

## Diététique

# Sous la loupe : Un « régime » pour la personne diabétique de type 2 ?

La normalisation de la glycémie est l'objectif prioritaire du traitement dans le diabète de type 2. La prise en charge passe entre autres par des mesures hygiéno-diététiques. Cela signifie-t-il qu'il faille se priver de tout ? Pas nécessairement. Existe-t-il un « régime type » ? Non plus !

Le challenge hygiéno-diététique de la personne diabétique de type 2 vise à :

- atteindre un poids correct (en contrôlant les calories, en réduisant l'apport en lipides, en glucides et en alcool)
- normaliser les glycémies (en contrôlant et en choisissant bien les sources de glucides)
- restaurer une activité physique.

La mise en place des mesures hygiéno-diététiques est le traitement prioritaire pour la majorité des personnes diabétiques de type 2.

### Atteindre ou maintenir un poids correct

Réduire le poids si nécessaire chez une personne diabétique permet de réduire l'insulino-résistance (c'est-à-dire rendre l'insuline résiduelle<sup>1</sup> plus efficace) ; pour ce faire, il est important de cibler **la quantité et la qualité des graisses ingérées**.

#### Lesquelles choisir ?

- Plutôt des graisses d'origine végétale (dites insaturées),



préférer les huiles de colza, de tournesol, de noix, de soja, d'olive.

- Consommer au moins une fois par semaine des aliments ayant un rôle bénéfique sur le mauvais cholestérol, par exemple des poissons gras (saumon, maquereau, sardine, anguille).

#### Comment limiter la quantité totale de graisses ?

- Cibler les aliments source de graisses cachées entre autres les charcuteries, les fromages, les viennoiseries, le chocolat et en limiter la consommation.

### Bon à savoir

Les graisses dans notre alimentation sont comme un iceberg, une partie visible (beurre, sauces d'accompagnement, vinaigrette), mais surtout **une très grosse partie cachée** (chocolat, biscuits, viennoiseries, les fromages, les charcuteries, les plats préparés comme les quiches, les pizzas et les aliments frits, panés). **Il convient donc de limiter la consommation de ces produits et/ou d'en préférer des versions allégées.**

- Eviter d'abuser de crèmes fraîches, mayonnaise et autres sauces, le cas échéant les consommer light ou de fabrication « maison » plus légères, par exemple faire des sauces maison à base de fromage blanc ou de fromage frais.
- Utiliser des modes de cuisson nécessitant peu ou pas de matières grasses : vapeur, papillote, court-bouillon,... et investir dans un petit matériel adapté pour cuisiner sans ajout de gras (moules en silicone, papier sulfurisé, auto-cuiseur,...).

### Normaliser les glycémies

Seuls les aliments qui contiennent des glucides (sucres) sous une forme ou sous une autre augmentent la glycémie. Il s'agit des féculents, des fruits et des produits sucrés.

#### Lesquels choisir ?

- Il est préférable de choisir les glucides apportés par les **féculents**. Ces glucides sont des amidons, ce sont des glucides complexes. Les féculents regroupent les céréales (blé, riz, maïs, avoine,

mianants que d'autres (c'est-à-dire font plus monter la glycémie), le pain blanc particulièrement. Dans la mesure du possible, il est préférable de consommer du **pain à grosse mouture** (Waldkorn®, pain multicé-

**Réduire exagérément les aliments sources de glucides complexes (féculents) chez une personne diabétique mène parfois à une consommation trop importante de graisses et de protéines, et donc, de calories.**

seigle, quinoa,...) et tous les produits dérivés (farine, pain, pâtes, semoule, grains de blé, gruau, céréales petit déjeuner,...), ainsi que les pommes de terre et les légumineuses.

- Parmi les féculents, certains sont plus hyperglyc-

réales) ou d'autres féculents complets pour leur impact moindre sur la glycémie et pour leur teneur intéressante en fibres.

- Une autre source intéressante de glucides pour la personne diabétique sont **les fruits**. Les glucides qu'ils





contiennent sont le saccharose, le fructose et le glucose. Ce sont des glucides simples. Tous les fruits peuvent être consommés par les personnes diabétiques, soit en dessert, soit entre les repas comme collation ou encas. Quant aux fruits plus sucrés (banane, raisin, fruits séchés), il ne s'agit pas de les éliminer, mais d'en limiter la portion consommée.

- Ces deux sources de glucides (féculents et fruits) ont l'avantage d'avoir un **grand intérêt nutritionnel** (présence de fibres, vitamines et minéraux), de ne pas véhiculer des graisses cachées et d'avoir un effet positif sur la satiété.
- Une autre source de glucides non indispensable mais néanmoins agréable sont les produits sucrés (frangipane, chocolat, glaces, pâtisseries,...). Les glucides qu'ils

contiennent sont en général des glucides simples. Malheureusement, on y trouve aussi très souvent beaucoup de graisses cachées. Il convient donc d'en **limiter la quantité** et de bien choisir le moment de la consommation (avant un effort physique par exemple, les glucides qu'ils contiennent seront alors utilisés comme « carburant » pour l'effort).

#### En quelles quantités ?

- Les glucides sont, pour tout le monde, le carburant du corps humain. Ils sont donc indispensables mais il faut adapter les quantités aux besoins de chacun.
- Une consommation constante des aliments sources de glucides permet de régulariser plus facilement les glycémies. ■

### Bon à savoir

- Les recommandations pour tous sont de limiter la quantité de boissons alcoolisées (vin, bières, digestifs,...) à 1 à 2 unités par jour soit maximum 10 à 20g d'alcool<sup>1</sup> par jour. L'alcool est un élément non indispensable au fonctionnement de l'organisme et ne participe à aucune fonction vitale. De plus, il constitue une source importante de calories qui est souvent sous-estimée. Une seule règle, si vous êtes abstinent, restez-le !
- Faire également attention à tout ce qui est prévu en accompagnement : chips, pistaches, cacahuètes, cubes de fromage, saucisson,...
- Remplacer toutes les boissons sucrées par leur équivalent en light ou en « zéro ».
- Maintenir ou restaurer une activité physique régulière (c'est-à-dire au moins 30 minutes 3 fois par semaine).

1. l'insuline résiduelle est l'insuline encore produite par le pancréas de la personne diabétique et non pas l'insuline injectée

2. 10 g d'alcool est contenu dans la quantité d'alcool servi dans le verre adéquat, par exemple le vin servi dans un « ballon » de 100 ml ou une rasade de whisky dans le verre ad hoc soit 30 ml.

### L'avis de la diététicienne

L'alimentation de la personne diabétique est un **modèle d'alimentation équilibrée qui convient à toute la population**. Il n'y a pas d'interdit alimentaire à condition d'être raisonnable sur les quantités et de rester attentif à la qualité des produits consommés.