

# A propos du diabète

Ph. Wasterlain 11/10/21

Le sucre est une importante source d'énergie et le glucose est aussi indispensable au cerveau. On sait que le sucre apporte également une satisfaction et est sans doute consommé depuis la préhistoire, notamment par les chasseurs qui avaient besoin d'une « dose » de sucres avant de partir à la chasse.

Mais on sait aussi que la dépendance au sucre, sans doute suite à cet effet « satisfaction », se fait rapidement. Selon des études sur des porcelets, l'addiction apparaît déjà après 12 jours ! Tandis que l'addiction à l'alcool demande +/- 3mois, à la nicotine +/- 2 mois, à la cocaïne +/- 3 semaines. Heureusement, le corps est « équipé » pour gérer le sucre grâce au pancréas et au foie.

## 1.1. Le Problème du diabète

Le métabolisme des glucides est contrôlé par l'insuline, produite par le pancréas, qui permet aux sucres de pénétrer dans les cellules. S'il y a des sucres en excès, l'organisme peut stocker sous forme de graisse.

Et s'il n'y a pas assez d'insuline, le sucre reste dans le sang = diabète.

Dans le diabète de type 1, le pancréas ne secrète pas d'insuline

Dans le diabète de type 2, le pancréas secrète de l'insuline, mais les cellules font de la résistance, notamment au niveau du duodénum (vieillesse)

### Conséquence

S'il y a un apport de sucres trop important et en très court temps, il subsiste du sucre dans le sang.

Ce sucre se lie avec d'autres déchets (urée par exemple) et « caramélise » les artères, le cœur, le cerveau, les yeux, ... Le tout accompagné d'obésité, de fermentations gastro-intestinales, voire de gangrène. Cela se produit également chez les gros consommateurs de sucres.

Les dommages causés par l'excédent de sucres peut aussi atteindre les dents, le foie, le pancréas, le cœur, le mental, la mémoire, les articulations (polyarthrite rhumatoïde) et la peau qui vieillit plus vite en se fripant !

Mais s'il y a trop peu de sucres apportés, il y a faiblesse, atonie, et l'organisme va chercher de l'énergie dans l'oxydation des graisses en réserve. Ou va créer des appels de consommation de graisses (à défaut de sucres en cas de fringale, on mange du lard bien gras !)

## 1.2. Comment s'alimenter pour essayer de gérer mieux l'apport de sucres

### 1.2.1. Quels sucres apportent les fruits et légumes

La plupart des légumes apportent du glucose tandis que les fruits apportent surtout du fructose. Parmi les sucres composés se trouve l'amidon (pomme de terre p.ex) qui se fragmente en glucose.

On trouve également dans certains légumes et fruits de l'**inuline** qui se fragmente en :

- fructose
- prébiotique qui génère au niveau du cerveau une commande « coupe-faim ». ce qui est intéressant pour réduire les « appels » de sucre ou de matières grasses.

A noter que TOUS les légumes et fruits apportent du sucre. L'apport de sucre est beaucoup plus important dans les produits raffinés que dans les produits non raffinés. Il augmente avec la cuisson mais diminue avec le refroidissement.

### 1.2.2. Le rôle des fibres

Elles permettent aux sucres de passer lentement à travers la paroi de l'intestin. Elles sont donc nécessaires voire indispensables (sauf colon très irritable) dans l'alimentation du diabétique mais il faut bien mâcher !

### 1.2.3. Quels sont les minéraux les plus importants ?

Tous sont indispensables mais en quantités variables. Pour le fonctionnement insulinaire, 5 minéraux sont très importants :

- le Chrome (Cr) qui « aide » l'insuline à faire passer le sucre dans les cellules
- le Magnésium (Mg) qui réduit la résistance des cellules à l'insuline
- Le Zinc (Zn), le Vanadium (Va) et le Manganèse (Mn) qui aident aussi à réduire le taux de sucre

### 1.2.4. Les lipides insaturés

Ils sont indispensables pour le cerveau et utiles par l'enrobage des aliments. De cette façon, ils ralentissent le transfert des sucres. Mais il faut éviter d'en faire, un « succédané » au manque de sucre dans la mesure où, à défaut de sucre, on mange du lard gras.

En contiennent le plus : noix, noisettes, châtaigne, pomme sèche, haricot blanc, ...

### 1.2.5. L'eau

Permet d'éliminer les déchets. Se trouve dans tous les fruits et légumes sauf les oléagineux et les secs. L'eau est INDISPENSABLE car elle permet d'éliminer les « caramels »

### 1.2.6. Les vitamines

Se trouvent dans les produits frais mais le raffinage altère 5 vitamines qui jouent un rôle important dans la maîtrise du diabète : B1, B3, B6, C et E

## 1.3. Quels fruits et Quels légumes sont à privilégier

#### ◆ Inuline

Chicorées sauvages (chicon, chicorées italiennes : surtout la racine), Pissenlit, Topinambour, salsifis et scorsonères, artichaut, cardon, chardons, ail, oignon, poireau, asperge, myrtille, dahlia : pétales et tubercules

#### ◆ Fibres

Oignon, avoine, fèves, haricots, céréales complètes, artichaut, salsifis, céleri, chou de Bxls, pissenlit, fenouil, épinard

#### ◆ Minéraux

- Chrome : Céréales complètes, rhubarbe, champignons, thym, cresson
- Magnésium : Céréales complètes, noix, noisettes, haricot blanc
- Zinc, Vanadium, Manganèse : Amandes, seigle, pois cassés, épinards, noix

#### ◆ Lipides insaturés

Noix, noisettes, châtaigne, pomme sèche, haricot blanc

#### ◆ Vitamines

- B1 : noix, noisettes, châtaigne, maïs, épinard, ail, pissenlit, artichaut, asperge, cresson
- B3 : Céréales complètes, poivrons mûrs (rouge, jaune, orange), champignons, haricots, pois
- B6 : épinard, pdt, maïs, tomate, carotte, laitue
- C : persil, cynorrhodon, fraise, cornouille
- E : noix, noisette

◆ Mentions spéciales

Pour faible indice glycémique : brocoli, chou fleur, pomme, céleri rave cru, concombre, courgette, chicon, haricot vert, épinard, asperge

**TABLEAU RECAPITULATIF**

	Total	inuline	Fibres	Cr	Mg	Zn	lipides	B1	B3	B6	C
noix	5				v	v	v	v			
céréales complètes	4		v	v	v				v		
épinard	4		v			v		v		v	
noisettes	4				v		v	v			
artichaut	3	v	v					v			
haricot blanc	3		v		v		v				
pissenlit	3	v	v					v			
ail	2	v						v			
asperge	2	v						v			
cardon	2	v	v								
champignon	2			v					v		
chardons	2	v	v								
chataignes	2						v	v			
cresson	2			v				v			
haricot vert	2		v						v		
maïs	2							v		v	
oignon	2	v	v								
pois	2					v			v		
scorsonères	2	v	v								
amandes	1					v					
avoine	1		v								
banane verte	1	v									
carotte	1									v	
celeri	1		v								
chicorées sauvages	1	v									
chou BxIs	1		v								
cornouille	1										v
cynorrhodon	1										v
dahlia	1	v									
fenouil	1		v								
fève	1		v								
fraise	1										v
laitue	1									v	
myrtille	1	v									
persil	1										v
pdt	1									v	
poireau	1	v									
poivrons murs	1								v		
pomme sèche	1						v				
rhubarbe	1			v							
seigle	1					v					
thym	1			v							
tomate	1									v	
topinambour	1	v									

## **1.4. Diabète : 7 conseils (RTBF)**

### **1.4.1. Privilégier des fruits à index glycémique bas**

Les recommandations santé nous encouragent à manger 5 fruits et légumes par jour. Pour les diabétiques, il est conseillé d'éviter les fruits dits à "index glycémiques élevés" qui font monter en flèche le taux de sucre dans le sang. Mieux vaut éviter les bananes, les dattes, l'ananas, la mangue, et préférer les fruits rouges (framboises, fraises, mûres, myrtilles), les pommes, les poires, les oranges, les pamplemousses, les pêches, les nectarines. À noter que la cannelle abaisse le taux de sucre dans le sang. Elle peut sucrer café, thé et être saupoudrée sur un yaourt ou du fromage blanc.

### **1.4.2. Sélectionner les desserts les plus "light"**

Certaines pâtisseries préparent des gâteaux pour les diabétiques qui divisent par deux la teneur en sucre des douceurs, notamment grâce à des substituts naturels au sucre. Ces petits plaisirs sont à consommer occasionnellement et toujours dans le cadre d'un repas pour limiter l'effet hyperglycémiant.

### **1.4.3. Privilégier les aliments anti-inflammatoires**

Au régime à index glycémique bas, les personnes diabétiques sont invitées à associer un régime de type méditerranéen, anti-inflammatoire, axé sur les poissons gras (saumon, sardines, maquereaux), les légumes et les huiles d'olive et de colza. L'inflammation est une des causes de l'insulino-résistance.

### **1.4.4. Avoine et l'orge, les céréales autorisées**

Ces deux céréales riches en fibres sont intéressantes pour les personnes diabétiques, car elles ralentissent l'absorption des glucides dans l'intestin et permettent donc de mieux réguler la glycémie et les besoins en insuline. Selon une dernière étude, publiée dans l'European Journal of Clinical Nutrition, l'orge, tout comme l'avoine, réduirait le risque de maladie cardiovasculaire, lié au mauvais cholestérol: le LDL. L'action de l'orge pourrait principalement bénéficier aux patients souffrant de diabète de type 2 qui affichent des taux de mauvais cholestérol élevés.

### **1.4.5. Épices et aromates pour dompter la glycémie**

Les personnes diabétiques peuvent agrémenter leur assiette de curcuma, de cannelle, de clou de girofle, d'ail et d'oignon sans mettre leur santé en danger. Au contraire ces aromates et épices sont non seulement capables de baisser le taux de sucre dans le sang, sans compter la source de plaisir qu'elles peuvent apporter au moment des repas.

### **1.4.6. Marcher après le dîner abaisse la glycémie de 22%**

### **1.4.7. Pas plus d'1 heure de sieste**