



Le diabète de type 2 prend ses aises avec les horaires décalés des travailleurs et la malnutrition. Or, tout invité qui se respecte doit frapper avant d'entrer. Tout hôte qui s'honore doit choisir ses invités. Mode d'emploi !

Ah, Monsieur, Madame Le diabète, c'est quoi ?

Le diabète est le visiteur responsable de la **hausse chronique du taux de sucre** (glucose) dans votre sang. Cela survient lorsque votre glycémie n'est plus régulée par le pancréas.

▀ Le diabète de type 2 : parlons-en ! #MDMD

Vous avez raison, commençons par le commencement. En hôte parfait que vous êtes, vous cuisinez votre repas. Vous le dégustez. Une fois passée par votre tube digestif, une partie de ces **aliments se transforment en glucose**. Ce glucose va fournir à votre corps l'énergie qui lui est nécessaire pour fonctionner comme il se doit. Alors, remerciez votre glucose.

Pendant votre digestion, le **sang transporte le glucose vers les cellules** qui vont l'utiliser en fonction de vos besoins. Pour que le sucre dans le sang passe aux cellules, celui-ci a besoin d'insuline. **L'insuline est une hormone sécrétée par votre pancréas**. L'insuline est donc la clé de la transmission du glucose de votre sang à vos cellules. Alors, remerciez votre pancréas et remerciez votre insuline.

Contrairement au diabète de type 1 qui est une maladie auto-immune, insulindépendante et souvent juvénile ; **le diabète de type 2 est insulino-résistant et évolutif**. Il survient généralement après l'âge de 40 ans. En d'autres termes, lorsque vous êtes diabétique de type 2, **votre pancréas produit de l'insuline mais votre organisme est déboussolé** : il n'arrive plus à l'utiliser correctement. Dès lors, votre glycémie augmente. Si votre glycémie augmente de façon anormale et excessive, elle entraîne la dégradation de vos vaisseaux sanguins et donc des organes qu'ils irriguent. En France, on estime à 2,9 millions, le nombre de personnes diagnostiquées diabétiques et à 700 000 le nombre de diabétiques qui s'ignorent. Or, **90 % des patients diabétiques sont de type 2¹**.

En ligne de mire sur le banc des accusés : la **mauvaise alimentation** et ses corollaires comme **l'obésité, le surpoids, la sédentarité, les horaires décalés et la faible activité physique** qui se positionnent comme les causes principales de la maladie. Ah, vous revoilà Monsieur et Madame Dubitative. Bon. Plus précisément, l'alimentation occupe une place centrale dans le contrôle de la glycémie tandis que le **manque de sommeil** entraîne des variations soudaines de celle-ci. Zoom sur le facteur risque : régulation de la glycémie.

1. <https://www.inserm.fr/information-en-sante/dossiers-information/diabete-type-2>

➤ Facteur risque : régulation de la glycémie #MDMD

Rappelez vous, le diabète est lié à la **non régulation de la glycémie**. Pour prévenir son apparition, il faut **chouchouter sa glycémie** c'est à dire tempérer et apaiser ses variations. En effet, la glycémie aime les variations douces et modérées tandis qu'elle est fortement perturbée par des variations brutales et intempestives. Or, qui **dit glycémie dit glucose** et **qui dit glucose dit glucides**. Contrairement aux idées reçues, les glucides doivent représenter **plus de 50% de l'apport énergétique des diabétiques** - apport à adapter en fonction de l'âge, du poids, de la taille et de l'activité physique. Donc, le dilemme n'est pas glucides ou pas glucides mais index glycémique haut ou index glycémique bas.

Ce que vous ne savez pas encore c'est que **l'index glycémique des aliments** que vous mettez dans votre assiette va vous permettre de tempérer les variations de votre glycémie. Oui oui oui. Plus l'index glycémique d'un aliment contenant des glucides (féculents, produits sucrés...) est haut, pour faire simple et plus il est raffiné (c'est quand l'enveloppe de l'aliment est enlevé, comme par exemple, la transformation entre le blé complet et la farine blanche) plus les variations du taux de glucose dans votre sang vont être fortes et soudaines. **Plus l'index glycémique d'un aliment est bas**, plus la variation est faible et douce, laissant alors votre pancréas et votre insuline dans une sérénité qu'ils vous rendront.

Bon. Je vois que vous avez tout compris : **chérir sa glycémie c'est choisir mieux ses glucides**. Désormais, les glucides à inviter quotidiennement à votre table sont les aliments à index glycémique bas ou modéré et les aliments riches en fibres. Pour les autres, préférez la parcimonie, elle est toujours salutaire.

Voici un aperçu de vos futurs repas équilibrés



Monsieur et Madame Curiosité désirent en savoir davantage ? Alors voici ce que Ma Diet M'a Dit (#MDMD) sur un florilège non exhaustif des aliments prévention :

- ➔ Équilibrez et variez votre alimentation. Mais encore ?
- On privilégie les **légumes à chaque repas**, en alternant entre légumes crus et légumes cuits.
- On consomme **2 portions de fruits** (pomme, orange, clémentine, poire, raisin...) **par jour**.
- On n'oublie pas les **légumineuses** (pois chiches, haricots rouges, lentilles...), **au moins 2 fois par semaine**.
- On honore les **féculents** (pâtes, riz, patate douce...) **à tous les repas dont au moins 1 féculent complet**.
- On choisit **2 produits laitiers** (lait, fromage, yaourt...) **par jour**.
- On s'octroie 500 g maximum de **viande** (veau, bœuf, porc...) par semaine avec tout au plus 150 g de **charcuterie** par semaine. Et on alterne avec de la **volaille** (poulet, dinde...) et des **œufs**.
- Enfin, on ne dédaigne pas les **poissons gras** (sardine, maquereaux, saumon, thon...) : **au moins 1 par semaine**.

➔ Buvez de l'**eau**, buvez ! La quantité recommandée est de **1,5L/jour**. Café et thé sont à limiter à 3 fois par jour.

Quoi d'autre ? Pour aller plus loin et prévenir le diabète de type 2

- ➔ **Bougez !** Les 30 minutes de marche quotidienne, c'est la recommandation.
- ➔ **Dormez ! ➔ Et Vivez !** Oui. Mais mieux.

Un dernier mantra pour la route ?

**Equilibre alimentaire et activité physique :
le diabète n'a qu'à bien se tenir !**