

Diabète de type 2

ALIMENTATION : ASSOCIER ÉQUILIBRE ET PLAISIR



🍴 Une alimentation équilibrée fait partie du traitement non médicamenteux du diabète ⁽¹⁾.

Manger équilibré ne veut pas dire “avoir faim” ou “sans saveurs”. **Le secret est de manger de tout en adaptant les quantités à ses besoins, de varier ses repas et de ne rien s’interdire.** Certains aliments sont à privilégier pour maintenir l’équilibre du diabète et prévenir au quotidien les maladies cardiovasculaires ⁽¹⁾. Et même si il est important de réduire la consommation de produits trop sucrés ou trop gras, pas d’inquiétudes ! L’alimentation est d’une telle richesse qu’elle regorge de solutions qui vous plairont.

LES REPAS DOIVENT
RESTER DES MOMENTS DE
PLAISIR ET DE CONVIVIALITÉ.

VOICI QUELQUES
CONSEILS PRATIQUES
DU QUOTIDIEN

MANGEZ RÉGULIÈREMENT

Le secret d’une journée réussie : 3 repas par jour associés à une collation éventuelle entre les repas ⁽¹⁾.



Ne sautez pas de repas. En effet, une alimentation régulière au cours de la journée est importante pour éviter les variations glycémiques qui favorisent le grignotage intempestif et la prise de poids ⁽¹⁾.

MANGER ÉQUILIBRÉ NE VEUT PAS DIRE SANS SAVEUR !

PETIT-DÉJEUNER

Prendre un petit déjeuner équilibré permet d'éviter le fameux « coup de fatigue » et la fringale de 11 h⁽²⁾.



Un petit déjeuner continental n'a pas de complexe à avoir !

Pain complet riche en fibres ou alors céréales riches en fibres, beurre, fruit, produit laitier, boisson chaude (thé ou café sans sucre)⁽³⁾.

☺ Vous êtes plutôt salé ?

Les protéines sont rassasiantes et contribuent au sentiment de satiété⁽⁴⁾. Optez pour du jambon, des œufs ou du blanc de dinde.

☺ Vous êtes plutôt sucré ?^(1,2,4)

Pourquoi ne pas essayer du fromage blanc mélangé à des fruits secs (abricots, raisins, bananes...), de la confiture ou du miel ou bien encore à des flocons d'avoine ou du muesli, plutôt que les viennoiseries qui sont souvent trop grasses et sucrées.

Et si vous êtes plutôt « tartine », privilégiez les pains complets aux céréales ou les biscottes de blé complet à la baguette blanche qui augmente trop vite la glycémie. Les fibres contenues dans les farines complètes sont en effet rassasiantes et sont digérées plus lentement par l'organisme. Vous pouvez les accompagner de beurre, confiture, miel, pâtes à tartiner à base de sésame ou d'amandes par exemple, qui sont souvent bien plus diététiques que les pâtes à tartiner chocolat-noisette.

☺ Envie d'une boisson chaude ?



Limitez le sucre⁽³⁾. Cependant si vous consommez des substituts du sucre (aspartame, sucralose, cyclamates, saccharines ou stevia) ou des produits qui en contiennent, faites-le avec modération⁽⁵⁾.

☺ Les fruits frais, sans modération !

Privilégiez les fruits frais ou les préparations de jus/smoothies maison aux produits de supermarché souvent riches en sucres cachés.

Il est très facile de les préparer soi-même.

Vous pouvez même les mélanger avec des légumes (pomme-céleri, carotte-abricot, kiwi-concombre, tomate fraise...) afin d'augmenter la quantité de fibres, vitamines et minéraux, tout en limitant l'apport en sucre⁽²⁾.



Vous verrez, c'est succulent et très frais !

☺ Fan de chocolat ?

Privilégiez le chocolat noir riche en cacao⁽⁶⁾.



Attention aux pâtes à tartiner riches en graisses et sucres cachés !

MANGER ÉQUILIBRÉ NE VEUT PAS DIRE SANS SAVEUR !

AU DÉJEUNER OU AU DINER

Un repas équilibré se compose d'une entrée, d'un plat, d'un laitage et d'un dessert ⁽¹⁾.

Oui mais, lesquels choisir ? et comment les associer pour se faire plaisir ?



EN ENTRÉE ?

Faites vous plaisir avec des salades de crudités ou des potages maison. Tomates, carottes, betteraves, concombres, avocats, pommes de terre, choux...

Les possibilités sont infinies ⁽⁷⁾.

Et pour les accompagner ?

Les sauces industrielles sont souvent très grasses et très sucrées. Optez plutôt pour une vinaigrette maison, ou ajoutez à vos salades un filet de citron ou encore une sauce au fromage blanc.

Pour les rendre encore plus savoureuses, accompagnez-les d'oignons, d'ails, d'échalottes, et redécouvrez la richesse des goûts des herbes aromatiques (basilic, persil, ciboulette, coriandre,...) et des épices (cumin, curcumin, paprika, curry, gingembre,...).

Les possibilités d'associations sont là encore innombrables.

Fan de charcuterie ? Continuez à en manger !

Même si la charcuterie grasse (saucisson, pâté...) est à consommer avec modération, pourquoi ne pas la remplacer par de la charcuterie maigre : jambon blanc, jambon de dinde, viande de grisons ou noix de bœuf séché. Et pourquoi ne pas alterner en temps avec des produits issus de la mer comme du thon, des sardines, une tranche de saumon, riches en oméga 3 excellents pour la santé ! ⁽⁷⁾

EN PLAT ?

Une assiette équilibrée se compose de :

1/3 de protéines

1/3 de légumes

1/3 de féculents



Pour le choix des protéines

Les possibilités sont grandes pour varier vos repas et vous faire plaisir : **alternez entre viande rouge, viande blanche, poissons** (notamment ceux riches en oméga 3 comme le saumon, le thon, le maquereau, les sardines), œufs, ou encore du tofu ^(8,10,11).

Pour le choix des féculents



Privilégiez les féculents à base de farine complète ou les légumineuses, qui ont un indice glycémique faible ⁽⁹⁾.

Les féculents à base de farine blanche (pain blanc, pommes de terre, pâte à la farine blanche, riz blanc) sont plus vite absorbés par l'organisme, augmentent rapidement la glycémie et donc la prise de poids ⁽¹⁾. De manière générale, préférez les mêmes types d'aliments à base de farine complète qui ont un index glycémique plus faible. On en trouve partout !



Les légumineuses (lentilles, semoule, boulgour, blé, quinoa, pois, ...) sont d'excellentes sources de glucides et peuvent vous permettre de varier votre alimentation. ^(7,9)

MANGER ÉQUILBRÉ NE VEUT PAS DIRE SANS SAVEUR !

BON À SAVOIR

La cuisson et le moment de consommation sont également importants :

- Au-delà du choix du féculent, le **temps de cuisson** peut en modifier son indice glycémique. Ainsi des pâtes cuites al dente ont un indice glycémique plus faible que des pâtes plus cuites.

De même, le **mode de cuisson** peut aussi avoir un effet. Ainsi, des pommes de terre à la vapeur ont un indice glycémique plus faible que des pommes de terre en purée⁽⁹⁾.

Enfin, sachez également que consommer des féculents le lendemain, après une nuit passée au réfrigérateur, permet également d'en faire baisser l'index glycémique.

- Si les cuissons sans matières grasses, à l'étuvée, en papillotes ou au grill sont les plus saines, il n'est pas toujours évident de les utiliser au quotidien. Dans ce cas, privilégiez la cuisine à l'huile d'olive ou de colza plutôt que la cuisine au beurre⁽¹⁰⁾.



Et pour accompagner vos féculents ?

Les légumes sont des compagnons indispensables.

Les légumes sont des compagnons indispensables.

En effet, ils vous permettront d'apporter de la saveur tout en vous permettant d'alléger la quantité de féculents consommés.

De plus, associez vos féculents avec des légumes, des herbes aromatiques et des épices permet de réduire la consommation de fromage râpé ou de sauce industrielle, bien souvent très grasses et sucrées⁽⁷⁾.

Achetez-les au rayons frais ou congelés⁽⁷⁾, et limitez les conserves qui sont généralement riches en sucres ajoutés.

Pour le laitage ?

Un yaourt blanc, du fromage blanc, aromatisé ou non, ou encore une part de fromage... faites selon vos goûts et envies⁽⁷⁾ !

EN DESSERT ?

Privilégiez les fruits aux pâtisseries souvent trop sucrées.

Les fruits ont les avantages d'être riches en vitamines, en fibres en plus d'être rassasiants. Ils peuvent être consommés en toute saison et sans modération⁽⁷⁾.

Vous pouvez y associer du fromage blanc ou des yaourts blancs pour encore plus de gourmandises.

Et ils se marient également très bien en salade avec un filet de citron ou un peu de menthe ou d'estragon.



BON À SAVOIR

Les légumes verts comme les légumes secs et les céréales complètes ainsi que les fruits ont l'avantage d'apporter des fibres alimentaires qui aident à réguler la glycémie en ralentissant l'absorption des glucides^(1,4).

ET POUR LA BOISSON ?

Réduisez votre consommation de boissons aux fruits ou de soda sucrés.

L'eau plate, gazeuse, aromatisée ou non, peuvent être d'excellents substituts. Et si vous ne pouvez pas vous passer du goût sucré, privilégiez les boissons « light » ou « zéro sucres ajoutés »^(1,7).



UNE PETITE FAIM ENTRE LES REPAS⁽¹²⁾

N'hésitez pas à intégrer une collation à 10h ou à 16h afin d'éviter de grignoter trop souvent entre les repas.

Les pâtisseries et gâteaux, souvent très sucrés, peuvent être remplacés par un fruit, deux poignées d'oléagineux non salés (noix de cajou, amandes noisettes, noix, pistaches...) ou encore une barre de céréales.

Si votre activité vous le permet, vous pouvez également opter pour une version plus structurée contenant :

- 1 verre de lait ou 1 yaourt nature ou édulcoré
- 1 bol de potage ou 1 tomate ou des légumes (bâtonnets de concombre, céleri, etc.)
- 1 œuf dur ou 1 tranche de jambon ou 1 tranche de blanc de volaille
- 1 part de fromage (30 g)

CE QU'IL FAUT RETENIR

Adapter son alimentation ne doit pas être une contrainte pour vous et votre entourage. Faites-vous plaisir en vous protégeant.

- 1/ Mangez régulièrement afin d'éviter les grignotages intempestifs ⁽¹⁾
- 2/ Faites vous plaisir et ne vous interdisez rien ⁽⁷⁾
- 3/ Réduisez votre consommation d'aliments industriels trop sucrés ou trop gras et remplacez les par des aliments naturels meilleurs pour la santé tels que les fruits, légumes, poignées d'amandes, de noix...
- 4/ Apportez de la saveur à vos plats en les accompagnant d'herbes aromatiques et d'épices ⁽⁷⁾

	À limiter	À privilégier
Petit-déjeuner	<ul style="list-style-type: none"> • Viennoiseries • Pain blanc 	<ul style="list-style-type: none"> • Fromage blanc + flocons d'avoine / muesli / miel • Pain complet
Entrée	<ul style="list-style-type: none"> • Charcuterie grasse 	<ul style="list-style-type: none"> • Charcuterie maigre, salade de crudités, potages maison, saumon, crevettes, ...
Plat	<ul style="list-style-type: none"> • Féculents à base de farine blanche 	<ul style="list-style-type: none"> • Féculents à base de farine complète / légumineuses
Accompagnement	<ul style="list-style-type: none"> • Sauce industrielle et fromage râpé • Beurre, margarine 	<ul style="list-style-type: none"> • Légumes, herbes aromatiques, épices, filet de citron • Cuisson vapeur / papillote ou huile d'olive / huile de colza
Dessert	<ul style="list-style-type: none"> • Pâtisseries, gâteaux 	<ul style="list-style-type: none"> • Fruits
Boissons	<ul style="list-style-type: none"> • Jus de fruits industriels, sodas sucrés 	<ul style="list-style-type: none"> • Eau minérale ou gazeuse aromatisée ou non, jus ou sodas sans sucres ajoutés ou lights
Collation	<ul style="list-style-type: none"> • Pâtisseries, gâteaux 	<ul style="list-style-type: none"> • Fruits frais ou fruits à coque (noix de cajou, noisettes, ...) • Barres de céréales complètes • Bol de potage • Fromage blanc, verre de lait

Références bibliographiques

- 1- Ameli.fr. Diabète et alimentation au quotidien : les fondamentaux. <https://www.ameli.fr/paris/assure/sante/themes/equilibrealimentaire/diabete-alimentation-fondamentaux>
- 2- Fédération française des diabétiques. Composer un petit déjeuner équilibré. <https://www.federationdesdiabetiques.org/diabete/alimentation/petit-dejeuner-equilibre>
- 3- Lecerf JM. *et al.* Petit déjeuner, est-ce utile ? Cahiers de nutrition et de diététique (2011) 46, 30–39
- 4- Diabète Québec. Le déjeuner <https://www.diabete.qc.ca/fr/vivre-avec-le-diabete/alimentation/trucs-et-conseils/le-dejeuner/>
- 5- Colette C. Chapitre 6. Mesures hygiéno-diététiques et états diabétiques. Diabétologie (3e édition). 2019, Pages 113-140
- 6- Fédération française des diabétiques. Choisir un chocolat de qualité. <https://www.federationdesdiabetiques.org/diabete/alimentation/chocolat>
- 7- INPES. La santé vient en mangeant. Le guide alimentaire pour tous. 2002
- 8- Diabète Québec. Les viandes et leurs substituts. <https://www.diabete.qc.ca/fr/vivre-avec-le-diabete/alimentation/aliments-et-nutriments/les-viandes-et-leurs-substituts/>
- 9- Ameli.fr. Repères diabète : Les glucides dans l'alimentation. <https://www.ameli.fr/sites/default/files/Documents/4800/document/livretreperesglucidesdansalimentation2017.pdf>
- 10- Ameli.fr. Repères diabète : Les graisses dans l'alimentation. https://www.ameli.fr/sites/default/files/Documents/4801/document/reperes-diabete-graisses_assurance-maladie.pdf
- 11- Diabète Québec. Le diabète et la santé cardiovasculaire. www.diabete.qc.ca
- 12- SFD. Nathalie Masseboeuf, Jocelyne Bertoglio. Référentiel de bonnes pratiques. Nutrition & Diététique. Diabète de type 2. Médecine des maladies métaboliques - Mars 2014 - Hors-série 1. 1-75

Diabète de type 2

**NE LAISSEZ PAS
LE DIABÈTE BROYER
VOTRE CŒUR !**



**LE DIABÈTE PEUT
ENGENDRER DES
COMPLICATIONS
GRAVES.**



**Pour les prévenir,
MANGEZ ÉQUILIBRÉ**