

Quand obésité rime avec diabète

Chez l'obèse ou la personne en surpoids, le diabète est la conséquence d'un excès de poids. C'est pourquoi, toute perte de poids, même limitée, aura un effet bénéfique sur le diabète. / *Anna Popov*



Hélène Tinguely, Nutritionniste,
Conseil en hygiène vitale et thérapies
naturelles, (Région Lausanne)

L'obésité favorise l'apparition du diabète. Plus la quantité de graisse dans le corps est importante, plus l'organisme a besoin d'insuline. Si le pancréas n'arrive pas à produire assez d'insuline pour satisfaire ce besoin ou si les cellules ont une résistance accrue à l'action de l'insuline, le diabète de type 2 apparaît. La bonne nouvelle est qu'on ne devient pas diabétique du jour au lendemain !

Le diabète est l'aboutissement d'une dégradation progressive du fonctionnement du pancréas et de l'insuline. Dans un premier temps on a une résistance des cellules musculaires et hépatiques à l'insuline qui oblige le pancréas à augmenter la fabrication d'insuline. C'est la phase d'insulinorésistance. Quand cette augmentation devient insuffisante et que les cellules ne réagissent plus assez à l'insuline, on passe au diabète. La résistance à l'insuline est un signe précoce du risque diabétique qui précède de plusieurs années l'apparition de la maladie. En modifiant son mode de vie, il est possible de réduire l'insulinorésistance et de retarder l'apparition du diabète, parfois même de l'éviter complètement. L'évaluation régulière de l'indice HOMA permet d'évaluer comment les cellules réagissent au sucre.



Nombre de morceaux de sucre par taille de soda

2,5 dl = 7 morceaux de sucre
3,3 dl = 9 morceaux de sucre
5 dl = 14 morceaux de sucre

Mais pourquoi le diabète est-il en constante augmentation et touche des personnes de plus en plus jeunes? La plupart des personnes actives vivent un stress élevé au quotidien et font peu d'activités physiques. Pour gagner du temps, il est alors facile d'acheter des plats précuisinés, souvent fabriqués à base de farines blanches et de graisses de mauvaises qualités. L'assiette est souvent composée exclusivement de féculents, d'un peu de protéines tandis que les légumes sont relayés au troisième plan. Tous ces facteurs additionnés amènent notre corps à des déséquilibres.

Voici des recommandations simples pour prévenir ou réguler le diabète :

- Remettez les légumes au centre de l'alimentation
- Privilégiez les céréales complètes
- Évitez un maximum les boissons sucrées, ainsi que leurs versions light
- Limitez les fritures et les grillades
- Limitez les yaourts, les biscuits et les sucreries en général qui ont un index glycémique élevé
- Privilégiez les petits déjeuners protéinés et vivants

L'index glycémique (IG) permet de classer les aliments contenant des glucides, selon leurs effets sur la glycémie dans les deux heures suivant leur ingestion. Plus l'index est élevé, plus la glycémie va augmenter. L'IG varie selon les aliments mais aussi selon les modes de cuisson. Voici quelques exemples :

IG faible (<55)	IG moyen (55 à 70)	IG élevé (>70)
Pain à l'orge concassé : 45	Biscotte : 70	Bagel : 72
Pain au son d'avoine : 45	Blé noir : 55	Baguette : 95
Pain aux céréales : 45	Chips : 55	Blé soufflé : 80
Pain intégral : 35	Croissant : 67	Galettes de riz : 80
Patate douce : 50	P. de terre bouillie : 62	P. de terre au four : 85
Riz blanc asiatique : 45	Riz basmati : 60	Riz brun : 76
Légumes en général : 20	Betterave : 65	Carottes cuites : 90
Abricots secs : 30	Abricot : 60	Panais : 97
Cerises : 23	Ananas : 66	Pastèque : 72
Chocolat au lait : 50	Miel : 60	Gaufres et gaufrettes : 76
Chocolat noir (>70% cacao) : 2	Pain d'épices : 70	Sodas : 80-100

Adresses utiles

Vous pouvez retrouver un tableau glycémique complet sur ce lien :
www.elveapharma.com/wp-content/uploads/2017/02/indices-glycemiques.pdf



Équilibrer son alimentation est au cœur de la guérison

| Thierry Amann



Gabrielle Calderara
Diététicienne pour le programme DIAfit à la clinique de la Lignière à Gland

Un diabétique sur 10 est atteint d'un diabète de type 2, une maladie intimement liée à une mauvaise hygiène de vie. Souvent la conséquence d'un surpoids ou d'une obésité. De bonnes habitudes alimentaires sont donc indispensables pour participer à la réduction des risques liés au diabète. Car équilibrer son alimentation c'est déjà une grande partie de la solution explique Gabrielle Calderara diététicienne pour le programme DIAfit à la clinique de la Lignière à Gland. A quels aliments doit-on faire attention ? Quels sont les risques liés au sucre ? Comment établir des menus sains ? On fait le point.

Préconisez-vous une alimentation spécifique pour les diabétiques ?

L'alimentation pour les diabétiques devrait être basée sur les mêmes principes de prévention que tout le monde. Une alimentation dite « méditerranéenne » peut diminuer de 30 % les risques de développer un diabète. Elle diminue aussi les risques de complications du diabète comme les maladies cardio-vasculaires.

Faut-il bannir définitivement certains aliments lorsqu'on est diabétique ?

Non, mais certains aliments sont à considérer plutôt comme des exceptions, donc à consommer rarement : notamment les aliments ultra-transformés. Par exemple : les conserves de légumes, le jambon fumé ou salé, les poissons en boîte, les fromages et pains fabriqués à partir d'ingrédients utilisés pour les préparations culinaires (farine de blé, eau, sucre...). Idem pour les aliments gras et sucrés comme le chocolat, les beignets, la pâte à tartiner ou les pâtisseries. De même, il faut consommer rarement des boissons sucrées ou édulcorées, y compris des jus de fruits car ils augmentent rapidement la glycémie. Ces boissons sont plutôt à réserver en cas de crise d'hypoglycémie.

On entend régulièrement qu'il faut privilégier les aliments naturels et éviter les aliments transformés. Qu'entend-on par aliments transformés et aliments naturels ?

Les aliments naturels ou non transformés sont préparés et consommés le plus proche possible de leur état « d'origine », sans transformation industrielle ni additifs. Par exemple : les flocons d'avoine au naturel en vrac, plutôt qu'une préparation de céréales de petit déjeuner qui contient divers sucres et graisses ajoutées. Il s'agit de produits relativement simples, fabriqués essentiellement avec des aliments naturels ou peu transformés auxquels on a ajouté du sel, du sucre ou d'autres substances comme de l'huile ou du vinaigre. Le but est de prolonger la durée de consommation de l'aliment et d'en modifier ses caractéristiques.

PRINCIPES DE BASE DE LA CUISINE MÉDITERRANÉENNE

- Des végétaux (antioxydants) : Au moins 2 fruits et 3 portions de légumes par jour
- Limiter les protéines animales : pas plus d'une fois par jour de la viande ou du poisson
- Au moins 3 fois par semaine un plat uniquement à base de légumes
- Tous les jours une poignée d'oléagineux (noix, noisette, amande, pistache etc...). Une récente étude démontre que les diabétiques qui en mangent au moins 5 portions par semaine diminuent leurs risques cardio-vasculaires de 30 % !
- Huile d'olive tous les jours
- Un aliment riche en acides gras oméga 3 tous les jours (poissons gras type sardine, maquereaux, anchois ou saumon, les huiles de lin, de noix ou de colza...)
- Apport limité en sucre raffiné, ne consommer pas plus de 3 fois par semaine les sucreries de type : desserts, pâtisseries, barres chocolatées etc...
- Favoriser l'eau, thé et tisane non sucrés.
- Herbes et épices tous les jours

Le sucre est un sujet polémique. Quelles sont les informations pertinentes à retenir à propos du sucre ?

C'est l'excès de sucre qui pose problème, pas l'aliment en lui-même. Il faut consommer grand maximum 8 à 10 morceaux de sucre par jour. Sachant que la moyenne de consommation

1 PORTION DE LÉGUMES =



- 100 g crus
- 200 g cuits
- 1,5 dl jus
- 3 dl soupe
- 1 portion d'herbes ou épices

1 PORTION DE FRUITS =



- 1 fruit de taille moyenne
- 1,5 dl jus
- 200 g baies
- 150 g fruits cuits
- 30-40 g fruits secs

COMBIEN DE MORCEAUX DE SUCRE ?



en Suisse est 3 fois plus élevée! Cela vaut la peine d'analyser sur un jour la consommation de sucre raffiné. On peut avoir des surprises...

On sait qu'il y a de bonnes et de mauvaises graisses, comment les reconnaître ?

Il n'y a pas de bonnes et de mauvaises graisses. Il y a celles à favoriser (plutôt huiles végétales et sources d'oméga 3), du coup on mangera moins de celles dont on a besoin en moins grandes quantités.

Le diabète est le résultat d'un état inflammatoire. D'où provient cet état? Quels facteurs favorisent cet état? Quelles sont les conséquences ?

Un processus d'inflammation à bas bruit est à l'origine de beaucoup de maladies chroniques telles que les maladies cardio-vasculaires, certains cancers, le diabète ou encore la maladie d'Alzheimer. Cette inflammation peut être due à des allergies, le stress, des causes immunologiques ou nutritionnelles qui favorisent un dysfonctionnement de la muqueuse intestinale. Pour pallier cette problématique, une prise en charge globale du style de vie est nécessaire incluant la gestion du stress, l'alimentation et l'activité physique.

Le stress fait partie intégrante de l'alimentation diabétique. Quelles méthodes utiliser pour la gestion du stress ?

Le stress augmente la production d'hormones surréaliennes, dont le cortisol qui agresse

la muqueuse intestinale, favorisant un état inflammatoire. On peut gérer le stress de toutes sortes de façon, dont l'activité physique régulière, la cohérence cardiaque, la méditation, la relaxation, etc... ●

LE SAVIEZ-VOUS ?



Le cortisol, l'hormone du stress, produit par les glandes surrénales puise son énergie dans les réserves de graisse. C'est pourquoi, après un pic de stress, le cortisol déclenche un pic de faim pour ravitailler les réserves en prévision d'un prochain pic de stress. Ce qui explique pourquoi le cortisol favorise la prise de poids.

1 minute = 1 heure

Pour 1 minute de stress, le système immunitaire a besoin d'1 heure pour évacuer le cortisol

COMBIEN D'OLÉAGINEUX POUR 25-30 GR ?

- Noix : 14-16 moitiés
- Noix de Cajou : env 18
- Noisettes : 20-22
- Noix de pécan : 19-20 moitiés
- Noix du Brésil : env 6
- Noix de Macadamia : 10-12
- Pistaches : environ 50
- Pignons : environ 160
- Amandes : 22-24
- Graines de lin : 3 CS
- Sésame : 3 CS
- Tournesol : 3 CS

ADRESSES UTILES



Diafit est un programme qui s'adresse aux patients diabétiques de type 2 pour une initiation à l'activité physique.

Pour plus d'informations : www.diafit.ch/fr/



LA LIGNIÈRE

Votre santé est unique,
notre approche aussi

La Clinique

Le Centre Médical & Thérapeutique

Le Centre de Santé

www.la-ligniere.ch

La Lignière 5, 1196 Cland
info@la-ligniere.ch

