



**Marie-Laure André**  
diététicienne-nutritionniste  
@passionnutrition

**Guillaume Marinette**  
chef cuisinier

# 50

## recettes

### *gourmandes*

#### ANTIDIABÈTE

de  
L'ENTRÉE  
au  
DESSERT



**Et si se régaler tout en surveillant sa glycémie était possible ?  
Vous cherchez à adapter votre alimentation à votre pathologie ?  
Vous souhaitez vous régaler avec des recettes moins sucrées ?**

Mêlant expertise santé et recettes, voici le livre indispensable pour adopter une alimentation antidiabète en toute simplicité ! Marie-Laure André, diététicienne-nutritionniste, s'est associée au chef cuisinier Guillaume Marinette pour vous concocter de délicieuses recettes afin de déguster des plats gourmands sans aucun risque pour votre santé. Vous découvrirez également ses meilleurs conseils pour équilibrer vos repas tout au long de l'année.

### *Au menu :*

- Ses explications d'experte sur **l'alimentation adaptée et les aliments à choisir** pour prévenir, maîtriser et même faire reculer le diabète.
- **20 aliments stars à privilégier** : connaître leurs bienfaits pour mieux les utiliser.
- **50 recettes gourmandes, simples et illustrées**, pour se faire plaisir au quotidien.

**Régalez vous avec ces recettes gourmandes et antidiabète  
de Marie-Laure André et Guillaume Marinette !**

**Marie-Laure André** est auteure, diététicienne-nutritionniste. Elle partage son expérience à travers ses ouvrages et ses formations en ligne. Elle est notamment l'auteure des *7 lois de la minceur* paru aux éditions Leduc.

**Guillaume Marinette** est styliste et photographe culinaire, créateur de la chaîne YouTube « Histoire de se régaler » et auteur de nombreux livres de cuisine à succès.

**19,90 euros**

Prix TTC France

ISBN : 979-10-285-3097-6



editionsleduc.com

**LEDUC**



Rayons :  
Santé, cuisine

**50**  
**recettes**  
*gourmandes*  
**ANTIDIABÈTE**

## REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

**Inscrivez-vous à notre newsletter** et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !

Rendez-vous ici : [bit.ly/newsletterleduc](https://bit.ly/newsletterleduc)

Retrouvez-nous sur notre site [www.editionsleduc.com](http://www.editionsleduc.com)  
et sur les réseaux sociaux.



### Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité. Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Édition : Céline Haimé

Relecture : Pascale Braud

Design de couverture : Laurence Maillet

Photographies de couverture : Guillaume Marinette

Maquette : Sébastienne Ocampo

Photographies intérieures et stylisme culinaire : Guillaume Marinette

© 2024 Leduc Éditions

76, boulevard Pasteur

75015 Paris - France

ISBN : 979-210-285-3097-6

**Marie-Laure André**  
diététicienne-nutritionniste  
@passionnutrition

**Guillaume Marinette**  
chef cuisinier

**50**  
**recettes**  
*gourmandes*  
**ANTIDIABÈTE**

---

# Sommaire

<b>Introduction</b>	<b>7</b>
<b>Diabète et alimentation</b>	<b>11</b>
<b>Pour se régaler : recettes et zoom sur les aliments phares</b>	<b>59</b>
<b>Remerciements</b>	<b>190</b>
<b>Table des matières</b>	<b>192</b>



# Introduction

Le diabète est une maladie chronique qui touche plus de 500 millions de personnes dans le monde, soit plus de 10 % de la population mondiale âgée de 20 à 79 ans (chiffres de la Fédération française des diabétiques). Cette maladie se caractérise par une augmentation constante de la glycémie (taux de sucre dans le sang trop élevé), due à une mauvaise assimilation et utilisation des sucres par l'organisme.

Il existe plusieurs types de diabète : les principaux sont le diabète de type 1, le diabète de type 2, et le diabète gestationnel (celui qui se développe pendant la grossesse).

- Le diabète de type 1 se déclenche le plus souvent pendant l'enfance, et correspond à une carence en insuline, l'hormone produite par le pancréas qui permet d'assimiler les glucides (le pancréas cesse de produire de l'insuline). Il se décèle assez rapidement car son déclenchement brutal s'accompagne de symptômes caractéristiques : perte de poids importante, soif intense, polyurie (quantité d'urine émise par les reins importante) et fatigue générale.
- Le diabète de type 2 (plus de 90 % des formes de diabète) se développe plutôt à l'âge adulte, même si on le détecte parfois chez des (pré)adolescents. Le mécanisme d'apparition est différent : le pancréas continue de produire de l'insuline, mais celle-ci perd progressivement en efficacité. Le pancréas tente alors en vain de couvrir les besoins grandissants en insuline de l'organisme, ce qui finit par l'épuiser. Le diabète de type 2 peut passer longtemps inaperçu : plusieurs années peuvent s'écouler entre le début du processus d'insulinorésistance et l'apparition du diabète (et entre son apparition et sa découverte !), ce qui constitue un réel problème à cause des complications du diabète qui peuvent apparaître par la suite.
- Le diabète gestationnel montre une mauvaise gestion des glucides par l'organisme et une prédisposition au diabète. Pendant la grossesse, les besoins en insuline augmentent naturellement et une insulinorésistance peut s'installer, surtout à partir du deuxième trimestre. Ce symptôme

révèle le diabète chez les femmes prédisposées à cette maladie : il s'agit d'un véritable signal d'alarme ! Le diabète de la grossesse disparaît le plus souvent après l'accouchement, mais un diabète de type 2 peut apparaître plus tard.

Le diabète se définit par une glycémie supérieure à 1,26 g/litre (mesure réalisée à jeun à deux reprises) ou par une glycémie supérieure à 2 g/litre (mesure unique réalisée à n'importe quel moment de la journée).

Le diabète est souvent d'origine génétique (il existe des familles de diabétiques), mais le type 2 est aussi déclenché par des facteurs environnementaux : la sédentarité excessive, le surpoids et une alimentation déséquilibrée se retrouvent souvent dans la genèse de la maladie. Le diabète de type 1 correspond à un processus auto-immun : c'est l'organisme lui-même qui détruit les cellules du pancréas qui produisent l'insuline.

Le diabète est souvent vécu comme une fatalité. Pourtant, c'est une maladie qui se gère très bien, même si on n'en guérit pas vraiment. On reste diabétique toute sa vie, mais les traitements proposés permettent de bien vivre avec. Bien sûr, cela demande beaucoup de discipline et de rigueur au quotidien, ainsi qu'une bonne compréhension de la maladie pour mieux maîtriser sa glycémie. C'est là qu'intervient l'alimentation : celle-ci est un élément crucial dans la gestion du diabète. Les aliments que nous consommons ont un impact direct sur le taux de sucre sanguin. Le traitement (à base de médicaments ou d'injections d'insuline) ne suffit pas à lui seul.

La pratique d'une activité physique régulière (marche, vélo, natation, tennis, jardinage...) est également nécessaire, car elle contribue à avoir une glycémie plus stable et permet donc de mieux maîtriser son diabète.

Tout l'enjeu consiste à maintenir la glycémie le plus stable possible : éviter les hypoglycémies (baisses trop importantes de la glycémie), ainsi que les hyperglycémies (taux élevé de sucre sanguin). Si les hypoglycémies peuvent être dangereuses à court terme (risque de coma), les hyperglycémies sont plutôt dangereuses sur le long terme car elles peuvent entraîner des complications : atteinte des vaisseaux provoquant des troubles cardiaques, insuffisance rénale, cécité progressive, accidents vasculaires cérébraux...

« Que votre alimentation soit votre première médecine », disait Hippocrate au V<sup>e</sup> siècle av. J.-C. Cet adage prend tout son sens en cas de diabète. La bonne nouvelle, c'est que vous avez le pouvoir, grâce à votre alimentation, de maîtriser

vosre glycémie et de contrôler ainsi votre diabète. La règle est simple : adopter une alimentation équilibrée, à base de repas structurés, et contrôler vos apports en glucides.

Vous l'avez compris : en cas de diabète, le corps ne gère pas bien les excès de sucres (glucides). Vous devez donc apprendre à consommer la juste dose de glucides (celle dont vous avez besoin au quotidien), et à bien les choisir, car certains ont un impact élevé sur la glycémie, alors que d'autres ont un plus faible impact. C'est ce que nous allons voir dans la première partie de cet ouvrage.

Supprimer le sucre ajouté ne suffit pas, vous devez aussi apprendre à bien choisir vos féculents (céréales, pain, légumineuses...), à consommer avec modération les graisses, à bien structurer vos menus pour éviter de grignoter entre les repas, à surveiller votre poids pour que celui-ci reste stable... Cela peut paraître contraignant et restrictif, mais il faut penser à tous les aliments que vous pouvez cuisiner et manger avec plaisir, et vous dire que l'alimentation en cas de diabète est celle que tout le monde devrait adopter ! Ce livre vous permettra de mieux comprendre comment vous pouvez maîtriser votre glycémie, et vous aidera à mettre en place une alimentation saine et gourmande tout en contrôlant votre diabète. Vous trouverez ainsi en deuxième partie d'ouvrage un focus sur 20 aliments « antidiabète » grâce à leur composition particulièrement intéressante pour mieux gérer la glycémie.

Et vous pourrez bien sûr tester les recettes proposées dans ce livre, spécialement étudiées pour le diabète, pour que votre alimentation reste toujours un moment de convivialité et de plaisir.



# **Diabète et alimentation**

---

# Le diabète, c'est quoi ?

---

Le diabète est la « maladie des sucres » : le corps ne sait plus assimiler correctement les glucides.

On distingue deux types de glucides :

- les glucides (sucres) simples que l'on trouve dans les fruits (fructose), le lait (lactose), les sucres ajoutés (saccharose...);
- les glucides (sucres) complexes que l'on retrouve dans l'amidon des féculents (céréales, pain, légumineuses...).

## Pourquoi cette défaillance ?

Dans le cas du diabète de type 1, il s'agit d'une carence en insuline : les glucides, une fois digérés, arrivent dans le sang sous forme de glucose, mais celui-ci ne peut pas entrer dans les cellules car il n'y a pas d'insuline : celle-ci étant comme une clé qui ouvre la porte des cellules et qui y fait entrer le glucose. Le glucose reste donc dans le sang et la glycémie s'élève.

Dans le cas du diabète de type 2, le mécanisme est différent : tout part de l'insulinorésistance. Il s'agit d'une perte de sensibilité à l'insuline de la part des cellules. Le glucose arrive dans le sang suite à la digestion, ce qui stimule la sécrétion d'insuline au niveau du pancréas. Mais les cellules ne réagissent pas bien et ne « s'ouvrent » pas correctement. Le glucose reste en partie dans le sang, et le pancréas continue de sécréter de l'insuline pour faire entrer le glucose dans les cellules et ramener la glycémie à la normale. À la longue, le pancréas finit par s'épuiser et le diabète apparaît quand le pancréas n'arrive plus à sécréter suffisamment d'insuline. Cette phase d'insulinorésistance

peut durer de nombreuses années avant l'apparition du diabète.

En cas de diabète de nombreux traitements peuvent être indiqués : des médicaments oraux (comprimés) ou injectables qui stimulent la sécrétion de l'insuline au niveau du pancréas, qui réduisent l'insulino-résistance, ou encore qui ralentissent la digestion des glucides. Et bien sûr, quand tout cela ne suffit pas, des injections d'insuline sont proposées.

Mais on oublie souvent que l'alimentation en elle-même, au même titre que l'activité physique, fait partie intégrante du traitement. Elle doit même être le premier traitement mis en place quand la découverte du diabète (de type 2) est précoce.

Manger est un véritable soin, ne l'oubliez pas !

#### COMMENT MESURER

#### L'INSULINORÉSISTANCE ?

Il existe un test pour mesurer l'insulino-résistance, c'est le test HOMA, acronyme de Homeostasis Model Assessment (of Insuline Resistance). Il s'agit d'une valeur calculée à partir de la glycémie à jeun et de l'insulinémie (taux d'insuline dans le sang) à jeun également. Elle met en évidence la présence d'une insulino-résistance si la valeur retrouvée est élevée.

---

# Comment maintenir une glycémie stable ?

---

Maintenir une glycémie stable au quotidien implique plusieurs choses :

- des apports maîtrisés en glucides, c'est-à-dire qui correspondent à vos besoins personnels : il s'agit donc d'une notion de quantité. Les glucides sont présents dans le pain, les fruits, les féculents, le sucre... ;
- une consommation de glucides à faible impact sur la glycémie (notion d'index glycémique qui correspond à la qualité des glucides) ;
- une bonne utilisation des glucides par l'organisme grâce notamment à une activité physique régulière et à un éventuel traitement médical.

Le choix des glucides est donc primordial. Mais quelle est la différence entre « glucides », « sucres » et « glucose » ?

- Les glucides sont des « nutriments » (éléments nutritifs), au même titre que les protéines et les lipides (graisses), apportés par les aliments que nous consommons. Sur l'étiquette d'un aliment quelconque, les glucides regroupent tous les sucres au sens large (amidon dans la farine, sucre ajouté, lactose du lait, fructose...). Ils ont un rôle essentiellement énergétique, c'est-à-dire que leur fonction principale est de fournir de l'énergie (des calories) à l'organisme (le cerveau se nourrit exclusivement de glucose, les muscles utilisent aussi le glucose comme carburant).
- Les sucres sont les « sucres simples » (contrairement aux « sucres complexes » = amidon) qui comprennent le sucre ajouté (saccharose), mais aussi le sucre du lait (lactose), le sucre des fruits (fructose)...
- Le glucose est la forme de sucre qui se retrouve dans le sang une fois la digestion des glucides terminée. On trouve aussi du glucose dans les légumes et dans les fruits.

Principaux sucres complexes (nombreuses molécules d'oses)	Principaux sucres simples (2 molécules d'oses maximum)
Amidon (présent dans les céréales, les légumineuses, les tubercules comme la pomme de terre, certains fruits...)	Saccharose (sucre classique) = sucre ajouté (sucre blanc ou sucre de canne par exemple)
Fibres de nature glucidique (cellulose et hémicellulose)	Fructose (sucre contenu dans les fruits, le miel)
	Lactose et galactose (sucres contenus dans le lait)
	Glucose (présent dans les légumes et les fruits)

### LENTS OU RAPIDES, UNE NOTION RÉVOLUE

Vous connaissez certainement la notion de « sucres lents » et de « sucres rapides ».

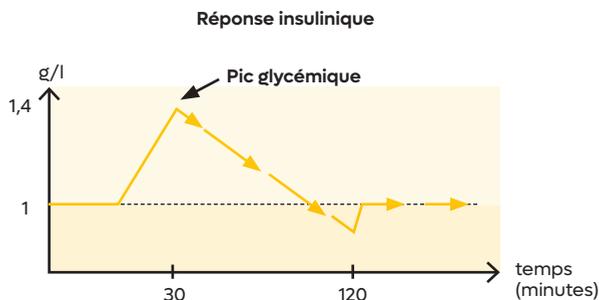
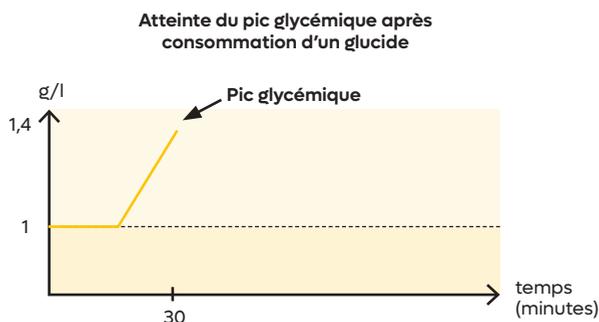
- D'un côté, les sucres lents, composés de nombreuses molécules d'oses. On pensait auparavant que leur assimilation par l'organisme était lente et progressive.
- De l'autre, les sucres rapides. Le délai d'assimilation de ces sucres était jugé plus rapide du fait de la simplicité de leurs molécules.

Par exemple, le pain était considéré comme un sucre lent. Or, il s'avère que la consommation de pain blanc fait élever fortement la glycémie. Inversement, le fructose (sucre présent dans les fruits), considéré auparavant comme un sucre rapide, n'a qu'une faible action sur la glycémie.

Cette notion est donc devenue caduque dans les années 1970-1980 ! Elle a été remplacée depuis par la notion d'« index glycémique » : une mesure beaucoup plus actuelle et représentative de ce qui se passe réellement au niveau sanguin.

# Comment sont assimilés les glucides ?

Une fois avalés, les glucides sont dégradés en molécules de glucose par les enzymes digestives avant d'être absorbés au niveau de l'intestin grêle. Ce glucose passe ensuite dans le sang, ce qui fait monter la glycémie (le taux de sucre dans le sang).

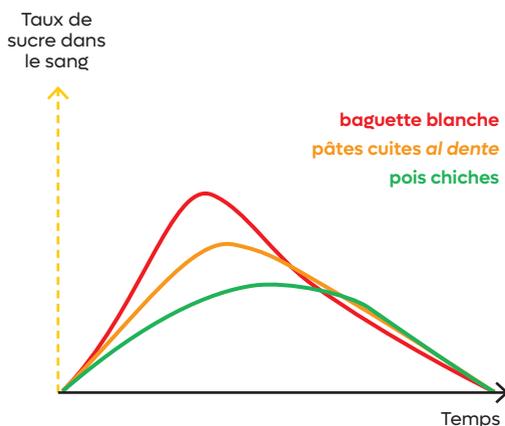


Le pancréas sécrète alors une hormone, l'insuline, dont le rôle est de faire revenir la glycémie à un taux d'environ 1 g/litre. Sans insuline, le glucose ne peut pas être assimilé par les cellules de l'organisme. Le glucose est utilisé comme « carburant » par les muscles et la glycémie revient ainsi progressivement à la normale. Le cerveau se nourrit également de glucose.

# Qu'est-ce que l'index glycémique ?

Tous les aliments n'agissent pas de la même façon au niveau sanguin : certains font élever la glycémie de façon importante, d'autres beaucoup moins. L'index glycémique permet de classer les glucides en fonction de leur capacité à élever la glycémie.

En France, un aliment de référence est retenu : le glucose pur. Son index glycémique est arbitrairement fixé à 100. Des mesures sont effectuées pour tous les aliments qui se voient attribuer un index comparativement au glucose. Tous les glucides sont ensuite positionnés sur une échelle allant de 0 à 100, en fonction de la hausse de la glycémie après leur absorption.



Classification des IG	
IG très bas	< 35
IG bas	35 < IG < 50
IG moyen	51 < IG < 70
IG élevé	> 70

Par exemple, les pois chiches (IG = 35) et les carottes crues (IG = 20) stimulent peu la sécrétion d'insuline par rapport à la purée de pommes de terre (IG = 80) ou au glucose (sucre de référence) dont l'indice glycémique est le plus élevé (= 100 sur une échelle de 0 à 100).

## QUE DEVIENT

## LE GLUCOSE DANS

## L'ORGANISME ?

Le glucose est un nutriment énergétique. Il apporte 4 Kcal par gramme et sert donc de carburant (muscles et cerveau). Il peut également être mis en réserve dans le foie sous forme de glycogène, ou encore être transformé en graisse au niveau du foie, puis être stocké dans le tissu adipeux.

# Bien choisir les glucides

## avec l'indice glycémique

L'index (ou indice) glycémique représente donc la capacité d'un aliment à élever la glycémie.

Adopter une alimentation à index glycémique bas (< 50) vous permettra d'avoir des pics de glycémie moins marqués : votre glycémie montera moins que lorsque vous consommerez des aliments à index glycémique élevé. Ceci contribuera à réduire les besoins en insuline et à en améliorer la sensibilité.

En pratique : choisissez autant que possible des aliments à IG bas (< 50) ou très bas (< 35), évitez les aliments à IG élevé (> 70) et modérez votre consommation d'aliments à IG moyen (compris entre 50 et 70).

IG très bas (< 35)	IG bas (compris entre 35 et 50)
Abricot frais et sec	Ananas
Agrumes : citron, oranges, clémentines, pamplemousse	Banane jaune (pas trop mûre)
Ail, oignons et échalotes	Blé type Ebly®
Avocat	Boulgour complet
Baies rouges : framboises, fraises, mûres, groseilles, cassis, myrtilles...	Carotte cuite
Banane verte	Céréales de type All-Bran®
Cacao sans sucre	Épeautre intégral (farine, grains)
Céréales germées	Farine de blé intégrale (type 150)
Cerises	Farine de kamut intégrale
Chocolat noir (minimum 70 % de cacao)	Farine de sarrasin

IG très bas (< 35)	IG bas (compris entre 35 et 50)
Compote de fruits sans sucres ajoutés	Farine de seigle complète
Coulis de tomates	Fève crue
Farine d'orge, de pois chiche, de lentille, d'amande, de coco, de lupin	Figue sèche
Fromages, fromage blanc, faisselle	Flocons d'avoine crus
Fructose en poudre	Jus de fruits sans sucres ajoutés (ananas, orange, pamplemousse, pomme, raisin)
Konjac	Kaki
Lait de soja sans sucres ajoutés	Kamut (grains)
Lait de vache	Kiwi
Légumes frais : artichaut, poireau, choux, courgettes... sauf potiron, carotte cuite, betterave cuite, panais	Lait de coco
Légumes secs : lentilles, flageolets, pois chiches, haricots rouges, blancs, noirs...	Litchi
Matières grasses : huile, beurre, crème	Mangue
Moutarde	Miel d'acacia
Nectarine	Muesli complet sans sucres ajoutés
Œufs	Pain azyme à la farine intégrale
Oléagineux : amandes, noix, noix de coco, noisettes...	Pain de blé intégral au levain
Olives	Pain de kamut
Orge mondé et perlé	Pain d'épeautre intégral
Pain essène (pain de céréales germées)	Pain pumpernickel (pain noir allemand)
Poissons et produits de la mer	Patates douces
Pommes et poires	Pâtes complètes
Prunes	Petits pois en conserve
Quinoa cuit <i>al dente</i>	Pruneaux
Rhubarbe	Raisin
Sirop d'agave	Riz basmati blanc
Sirop de yacon	Riz complet (toutes variétés)
Son de blé et d'avoine	Riz sauvage
Stévia naturelle	Sarrasin (farine et grains)
Tofu / soja	Semoule de couscous complet
Tomates	Spaghettis blancs cuits <i>al dente</i>

IG très bas (< 35)	IG bas (compris entre 35 et 50)
Vermicelles de blé	Sucre de (fleurs de) coco
Vermicelles de soja	Wasa Léger®
Viandes blanches ou maigres	
Yaourts nature	
Wasa Fibres®	

IG moyen (compris entre 50 et 70)	IG élevé (> 70)
Amarante	Arrow-root
Banane bien mûre	Bagel
Betterave cuite	Baguette blanche
Biscuits sablés	Banane cuite
Céréales du petit déjeuner, nature, au miel, au chocolat	Barres chocolatées
Châtaignes	Bière
Chips	Biscottes ordinaires
Crème glacée	Biscuits classiques
Croissant	Brioche
Dattes	Citrouille
Fève cuite	Farine de blé blanche (type 55)
Flocons d'avoine cuits et consommés chauds	Fécule de pomme de terre et de maïs
Galettes de riz	Frites
Ketchup	Fécule de maïs et de pomme de terre
Maïs en grains	Glucose/sirop de glucose
Mangue	Gnocchis
Manioc	Manioc
Melon	Millet
Miel	Navet cuit
Nèfles	Pain blanc sans gluten
Nouilles de riz	Pain de mie très blanc
Pain au chocolat	Pain pour hamburger
Pain au lait	Panais

IG moyen (compris entre 50 et 70)	IG élevé (> 70)
Pain azyme	Pastèque
Pain complet	Pilpil de blé
Papaye	Polenta
Pâtes à lasagnes	Pommes de terre cuites à l'eau, à la vapeur et au four
Pâtes bien cuites	Pop corn salé / sucré
Pizza	Potiron et potimarron
Pommes de terre en robe des champs	Purée à base de flocons
Raisins secs	Purée de pommes de terre maison
Raviolis	Riz à cuisson rapide
Riz de Camargue blanc	Riz au lait (sucré)
Semoule de couscous	Riz blanc standard
Sirop d'érable	Riz parfumé au jasmin
Sorbets	Sirop de blé
	Sirop de glucose
	Sirop de maïs
	Sirop de riz
	Sucre de table (poudre / morceaux)
	Sucre roux
	Tacos
	Tapioca

---

# Les 10 règles d'or antidiabète

---

## 1. J'adopte un rythme de repas régulier

Pour que votre glycémie soit le plus équilibrée possible, vous devez adopter un rythme de repas régulier, c'est-à-dire avoir des apports en glucides assez stables et bien répartis sur la journée, et éviter tout grignotage de produits contenant des glucides en dehors des repas.

La formule gagnante : petit déjeuner, déjeuner et dîner. Ces trois repas doivent être composés avec soin (bien structurés) et contenir des glucides à faible index glycémique pour que la glycémie reste le plus stable possible.

Une collation (avec une quantité de glucides contrôlée) est parfois possible selon votre niveau d'activité physique, selon le type de diabète et/ou selon le traitement mis en place, et aussi selon votre glycémie.

Une consommation d'aliments non glucidiques en quantité raisonnable est aussi possible en dehors des repas sans impact majeur sur la glycémie : petits radis à la croque au sel ou bâtonnets de concombre, morceau de gruyère ou tranche de jambon blanc ou œuf dur... En revanche, tout grignotage de produit contenant des glucides (morceau de pain, confiseries, biscuits, chips, pop-corn, banane...) pourra augmenter la glycémie et aggraver le déséquilibre.

## 2. Je structure mes repas

Trois repas semblent l'idéal pour bien couvrir tous les besoins de l'organisme en protéines, acides gras essentiels, vitamines, oligoéléments, composés antioxydants... Chaque repas doit être bien structuré pour rassasier durablement (ce qui permet de réduire les petits creux et les envies de manger en dehors des repas, et donc de grignoter). Le petit déjeuner est particulièrement important, car c'est le premier repas de la journée, celui qui donne le bon tempo !

## 3. Je bois de l'eau

L'eau est la seule boisson indispensable à l'organisme ! Vous pouvez aussi boire des boissons chaudes, sans sucres ajoutés (café, thé ou infusions de plantes). Les besoins sont d'environ 1,5 litre par jour (toutes boissons confondues) et peuvent augmenter selon l'activité physique, la chaleur... Évitez absolument les boissons sucrées (y compris les jus de fruits) : elles n'ont pas d'impact sur la satiété et leurs glucides sont rapidement assimilés par l'organisme car les boissons sont sous forme liquide et quasiment dépourvues de fibres. Dans l'idéal, les jus de fruits et boissons sucrées sont à réserver en cas d'hypoglycémie.

Évitez aussi toute boisson alcoolisée qui a tendance à provoquer une hypoglycémie dans un premier temps et à faire monter la glycémie dans un second temps.

## 4. J'évite les sucres en dehors des repas

Tout produit sucré doit être consommé de préférence en fin de repas : un morceau de tarte aux pommes consommé en fin de repas, dans le cadre d'un repas structuré, aura moins d'impact sur la glycémie que s'il est consommé en milieu d'après-midi. Évitez les édulcorants de synthèse (aspartame,

saccharine, acesulfame de potassium ou sucralose par exemple) qui ne sont pas bons pour la santé (risque accru de formation de cancers) et qui entretiennent le goût pour le sucre : plus vous en consommez (même des « faux sucres ») et plus vous aurez envie d'en manger !

## **5. Je consomme des légumes à chaque repas**

Les légumes sont vos alliés : riches en fibres et pauvres en glucides, ils permettent de freiner l'absorption des glucides qui sont consommés ensuite au cours du repas. Ils ont également un effet rassasiant. Vous devez donc en intégrer à chaque repas : salade verte, radis, concombre, asperges, poêlée de légumes, épinards sautés... Respectez les saisons pour le choix des légumes et suivez aussi vos envies !

## **6. Je consomme 2 à 3 fruits par jour**

Les fruits ne peuvent pas être consommés « à volonté » en cas de diabète car ils contiennent des glucides (environ 12 %). Même si leur index glycémique est faible, ils peuvent faire monter la glycémie. Consommez-en 2 à 3 « portions » par jour, dans le cadre d'un repas (en dessert), ou dans le cadre d'une collation, si celle-ci est permise (diabète type 1 avec activité physique, diabète type 2 avec glycémie maîtrisée...).

Certains fruits sont plus riches en glucides que d'autres. Plus ils sont sucrés (banane, raisin...), plus vous devez les consommer en petite quantité (100 g maximum). Plus leur teneur en glucides est faible (fraises, fruits rouges sauf cerises), plus vous pouvez augmenter la portion (jusqu'à 250 g environ). Vous retrouverez les équivalences en glucides des différents fruits à la page 39.

## **7. Je respecte mes sensations de faim et de satiété**

Respecter votre appétit vous permettra bien souvent de manger la juste quantité dont votre corps a besoin, et aussi de conserver un poids stable si vous y associez un bon équilibre alimentaire : votre cerveau, telle une caisse enregistreuse, comptabilise les calories ingérées, et vous envoie un signal, la satiété, pour vous indiquer que vous avez assez mangé. Cela ne peut se faire que si vous êtes bien concentré sur votre repas (sans télévision, tablette, smartphone ni autre dérivatif devant les yeux !). Il est important de bien mastiquer chaque bouchée pour apprécier pleinement ce que vous mangez et activer le phénomène de satiété.

## **8. Je consomme les bonnes graisses**

Même s'il n'y a pas réellement de « mauvaise graisse » puisque toutes ont un rôle à jouer dans l'organisme, certaines ont une fâcheuse tendance à se stocker plus facilement (graisses saturées présentes dans les charcuteries, viandes, fromages... et surtout graisses industrielles dans les plats cuisinés du commerce, dans les biscuits) et malheureusement, ce sont celles dont on abuse le plus souvent ! Les graisses en excès sont stockées dans le tissu adipeux de l'organisme et participent au phénomène d'insulinorésistance.

Préférez les graisses végétales (huile d'olive, de colza, d'avocat, de noix, d'amande...) plus riches en graisses insaturées qui protègent le cœur et ses artères, et sachez les consommer sans excès !