus élevé que la norme

**MAIS** la cause primaire n'est **PAS** la surconsommation de produits sucrés

Il s'agit d'**une déficience de l'hormone INSULINE** qui permet aux cellules de l'organisme d'assimiler le glucose

# Diabète de type 1

- maladie auto immune
- Cellules sécrétrices d'insuline du pancréas sont détruites donc carence en cette hormone indispensable = **insulinopénie**
- Patient Jeune, 1 fois sur 2 avant l'âge de 20 ans
- 5 à 10% des diabétiques



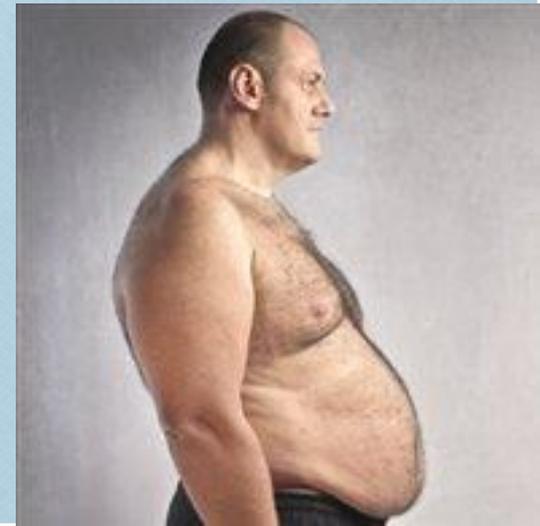
# Diabète de type 2

- Pas de carence en l'hormone mais une **diminution de l'efficacité de l'insuline**
- Prédilection génétique +
- Facteur environnemental = surpoids



# Diabète de type 2

- **INSULINORESISTANCE**
- 85% des diabétiques, plus fréquent
- À partir de 50 ans





1) On peut devenir diabétique à force de consommer trop de sucre

**yes, i am  
a woman.  
no, i am not  
bad at driving.**

**yes, i am  
diabetic.  
no, it is not  
because i ate too  
much sugar.**

IDEE RECUE

2) On doit arrêter de manger du sucre lorsqu'on est diabétique





## 2) On doit arrêter de manger du sucre lorsqu'on est diabétique

○ les sucres ou glucides sont indispensables :

\* carburant de l'organisme

\* différents types de sucres ou glucides :

○ Glucides simples ( le sucre sous toutes ses formes, produits sucrés, fruits, dessert lactés...)



○ Glucides complexes ( féculents : pâtes, riz, pain, produits céréaliers... )





## 2) On doit arrêter de manger du sucre lorsqu'on est diabétique

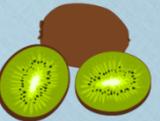
- **Intérêt d'associer les glucides avec d'autres nutriments ( graisses, protéines) mais aussi avec des fibres : à l'aide d'une alimentation variée**
- **Pas d'interdiction, garder la notion de plaisir : pas de frustration**

**IDEE RECUE**



## 2) Depuis que je suis diabétique j'ai supprimé les fruits de mon alimentation

- Certes tous les fruits contiennent des sucres simples (fructose) mais présence de fibres et minéraux
- Ne pas hésiter à les consommer notamment en guise de dessert
- 1 dessert moyen = 4 morceaux de sucres - 20 g de glucides



= 1 pomme ou poire ou orange ou 2 kiwis ou mandarines...

= 12 à 15 grains de cerises mirabelles, raisins...

= si pas de fruit : un laitage non sucré est insuffisant

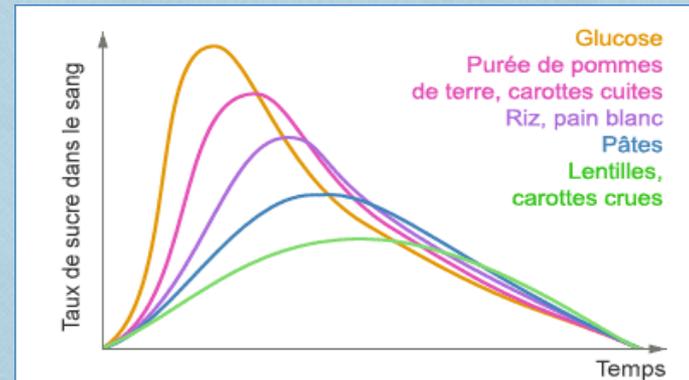
= dessert lacté sucré en équivalence

## 2) Avec le diabète j'évite les pâtes

- Les féculents = énergie nécessaire jusqu'au prochain repas ( source de glucides ou sucres complexes environ 20 %)
- Il s'avère que certains peuvent provoquer une élévation du taux de sucre (glycémies) plus rapidement que d'autres :

### notion d'INDEX GLYCEMIQUE

- la présence de fibres
  - la texture et la cuisson
- vont jouer un rôle sur leur absorption



## 2) Avec le diabète j'évite les pâtes

En pratique : varier les féculents (pâtes, riz, semoule, légumineuses, semoule, quinoa, pomme de terre) et les associer à d'autres aliments afin d'équilibrer vos repas.

Par exemple, 20g de glucides sont apportés par :

- 4 c à soupe de pâtes cuites
- 4 c à soupe de riz cuit
- 2 pommes de terre comme 1 œuf
- 4 c à soupe de légumes secs
- 4 c à soupe de semoule cuite
- 4 c à soupe de maïs
- 3 c à soupe de purée ...
- ou 40 g de pain



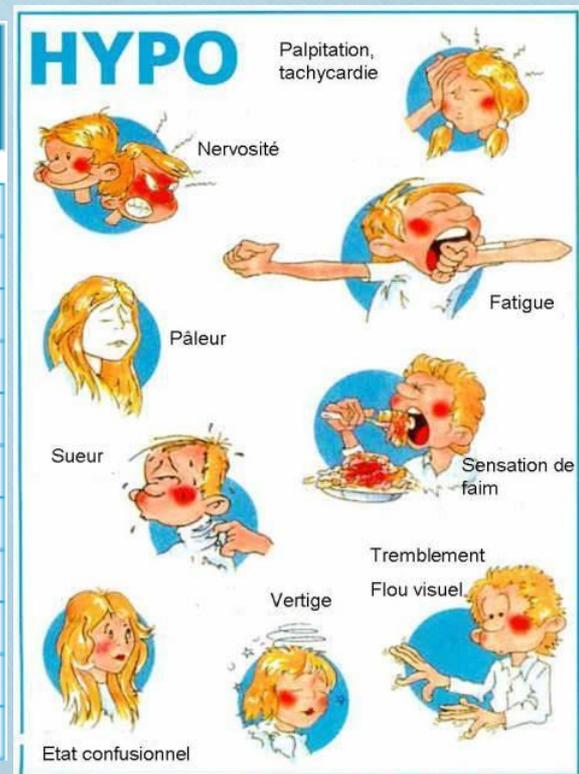


### 3) En cas d'hypoglycémie je me resucre jusqu'à ce que je me sente mieux

- Hypoglycémie = tous les épisodes de glycémie plasmatique basse
- Pas de valeur seuil absolue
- Mais valeur pragmatique  $\leq 0,70\text{g/l}$
- Chez le sujet diabétique, par définition : hypoglycémie d'origine iatrogène

# 3) En cas d'hypoglycémie je me resucre jusqu'à ce que je me sente mieux

Symptômes neurovégétatifs adrénergiques (causés par la baisse de la glycémie)	Symptômes neuroglucopéniques (causés par la privation neuronale en glucose)
Tremblements	Irritabilité
Anxiété	Confusion
Nervosité	Difficultés de concentration
Palpitations	Difficultés d'élocution
Moiteur cutanée	Ataxie
Sudation	Paresthésies
Bouche sèche	Céphalées
Faim	Hébètement
Pâleur	Crises comitiales
Dilatation pupillaire	Coma
	Décès (si hypoglycémie non traitée)





**IDEE RECUE**

**3) En cas d'hypoglycémie je me resucre jusqu'à ce que je me sente mieux**

**Pièges du resucrage**

**Eviter le chocolat, les biscuits, les pâtes d'amande trop riches en graisses qui retardent la digestion du sucre donc la correction de la glycémie**

### 3) En cas d'hypoglycémie je me resucre jusqu'à ce que je me sente mieux

- dans un 1<sup>er</sup> temps arrêt des activités en cours
- préférer des aliments contenant des glucides ou sucres simples d'action rapide :



qui permettront de corriger la glycémie rapidement

- si l'hypoglycémie est éloignée des repas possibilité de compléter avec glucides complexes : biscuits, pain + fromage, barre de céréales...



4) L'alcool est interdit lorsqu'on est diabétique



## 4) L'alcool est interdit lorsqu'on est diabétique

- L'alcool **déshydrate** en augmentant l'élimination urinaire
- L'alcool est **hypoglycémiant, d'effet prolongé**
  - c'est un puissant inhibiteur de la néoglucogénèse et il augmente les effets de l'insuline. La consommation d'alcool est déconseillée à jeun
- Il **altère les comportements**, l'alcool peut contribuer à la méconnaissance des signes d'alarme de l'hypoglycémie et à la survenue d'une hypoglycémie grave
- L'alcool est calorique. Une consommation régulière entraîne **une prise de poids**

## 4) L'alcool est interdit lorsqu'on est diabétique

- **PAS interdit MAIS consommation d'alcool modérée, basée sur les mêmes recommandations que pour la population générale.**
- **Complications liées à une surconsommation d'alcool.**

Un verre standard = 10 grammes d'alcool



## 4) L'alcool est interdit lorsqu'on est diabétique

- **Toujours avec modération**
  - **Afin d'éviter risque d'hypoglycémie**
  - **Précautions alimentaires :**
    - **au cours d'un repas**
    - **si en apéritif ne pas hésiter à consommer toasts ou biscuits apéritifs**
- ( toujours associé à une source de glucides complexes)





## 5) Les édulcorants : il y a autant de sucre dans les sodas normaux que dans les lights

- Un édulcorant est un additif alimentaire ayant un pouvoir sucrant très élevé
- De nombreuses controverses ont eu lieu quant à la sécurité de ces édulcorants : effets inconnus sur la santé pour une prise importante au long cours, renforcement possible à l'appétence pour le sucré
- Mais il n'y a certainement pas lieu de les proscrire. Ils paraissent sûrs, lorsqu'ils sont consommés de manière raisonnable (< 12 cannettes par jour de boisson light à l'aspartam !)
- Les édulcorants intenses peuvent être utilisés en cuisson
- Ils ont l'inconvénient d'avoir un arrière goût, pas toujours très apprécié. La stévia a un goût de réglisse qui peut incommoder



## 5) Les édulcorants : il y a autant de sucre dans les sodas normaux que dans les lights

Dans les boissons la mention light signifie qu'il n'y a pas de sucre ajouté souvent ajout d'**édulcorant** de type **aspartam**, **acésulfamK**, **stévia**, **sucralose** : sont sans effet sur la glycémie = édulcorant intense

- possibilité d'observer la composition : glucides totaux souvent = 0
- jus de fruits naturel ou 100 % pur jus ou sans sucre ajouté ne signifie pas 0 glucide car contient le sucre du fruit (fructose), à savoir 10 % soit autant qu'un soda normal

Autres édulcorants : polyols ( bonbons sans sucre...)

# En bref,

- Pas d'interdit
- Alimentation équilibrée
- Sans oublier d'associer une activité physique régulière





# En conclusion,

- « Le conseil diététique aux diabétiques a profondément changé ces vingt dernières années. Il constituait jusqu'alors une succession d'interdits et de restrictions, justifiant le terme de « régime » (comme on parle d'un régime carcéral), excluant le sujet diabétique de beaucoup d'activités conviviales, en faisant même un être à part dans la cellule familiale »
- « Le conseil diététique à un sujet diabétique de nos jours, lui confère une valeur exemplaire, la diététique du diabète étant à peu de choses près, celle recommandable à un sujet non-diabétique du même âge, du même sexe, ayant la même activité physique et soucieux de se garder en bonne santé. De paria en quelque sorte le sujet diabétique devient un modèle, ce qui est un changement radical » Pr Gérard SLAMA



# En conclusion,

**« Une alimentation équilibrée augmentant l'apport en glucides lents, limitant les apports en graisses saturées et en alcool... ce n'est pas un régime, c'est l'alimentation conseillée pour toute la population... qui hélas ne l'observe pas ! » (André GRIMALDI)**



# En conclusion,

- **Si besoin de conseils , Ne pas hésiter à se rapprocher auprès des professionnels de santé**
  - **Médecin**
  - **Diététicien(ne)**
  - **Réseau de santé,**
  - **Associations...**

MERCI DE VOTRE ATTENTION !

