

Annabelle Schachmes
Préface de **Pierre Hermé**

DIABÈTE ET COUPS DE FOURCHETTE

60 RECETTES GOURMANDES POUR KIFFER
MANGER EN TOUTE SÉRÉNITÉ

LEDUC 

Journaliste culinaire, Annabelle découvre qu'elle est diabétique il y a un an. Ne souhaitant pas renoncer à son métier, ni au grand plaisir de manger, et encore moins céder aux régimes restrictifs, elle a mis au point des stratagèmes pour dompter son diabète et continuer à se régaler.

Elle nous livre ici ses trucs et astuces pour gérer son diabète de type 2 au quotidien (alimentation, activité physique, gestion du stress...) et plus de 50 recettes faibles en glucides, validées par un nutritionniste, délicieuses et gourmandes pour tous les jours.

*ENTRÉES, APÉROS, PETITS-DÉJ, SOUPES, PLATS, DESSERTS...
VOUS NE PASSEREZ PAS UNE JOURNÉE SANS CES RECETTES DU KIF !*

Vous retrouverez également 10 recettes de chefs qui se prêtent au jeu et vous livrent leurs recettes idéales lorsque l'on est diabétique.



18,90 € Prix TTC France

editionsleduc.com
LEDUC 



ISBN : 979-10-285-2293-3
Rayon : Cuisines, santé

DIABÈTE ET
COUPS DE FOURCHETTE

Il est recommandé de s'adresser à un professionnel de santé avant de mettre en place un nouveau régime alimentaire.

Toutefois, toutes les recettes de cet ouvrage ont été validées par un nutritionniste.

Préparation de copie et relecture : Emma Pavan
Création graphique et mise en page : Johanna Fritz
Design de couverture : Johanna Fritz
Photographies : Émilie Franzo

© 2021 Leduc Éditions
10, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée-Buffon
75015 Paris – France
ISBN : 979-10-285-2293-3

Annabelle Schachmes

Préface de **Pierre Hermé**

DIABÈTE

ET

COUPS DE FOURCHETTE

60

RECETTES GOURMANDES POUR KIFFER
MANGER EN TOUTE SÉRÉNITÉ



SOMMAIRE



PRÉFACE 7

INTRODUCTION 8

LE PETIT DÉJEUNER,

OU COMMENT

BIEN COMMENCER LA JOURNÉE 22

APÉRITIF & GRIGNOTAGES,

KIFFER EN TOUTE SÉCURITÉ ! 42

LES ENTRÉES,

OU COMMENT

BIEN COMMENCER LE REPAS 62



LES SOUPES,

IL N'Y A RIEN DE MIEUX

POUR FAIRE RAPIDE ET EFFICACE ! 82

LES PLATS

QUI ILLUMINERONT VOTRE QUOTIDIEN 94

PLATS DE CHEFS,

POUR QUE CHAQUE JOUR SOIT UNE FÊTE 118

QUELQUES GOURMANDISES,

QUAND ON A ENVIE

DE FAIRE DES BÊTISES 150



PRÉFACE DE PIERRE HERMÉ

Annabelle aime la cuisine, la pâtisserie et par-dessus tout : la gastronomie. Au-delà de son métier de journaliste gastronomique, elle est curieuse de toutes les cuisines, qu'elle soit gastronomique, de rue ou de bistrot, sans oublier le monde du sucré. Elle ne cesse de m'étonner par sa curiosité, sa volonté de connaître les sujets en détails. J'aime particulièrement cette approche, cette envie de comprendre et de s'attacher à la forme et au fond.

Lorsqu'elle m'a annoncé son diabète il y a quelques mois, j'ai été profondément touché car manger fait partie de sa vie. C'était compter sans sa perspicacité, elle a rebondi, apprenant à vivre autrement, à composer avec son diabète pour l'appivoiser et continuer à faire ce métier qu'elle aime tant. Dans ce livre, elle nous donne une leçon de vie, positive et constructive, partageant le cheminement insidieux du diabète, ses difficultés, au début, lorsque les médecins ont découvert sa maladie et les solutions qui lui ont permis d'avancer.

Elle traite ici d'un sujet de société et montre comment arriver à contourner un obstacle majeur par la patience et la rigueur, la nécessité d'accepter et de comprendre un diagnostic pour ne pas avoir à subir sa maladie et rebondir ! Cet ouvrage livre son quotidien sans filtre ni barrière, simplement et avec sincérité. Dans ce témoignage, Annabelle nous donne ainsi les clés pour faire les bons choix. On retrouve également ses recettes dont certaines réalisées avec la complicité de chefs pour bien se nourrir tout en prenant du plaisir.

En trouvant l'équilibre nécessaire au traitement de son diabète, Annabelle est allée au bout de sa démarche en écrivant ce livre afin de partager ce qu'elle a appris et transmettre son optimisme aux lecteurs. Comme le disait Hippocrate, « *La force qui est en chacun de nous est notre plus grand médecin.* »

PIERRE HERMÉ



INTRODUCTION

Autant dire les choses clairement, manger, c'est ma vie ! J'adore le goût d'une tomate bien mûre en pleine saison ou la vision d'une belle pièce de bœuf parfaitement poêlée. Professionnellement, la nourriture a également pour moi une place importante puisque je suis journaliste gastronomique. Vous comprendrez mon infini désarroi lorsque l'on m'a annoncé : « Madame, vous êtes diabétique ! » Ok.... Pour être très franche, tout s'écroulait car j'avais une vision du diabète datant d'il y a 30 ans, celle du diabète de mon grand-père. Je n'ai pas souvenir l'avoir jamais vu manger un gâteau ou autre gourmandise sucrée par exemple. Je me souvenais de son diabète comme de quelque chose d'extrêmement restrictif, sans concession. Clairement, ma vie ne pouvait pas devenir une succession d'interdiction alimentaire. Je suis amie avec bon nombre de chefs et de chefs pâtisseries. Je devais comprendre ce dysfonctionnement et voir comment je pouvais vivre en bonne intelligence avec.

En discutant avec les différents médecins qui m'entourent et ceux qui m'ont prise en charge à l'annonce de mon diabète, j'ai voulu vraiment assimiler les mécanismes du diabète. Ce que l'on peut faire et ce que l'on ne doit pas faire. Je me suis vite rendu compte que si j'étais futée, ma vie ne changerait pas tant que ça. En réalité avec le diabète, tout est une question d'équilibre. Le vrai seul changement a été d'apprendre à faire des concessions. Je peux manger absolument tout ce que je veux mais cela demande des ajustements. Par exemple, lorsque je déjeune dans un restaurant étoilé, diabète ou pas diabète, je mange tout ce que l'on me pose sur la table ! Jamais de la vie je ne refuserais la divine mousse de foie de Jean-François Piège tartinée sur une belle tranche de pain de campagne ou la tartelette infiniment vanille de Pierre Hermé. En revanche, pour compenser, j'ai appris à aller au restaurant à pied... Mais genre, vraiment à pied ! À marcher au moins 3 km avant mon repas et rentrer en faisant également au moins la même distance, voire plus. En réalité si marcher m'autorise à pouvoir manger ce que je veux, alors marchons !

L'annonce de mon diabète est survenue quelques semaines avant le premier confinement. Je ne pouvais pas subir tant de frustration d'un seul coup. Il fallait trouver des solutions....

Pour être la plus honnête possible avec vous, l'acceptation et la posture que l'on prend face à la situation sont très importantes. **NE PAS SUBIR**. On est actif, on agit.

Clairement, il m'est impossible d'arrêter de manger, alors quoi faire ?

Comme je vous l'ai dit précédemment, j'ai très vite appris que l'activité physique est une des clés lorsque l'on est souvent en hyperglycémie comme moi.

J'ai aussi compris les aliments qu'il fallait que je sorte définitivement de ma vie et pour certains, c'était loin d'être une évidence. Bien sûr, je n'ai plus jamais regardé une canette de Coca ! Pareil



pour les chips et les bonbons. Ces décisions se prennent assez rapidement quand on met en perspective l'effort et le bénéfice. Est-ce que ça vaut vraiment le coup de marcher 5 km pour une canette de soda ou dix chips ? La réponse est évidente : jamais de la vie ! En revanche, il y a d'autres aliments qui ne me semblaient pas spécialement sucrés et pourtant... Un jour, je prends ma glycémie vers 18 heures et je me retrouve avec un taux jamais atteint auparavant. Je réfléchis à ce que j'ai mangé et je réalise que j'ai grignoté, deux heures avant, un petit bol de céréales (industrielles). Je vais voir le paquet et celles-ci étaient bourrées de sucre et de riz... Ajoutées directement sur ma liste des produits à bannir. Il est important d'apprendre à lire les étiquettes des produits et notamment le taux de glucide, car on peut avoir de vraies surprises.

Lorsque l'on est diabétique, le vrai changement est en réalité de se demander lorsque l'on va manger quelque chose : « Est-ce que j'en ai vraiment envie ou est-ce une envie passagère ? » Si la réponse est : « Oui, j'en ai envie », alors comment gérer l'écart si cela en est un ? Certains peuvent compter sur l'insuline et d'autres, comme moi, devront dealer avec le quotidien. C'est ce que je vous propose dans ce livre, mes deals de tous les jours. Il ne s'agit pas d'un livre médical mais il a pour but de partager avec vous mes trucs et astuces afin de pouvoir continuer à vivre une vie de kifs malgré le diabète.



COMMENT JE GÈRE

MON DIABÈTE DE TYPE 2

Il y a, selon moi, une vraie différence entre un diabète de type 1 et un diabète de type 2. S'il est anticipé ou pris à temps, un diabète de type 2 peut se réguler correctement en quelques mois au prix d'efforts, certes, alors qu'un diabète de type 1 est une maladie auto-immune. Il ne s'agit pas de changer sa vie mais juste de se dire : « Comment vais-je faire pour ralentir l'évolution de ma pathologie le plus possible, tout en ne me mettant pas en danger ? » En réalité avec le diabète, il faut toujours tenter au maximum de rester maître du jeu, et tant que faire se peut, surtout à vos conditions. Pour cela, j'aimerais partager avec vous mon expérience afin que vous évitiez mes erreurs et vous partagez mes découvertes.

LE PRÉDIABÈTE

Avec du recul, je pense qu'à partir de 40 ans il est important de faire un bilan sanguin par an. Surtout lorsqu'il y a des antécédents de diabète dans votre cercle familial proche. Car il est très important de prendre au sérieux certains signes avant-coureurs, ce qui permet justement d'anticiper ce genre de pathologie. J'ai fait ces bilans sanguins mais en ne prenant pas vraiment conscience de l'importance des résultats. Il y a plusieurs années, mes résultats d'analyses laissaient largement présager ce qui allait arriver, mais j'ai laissé courir sans m'en occuper. Ce fut une très grosse erreur qui aurait pu m'éviter bien des soucis par la suite. Quelques mois avant l'annonce « officielle » de mon diabète, mes bilans indiquaient 1,5 g de glycémie à jeun, ce qui voulait dire que j'avais du diabète, mais je ne l'ai pas réalisé et j'ai laissé traîner...

LES SIGNES AVANT-COUREURS

Au-delà des résultats de prise de sang, certains signes auraient dû m'alerter. Je buvais énormément d'eau. Un jour, mon mari qui en était vraiment étonné m'en a même fait la remarque. J'ai donc été plus attentive à ma consommation d'eau et en effet, c'était énorme ! Je buvais plus ou moins 4 litres par jour... Je m'en rends compte encore aujourd'hui car j'utilise une machine Soda Stream pour gazéifier l'eau. Avant l'annonce de mon diabète, une cartouche de gaz durait 10 jours contre un peu plus d'un mois aujourd'hui.

J'étais également extrêmement irritable. Ce qui est un symptôme en soi. Suite à une discussion



contradictoire sans réelle importance durant laquelle je m'étais énervée vraiment outre mesure, mon mari, le pauvre, m'avait fait remarquer cet énervement ultra-excessif. Je le réalisais moi-même en ayant vraiment le sentiment de devenir quelqu'un d'autre, de ne clairement plus être moi-même.

J'avais également de très très grosses suées nocturnes. Je me réveillais en eau en plein milieu de la nuit. T-shirt et draps trempés, au point de penser que j'étais en train de faire une ménopause précoce, car cette sudation m'arrivait parfois aussi la journée. J'ai compris ensuite, après l'annonce de mon diabète, que ces suées sont parfois le signe d'une chute violente du taux de sucre dans le sang.

L'ANNONCE DE MON DIABÈTE

Cette annonce est survenue quelques jours après l'AVC de ma maman. Elle devait faire une prise de sang, j'en ai profité pour en faire une également. Grand bien m'en a pris car j'étais à 3,4 g de glycémie à jeun et 11,9 % d'hémoglobine glyquée (l'hémoglobine glyquée est une sorte de moyenne de votre diabète sur les trois derniers mois). On considère que quelqu'un est diabétique à 1,26 g de glycémie à jeun et au-delà de 6 % d'hémoglobine glyquée. Je pense que l'on peut légitimement dire que sans ce bilan et sans prise en charge, j'aurais pu, dans les semaines qui ont suivi, faire un coma diabétique. Voilà pourquoi je me permets de vous redire combien il est important d'aller voir son médecin lorsque les résultats d'une prise de sang vous montrent que vous sortez des clous, même si c'est une petite sortie de route. Votre médecin est la personne la plus à même de prendre des décisions et surtout de vous dire s'il faut agir ou non et ce qu'il faut faire. C'est également important d'écouter les gens qui vous alertent. Mon mari n'a pas toujours raison mais là, en l'occurrence, pour une fois, c'était le cas !

Autre petit conseil que j'aimerais vous donner, au début, n'hésitez pas à prendre votre glycémie plusieurs fois par jour pour comprendre comment « marche » votre diabète. Je sais que les médecins qui vont lire ces lignes vont hurler, mais je m'explique ! On nous annonce un diabète sans que l'on sache vraiment comment celui-ci fonctionne dans l'absolu mais surtout comment cette pathologie agit sur notre organisme et modifie notre glycémie. On ne peut pas se battre contre un adversaire dont on ne connaît rien. Prenez votre glycémie deux heures après chaque repas pour voir comment ce que vous avez mangé fait évoluer votre glycémie mais aussi comment évolue votre glycémie tout au long de la journée. Je dis bien au début, car le but n'est pas de devenir dépendant de ces prises de glycémie et de tomber dans la psychose. Une fois que l'on a compris le mécanisme, le bon rythme est de vérifier une ou deux fois par semaine, à jeun le matin, pour voir où l'on en est. Si vous gardez les mêmes habitudes alimentaires, sportives et que vous n'avez pas spécialement de pic de stress, vous verrez que votre glycémie restera plutôt stable. Je pense qu'au début, il est vraiment important de comprendre comment ça marche !



DOIT-ON ADOPTER UNE NOUVELLE FAÇON DE S'ALIMENTER LORSQUE L'ON EST DIABÉTIQUE ?

J'ai vu passer sur les réseaux sociaux une campagne (lancée je crois par l'association d'aide aux jeunes diabétiques) que j'ai trouvée juste parfaite pour expliquer aux gens la gestion du diabète de type 1. La campagne invite les internautes à poster une vidéo dans laquelle ils pratiquent une activité de la vie quotidienne tout en maintenant en équilibre dans l'air un ballon bleu. Eh bien pour un diabétique de type 2, c'est exactement la même chose, c'est-à-dire qu'il faut vivre sa vie de tous les jours tout en maintenant équilibré ce diabète que l'on ne voit pas.

Faire trois repas par jour permet selon moi de maintenir cet équilibre invisible. Chaque grignotage est un potentiel risque de déséquilibre. Il est donc important de les éviter au maximum. Lorsque vous avez envie de grignoter, posez-vous toujours cette question : « Est-ce que ça en vaut la peine ? » car vous risquez fortement de mettre à mal bon nombre d'efforts faits dans la journée. À la découverte de mon diabète, mon médecin a préconisé de manger environ 65 g de glucide par repas. En règle générale, lorsque l'on est diabétique de type 2, non insulino-dépendant, il faut essayer de ne pas manger plus de 200 g de glucides par jour, tout en équilibrant les quantités de lipides et de protéines. Croyez-moi, pour la personne que je suis, ça va très vite ! Deux tranches de pain de mie contiennent 20 g de glucides ou 100 g de pâtes complètes sans sauce 65 g... Voilà pourquoi il m'a fallu chercher, réfléchir, faire des choix et commencer à apprendre à compter les glucides à chaque repas. Si votre médecin ne vous a pas donné cette quantité de glucides à respecter par repas (elle peut varier selon les personnes), demandez-lui, car c'est une véritable aide qui permet de mieux comprendre comment s'alimenter ou maîtriser les écarts par exemple. Le plus important est d'apprendre à lire les étiquettes des produits car chacune mentionne le poids de glucides du produit pour 100 g. Par exemple, pour le petit déjeuner, j'ai découvert qu'une biscotte à la farine complète classique contient environ 7 g de glucides. Vu la taille d'une biscotte, je trouvais que ça faisait beaucoup... Alors j'ai cherché et j'ai découvert les biscottes Wasa « fibres », 4,9 g de glucides par biscotte et blindée de fibres, donc impact réduit sur la glycémie ! Ma vie aujourd'hui est en grande partie faite de ces recherches et découvertes que je partage régulièrement sur mon compte Instagram.

Lorsque j'ai commencé à écrire ce livre, j'en ai parlé avec Pierre Hermé qui sortait une gamme de pâtisserie « Gourmandise raisonnée » en collaboration avec le pâtissier Frédéric Bau. L'idée étant de revoir les recettes de certaines pâtisseries en réduisant les excès de sucre blanc et de matière grasse. J'ai, du coup, tout de suite regardé la proportion des glucides dans ces gâteaux et c'était spectaculaire. La tarte infiniment citron (ma préférée) passait de 34 g de glucide à 14,8 g. J'expliquais à Pierre combien ce type d'initiative ouvrait de perspectives aux personnes diabétiques, combien cela permet de se projeter. Avec ces gâteaux, on n'est pas obligé de calculer et c'est sacrément rassurant. Manger redevient un réel plaisir.



Dans ce livre, vous trouverez certaines recettes un peu élevées en glucides, mais riches en fibres afin que l'absorption des glucides dans le sang soit beaucoup plus lente ; car le but est de pouvoir vivre pleinement, sans se sentir différent, tous les événements du quotidien comme les anniversaires, les mariages ou dîners entre amis, tout en ne faisant pas exploser votre glycémie. On peut faire des écarts mais le but est de les maîtriser au maximum. Un écart de 25 g de glucides n'a rien à voir avec un écart de 90 g !

Je ne vous cache pas que certains jours sont, quoi qu'il arrive, plus difficiles que d'autres. Tous ces comptes, ces portions réduites, ces « ah non pas aujourd'hui, je suis trop haute (en glycémie) », c'est profondément frustrant et épuisant.

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Quand vous faites plus d'hyperglycémie que d'hypoglycémie, comme moi, l'activité physique est vraiment importante car elle permet de réguler sa glycémie et de la faire baisser. Pour ne rien vous cacher, le sport et moi ne sommes pas du tout les meilleurs amis du monde. Lorsque j'étais encore à l'école, je pense sincèrement que ma mère était la championne du monde en rédaction de dispense de sport. Mais là, il fallait que je m'y mette... J'ai donc choisi d'adapter ma vie de tous les jours plutôt que de réellement faire du sport, de m'en dégoûter et de ne plus jamais en refaire.

Par exemple, j'ai pris l'habitude de beaucoup marcher pour aller à mes rendez-vous professionnels. Je descends 3 ou 4 stations de métro avant la destination finale et je finis à pied. Je fais également ça avant et après un déjeuner au restaurant, afin de faire baisser ma glycémie. J'ai redécouvert Paris en marchant beaucoup plus, mais au-delà de ça, il y a dans la marche quelque chose d'ultra-satisfaisant, comme un sentiment d'accomplissement. J'ai compris que la marche n'avait pas seulement un impact directement sur ma glycémie à court terme (2 heures après manger) mais aussi sur ma glycémie à jeun le matin. Quand je marche plus, ma glycémie à jeun se régule beaucoup mieux, il y a moins de variations. Après, il faut juste intégrer le fait que l'on n'est pas sur une marche de détente, que celle-ci doit être effectuée à un rythme soutenu. Idéalement, il faut faire au moins 10 000 pas par jour pour que cela soit efficace. Finalement, moi qui ne fais jamais de sport, je réalise en écrivant ces lignes que je suis devenue accro à la marche, quel désaveu à l'ancienne moi !

LES EFFETS SECONDAIRES DES MÉDICAMENTS

Il arrive que les traitements pour le diabète, notamment la metformine, dérèglent quelque peu le transit intestinal, pour expliquer les choses avec élégance... Cela n'a rien de systématique et cela arrive le plus souvent en début de traitement, le temps que le corps s'y adapte mais il



arrive que cela dure plus longtemps. Ce fut mon cas ! Les dix premiers mois avec ce traitement furent assez compliqués pour moi, notamment parce que je souffrais de diarrhées extrêmement violentes. Je vous laisse imaginer les moments de solitude lors de réunions téléphoniques, de sorties... Mon moral en a pris un sacré coup, je me suis sentie profondément seule. Si j'ai fait le choix d'en parler dans ce livre, c'est que je veux vraiment, si tel est votre cas, que vous compreniez que cette situation n'est pas une fatalité.

Dans un premier temps, on prend une grande respiration et on réfléchit ! Il est très très important de ne pas hésiter à en parler avec son médecin qui adaptera votre traitement. Une autre solution à ce problème a été trouvée par ma merveilleuse pharmacienne, Nathalie. Alors qu'un jour j'arrivai totalement au bout du rouleau et en larmes à la pharmacie, elle m'a suggéré de faire une cure de probiotiques. Et très sincèrement, cela a changé ma vie ! J'ai alors essayé d'en savoir plus. Lisa Souloy, co-fondatrice de la marque de probiotiques DIJO m'a expliqué comment cela fonctionne. Le stress chronique, les traitements médicamenteux de longue durée, les antibiotiques mais aussi une alimentation transformée sont autant de risque de déstabiliser votre microbiote intestinal. Lors d'un déséquilibre du microbiote, les « bonnes bactéries » disparaissent au profit des « mauvaises », aussi, il peut y avoir une altération de la paroi intestinale, c'est ce que l'on appelle le syndrome de l'intestin poreux ou irritable. Voilà pourquoi il est préférable d'associer à une prise de probiotiques, une prise de glutamine qui est un acide aminé qui nourrit nos cellules intestinales et aide à restaurer la paroi de cet organe. Il est également recommandé de prendre des probiotiques sous forme de cures, et non pas en continu, afin que notre organisme ne s'y habitue pas et n'en amoindrisse les effets. En tout cas, sincèrement, alors que j'y croyais moyennement, je peux vous dire que la glutamine et les probiotiques ont changé ma vie. Chaque organisme est différent, ce qui veut dire que les probiotiques n'auront pas forcément le même effet sur vous mais au vu des résultats et cette cure n'ayant pas d'effets secondaires, croyez-moi, si vous faites face au même problème que moi, ça se tente. L'intestin et le foie sont anatomiquement liés (par la veine porte). Alors n'hésitez pas non plus à protéger votre foie, qui lors d'un traitement médicamenteux longue durée est grandement sollicité. Faire une détox ciblée peut lui faire du bien, le désengorger et lui rendre toutes ses pleines fonctions. Nathalie Ballesteros, docteur en pharmacie, et travaillant pour le Laboratoire Lescuyer, m'a expliqué que le foie est en quelque sorte notre usine à traitement des déchets. Schématiquement, il transforme, dégrade et élimine des substances dites toxines endogènes ou exogènes. Il va en particulier dégrader des substances pour les rendre moins toxiques et favoriser leur élimination par les voies naturelles.

Mais attention, lors de traitements longs comme celui pour le diabète, il ne faut pas que la détox altère les effets du traitement en accélérant la dégradation des molécules actives – il faut leur laisser le temps d'agir. Voilà pourquoi il faut bien choisir sa détox et la faire en ayant discuté avec son médecin afin de ne pas faire « une mauvaise détox » qui amoindrirait les effets des médicaments. Compte tenu de son rôle majeur, le foie doit être protégé d'autant plus lorsque des traitements



longs et lourds sont mis en place. Il est idéal de mettre en place cette protection du système hépatique le plus rapidement possible et durant toute la durée du traitement.

Dans le langage courant, la détox correspond alors plus à un drainage c'est-à-dire à favoriser les organes émonctoires, aider dans la collecte et l'élimination des liquides sans forcément les transformer. Voilà pourquoi personnellement j'ai choisi le *Desmodium adscendens* qui est une plante herbacée rampante originaire d'Afrique. Riche en flavonoïde et tryptamine, elle favorise le bon fonctionnement du foie en le protégeant contre les agressions toxiques. Le *Desmodium* est également un draineur hépatique et il soutient le foie dans ses fonctions d'éliminations des toxines. Autre conseil tout bête, je vous suggère également de boire au maximum afin de pouvoir éliminer, au moins 2 litres par jour.

LE STRESS

Le stress a un véritable impact sur le diabète, et notamment sur le mien. L'organisme sécrète une hormone appelée cortisol, et en cas de pics de stress, le cortisol peut augmenter et faire varier la glycémie à la hausse. De mon côté, l'impact du stress est énorme, et je m'en suis particulièrement rendu compte lors du deuxième confinement. J'ai été en prise à de véritables crises d'angoisse et j'avais très souvent des glycémies à jeun particulièrement élevées pour quelqu'un sous traitement en ayant mangé une soupe ou une salade et un fruit la veille au soir.

Je suis totalement hypocondriaque, du coup la crise sanitaire n'a fait que multiplier mes craintes par 20 000.

Il fallait donc trouver une solution à ce problème au plus vite. En réalité, j'en ai trouvé deux.

La première et celle qui a eu des résultats immédiats, c'est la cohérence cardiaque ; un concept basé sur des « séances de respiration ». Il faut inspirer profondément par le nez et expirer profondément par la bouche pendant environ 5 minutes. L'idéal est de faire au moins 3 séances de 5 minutes par jour pour que cela ait un vrai impact. Au début, il n'est pas vraiment simple de « se mettre dedans » mais au fur et à mesure, il y a un côté un peu hypnotique et véritablement apaisant. C'est un moment où l'on déconnecte complètement. Si vous sentez que vous n'y arrivez pas seul, ce qui fut mon cas, n'hésitez à vous aider d'un support. J'utilise essentiellement My Morphée. C'est un appareil très complet associant séances de cohérence cardiaque, de relaxation et de sophrologie. Pour chaque séance choisie, une voix ou un son de référence vous guide dans vos réflexions ou respirations. J'en utilise un autre lors de situation stressante, comme une séance chez le dentiste, qui s'appelle Zen Breathe Relax. Il s'agit d'une boîte qui vibre ou s'allume en fonction du rythme des inspirations et expirations. Il existe également un autre appareil, Dodow, que j'utilise lorsque je me réveille la nuit. Il suffit de caler votre respiration à une douce lumière bleue qui s'allume et décroît selon un rythme défini.



La deuxième solution a été le CBD. Cette substance autorisée en France (sans THC) est un des constituants majeurs des cannabinoïdes du chanvre.

Globalement, nous avons en nous ce que l'on appelle un système endocannabinoïde. Il s'agit d'un système de communication à l'intérieur de notre corps, fait d'enzymes, d'acides gras et d'autres molécules qui permettent de maintenir un bon équilibre interne : température corporelle correcte, gestion du poids, de la glycémie ou du rythme cardiaque. Ce système aide aussi à réguler les émotions, les capacités d'apprentissage, contrôler les inflammations, l'appétit. Il peut jouer un rôle également sur le système digestif. L'altération de ce système peut donc provoquer de réels dérèglements.

Les récepteurs à endocannabinoïdes se trouvent à différents endroits du corps. Nous en avons repéré des récepteurs, appelés CB1 (qui seront plus sensibles au THC, interdit en France), dans le système nerveux central, les poumons, les muscles, etc... et d'autres, appelés CB2 (sensibles au CBD tel qu'on le trouve en France sans THC) présents dans les os, la rate et la peau. Nous possédons également des récepteurs CB1 et CB2 dans le foie, la moelle osseuse, le pancréas et le système immunitaire.

Le CBD va donc agir sur la gestion du stress, des émotions, va avoir des vertus anti-inflammatoires. Attention, je vous conseille de commencer par un faible dosage. Cela vous permettra de voir l'effet relaxant que cela a sur vous et de réajuster en fonction. Cette solution est jusqu'à maintenant l'une de celles qui fonctionnent le mieux sur moi.



COMMENT PERDRE SES MAUVAISES HABITUDES OU QUAND LES MARQUES JOUENT LE JEU !

Les bonbons, sodas et de façon plus générale, tous les aliments transformés sont à sérieusement éviter lorsque l'on est diabétique et plutôt sujet à des hyperglycémies. Enfin, moi, je les fuis comme la peste car le sucre – les glucides – y est présent de la plus mauvaise des façons, ultra-raffiné et rarement contre balancé par des fibres. L'équilibre nutritionnel n'y est pas ! En revanche, ils vous seront d'une aide précieuse si vous faites des hypoglycémies et que vous avez besoin d'absorber rapidement un peu de sucre.

Lorsque j'ai essayé de chercher des palliatifs à certains « mauvais » produits que j'avais la mauvaise habitude de consommer, je me suis rendu compte que certaines marques commencent à faire particulièrement attention à l'apport en glucides dans leurs produits. Elles utilisent du vrai sucre (pas des édulcorants) mais en réduisent drastiquement la quantité. Pour comprendre si un produit est sucré, prenez l'habitude de regarder sur son étiquette son poids de glucides pour 100 g.

San Pellegrino a créé une eau pétillante parfumée « Momenti » contenant en moyenne 6,6 g de glucides par canette contre 34 g pour un soda classique.

Bonne Maman a lancé une gamme de confiture « Fruit intense » contenant environ 35 g de glucides pour 100 g contre le double pour une confiture classique.

De nouvelles marques de spiritueux sans alcool émergent également de plus en plus. Par exemple à l'apéritif, je consomme très régulièrement un gin sans alcool, le Ceder's, obtenu comme le gin à partir d'une distillation. Je l'associe à de l'eau pétillante, quelques feuilles de menthe et 2 ou 3 rondelles de concombre. L'illusion d'un véritable cocktail de bar est parfaite et me permet de profiter d'un apéritif avec mon mari.



LE DIABÈTE, C'EST QUOI ?

Dans ce chapitre, je vais tenter de vous expliquer avec des mots simples, de manière pragmatique, ce qu'est le diabète et de vous détailler ses mécanismes sans prétention médicale.

QU'EST-CE QUE LE PRÉDIABÈTE ?

On est considéré comme diabétique lorsque notre glycémie à jeun atteint ou dépasse 1,26 g lors de plus de trois analyses sanguines consécutives et espacées de quelques mois. En revanche, lorsque notre glycémie à jeun se trouve entre 1,10 g et 1,26 g, on est considéré comme prédiabétique. Il est nécessaire d'être particulièrement vigilant pour que ce prédiabète ne se transforme pas en un diabète installé.

Il faut avant toute chose en parler avec son médecin. Il est fort probable que celui-ci vous conseille de surveiller votre alimentation et de faire du sport.

LES TROIS TYPES DE DIABÈTE

L'explication la plus claire et concise que j'ai trouvée est la définition du diabète par l'Organisation mondiale de la santé : « Le diabète est une maladie chronique qui survient lorsque le pancréas ne produit pas assez d'insuline ou lorsque l'organisme n'est pas capable d'utiliser efficacement l'insuline qu'il produit. Il en résulte une concentration accrue de glucose dans le sang (hyperglycémie). »

Il existe trois types de diabète :

- Le diabète de type 1 est une maladie auto-immune irréversible et se caractérise par une production d'insuline insuffisante. Il s'agit d'un dysfonctionnement organique du pancréas. Il est souvent détecté pendant l'enfance ou le début de l'adolescence et implique une prise d'insuline quotidienne. Selon l'Inserm, 10 % des personnes diabétiques sont atteintes de diabète de type 1.
- Le diabète de type 2 résulte de l'utilisation inadéquate de l'insuline par l'organisme provoqué par une perturbation du métabolisme glucidique. Il y a des points importants à prendre en compte avec ce diabète pour tenter de le maintenir stable et qu'il n'évolue pas de façon néfaste. Une perte de poids assortie d'un régime cadré peut suffire, pour certains cas de



diabète de type 2, à corriger et réguler la glycémie et peut ainsi éviter la prise d'un traitement. Il est également important, avec l'aide de votre médecin, de réduire l'apport en glucides dans votre alimentation quotidienne et idéalement de voir comment vous pouvez au maximum en sortir tous les sucres raffinés. Faire du sport est aussi une solution à la régulation de la glycémie. Le diabète de type 2 est souvent détecté autour de la quarantaine et il est très souvent héréditaire. Toujours selon l'Inserm, 90 % des personnes diabétiques sont atteintes de diabète de type 2.

- Le diabète gestationnel est une hyperglycémie détectée pendant la grossesse. Cette anomalie de la tolérance au sucre disparaît normalement après l'accouchement. Pendant la première moitié de la grossesse, le taux de sécrétion d'insuline et la sensibilité à cette hormone augmentent. Ces réactions entraînent souvent des baisses de la glycémie (taux de glucose dans le sang) appelées hypoglycémies, surtout la nuit et au réveil. Durant la deuxième moitié de la grossesse, la tolérance au glucose baisse. L'augmentation des hormones sécrétées par le placenta conduit à une résistance de l'organisme à l'action de l'insuline. Pour compenser, le pancréas sécrète alors davantage d'insuline. Chez certaines femmes, le pancréas peut être déficient ; il ne parvient pas à sécréter assez d'insuline pour maintenir une glycémie normale, ce qui entraîne, à certains moments, une hyperglycémie, puis un diabète de grossesse. La glycémie augmente d'abord après les repas (hyperglycémie postprandiale), puis elle augmente même à jeun. Le glucose, présent en excès dans le sang maternel, traverse le placenta et passe chez le fœtus, accélérant sa prise de poids et le fœtus grossit trop vite par rapport à son âge. Le diabète gestationnel peut avoir comme conséquence un décollement du placenta, des troubles de la coagulation, une insuffisance rénale pour la mère, un accouchement prématuré, une hypoglycémie du fœtus à la naissance, une macrocomie fœtale (un poids élevé à la naissance) ou un retard de croissance du fœtus.

QUELS ORGANES DOIT-ON SURVEILLER À L'ANNONCE D'UN DIABÈTE ?

Le diabète « attaque » les vaisseaux et microvaisseaux sanguins et peut provoquer des dommages sur plusieurs organes majeurs. Cette altération des vaisseaux s'appelle l'athérosclérose et se caractérise par le dépôt d'une plaque essentiellement composée de lipides sur la paroi des artères. À terme, ces plaques peuvent entraîner une lésion de la paroi artérielle (sclérose), conduire à l'obstruction du vaisseau, ou encore se rompre, avec des conséquences souvent dramatiques. Il est important de vérifier régulièrement que le cœur, les reins, les yeux fonctionnent correctement mais également que les carotides et artères des membres inférieurs ne comportent pas d'athérosclérose. Car une altération des vaisseaux pourrait provoquer des infarctus du myocarde, des

AVC, des artérites des membres inférieurs, des insuffisances rénales, des rétinopathies pouvant aller jusqu'à la cécité ou des problèmes de cicatrisation. Il est important également de vérifier le foie car l'altération des vaisseaux peut provoquer des maladies hépatiques, comme la stéatose.

QU'EST-CE QUE L'INDICE GLYCÉMIQUE ?

L'indice glycémique vous donne une indication sur la vitesse à laquelle les glucides présents dans un aliment sont assimilés dans le sang. Plus l'indice glycémique est élevé, plus les glucides vont être absorbés rapidement. Avec un aliment à indice glycémique élevé, vous allez avoir une belle montée de glycémie. Ce sont eux qui vous serviront en cas d'hypoglycémie si vous avez besoin de vous « resucrer » rapidement. À l'inverse, plus l'indice glycémique est faible, moins la montée sera brutale. Pour vous donner un exemple concret, si je mange une assiette de pâtes à base de farine de blé normale à midi (enfin une assiette... je ne dépasse jamais les 100 g de pâtes) dont l'indice glycémique est de plus ou moins 70, je vais mettre un temps fou à en gérer le sucre. Deux heures après le repas, en pleine digestion, je suis autour de 2,2 g/2,4 g de glycémie. À 18 heures, je serai aux alentours de 1,5 g. En revanche, avec la même quantité de pâtes mais cette fois-ci à base de farine complète, je suis autour de 1,6 g en pleine digestion et ma glycémie va redescendre plus vite à 18 heures, je serai encore un peu haute mais pas plus de 1,2 g.

Pour vous donner une idée, l'indice glycémique d'un aliment est considéré comme faible entre 0 et 55, moyen entre 56 et 69 et élevé à partir de 70.

J'ai choisi dans ce livre de mentionner la quantité de glucides par plat, par personne et par ingrédient, plutôt que l'indice glycémique total, car en tant que diabétique, je trouve que la quantité de glucides me renseigne mieux et plus rapidement. En voyant une quantité de glucides, je comprends tout de suite si un ingrédient ou un plat est riche en sucres et je peux réajuster mes apports. L'indice glycémique est pour moi une indication plus abstraite, d'autant qu'il peut varier en fonction de différents critères (l'absorption lors d'un repas de fibres, de gras ou de protéines, le métabolisme d'une personne, le temps de cuisson d'un aliment (plus on cuit un aliment plus son indice glycémique augmente) ou sa maturité (par exemple, un fruit mûr aura un indice glycémique plus élevé).

POURQUOI EST-IL IMPORTANT DE MANGER DES FIBRES LORSQUE L'ON EST DIABÉTIQUE ?

Il est important de manger des fibres car celles-ci vont avoir en quelques sortes un rôle de filtre dans l'absorption des sucres dans le sang. Les fibres vont faire barrage et le sucre sera absorbé moins rapidement. Lorsque l'on est diabétique, il est recommandé de consommer un maximum de fibres, entre 30 et 50 g par jour. Les aliments dont l'indice glycémique est faible sont riches en fibres. Les fibres nourrissent également les bonnes bactéries intestinales et participent à la santé du microbiote. Il existe deux catégories de fibres, les fibres solubles dans l'eau et les fibres insolubles :

- Les fibres solubles vont former une sorte de gel au contact des liquides. Cela va aider à ralentir l'assimilation des glucides, diminuer l'absorption des graisses et du cholestérol et aider à réguler le transit intestinal. Celles-ci sont présentes dans les fruits et légumes contenant de la pectine (comme la pomme, la poire ou la mangue) ou riches en mucilages (comme les gombos ou la courgette).
- Les fibres insolubles vont agir comme des éponges. Elles aident à augmenter le volume des selles en cas de constipation et à capter l'eau du tube digestif en cas de diarrhée mais aussi à stimuler les mouvements des intestins. Ces fibres de cellulose, d'hémicelluloses et de lignine sont présentes dans les céréales complètes, les légumineuses (lentilles, pois chiches, etc...), les noix et les graines ou certains fruits et légumes comme les haricots verts ou la banane.

LE PETIT DÉJEUNER,

OU COMMENT

BIEN COMMENCER

LA JOURNÉE

Le petit déjeuner est un des moments les plus importants de la journée. C'est le premier repas que l'on fait, après avoir pris sa glycémie à jeun. C'est l'instant qui va conditionner l'humeur du jour. Moi, quand ma glycémie à jeun est haute alors que je n'ai pas spécialement fait d'excès la veille, je ne suis pas dans un super mood, car je sais que je vais devoir faire attention et recadrer ce que je vais manger dès le lever. En revanche, si ma glycémie est basse, voire quasiment normale, c'est la fête ! Quoiqu'il arrive, le petit déjeuner doit nous amener à réfléchir un peu et à bien gérer ce que l'on consomme afin de ne pas tomber en hypoglycémie dans la matinée.

Il est important de manger le plus de fibres possible, car celles-ci ralentissent l'absorption du sucre dans le sang. Privilégiez donc le pain complet au pain blanc, par exemple.

Bannissez en revanche les céréales industrielles bourrées de sucre, ainsi que le chocolat en poudre à mélanger à du lait chaud.

Si un matin vous sentez que vous avez envie de craquer pour une cuillerée à soupe de confiture, pourquoi pas. Gardez simplement en tête qu'elle contient entre 6,9 g et 10, 35 g de glucides. Si vous avez envie d'une viennoiserie, choisissez la version mini. Un mini-croissant (environ 9 g de glucides) sera toujours moins sucré qu'un gros (environ 35 g de glucides). De même, un mini-pain au chocolat contiendra environ 11 g de glucides, contre 43 g pour la version normale.

De prime abord, cela peut sembler compliqué, mais posez-vous également la question de savoir si vous avez vraiment besoin de sucrer votre café ou votre thé. Je n'ajoute jamais de sucre ni dans l'un ni dans l'autre, c'est une économie de glucides que je préfère utiliser autrement. En revanche, je mets un peu de lait dans mon café afin d'en adoucir l'amertume.



SHAKSHOUKA

AUX ŒUFS ET FETA

Ultra gourmande cette shakshouka ! L'idéal serait de ne pas la déguster avec plus d'une tranche de pain complet. Savourez votre petit déjeuner puis sautez avec le pain mais n'en faites pas un élément essentiel de votre assiette.

44,64 G DE GLUCIDES SOIT 11,16 G PAR PERSONNE

Temps de préparation : 5 min
Temps de cuisson : 55 min

Pour 4 personnes

- 1 sachet de trio de poivrons surgelés Picard (25,2 g de glucides)
- 1 boîte de conserve de pulpe de tomate concassée (400 g) (15,6 g de glucides)
- 2 gousses d'ail (3,84 g de glucides)
- Harissa (facultatif – perso, moi, j'aime bien !)
- 4 œufs
- 100 g de feta
- Huile d'olive
- Sel et poivre

1. Épluchez, dégermez et écrasez les gousses d'ail.
2. Versez un généreux filet d'huile d'olive dans une sauteuse, faites-la chauffer 1 minute à feu moyen puis ajoutez les gousses d'ail écrasées et une pointe de harissa. Ajoutez ensuite le sac de poivrons et la moitié de la boîte de pulpe de tomate. Laissez cuire 25 minutes à feu moyen à découvert.
3. Ajoutez la pulpe de tomate restante. Salez.
4. Laissez cuire 25 minutes à feu doux et presque couvert (couvrez mais laissez un tout petit espace pour évacuer la vapeur).
5. Creusez 4 petits orifices dans la préparation en train de cuire dans la sauteuse. Ajoutez les œufs dans chacun d'eux en prenant soin de ne pas briser les jaunes. Laissez cuire à feu moyen et à découvert 4 minutes supplémentaires.
6. Au moment de servir, divisez la préparation en quatre portions à l'aide d'une spatule, toujours afin de ne pas briser les jaunes puis parsemez chaque assiette de 25 g de feta émietlée.