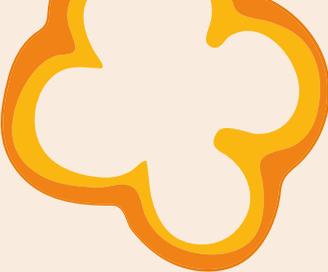




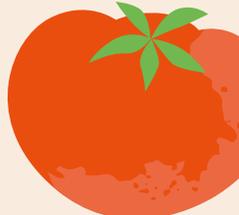
120
recettes
pour se régaler
sans risque !



Dr Pierre NYS
endocrinologue-nutritionniste



Je m'initie à
l'alimentation
ANTIDIABÈTE



LEDUC 



Que manger quand on est diabétique? De type 1 ou de type 2? Et prédiabétique? Comment maîtriser sa glycémie pour éviter les problèmes?

Ce guide entièrement illustré vous donne les clés de l'alimentation idéale:

- 🔥 L'index glycémique, le sucre, l'insuline et **tout ce qu'il faut savoir pour bien manger quand on est diabétique.**
- 🔥 Avocat, brocoli, céréales complètes, citron, curcuma, vinaigre... **les 27 meilleurs aliments indispensables aux personnes diabétiques.**
- 🔥 Salade de pois chiches, Bruschetta au thon, Spaghettis au pesto de roquette, Crème coco-cacao : **120 recettes pour se régaler au quotidien tout en prenant soin de sa glycémie.**

Apprenez à composer vos assiettes IG bas

Le **D^r Pierre Nys** est diabétologue, endocrinologue-nutritionniste, ex-attaché des Hôpitaux de Paris. Il est spécialiste de l'Index Glycémique et auteur de nombreux best-sellers aux éditions Leduc dont *Le régime Fodmaps en 50 clés*, *Mes petites recettes magiques antidiabète*, *Guide de poche de l'index glycémique*.



21,90 euros
Prix TTC France

ISBN : 979-10-285-3189-8



editionsleduc.com
LEDUC



Rayons:
Santé, diététique

Je m'initie à
l'alimentation
ANTIDIABÈTE

Du même auteur aux éditions Leduc

Tout vient du foie, 2024

Le régime TLC, 2024

500 recettes IG bas, 2024

500 recettes antidiabète, 2023

L'alimentation glucose control, 2023

Plus jamais ballonné !, 2022

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

Retrouvez-nous sur notre site 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.

Cet ouvrage est une nouvelle édition du livre éponyme paru aux éditions Leduc en 2020.

Design de couverture : Maud Warg

Illustrations de couverture : © Freepik

Maquette : Sébastienne Ocampo

Illustrations intérieures : © Fotolia, © Shutterstock, © AdobeStock

© 2024 Leduc Éditions

76, boulevard Pasteur

75015 Paris – France

ISBN : 979-10-285-3189-8

D^r Pierre NYS
endocrinologue - nutritionniste

Je m'initie à
l'alimentation
ANTIDIABÈTE

Sommaire

Première partie

LE B.A.-BA DU DIABÈTE ET DE L'ALIMENTATION DU DIABÉTIQUE..... 9

C'est quoi le diabète ? Pourquoi c'est dangereux pour la santé ?.....	10
10 symptômes hyper-classiques du diabétique non équilibré.....	12
Les 11 différences entre le diabète de type 1 et le diabète de type 2 (et l'impact sur la santé mentale des femmes et des hommes)	14
6 symptômes classiques de l'hypoglycémie et de l'hyperglycémie	18
Les 7 lois de l'alimentation au quotidien.....	20
Sucres naturels : 5 infos à connaître absolument pour ne plus se faire avoir.....	22
3 règles d'or à suivre coûte que coûte	24
Les 5 bases de l'assiette santé du diabétique	25
Pour ne plus confondre les glucides et les sucres	26
La pyramide alimentaire du diabétique.....	28
L'assiette idéale du diabétique	30
Les 6 objectifs de l'alimentation antidiabète	31
Les 6 familles d'aliments antidiabète.....	32
L'index glycémique, un outil à maîtriser	34
Comment la préparation et la cuisson modifient l'IG d'un aliment	38
5 profils d'activité physique = de quantité de sucre à avaler chaque jour.....	40
Menu idéal/pire menu du diabétique en un seul coup d'œil	42
5 choses à savoir absolument sur le sucre et les glucides	44
6 excellentes raisons de ne pas consommer de « faux sucre »	46
5 bonnes raisons de boire de l'eau (et seulement de l'eau)	49
10 raisons de ne jamais boire de soda (même « sans sucre »)	51
5 cuissons respectueuses de l'IG.....	54

Les textures, c'est important !.....	57
6 choses à savoir absolument sur le sel.....	59
3 choses à savoir absolument sur les bons gras	63
5 choses à savoir absolument sur les mauvais gras	64
10 bonnes raisons de ne jamais manquer de fibres	67
Comment évaluer facilement les bonnes portions.....	72
Abécédaire de la bonne quantité.....	76
Les 5 minéraux antidiabète	78
Les 6 vitamines antidiabète.....	79

Deuxième partie

LES MEILLEURS ALIMENTS ANTIDIABÈTE.....81

L'agar-agar	83
L'ail	84
Les aliments fermentés.....	85
L'avocat.....	86
L'avoine (flocons, son).....	87
Le brocoli	88
Le café.....	89
La cannelle	90
Les céréales complètes	91
Le citron.....	92
Le clou de girofle.....	93
Le curcuma.....	94
L'épinard	95
Le gingembre.....	96
Les jus verts (= jus de légumes)	97
Les légumes secs (lentilles/châtaignes/haricots...)	98
Les légumes verts à feuilles.....	99
La levure de bière.....	100
La muscade	101
L'oignon.....	102

Les pâtes.....	103
Le piment.....	104
Le poivre.....	105
Le safran.....	106
Le sarrasin.....	107
Le thé.....	108
La vanille.....	109
Le vinaigre.....	110
Les zestes d'agrumes.....	111

Troisième partie

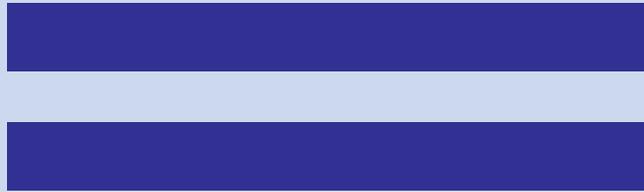
RECETTES ET IDÉES CUISINE 113

10 soupes anti-inflammatoires et IG bas.....	114
10 dips et tartinades pour un apéritif healthy.....	120
10 tartines-repas IG.....	126
5 entrées survitaminées.....	132
5 sauces légères.....	134
5 gratins gourmands et riches en fibres.....	137
5 salades complètes trop bonnes.....	140
5 recettes de pâtes comme en Italie.....	144
5 recettes de riz digestes et délicieuses.....	148
5 poêlées multicolores.....	152
5 sandwiches frais IG bas.....	156
5 poke bowls comme à Hawaï.....	160
5 bowls sucrés trop bons.....	164
5 desserts « de fête » pour se régaler sans scrupule.....	168
5 eaux infusées (pour éviter les sodas).....	170
5 boissons chaudes toutes douces zéro sucre.....	174
4 menus IG bas sur mesure pour intestins sensibles.....	176
Au restaurant : IG OK, IG pas OK.....	180
5 idées IG « spécial enfants ».....	188
5 idées goûters rigolos.....	190



Première partie

LE B.A.-BA DU DIABÈTE ET DE L'ALIMENTATION DU DIABÉTIQUE



C'EST QUOI LE DIABÈTE ?

Pourquoi c'est dangereux pour la santé ?

Le diabète est une maladie de dérèglement du sucre. Normalement, lorsque l'on mange, l'une de nos hormones, l'insuline, fait pénétrer les glucides dans nos cellules. Chez la personne diabétique, ce mécanisme ne fonctionne pas, ou mal, ce qui pose deux problèmes :

1. Les cellules ne sont pas correctement approvisionnées en carburant (sucre).
2. Le sang reste trop « sucré », baignant les organes dans un milieu inapproprié.

Vous êtes diabétique si...

VOTRE GLYCÉMIE EST...	
Le matin à jeun	Supérieure à 1,26 g/litre
N'importe quand dans la journée	Supérieure ou égale à 2 g/litre

Mauvaise nouvelle :

529 millions,

c'est le nombre de diabétiques dans le monde*. Sans compter ceux qui ne savent pas qu'ils sont diabétiques (il y en a plein !) et ceux qui sont prédiabétiques (il y en a plein aussi !)



Bonne nouvelle :

dans **80 à 90 %** des cas, le diabète de type 2 peut être prévenu, puisqu'il est essentiellement provoqué par une mauvaise hygiène de vie – alimentation inadaptée, sédentarité, stress incontrôlé.

* Chiffres OMS, Organisation mondiale de la santé.

10 SYMPTÔMES HYPER-CLASSIQUES

du diabétique non équilibré



Soif intense



Fatigue intense



Vision trouble



Problèmes sexuels



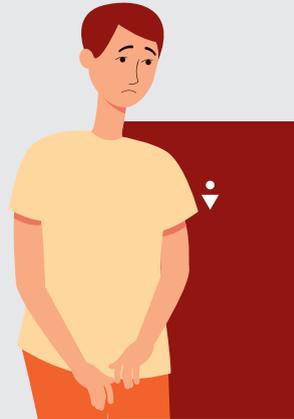
Blessures
qui ne guérissent pas



Engourdissement ou picotements
dans les mains ou les pieds



Infections vaginales



Envies fréquentes d'uriner



Faim intense



Perte ou prise de poids

Les 11 différences entre

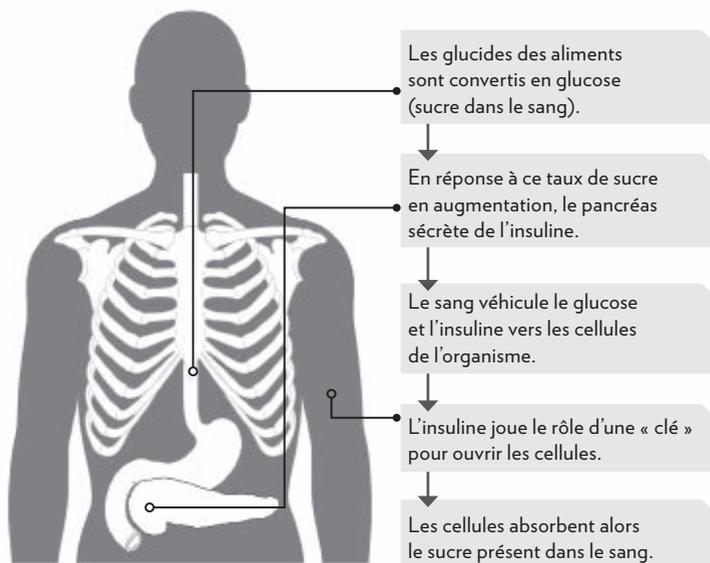
LE DIABÈTE DE TYPE 1 ET LE DIABÈTE DE TYPE 2

(ET L'IMPACT SUR LA SANTÉ MENTALE DES FEMMES ET DES HOMMES)

Lorsque l'on est diabétique, on digère et métabolise mal (ou pas) les glucides de l'alimentation. Il existe deux formes majeures de diabète : celui de type 1 et celui de type 2.

Durant la digestion, une grande partie des aliments est transformée en sucre (glucose) pour apporter du carburant aux cellules de notre corps. Pour que le glucose pénètre dans ces cellules, il

faut une hormone, appelée insuline : l'insuline agit comme une « clé » qui ouvrirait la « porte » (récepteur) de la cellule. Pas de clé : pas d'ouverture de porte = le sucre reste dans le sang.



- Dans le cas du diabète de type 1, le pancréas ne fabrique tout simplement pas d'insuline, il est donc vital d'en apporter par des médicaments (injections d'insuline).
- Dans le cas du diabète de type 2, le pancréas fabrique bien l'insuline et en bonne quantité, mais les cellules (notamment musculaires) y sont moins « sensibles », comme si la clé n'était pas (ou mal) adaptée à la serrure. Ces cellules font ce que l'on appelle de la résistance à l'insuline. Résultat : elles sont mal approvisionnées en carburant, et, en plus,

le sang reste trop « sucré », baignant les organes dans un milieu qui ne leur convient pas. Pour compenser, le pancréas fabrique davantage d'insuline, mais ça ne « marche pas mieux », au contraire, il finit par s'épuiser de produire cette hormone pour rien ou presque. Et l'on s'achemine petit à petit vers un diabète requérant un traitement par l'insuline. Le diabète de type 2 touche 90 % des diabétiques. Il s'installe progressivement, à cause d'une mauvaise hygiène de vie : alimentation trop riche, pas assez d'activité physique.

QUAND LE DIABÈTE ALTÈRE LA SANTÉ MENTALE

- 94 % des diabétiques rencontrent au moins un problème de bien-être (troubles du sommeil ou de l'alimentation, déprime, stress, anxiété), surtout les femmes.
- 30 % des femmes se sentent souvent déprimées, vs. 14 % des hommes.
- 40 % d'entre elles se sentent anxieuses vs. 25 % des hommes.
- 54 % souffrent de troubles du sommeil vs. 34 % des hommes.
- Environ 20 % seulement sont aidés par un psychiatre ou un psychologue.
- Les diabétiques de type 1 sont bien plus impactés que ceux de type 2.

Source Roche Diabetes Care France, enquête juin 2024.

DIABÈTE DE TYPE 1

Définition	Glycémie supérieure à 1,26 g/l, vérifiée à deux reprises.
Que se passe-t-il ?	Attaque des cellules pancréatiques produisant l'insuline par des anticorps provoquant progressivement la réduction de sécrétion d'insuline, puis son arrêt.
Maladie auto-immune	Oui
Génétique	Caractère familial peu fréquent (10 % des cas). Pour 90 % des autres cas, ce sont des formes isolées dans la fratrie (un enfant devient brusquement diabétique, pas sa sœur, et jusqu'à présent il n'y avait pas de diabétique dans la famille). Concordance des vrais jumeaux : 50 % (si un jumeau devient diabétique, l'autre le deviendra aussi dans 50 % des cas).
Signes d'alerte	Soif intense, polyurie (on fait beaucoup pipi), amaigrissement, fatigue intense.
Modalités d'apparition	Brutale voire très brutale (quelques semaines) : tout à coup on va mal.
Population atteinte	Enfants, adolescents. Mais attention peut survenir aussi chez l'adulte, voire chez les seniors (toujours y penser !).
Aspect corporel	Normal ou maigre
Vous avez ça quand...	Votre corps ne sécrète plus d'insuline ou pas assez.
Répartition	10 % des diabétiques sont de type 1.
Peut-on guérir ?	Non, mais on doit pouvoir obtenir un équilibre glycémique qui permet d'éviter les complications.
Traitement	1. Nécessairement de l'insuline. 2. Instauration de nouvelles routines alimentaires et d'hygiène de vie (activité physique, gestion émotionnelle).

DIABÈTE DE TYPE 2

Glycémie supérieure à 1,26 g/l, vérifiée à deux reprises.	1
Implication de l'alimentation et de la manière de vivre au quotidien, chez des personnes prédisposées génétiquement dont l'insuline perd de son efficacité (insulinorésistance).	2
Non	3
Forte prédisposition génétique surtout si associé à obésité androïde (gros ventre) et mauvaise hygiène de vie. Concordance des vrais jumeaux : 90 % (si un jumeau devient diabétique l'autre le deviendra dans presque tous les cas). Donc la génétique est prépondérante, même si les jumeaux en question ont une hygiène de vie bien différente. Si les deux parents sont diabétiques de type 2, méfiance absolue et mise en œuvre de mesures diététiques dès le plus jeune âge.	4
Souvent découvert à l'occasion de complications : troubles de la vision, infection urinaire, tendance à uriner beaucoup, fatigue inexplicée... Mais la plupart du temps pas de symptômes, hélas, car alors la maladie progresse dans l'ombre.	5
Très lent, très progressif (des années). Quand on le diagnostique, le diabète de type 2 évolue déjà en moyenne depuis 10 ans.	6
Adulte de la cinquantaine. Mais attention, peut survenir chez l'ado ou même l'enfant qui mange mal, est obèse et ne fait pas de sport.	7
Surpoids ou obèse, surtout androïde (gros ventre).	8
Votre insuline marche mal (insulinorésistance), et vous n'en sécrétez pas forcément assez.	9
90 % des diabétiques sont de type 2.	10
Non mais on doit pouvoir obtenir un équilibre glycémique qui permet d'éviter les complications. En cas de kilos en trop, perdre du poids grâce à une meilleure hygiène de vie est un plus. Si on est au début de la maladie diabétique, on peut parfaitement normaliser les chiffres de glycémie sans médicaments. Mais plus on la « prend » tard, plus c'est difficile. Avec des efforts (alimentation, sport), on peut rester comme ça (équilibré, en bonne santé) durant des décennies. Hélas, même en faisant très attention on peut aussi ne pas avoir « de chance » et ne pas parvenir à équilibrer sa glycémie.	11
1. Mesures hygiéno-diététiques. 2. Si insuffisant médicaments antidiabète à avaler. 3. Si insuffisant insuline.	12

6 symptômes classiques DE L'HYPERGLYCÉMIE

Lorsque le corps gère mal les glucides, il y a parfois trop de sucre dans le sang, parfois pas assez. Dans les deux cas, c'est un problème.



Bouche sèche



Soif « qui ne s'éteint pas »



Faiblesse



Mal de tête



Vision floue



Envies fréquentes
d'uriner

ET DE L'HYPOGLYCÉMIE



Transpiration



Pâleur



Irritabilité



Faim



Manque de
coordination



Envie de dormir

LES 7 LOIS

de l'alimentation au quotidien

Évitez tout régime farfelu ou « à la mode ».

Paléo, cétogène, low carb, 100 % ananas ou soupe, végétan, « sans ceci ou sans cela »... Toute alimentation déséquilibrée est déconseillée.

1

2

Apprivoisez l'index glycémique (IG) dans vos routines alimentaires.

L'IG est un outil servant à mesurer l'impact des aliments renfermant des sucres (« lents » ou « rapides ») sur l'organisme. Il permet de distinguer ceux qui obligent le corps à produire beaucoup d'insuline. Plus un aliment fait grimper le taux de sucre dans le sang, plus son IG est élevé, plus nous devons fabriquer d'insuline. Et plus il faut s'en méfier...

L'IG va de 0 (IG très bas, bien pour vous) à 100 (IG très élevé, mauvais pour vous). Par exemple les courgettes, le poulet, les framboises ont un IG bas, alors que le soda, le riz blanc ou le sorbet à la framboise ont un IG élevé. Tous les détails sur l'IG p. 34.

Diabétique de type 1, calculer la *quantité* de glucides (sucre sous toutes ses formes, « lent » ou « rapide ») est également nécessaire afin d'adapter la quantité d'insuline à injecter. Pain, pâtes, riz, fruits, biscuits... : votre médecin diabétologue et votre diététicien vous aideront à évaluer la « bonne » quantité pour ne pas abîmer votre santé.

3

4

Diabétique de type 2, outre l'IG, réapprenez à manger, ni trop, ni trop peu, des aliments simples et naturellement peu sucrés, peu salés et peu gras.

5

Buvez de l'eau. Toute boisson sucrée, y compris les jus de fruits, est déconseillée. Méfiez-vous de l'alcool !

Trop gros, perdez du poids. Parlez-en avec votre médecin et un diététicien.

6

7

Évitez tous les produits industriels dits allégés (en sucre, en gras, en sel...), les confiseries « sans sucre » (mais pas sans glucides bien souvent), de même que les faux sucres (« édulcorants »). La plupart restent incompatibles avec une alimentation saine. Manger « naturel » est plus efficace, nettement plus simple, meilleur pour la santé, le goût et le porte-monnaie.

SUCRES NATURELS :

5 infos à connaître absolument pour ne plus se faire avoir

On a compris : le sucre blanc n'a pas d'utilité pour la santé, et doit être vraiment limité, surtout en cas de diabète. Nous avons déjà parlé des édulcorants « chimiques » (voir p. 21), que nous déconseillons. Mais faut-il se fier aux « sucres naturels », plus ou moins onéreux, tels que la cassonade, le sucre roux, le muscovado, la poudre de datte ou d'agave, le sucre de coco, la mélasse, le miel, le sirop d'érable, d'agave, de yacon, de malt, ou tout autre sirop comparable (je ne parle pas des « sirops » au rayon boisson des grandes surfaces, type orgeat, menthe, grenadine, etc.). Ou encore à la stévia, présentée comme naturelle ?

1 **Sur un plan gustatif**, seules vos papilles ont le droit de s'exprimer : à vous de voir. Mais en cas de diabète, il faut bien comprendre que tous les sucres, quels qu'ils soient, y compris le miel, restent... du sucre. Cela signifie que tous, quels qu'ils soient vont devenir du glucose qui voyagera via le sang partout dans votre corps.

2 **Pour cette catégorie d'aliments, l'IG n'est pas un repère fiable.** En effet, les sucres « naturels » à l'IG le plus bas sont également ceux qui sont les plus riches en fructose. Par exemple le sirop d'agave, le miel d'acacia, de châtaignier. Or, il faut se méfier du fructose. Si son IG est effectivement bas, et qu'il élève donc peu la glycémie, il augmente en revanche le cholestérol et les autres graisses (triglycérides), dans le sang ainsi qu'autour du ventre (« maladie du foie gras » = NASH

ou MASH). En plus, il pourrait avoir un impact néfaste sur le microbiote intestinal, et favoriser anxiété et dépression. Personne ne veut ça.

3 **Quand vous hésitez entre deux miels**, astuce : plus il contient de fructose, plus il reste liquide. Tandis que riche en glucose, il cristallise plus vite. Ce profil nutritionnel dépend des fleurs visitées par nos amies les abeilles. Cela dit, là encore, laissez vos papilles avoir le dernier mot. Car compte tenu de la quantité consommée, le miel n'a qu'un impact mineur sur votre glycémie. D'abord parce que vous ne le consommez pas seul, mais avec du pain et du beurre, ou avec du fromage blanc et des noix, par exemple. Ensuite parce que vous savez que c'est « du sucre » donc vous en mangez peu. Bravo !



4

« **Riche en fibres, antioxydants, minéraux** », « **non raffiné** » : pipeau. Ne vous laissez pas berner par ce genre de mentions, qui ne correspondent à rien ou pas grand-chose concrètement. Rapporté à la quantité avalée, vous obtiendrez incomparablement plus de nutriments ou de fibres grâce aux végétaux, comme les lentilles ou les haricots verts. Quant à « non raffiné », oubliez, ça ne correspond ici à aucune vraie réalité. Même le sucre de canne, considéré comme « brut » grâce à un habile marketing, est le fruit d'un process industriel complexe. Et même les sirops d'érable ou d'agave peuvent passer par des étapes peu naturelles, genre hydrolyse ou filtration grâce à un agent chimique (silice).

5

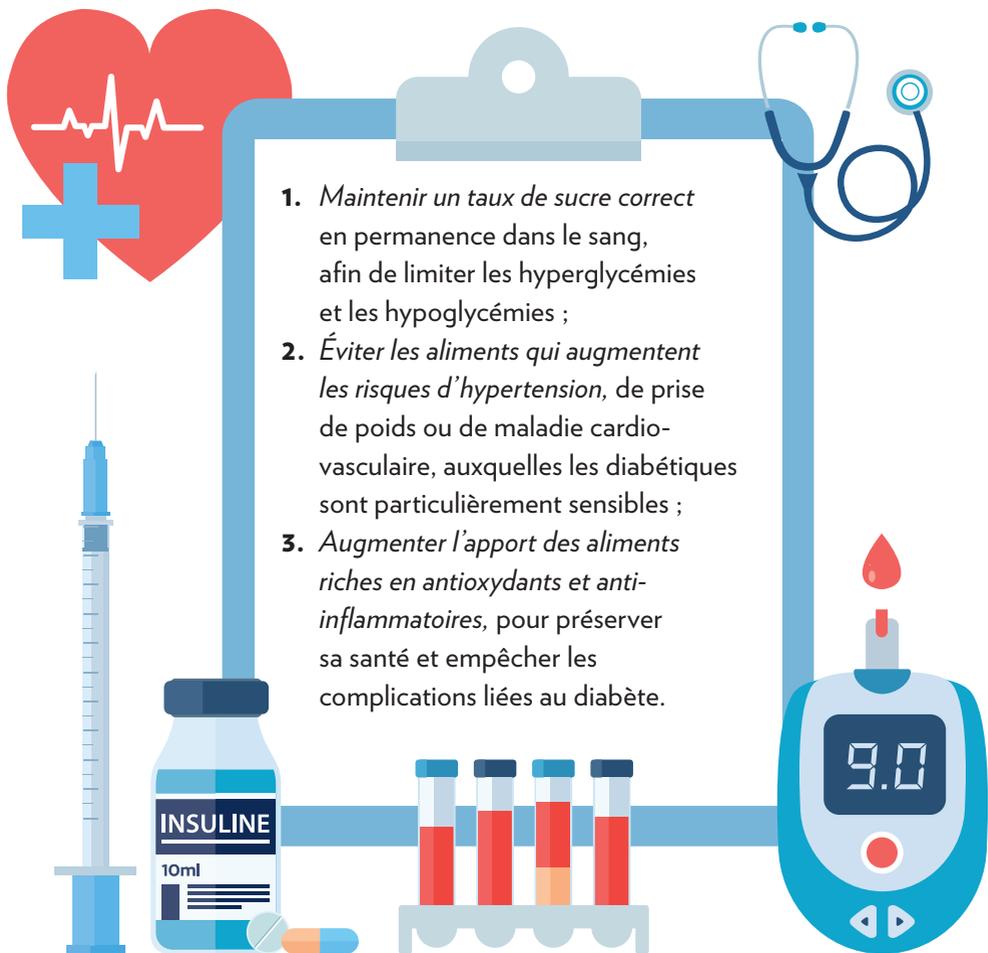
« **Naturel** » et « **bon pour l'environnement** ». Alors non ! Ni le sucre, transformé avec force rejets chimiques, voire la canne à sucre ou la betterave aspergées de pesticides, ni ses cousins « naturels » ne sont des amis de l'écologie. Surtout les sirops du bout du monde, genre agave. Hélas, une étude du WWF affirme même qu'à l'échelle mondiale, les cultures de sucres seraient

les plus dommageables pour les animaux (insectes compris) et les végétaux. Et dans le livre *Géopolitique du sucre*, on voit combien « le goût sucré » est à la base de stratégies géopolitiques colossales, avec un impact climatique, énergétique et géostratégique fort. Si on prend en compte tout cela, c'est encore le miel local ou même le sucre blanc issu de betteraves sucrières françaises qui a la meilleure empreinte carbone... tout en étant conscient que c'est une culture ultra-gourmande en eau : 640 litres pour produire 1 kg de sucre. Il en faut deux fois plus (d'eau) pour obtenir la même quantité de sucre de canne, blond ou brun, considéré à tort comme « plus naturel ». Quant au miel, il faut déjà éviter les pièges des faux ou des miels de médiocre qualité, mais aussi accepter de « voler » le fruit de leur travail aux abeilles, normalement destiné à leur reine, et ne pas se pencher de trop près sur les petites combines de certains producteurs industriels. L'apiculture artisanale reste un bon repère, mais pour les autres, ce peut-être parfois un peu opaque.

3 règles d'or à suivre

COÛTE QUE COÛTE

La prévention et le traitement du diabète de type 2 reposent avant tout sur la diététique et l'activité physique. L'objectif d'une alimentation antidiabète est triple.





LES 5 BASES DE L'ASSIETTE SANTÉ

du diabétique

PRIVILÉGIEZ LES ALIMENTS :

- 1** à index glycémique bas
- 2** avec de bonnes graisses
- 3** peu salés
- 4** riches en antioxydants
- 5** cuits en respectant leurs qualités nutritionnelles