

Manger doit rester un plaisir...

Diététique du diabète

d'Apollinaire Bouchardat à nos jours

F. ZITO

*Unité Thérapeutique et d'Éducation du Diabète
Hôpital Beauregard
CHR Metz-Thionville*

Manger doit rester un plaisir...

« La diététique c'est quand on ne mange pas à sa faim des trucs que de toute façon on n'a pas envie de manger ... »

Jacques Faizant

dieta = Art de vivre

1883 – Apollinaire BOUCHARDAT

Professeur d'Hygiène à la Faculté de Médecine de Paris, Membre de l'Académie de Médecine.

- « Pendant les rigueurs du siège de Paris, j'ai vu le sucre disparaître des urines de trois malades qui étaient à une abstinence presque absolue... »
- « Ceci est conforme à une de mes anciennes observations où j'ai constaté la disparition de la glycolyse des urines pendant la diète avec abstinence des sucres et des féculents. »
- Ses conseils diététiques « ...Je me contenterai de dire ceci que 150 à 200g de corps gras dans les 24 heures m'ont toujours paru une quantité suffisante avec l'aide des boissons alcooliques pour suppléer les féculents chez les malades atteints de glycosurie. »

Extrait du traité de 500 pages de A. Bouchardat

« De la Glycosurie ou Diabète sucré : son traitement hygiénique »

1946 – Elliot JOSLIN

Fondateur de la Joslin Clinic de Boston

- « Le régime des Esquimaux, plusieurs années auparavant ressemblait à celui des diabétiques. Aujourd'hui, les Esquimaux, grâce au progrès des transports, et les diabétiques, grâce à l'insuline, consomment plus de glucides. Néanmoins, il n'est pas nécessaire d'en consommer trop. »
- Ses conseils diététiques

Adulte normal de 60 kg 1800 cal	
Glucides	250 g
Protéines	60 g
Graisses	60 g

Adulte diabétique de 60 kg 1800 cal	
Glucides	150 g
Protéines	75 g
Graisses	90 g

Extrait de la 7^{ème} édition de son « Manuel diabétique à l'usage mutuel des médecins et des malades »

2003 – André GRIMALDI

Professeur des Universités – Chef du service de Dia

- « Etonnamment quand on voit l'évolution diététique, on s'aperçoit que la population normale non diabétique consomme aujourd'hui ce que JOSLIN conseillait aux diabétiques en 1946, et qu'à l'inverse, nous conseillons aujourd'hui aux diabétiques, la diététique des sujets normaux de 1946, en augmentant toutefois la proportion des graisses végétales au détriment des graisses animales (à l'exception des poissons). »

Extrait de la 7^{ème} édition actualisée de son « Guide pratique du diabète. »
Masson ed.

Pour le patient diabétique de poids normal

- « 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 ! »

A. GRIMALDI

Manger doit rester un plaisir...

**Les repères de consommation correspondant aux objectifs du PNNS sont recommandés aussi aux patients diabétiques de poids normal...
en les personnalisant (régularité).**

Fruits et légumes



au moins 5 par jour

Pains, céréales
pommes de terre
et légumes secs



à chaque repas
et selon l'appétit

Lait et produits
laitiers (yaourts,
fromages)



3 par jour

Viandes et volailles
produits de la pêche
et œufs



1 à 2 fois par jour

Matières grasses
ajoutées



limiter
la consommation

Produits sucrés



limiter
la consommation

Boissons



de l'eau à volonté

Sel



Limiter la consommation

Activité physique



Au moins l'équivalent
d'une demi-heure
de marche rapide par jour

Manger doit rester un plaisir...



Pour le patient diabétique en surcharge pondérale

- Ration normoglycémique sur la base de la ration antérieure, modérément hypocalorique grâce à une réduction des boissons alcoolisées et des graisses
- C'est après ces propositions qu'il faut éventuellement diminuer l'apport glucidique en jouant sur l'alternative pain-féculents.

Pour le patient diabétique en surcharge pondérale

(suite)

(suite)

- Pour éviter les compulsions, ou les grignotages de fin d'après-midi, il faut proposer au moins trois repas par jour
 - Importance du petit déjeuner
 - Fragmentation des apports glycémiques pour éviter les pics glycémiques
 - Collation calibrée à 10h, 16h, 22h, selon le cas

Sucres lents, sucres rapides

- Amidons « lents », fruits « rapides » : Non
- Rapidité de l'ascension glycémique
 - Temps de transit gastrique (fibres)
 - Compositions du repas (repas mixte) : dans un embouteillage, une Porsche et un camion roulent à la même vitesse
 - Texture des aliments
 - Degré de cuisson

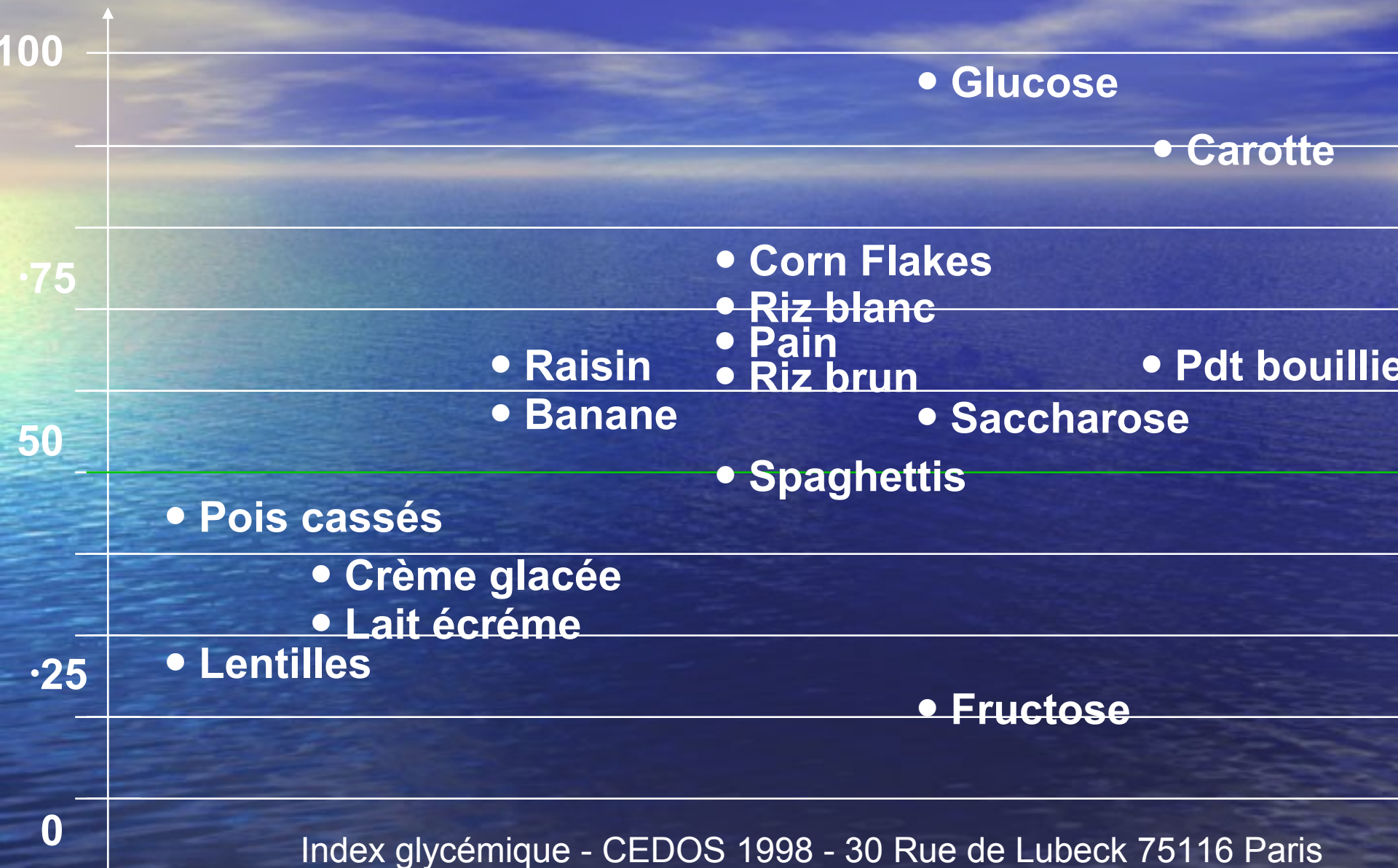
La notion d'index glycémique

- Il définit l'importance de l'hyperglycémie provoquée par un aliment en comparaison du glucose. On distingue trois types d'aliments glucidiques:
 - Le pain, les pommes de terre, la semoule, les carottes qui ont comme le glucose un **index glycémique élevé** (entre 70 et 100)
 - Les fruits, les pâtes alimentaires, le riz, le sucre, le saccharose qui ont un **index glycémique moyen** (40 à 50)
 - Le fructose, les laitages, les légumineuses qui ont un **index glycémique bas**

La notion d'index glycémique, à quoi cela sert ?

- Dans le cadre d'un repas mixte, la vitesse de transit gastrique est globale et un dessert sucré n'est pas plus hyperglycémiant que la consommation d'une quantité glucidique de pain équivalente ...mais le dessert sucré est plus calorique à cause des graisses.
- En théorie mieux vaudrait manger des légumineuses que du pain ou des pâtes...mais force est de tenir compte des habitudes et des goûts des patients.

Manger doit rester un plaisir...



Il faut éviter de

- Fixer un objectif irréaliste
- Remettre une feuille de régime au lieu d'évaluer la manière dont la personne s'alimente *
- Interdire des aliments en général et des glucides en particulier
- Prescrire sans éduquer
 - Glucides/ Pain, huiles « légères », % matières grasses
- Céder à l'obsession calorique culpabilisante

Manger doit rester un plaisir...

10 astuces...pour bien vivre

- Je répartis mon alimentation en 3 repas par jour; je mange à heures régulières sans sauter de repas en évitant le grignotage.
- Je mange de la viande seulement une fois par jour; je la remplace 2 à 3 fois par semaine par du poisson.
- Je fais le plein de vitamines et de fibres à chaque repas en consommant des légumes à volonté et un fruit par repas.
- Je préfère les graisses végétales (huile) pour cuisiner, mais je les utilise en quantité modérée
- A chaque repas, je veille à consommer des féculents (pomme de terre, pâtes, riz, légumes secs, semoule...) et/ou du pain en quantité contrôlée.
- Je ne consomme qu'une portion de fromage par jour; je la complète par des laitages (yaourts, fromage blanc) « nature » pour couvrir mes besoins en calcium.
- J'évite les produits sucrés surtout à distance des repas.
- Je bois 1 litre à 1,5 litre d'eau par jour. Je fais très attention à ma consommation de boissons sucrées et/ou alcoolisées qui sont riches en calories.
- Je surveille mon poids.
- Je fais une activité physique régulière (marche, exercices....)

Manger doit rester un plaisir...

*La diététique en 2007 ?
Que du bonheur !!!*



Manger doit rester un plaisir...

- Guide pratique du diabète, André Grimaldi
- Ed. MASSON, ISBN 2 294 01487 1
- f.zito@chr-metz-thionville.fr