

DR PIERRE NYS
endocrinologue-nutritionniste

DIABÉTIQUE ET MALIN



ALIMENTATION, SPORT, LOISIRS...
DES CONSEILS CONCRETS ET 100% PRATIQUES
POUR PROTÉGER SA SANTÉ

QUOTIDIEN **MALIN**
ÉDITIONS

DIABÉTIQUE ET MALIN



Vous venez d'apprendre que vous êtes diabétique ? Ou quelqu'un de votre entourage ? Rassurez-vous, en comprenant cette maladie et en adoptant les bonnes habitudes, équilibrer sa glycémie, garder le moral, en bref vivre normalement, c'est possible !

Dans ce guide pratique, découvrez :

- **L'alimentation parfaite antidiabète :** les 18 champions à privilégier, des astuces pour bien manger en toute occasion... + des idées de menus variés et gourmands !
- **Les bons réflexes vie quotidienne :** un tableau des sports amis et ennemis, des conseils pour acheter des chaussures neuves, voyager sans stress, ne pas paniquer en cas de malaise...
- **Un SAV du diabétique malin** avec les alliés naturels (aroma, homéo...), les conseils pour bien prendre ses médicaments...

**AVEC LE DR^R NYS,
UN EXPERT DANS VOTRE POCHE !**



Téléchargez gratuitement vos carnets d'autosurveillance glycémique et alimentaire. Rendez-vous à la dernière page !

ISBN 978-2-84899-704-9

illustration de couverture : valérie lancaster

design : bernard amiard

6 euros

Prix TTC France

RAYON : SANTÉ



QUOTIDIEN MALIN
ÉDITIONS

Le **Dr Pierre Nys** est endocrinologue-nutritionniste, attaché des Hôpitaux de Paris. Il est déjà l'auteur de plusieurs livres, notamment sur l'Index Glycémique (IG).

DU MÊME AUTEUR, AUX ÉDITIONS QUOTIDIEN MALIN

Ma bible IG, 2014.

Le régime IG coeur, 2013.

Le régime IG thyroïde, 2012.

Le régime IG métabolique, 2009.

Recevez chaque mois des conseils inédits pour vous sentir bien, des interviews et des vidéos exclusives, et rencontrez nos auteurs. Nous vous réservons aussi des avant-premières, des bonus et des jeux ! Pour cela, il suffit de vous inscrire à notre newsletter en vous rendant sur la page :



www.editionsleduc.com/newsletter

Découvrez également toujours plus d'astuces et de bons conseils malins sur www.quotidienmalin.com et www.facebook.com/QuotidienMalin.

Retrouvez Pierre Nys sur sa page Facebook :
« Pierre Nys »

Maquette : Sébastienne Ocampo
Illustrations : Delétraz (p. 156-162), Fotolia

© 2014 Quotidien Malin,
une marque des éditions Leduc.s
17, rue du Regard
75006 Paris – France
www.editionsleduc.com
ISBN : 978-2-84899-704-9

DR PIERRE NYS
Endocrinologue-nutritionniste

DIABÉTIQUE ET MALIN



QUOTIDIEN MALIN
ÉDITIONS

Sommaire

Introduction.....	7
Partie 1 : Tout ce que vous devez savoir sur le diabète.....	9
Ce que votre médecin devrait vous dire sur le diabète.....	11
Le SAV du diabétique malin (ou comment gérer au mieux une situation à problème).....	39
Partie 2 : Tout ce qui va changer pour vous, tout de suite	81
Le b.a.-ba de l'alimentation du diabétique	83
Le b.a.-ba de l'activité physique du diabétique	135
Le b.a.-ba médical du diabétique	149
Le b.a.-ba amical et familial du diabétique	173
Annexes.....	181
Table des matières	203

Introduction

Chaque année, 20 000 personnes sont diagnostiquées diabétiques. Du jour au lendemain, elles passent du statut de personne « en bonne santé » à « personne malade ». C'est difficile à accepter, et ce d'autant plus que l'on ne sait pas toujours par quel bout « commencer » pour modifier ses habitudes d'hygiène de vie, d'alimentation, comprendre comment fonctionne le traitement, etc.

Ce guide malin est conçu pour aider tous ces nouveaux diabétiques afin qu'ils se sentent moins perdus au beau milieu des recommandations, rendez-vous médicaux et autres gestes à apprivoiser rapidement. Il a été construit dans cette optique : vous venez d'apprendre que vous

étiez diabétique, qu'est-ce que cela change pour vous, votre entourage et que devez-vous modifier maintenant, tout de suite dans votre vie quotidienne ?

Ce livre est aussi là pour vous rassurer : plus vite vous aurez accepté le diagnostic et la prise en charge thérapeutique (contrôler parfois sa glycémie chaque jour notamment), plus ce sera ensuite « facile » pour vous de vivre de façon parfaitement normale et sans problème particulier.

8

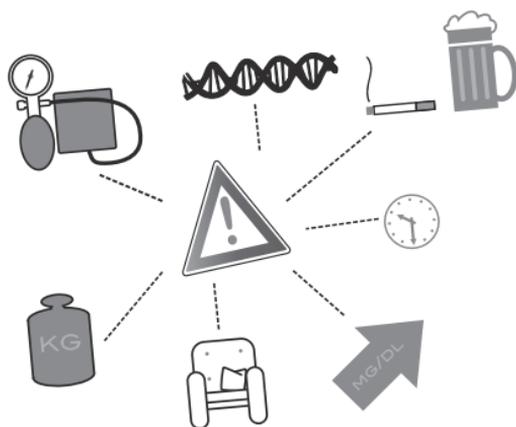
Il répond aux questions que vous vous posez le plus fréquemment, que ce soit sur un plan médical, pour choisir une paire de chaussures ou mettre en route une grossesse. Il vous aide à expliquer votre situation à votre entourage afin que vous vous sentiez moins seul d'une part, et que vos proches puissent vous secourir d'autre part, car dans l'immense majorité des cas ils ne demandent que cela.

Bref, ce livre est un véritable coach pour épauler la personne diabétique à la maison, au bureau, au supermarché, sur un terrain de sport, pour que tout se passe le mieux possible même en cas de petit pépin (malaise hypoglycémique par exemple).

**Tout ce que vous
devez savoir sur
le diabète**

Ce que votre médecin devrait vous dire sur le diabète

Votre père ou votre mère souffre d'un diabète, vous vous demandez si cela augmente vos risques de développer vous aussi un diabète. La réponse est oui. Mais quoi d'autre ? En dehors de l'aspect génétique de la maladie, pourquoi peut-on devenir diabétique ?



Les raisons pour lesquelles vous risquez de devenir diabétique

12

Risquez-vous de devenir diabétique ?	
Oui, si...	Type de diabète dont le risque augmente
... vos parents sont/étaient diabétiques (ou l'un des deux)	Type 2 (moins pour celui de type 1)
... vous étiez un « gros bébé »	Type 1 et type 2
... vous mangez trop, mal, trop gras, trop sucré, trop salé, depuis plusieurs mois voire années	Type 2
... vous êtes en surpoids	Type 2
... vous n'êtes pas gros mais « avez du ventre »	Type 2
... vous êtes mince mais avez de la graisse viscérale, décelée par l'examen clinique ou grâce à une mesure de type impédancemétrie	Type 2
... vous n'avez aucune activité physique, par exemple si vous ne marchez même pas 30 minutes par jour	Type 2



Risquez-vous de devenir diabétique ?	
Oui, si...	Type de diabète dont le risque augmente
... vous marchez 1 heure par jour (même plus) mais vous restez assis 6 heures dans la journée	Type 2
... vous pratiquez un sport 1 à 3 fois par semaine (jogging, natation, vélo...) mais vous restez assis 6 heures chaque jour	Type 2
... vous avez plus de 60 ans	Type 2
... vous êtes sous traitement médicamenteux depuis des années – anti-inflammatoires de type stéroïdes, diurétiques de type thiazide, bêtabloquants pour le cœur, médicaments antirejet...	Type 2
... vous avez un problème au pancréas, l'organe qui fabrique l'insuline. Accident, hémochromatose, pancréatite, cancer du pancréas, abus d'alcool et/ou de tabac...	Type 1
<i>Peut-être si</i> vous avez attrapé régulièrement des entérovirus (type gastro-entérite) : c'est à l'étude, mais il semblerait que certains virus couramment en cause dans nos épidémies augmentent les risques de développer un diabète	Type 1



Risquez-vous de devenir diabétique ?	
Oui, si...	Type de diabète dont le risque augmente
<i>Peut-être si</i> vous êtes né sous césarienne ; il semble que ce type d'accouchement perturbe l'immunité du nouveau-né, contrairement à l'accouchement par les voies naturelles, et augmente ainsi de 20 % le risque de développer un diabète	Type 1

Test : calculez en 2 minutes votre risque personnel de devenir diabétique

Notez votre nombre de points dans chaque case et voyez les résultats.

1. Vous avez quel âge ?

Moins de 40 ans : 0 point

De 40 à 65 ans : 1 point

Plus de 65 ans : 2 points

2. Avez-vous des parents, des grands-parents ou des frères et sœurs diabétiques ?

Non : 0 point

- Oui (papa, maman, frère, sœur ou enfant) :
2 points
- Oui (grand-père, grand-mère ou un cousin,
oncle...) : *1 point*

3. Êtes-vous en surpoids ?

- Non, je suis maigre : *0 point*
- Non, j'ai un poids normal : *0 point*
- Oui, je suis trop gros : *1 point*
- Oui, je suis beaucoup trop gros, surtout du
ventre : *2 points*

4. Vous êtes maman d'un enfant...

- Qui pesait plus de 4 kg à la naissance :
2 points
- Qui pesait moins de 4 kg à la naissance :
0 point

5. Avez-vous déjà eu des anomalies de la glycémie révélées par une prise de sang ?

- Non, pas que je sache en tout cas : *0 point*
- Oui mais une seule fois, ça ne s'est jamais
reproduit : *1 point*
- Oui, plusieurs fois : *2 points*
- Oui, pendant ma grossesse : *2 points*

6. Êtes-vous actif physiquement au quotidien ?

- Non. Je suis assis la majeure partie du temps :
2 points

- Ça m'arrive, mais c'est rare : une balade en forêt ou sur la plage, à l'occasion : *1 point*
- Je marche tous les jours au moins 1 heure, et je vaque souvent debout (ménage, métier actif, bricolage, jardinage...) : *0 point*
- Oui et en plus sportif plusieurs fois par semaine : *0 point*

7. Mangez-vous des légumes verts ?

- À chaque déjeuner et dîner, j'adore, j'en mange plein : *0 point*
- Je m'efforce d'en mettre au moins une fois par jour un peu dans mon assiette. Mais ça me demande un effort : *1 point*
- Bof, je ne suis pas un ruminant, je n'aime pas ça. Je préfère les pommes de terre et les pâtes : *2 points*

Comptez vos points (plusieurs réponses possibles pour une même question)

- *Vous obtenez le score minimal de 0 point*

Bravo. Votre risque de devenir diabétique est faible. Mais jamais inexistant cependant. Continuez à manger et à bouger comme vous le faites, c'est votre meilleur passeport pour rester en bonne santé.

- *Votre score se situe entre 5 et 12*

Attention, certains points ne jouent pas en votre faveur. S'il s'agit d'éléments sur lesquels vous n'avez aucune prise, comme votre âge ou des parents diabétiques, faites surveiller régulièrement votre glycémie. S'il s'agit d'éléments entièrement sous votre responsabilité, comme être sédentaire et ne jamais manger de légumes verts, modifiez-les.

- *Votre score se situe entre 12 et 16*

Risque élevé, prudence. Lisez bien ce livre de la première à la dernière page et modifiez les éléments de votre vie qui peuvent l'être. N'attendez pas d'avoir des signaux d'alerte, ce serait trop bête.

- *Vous obtenez le score maximal de 17 points*

Vos risques sont très élevés. Faites de la prévention vraiment active si ce n'est pas déjà le cas : régime IG (index glycémique), activité physique soutenue et quotidienne, surveillance régulière de la glycémie.

Dans tous les cas et quel que soit votre score, pas d'affolement, il y a toujours moyen d'améliorer les choses !

7 symptômes qui doivent vous alerter

18

Le diabète de type 1 (DT1) démarre « fort » et « bruyamment », mais celui de type 2 (DT2) est « sournois », il peut évoluer durant des années sans qu'on le sache. C'est pourquoi les médecins savent qu'un grand nombre d'entre nous sont diabétiques mais l'ignorent. Jusqu'au jour où... Or, plus on attend pour être diagnostiqué et donc se soigner, plus la maladie peut avoir de graves conséquences. Aussi, soyez attentifs et parlez à votre médecin de tous les symptômes suivants qui pourraient vous paraître anodins ou sans rapport avec le diabète, mais qui pourtant ont été identifiés comme souvent présents chez les diabétiques.

① Une soif importante

C'est peut-être le signe d'une glycémie trop élevée.

② Des envies très fréquentes d'uriner

C'est peut-être le signe que votre corps essaie d'éliminer l'excès de sucre dans votre sang.

3 Des douleurs ou des sensations bizarres de « coton » dans les pieds

C'est peut-être une neuropathie, c'est-à-dire une atteinte des nerfs due à un excès de glucose dans le sang.

4 Des troubles de l'érection

C'est peut-être le signe d'un excès de sucre dans le sang, qui empêche le mécanisme érectile de fonctionner correctement.

5 Une perte de poids inexplicable

C'est peut-être la preuve que vos cellules sont « affamées », au sens propre du terme puisqu'elles ne sont pas ravitaillées en sucre (type 1).

6 Une prise de poids liée à un méga-appétit

C'est peut-être... la preuve que vos cellules sont « affamées » au sens propre du terme, puisqu'elles ne sont pas ravitaillées en sucre, du coup vous avez TRÈS faim et vous mangez BEAUCOUP (type 1).

7 Des problèmes de vue

C'est peut-être des troubles d'accommodation du cristallin, ou une rétinopathie diabétique, c'est-à-dire des anomalies visuelles ou une baisse de l'acuité visuelle due au fait que les petits vaisseaux de l'œil sont abîmés par l'excès de sucre sanguin.

Ce qui se passe dans votre corps

Le diabète est une maladie qui empêche le corps d'utiliser correctement les aliments pour fonctionner. Habituellement, lorsque l'on mange, le système digestif découpe en minuscules « morceaux » nos aliments, afin qu'ils puissent rejoindre la circulation sanguine, puis chacune des cellules de notre corps. Ainsi...

20

- *nous transformons les protéines* (viande, œuf, poulet...) en acides aminés, pas de problème, le diabétique aussi.
- *nous transformons les graisses* (beurre, huile, fromage...) en acides gras, pas de problème, le diabétique aussi.
- *nous transformons les sucres* (pain, pâtes, riz, confiture, miel, bonbons, glaces...) en glucose, pas de problème, le diabétique aussi... mais il manque à ce dernier l'insuline, une hormone, pour faire entrer ce glucose dans chaque cellule du corps.
 - soit l'insuline manque réellement, le corps n'en fabrique pas du tout (diabète de type 1),

- soit l'insuline est inefficace parce que les cellules « résistent », ne laissent pas le couple insuline + glucose les pénétrer.

C'est rapidement très préoccupant car le glucose est le carburant de notre corps. Sans glucose, aucune de nos cellules ne peut fonctionner, y compris et surtout celles de notre cerveau. Un peu comme si vous aviez une voiture sans essence, ou plus exactement que vous aviez de l'essence dans le réservoir mais que pour une raison ou une autre, elle ne parvenait pas jusqu'au moteur (problème de carburateur, ou d'injection électronique pour les modèles récents). En pire, car dans l'organisme du diabétique, non seulement le glucose ne parvient pas jusqu'aux cellules, mais en plus il reste dans le sang, augmentant ainsi la glycémie (taux de sucre dans le sang). Ce sang trop riche en glucose abîme les organes (reins, yeux, peau...) et peut provoquer de graves conséquences. Aussi, il est impératif de se soigner lorsqu'on est diabétique, c'est-à-dire de faire en sorte que, au quotidien, après chaque repas : 1) les cellules reçoivent bien le glucose et 2) le taux de sucre dans le sang reste raisonnable.

Vous êtes diabétique si votre glycémie est :	
Le matin à jeun	→ Supérieure à 1,26 g/l
N'importe quand dans la journée	→ Supérieure ou égale à 2 g/l

* Ces chiffres, définis depuis quelques années maintenant, vont être revus à la baisse.

Heureusement, il existe des traitements performants pour lutter contre le diabète.

22

Dans le cas du *diabète de type 1* (10 % des diabétiques), le patient doit apporter de l'insuline sous forme de médicament puisque son corps n'en fabrique pas. Sous forme de piqûres (injections d'insuline) qu'il se fait lui-même, et qu'il dose en fonction : 1) de son taux de sucre mesuré par glycémie capillaire et 2) de son repas. Plus il a mangé de sucres (sucres lents et rapides), plus il doit s'injecter d'insuline.

Dans le cas du *diabète de type 2* (90 % des diabétiques), différents traitements peuvent être proposés par le médecin en fonction du patient. Quelle que soit la stratégie choisie, il est absolument essentiel de parvenir à une glycémie satisfaisante, afin de garantir une santé optimale.

Prévention : alimentation et exercice physique

Le mot-clé du diabétique est PRÉVENTION.

- Le diabétique de type 1 *doit tout faire* pour éviter les complications liées à son diabète, celles-ci dépendant surtout de la qualité de l'équilibre glycémique. Autrement dit, il *doit tout faire* pour se surveiller très régulièrement et contrôler sa glycémie. Il lui faut absolument prendre ses médicaments (insuline) car son corps ne fabrique pas d'insuline.



Rappel. Le diabète de type 1 est *une maladie auto-immune* : le diabétique détruit lui-même ses propres cellules qui fabriquent l'insuline, et ce bien souvent dès son (plus) jeune âge. Il se développe brusquement.

- **La personne à risque de devenir diabétique** (autrefois nommé prédiabétique) *doit tout faire* pour ne pas devenir réellement diabétique de type 2, notamment en améliorant son hygiène de vie. Et une fois diabétique de type 2, il *doit tout faire* pour éviter les complications, exactement comme le diabétique de type 1.

Rappel. Le diabète de type 2 est généralement *une maladie consécutive à une mauvaise hygiène de vie* (alimentation non contrôlée, manque d'activité physique, stress non géré), même s'il y a une prédisposition génétique (Papa ou Maman avait un diabète). Une fois diagnostiqué prédiabétique, il est impératif de modifier son hygiène de vie, sinon le risque de devenir réellement diabétique est maximal. Il se développe petit à petit.

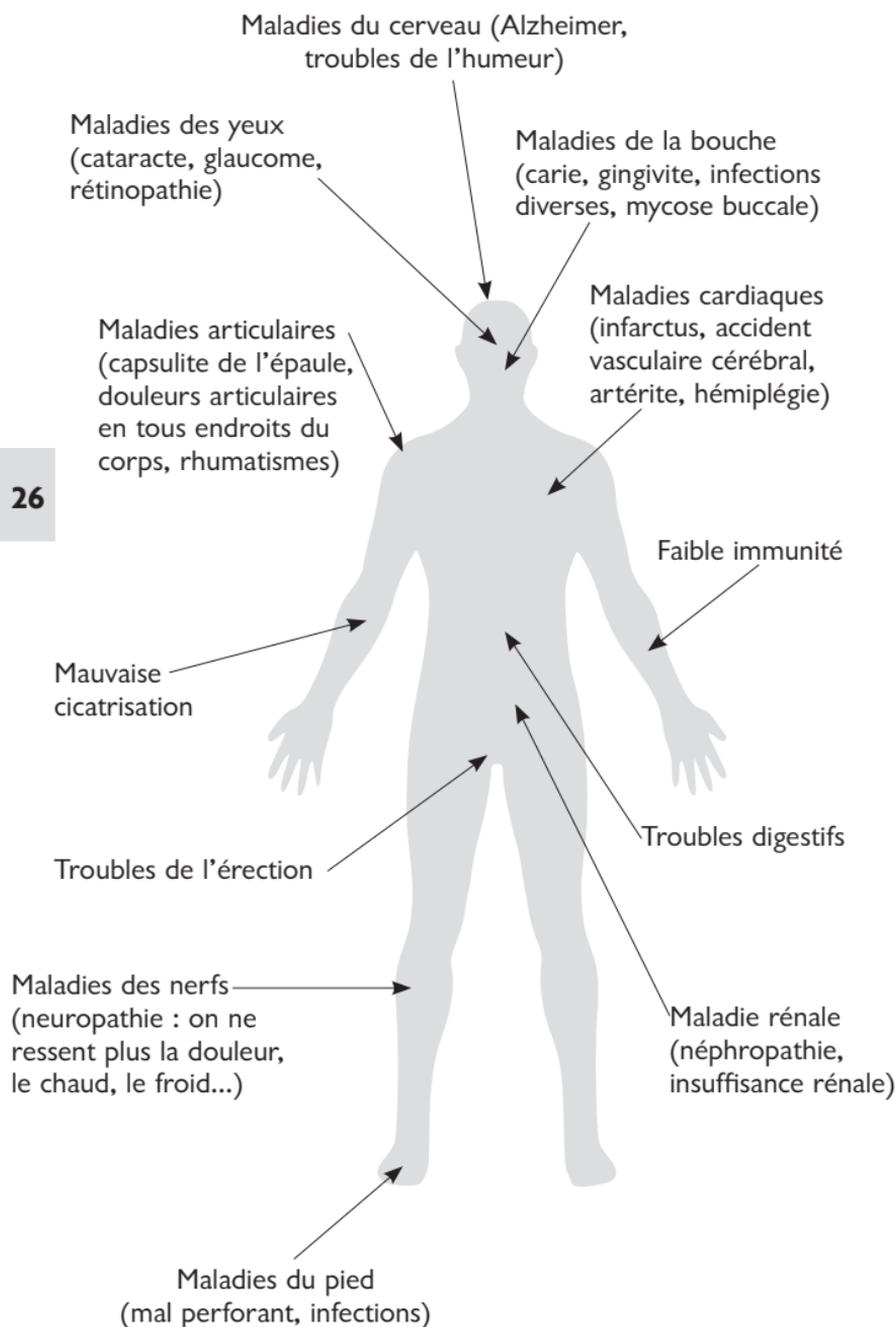
Dans TOUS les cas, quel que soit le cas de figure, l'âge, la situation, le traitement du diabète repose sur 4 piliers :

1. une alimentation adaptée,
2. un exercice physique au quotidien,
3. un traitement (nécessaire pour tous les diabétiques de type 1 et pour certains diabétiques de type 2),
4. le soutien des proches.

Ces 4 points ont une égale importance. N'en négligez aucun ! Nous allons vous y aider avec ce livre.

Ce que vous risquez si vous ne vous soignez pas correctement

Ce petit dessin n'est pas là pour vous effrayer, mais parce qu'un diabétique informé en vaut deux. Grâce à cette illustration, vous savez contre quoi vous vous battez. Vous ne modifiez pas vos habitudes de vie juste pour faire baisser votre taux de sucre sanguin ; vous vous battez parce que le diabète mal équilibré augmente fortement les risques ci-dessous.



Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



Diabétique et malin

Pierre Nys



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous
à la lettre des éditions Quotidien Malin et recevez
des **bonus**, **invitations** et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

QUOTIDIEN **MALIN**
ÉDITIONS