

# L'alimentation peut-elle prévenir le diabète ?

ZITO François  
Unité diététique  
Groupement des Hôpitaux de Thionville  
CHR Metz-Thionville



## Sommaire

- Le sens des mots
- Les études sur la prévention du diabète de type 2
- Comment déterminer le poids « préventif »
- L'alimentation actuelle
  - Evolution de la consommation depuis 50 ans
  - La répartition des nutriments en Lorraine
- Vers une santé « citoyenne »
  - Le Plan National Nutrition Santé
  - Pourquoi, est-il parfois d'accomplir ce qui est bon pour nous ... et pour nos enfants ?
  - 10 astuces sans modération...
- Un bon sens âgé de 2500 ans...

## Le sens des mots ....

- 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.
- Diététique vient du grec " diaita ", qui signifie " art de vivre ".

## Le sens des mots ....

- Le diabète est défini par des glycémies supérieures à **1.26g/l** car c'est à partir de ce niveau que débute le risque de complications spécifiques du diabète (petites artères de la rétine et des reins)...
- Mais les dégâts sur les grosses artères (cœur, cerveau, jambes) débutent bien avant et **1.10g/l** à jeun correspond déjà au doublement de la fréquence des problèmes coronaires !

## Etudes sur la prévention du diabète de type 2

- En 2001, une étude finlandaise sur la prévention du diabète a montré que des adultes d'âge moyen à haut risque, en améliorant leur alimentation, en faisant davantage d'exercice physique et en perdant un peu de poids, pouvaient se protéger contre le diabète de type 2.

## Etude finlandaise

- 522 personnes à haut risque
  - Âge moyen entre 40 et 64 ans
  - En surcharge pondérale (IMC supérieur à 25 Kg/m<sup>2</sup>)
  - Intolérant au glucose
- L'incidence cumulée du diabète dans un telle population devait être de 36% en 6 ans

## Etude finlandaise

- 522 personnes à haut risque
  - Réparties en 2 groupes
    - Un groupe « contrôle habituel »
    - Un groupe « intervention renforcée »
  - Objectifs du groupe « intervention renforcée »
    - Réduire le poids de 5% ou plus
    - Consommer moins de 30% de l'énergie sous forme de graisses
    - Consommer moins de 10% des graisses sous formes saturées
    - Prendre au moins 15g de fibres pour 1000 calories
    - Pratiquer un exercice modéré au moins 30 mns par jour

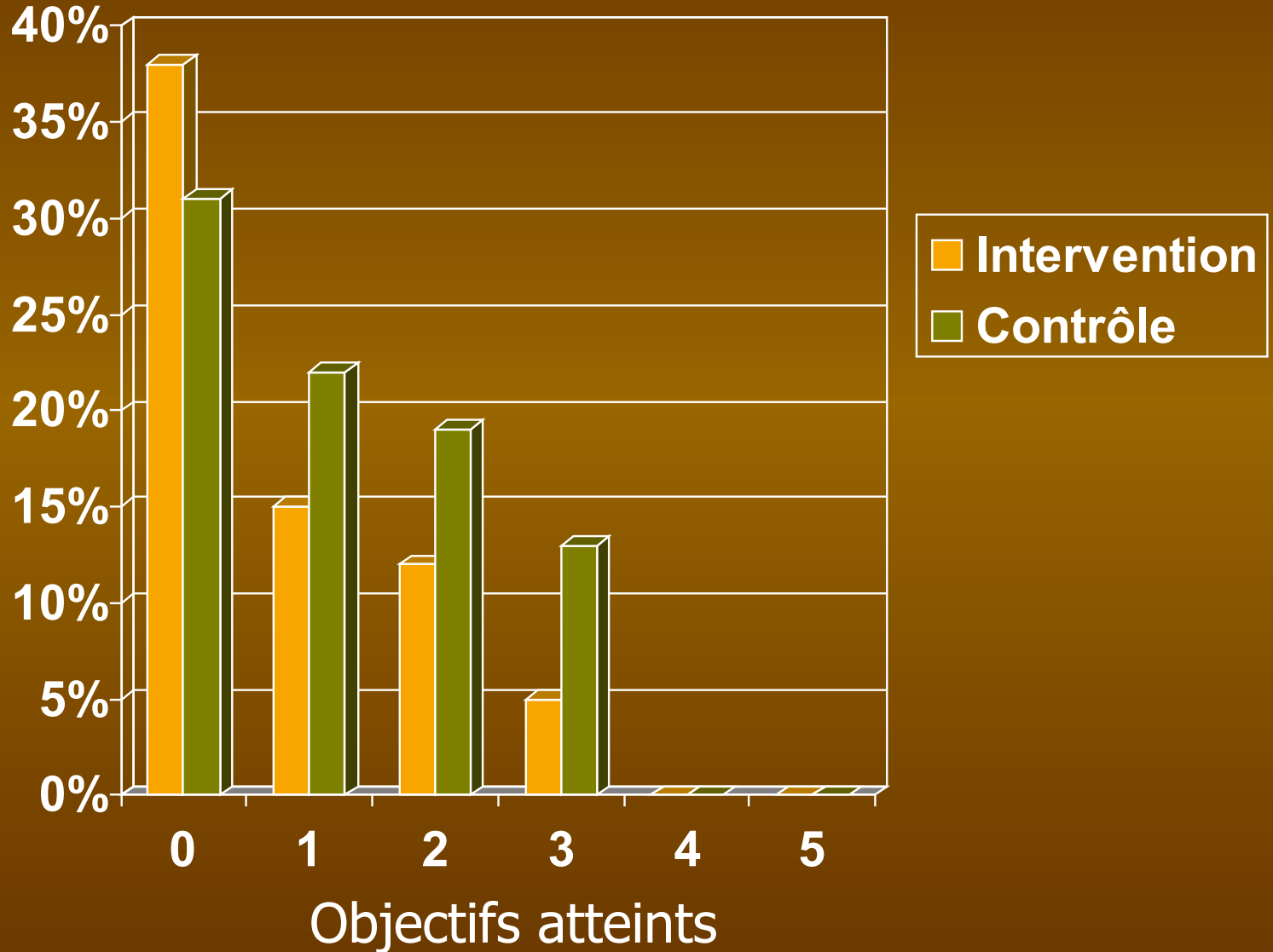
## Etude finlandaise : résultats un an après

	Groupe Intervention	Groupe Contrôle
Perte poids >5%	43%	13%
% lipides <30%	47%	26%
Réd. graisses sat .	26%	11%
Fibres >15g/j	25%	12%
Exercice>30mns/j	86%	71%



## Etude finlandaise : résultats un an après

Survenue diabète



## Résultats suite

- 4 ans après, le risque de diabète était réduit de près de 60% dans le groupe « Intervention » comparé au groupe contrôle
- *Une étude anglaise faite sur une population de 85000 infirmières pendant 16 ans montre qu'on n'observe pas de diabète de type 2 quand les règles d'une bonne hygiène de vie sont appliquées.*

## Du poids préventif à l'obésité

- Le tour de taille « signal » du poids à risque
  - maximum : 104 cm chez l'homme
  - maximum : 95 cm chez la femme
- L'indice de masse corporelle (IMC)
  - Exprime le poids par m<sup>2</sup> de surface corporelle
  - Exemple chez un homme de 85 kg mesurant 1.78m

$$\frac{85 \text{ Kg}}{1.78 \times 1.78} = 26.83 \text{ Kg / m}^2$$

# Du poids préventif à l'obésité

## IMC

Inférieur à 19

Entre 19 et 25

Entre 25 et 30

Entre 30 et 35

Supérieur à 35

## Corpulence

Maigreur

Corpulence normale

Surpoids

Obésité légère

Obésité franche

$$\frac{85 \text{ Kg}}{1.78 \times 1.78} = 26.83 \text{ Kg / m}^2$$

## Du poids préventif à l'obésité

- 60% des diabétiques de type 2 présentent une obésité
- 50% souffrent d'une hypertension artérielle
- 30% sont traités pour dyslipidémie

## Du poids préventif à l'obésité

- Rançon de la révolution industrielle et de l'abondance alimentaire dans les civilisations « développées »
- Elle est apparue à l'ère néolithique !!!
  - viande plus grasse
  - réduction de l'activité physique

# Nous sommes, et, pour une part, nous devenons ce que nous mangeons... rapporté par le Professeur J.F. D'IVERNONIS

## ■ Le lait et les produits laitiers

Riches en protéines, calcium et certaines vitamines du groupe B. Ils contiennent aussi lipides et vitamine A (dans les produits non écrémés). Ce sont en particulier nos meilleures sources de calcium. Excellents et indispensables pour se faire des os solides à tous les âges de la vie. On devrait en consommer à tous les repas.



## ■ Viande, poisson, œuf

Riches surtout en protéines et en fer. Il n'est pas nécessaire d'en manger deux fois par jour : lait, fromages, yaourts... sont là pour compléter.



## ■ Légumes et fruits

Riches en vitamines anti-oxydantes (C, bêta-carotène), leur consommation doit être encouragée. Ce sont les seuls aliments à contenir de la vitamine C.



## ■ Pain, pâtes, riz, pommes de terre, légumes secs, autres céréales

Riches en glucides (amidon), protéines, vitamines du groupe B, minéraux, fibres. Ils devraient figurer à chaque repas.



## ■ Corps gras

Riches en lipides, sources de vitamine A et D (beurre et crème), de vitamine E et d'acides gras essentiels (certaines huiles et margarines). Il faut en varier les sources : beurre sur les tartines et dans les préparations, huiles pour les cuissons et les vinaigrettes.



## ■ Sucres et produits sucrés

Ils ne sont pas fondamentalement nécessaires à notre équilibre alimentaire, mais ils font le bonheur des gourmands.



## ■ Boissons

Seule l'eau est indispensable. Les autres boissons sont à consommer pour le plaisir, mais avec modération sauf le lait.



## L'alimentation actuelle

**En Lorraine**

13% - Protéines

47% Lipides

40% Glucides

2500 - 3000 cal

**Idéal**

15% - Protéines

30-35% Lipides

50-55% Glucides

1600 - 2400 cal



# L'alimentation actuelle

## Évolution de la consommation alimentaire en France

Aliments	Vers 1950	50 ans après
Viandes	50 kg/h/an	106 kg/h/an
Œufs	183 /h/an	280 h/an
Fromages	8 kg/h/an	23 kg/h/an
Pain	330 g/h/j	146 g/h/j
Pomme terre	150 kg/h/an	74 kg/h/an
Lég. Secs	5 kg/h/an	1,3 kg/h/an
Fruits	31 kg/h/an	85 kg/h/an
Sucre	25* kg/h/an	35 kg/h/an

Graisses assaisonnement: stabilité

Alcool : certainement très élevé

## L'alimentation actuelle ....

- L'évolution des pratiques
  - Le petit déjeuner
  - Les repas déstructurés
  - Le vagabondage alimentaire entre les repas (grignotage)
  - Les calories méconnues
  - La faiblesse de consommation de fruits et légumes
  - Les aliments « peu nobles »
  - La place des aliments de service et leur composition
  - La mode du « fast-food » (manger vite, repas tv)
  - La faiblesse de la culture gastronomique
  - L'autorité des parents
  - Le déséquilibre effort - ressources
  - La sédentarité

## Quelques précisions

- Les fausses croyances
  - viande blanche – viande rouge
  - pain - biscotte
  - matières grasses légères
  - % matières grasses des fromages
  - aliments qui font grossir
  - fer épinard, vitamines surgelés, boire en mangeant, poisson d'élevage...
  - messages tv
  - notion sans « sucre »
  - normalité discutabile

## Vers une santé citoyenne

- Il est aujourd'hui parfaitement établi que l'alimentation et l'état nutritionnel participent de façon essentielle au développement et à l'expression clinique des maladies qui sont aujourd'hui les plus répandues en France, comme dans l'ensemble des pays industrialisés

## Vers une santé citoyenne

- Le Plan National Nutrition Santé
  - Le choix alimentaire individuel est un acte libre
  - Outre sa vocation biologique, l'acte alimentaire a une forte charge culturelle, sociale, affective ; c'est, en France, un moment de **plaisir** revendiqué.
  - Les actions mises en œuvre par le PNNS ont comme finalité de **promouvoir**, dans l'alimentation, **les facteurs de protection** et de **réduire l'exposition** aux facteurs de risque vis-à-vis des maladies chroniques et, aux niveaux des groupes à risque, de diminuer l'exposition aux problèmes spécifiques.

## Les recommandations du P.N.N.S

- Consommer suffisamment de fruits et légumes pour leurs apports en vitamines, minéraux, fibres, et pour leur faible apport calorique
- Consommer à chaque repas des féculents (équivalents) pour leurs apports en glucides complexes et l'effet de satiété qu'ils procurent
- Consommer suffisamment, mais sans excès, de produits laitiers pour leurs apports en calcium
- Consommer sans excès, pour leurs apports en protéines, de la viande, des œufs ou du poisson (également intéressant pour sa teneur en acides gras polyinsaturés)
- Limiter sa consommation de matières grasses ajoutées, de produits sucrés et de sel
- Eviter de passer trop de temps à des activités sédentaires et favoriser les activités conduisant à une dépense physique, qui contribuent à prévenir l'obésité et d'autres maladies chroniques.
- Limiter la consommation d'alcool.

# Les questions que l'on peut se poser

## Qu'est-ce qui m'incite à manger

### Aliments

- La vue des aliments
- Les odeurs de nourriture
- La période des fêtes
- La préparation des repas
- Les buffets à volonté
- La faim, les fringales
- L'horaire
- Les courses
- Les aliments dispon. chez soi
- Les aliments dangereux
- Les repas d'invitation

### Emotions

- Ce qui induit une émotion
- Une activité ennuyeuse
- La solitude
- Le stress
- Les vexations
- Un sentiment d'impuissance
- La colère
- La fatigue ou l'épuisement
- Le fait de ne pas avoir assez maigri
- L'excitation, les émotions trop fortes

## Les questions que l'on peut se poser

- Qu'est ce que je mange, qu'est-ce que j'en pense ?
- Quelles sont mes habitudes alimentaires, mon alimentation est-elle variée ?
- Qu'est-ce qui influence mes habitudes alimentaires, comment mes habitudes alimentaires influencent-elles ma santé?
- Quelles sont pour moi les valeurs importantes en ce qui concerne les aliments, les repas, la santé ? Comment puis-je faire des choix alimentaires qui soient bon pour moi ?



L'alimentation peut-elle prévenir le diabète

## Les questions que l'on peut se poser

Que vais transmettre comme héritage  
culturel alimentaire à ma descendance ?

Pourquoi est-il parfois difficile d'accomplir ce qui est bon pour nous ?

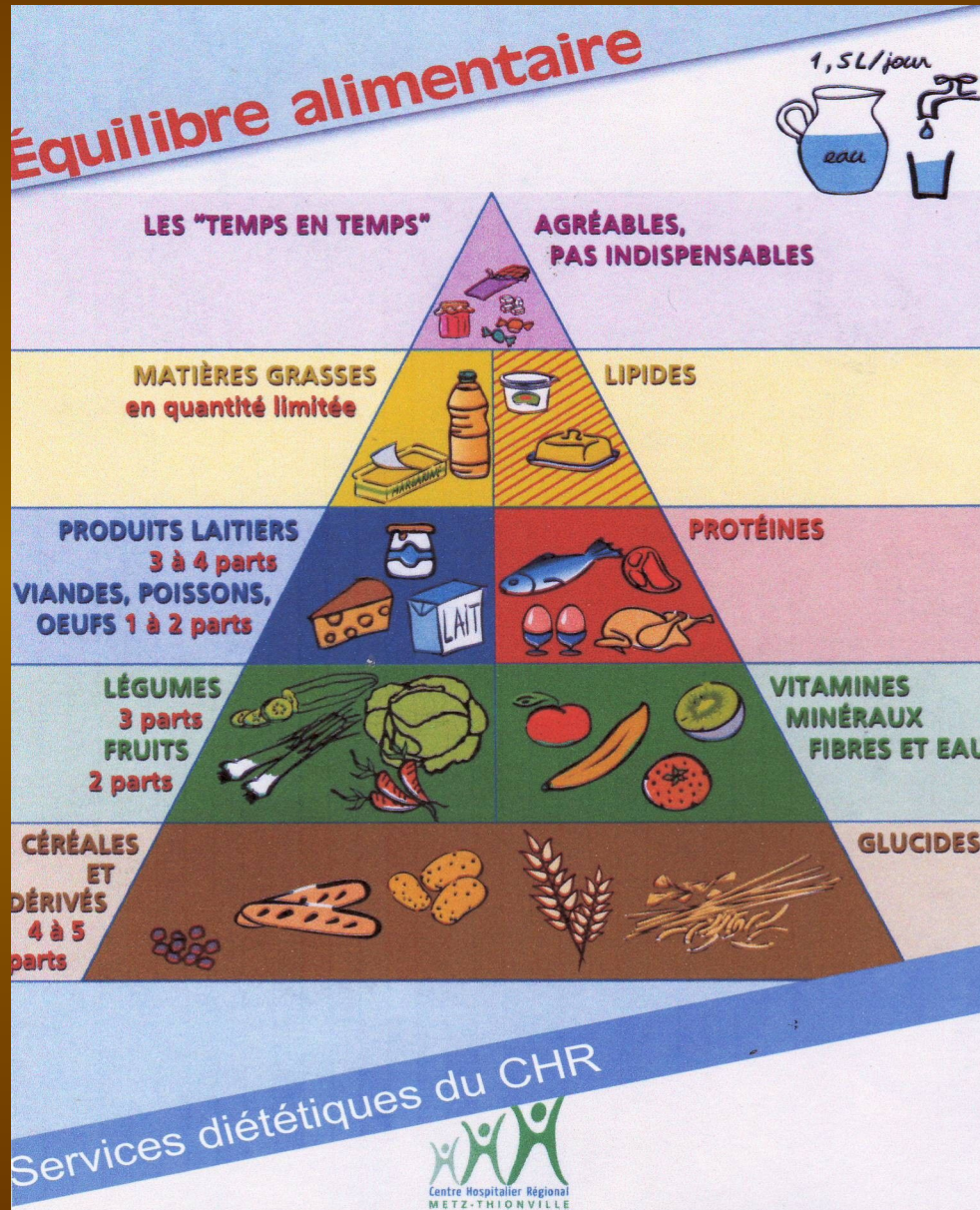
- Une situation à risque suffit-elle à nous faire agir ?
  - Pourquoi y a-t-il au moins 5 radars fixes entre Thionville et Metz ?
  - Quelle est ma motivation quand je respecte la vitesse à hauteur du radar ?
- Quels sont les éléments qui me font agir (changement de comportement) ?
  - Il y a un risque (j'ai bien entendu dire que...)
  - Le risque est évitable (je sais que cela est possible grâce à...)
  - Je peux maîtriser le problème (je suis acteur avec...)
  - J'en tire un bénéfice (cela vaut-il la peine que je fasse un effort, après tout pourquoi pas, j'ai des projets, j'ai envie de...)

L'alimentation peut-elle prévenir le diabète

## 10 astuces à consommer sans modération et à transmettre avec passion !!!

- Régularité 3 repas, pas de grignotage, activité
- Viande - Poisson V: 1 x par jour – P: 2 à 3 fois par sem.
- Fibres Légumes à volonté, un fruit par repas
- Graisses Végétales et sans excès
- Féculents A chaque repas et/ou pain
- Produits sucrés A surveiller
- Fromage 1 par jour + 1 laitage + lait
- Boisson Eau libre
- Alcool Gourmet pas gourmand
- Poids Balance et tour de taille

# La pyramide alimentaire...c'est l'équilibre



Cette pyramide s'applique à tous ceux qui veulent préserver leur capital santé ... diabétiques ou non.

## En résumé ....

- Alimentation équilibrée
- Activité physique régulière
- Pas d'excès de poids
- Surveillance de la glycémie
- *Pas de tabagisme*

*Manger doit rester un plaisir...*

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



<http://www.synergie-sante.net>

<http://www.mangerbouger.fr>