

# Quel « régime » pour la personne diabétique de type 1 ?

L'alimentation a un impact sur la vie au quotidien et dans ce domaine, il y a beaucoup d'idées reçues, ce qui rend la tâche difficile. Le spécialiste de l'alimentation est le diététicien, il va adapter le message à chaque patient de manière à obtenir le meilleur résultat possible. L'autonomie alimentaire passe par la connaissance des glucides et des lipides, la lecture des étiquettes, l'apprentissage de techniques culinaires,...

Le diabète de type 1 étant une maladie chronique, le rôle du diététicien est d'amener la personne diabétique à devenir autonome dans sa prise en charge diététique en l'écouter, en l'informant, en l'aidant à trouver un équilibre entre la réalité de sa maladie et sa qualité de vie. La consultation diététique se déroule en entretien entre le diététicien et le patient seul ou avec sa famille. Celle-ci doit être interactive et non figée uniquement

sur les apports alimentaires. Il faut remettre la personne dans son contexte de vie et les modifications ne doivent pas être imposées, mais plutôt discutées avec le soignant. Les séances d'éducation peuvent également se faire en groupe sous forme d'atelier. Il est d'ailleurs prévu dans le cadre de la convention pour les personnes diabétiques : « au moins une consultation gratuite de diététique par année ».

## MANTENIR UN POIDS CORRECT

Les besoins d'une personne diabétique de type 1 sont similaires à ceux d'une population classique ; **on ne parle pas de régime, mais d'alimentation équilibrée.** Pour une personne diabétique, la prise de poids peut vite devenir un problème. Avoir un poids idéal permet une bonne utilisation de l'insuline par les tissus. La meilleure manière de maîtriser son poids est d'assurer un apport nutritionnel adéquat. L'apport calorique doit être égal aux dépenses énergétiques lorsque le poids est idéal. Si la personne doit perdre du poids, il faut réa-

dapter les apports. Le poids idéal est défini par un Indice de Masse Corporel (IMC) compris entre 20 et 25. Cet IMC s'obtient en divisant le poids (en kilos) par la taille (en mètre) au carré. Exemple : 70 (kg) : (1,75 X 1,75) = IMC de 22,9.

## PRÉVENIR LES COMPLICATIONS CHRONIQUES

Il est souhaitable que la quantité totale de graisses de l'alimentation ne dépasse pas 35 % de l'apport calorique total. Les graisses présentes dans l'alimentation peuvent être saturées ou insaturées. Il faut sensibiliser les personnes diabétiques aux effets délétères des graisses saturées. Celles-ci, consommées en trop grande quantité, peuvent devenir athérogènes (c'est-à-dire engendrer des dépôts dans les vaisseaux sanguins).

- **Les graisses saturées « visibles »** sont présentes dans le beurre, les margarines solides, la graisse de bœuf, les graisses végétales hydrogénées pour friture, la noix de coco,...
- **Les graisses saturées « cachées »** sont présentes dans les fromages, les viandes, les charcuteries, les viennoiseries, les chips, les produits frits, les produits contenant des graisses hydrogénées. le lait entier, la crème fraîche,...

### CHALLENGE HYGIÉNO-DIÉTÉTIQUE DE LA PERSONNE DIABÉTIQUE DE TYPE 1

- Maintenir un poids correct
- Prévenir les complications chroniques (maladies cardiovasculaires, atteintes rénales,...)
- Prévenir les complications aiguës (hypoglycémies, hyperglycémies)
- Connaître les aliments sources de glucides et leurs teneurs en glucides
- Savoir maîtriser ses glycémies
- Connaître l'action des insulines
- Entretenir une activité physique et/ou sportive

Les **graisses mono-insaturées** sont **conseillées** dans l'alimentation car elles ont un rôle important dans la protection cardiovasculaire. Elles sont présentes dans les huiles d'arachide, d'olive, de tournesol oléisol, d'argan, de colza, de noix, de noisettes, mais aussi dans la graisse d'oie ou de canard ou encore dans les avocats, ou certains fruits oléagineux (noisettes, pistaches,...).

Les **graisses polyinsaturées** ont la particularité de contenir **les acides gras essentiels** indispensables au bon fonctionnement de l'organisme (oméga 3, oméga 6). Ces acides gras sont intéressants pour la personne diabétique car ils diminuent certaines mauvaises graisses du sang comme les triglycérides ou le LDL-cholestérol. Attention, il ne faut ni trop ni trop peu de ces acides gras !

Le rapport idéal est de 1 oméga 3 pour 5 oméga 6. Le rapport constaté dans l'alimentation spontanée des consommateurs est de 1 oméga 3 pour 15 oméga 6, ce qui explique la tendance à avoir recours à des compléments alimentaires riches en oméga 3 pour corriger ce rapport. Cela n'est pas nécessaire, les oméga 6 étant naturellement présents dans bon nombre d'aliments, il suffit de choisir des aliments contenant des oméga 3 pour rétablir un bon rapport entre ces acides gras. Les aliments à promouvoir pour leur teneur en oméga 3 sont les poissons gras et mi-gras (saumon, thon,...), les huiles de soja, de colza, de noix, de lin, de chanvre. Il existe aussi des aliments fonctionnels\* enrichis en oméga 3 tels que des œufs (Colombus®), certaines variétés de matières grasses tartifiables, de fromages, de volaille, de pain,...



Les **graisses trans** ont des effets délétères sur l'organisme (entre autres : augmentation des maladies cardiovasculaires). Lors du processus de fabrication d'aliments tels que les viennoiseries, les pâtisseries industrielles, les biscuits, les chips, les aliments frits ou panés, les barres chocolatées, les margarines,... Les industries alimentaires transforment (par hydrogénation) les acides gras insaturés des huiles végétales (bons acides gras) en des acides gras trans (mauvais acides gras). Les acides gras trans doivent obligatoirement être mentionnés sur les étiquettes des denrées alimentaires.

### **CONNAÎTRE LES ALIMENTS SOURCES DE GLUCIDES ET LEURS TENEURS EN GLUCIDES**

Les glucides sont le carburant de l'organisme et sont indispensables, il n'est donc pas question de les supprimer. On les classe en 2 groupes d'après leur structure chimique et pas d'après leur vitesse d'action sur la glycémie. On ne parle plus de sucres lents et

sucres rapides, on parle de sucres complexes et de sucres simples.

**Les sucres complexes** = chaîne de plusieurs molécules de glucose attachées entre elles, appelée amidon, qui, après digestion, libère des molécules de glucose. Les aliments qui en contiennent ont un goût non sucré.

On les trouve :

- Dans les céréales : riz, blé, maïs, avoine, seigle, orge, sarrasin, manioc,...
- Dans les produits dérivés : farine, semoule, féculé, tapioca, pain, biscottes, baguette, pâtes,...
- Dans les pommes de terre et dérivés.

“ Le diététicien est l'intervenant de référence pour une information correcte et adaptée au sujet de l'alimentation.

- Dans les légumes secs : lentilles, pois chiches, pois cassés, fèves, flageolets, haricots blancs et rouges.
- Il est conseillé de les choisir « complets » (pain complet, intégral, riz complet et pâtes complètes,...) pour leur apport en fibres, vitamines, minéraux et leur pouvoir rassasiant plus marqué.

**Les sucres simples** = une molécule ou une chaîne de maximum deux molécules. Les aliments qui en contiennent ont un goût sucré, d'autres non. On y trouve : le glucose, le fructose, le lactose, le saccharose, le galactose, le maltose et les sirops dérivés.

On les trouve sous 2 formes :

- Soit **naturellement présents** dans les fruits, le miel, les légumes, le lait et les produits laitiers.
- Soit **ajoutés** aux aliments (biscuits, glaces, pâtisseries, chocolat,...) sous forme de sucre de betterave ou de canne, de mélasse, de miel, de cassonade, de caramel, de fructose, de sirop d'érable, d'agave,...

Ces sucres améliorent le goût ou la texture de l'aliment, assurent parfois sa conservation (confitures), mais bien souvent, ils apportent beaucoup de calories, mais pas de vitamines, ni de minéraux, ni de fibres.

## L'INSULINE ET LES GLYCÉMIES

« Diététique et schéma insulinaire cheminent 'enchaînés' l'un à l'autre de manière indissociable » (G. Slama). Il est primordial que chaque personne connaisse son schéma d'insuline ainsi que la durée d'action de ses insulines. La variation des glycémies est étroitement liée avec la quantité et la qualité des glucides consommés.

Plus l'hyperglycémie est marquée, plus long sera le retour à la glycémie normale et moins l'hyperglycémie est marquée, plus rapide sera le temps de retour à la glycémie normale.

Chaque personne diabétique doit apprendre à reconnaître les hypoglycémies et à les corriger. Quand une hypo est suspectée, le premier réflexe doit être de contrôler la glycémie. On parle d'hypo quand le taux de sucre sanguin est **inférieur ou égal à 60mg/dl**. Le resucrage se fait en absorbant 15 à 20 g de glucides soit par exemple :

- 150 ml de limonade ordinaire (sauf le Sprite, le Nestea et le Finley)
- 150 ml de cola (sauf le Coca-cola life)
- 200 ml de jus de fruits
- 3 morceaux de sucre
- 3 Dextro Energy pack®
- 5 Dextro Energy classic®
- 1 cuillère à soupe de confiture

## ENTREtenir UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE ET/OU SPORTIVE

L'activité physique est un élément important dans le cadre d'un mode de vie sain, elle sera bénéfique si elle est pratiquée dans de bonnes conditions de sécurité. Elle doit être adaptée à chacun et des

précautions en matière d'apports alimentaires et de contrôles de glycémie doivent être prises pour éviter des risques de malaises. L'hydratation et les apports en glucides doivent être proportionnels à l'intensité et à la durée de l'activité physique. Un contrôle des glycémies en postactivité est évidemment nécessaire afin de pouvoir corriger toute glycémie anormale.

## L'AVIS DE LA DIÉTÉTICIENNE

Si le poids est stable, il est possible d'adapter le traitement au mode de vie plutôt que de s'imposer une discipline stricte de vie. Il n'y a pas d'interdits, il convient d'être raisonnable sur les quantités consommées pour rester dans le cadre d'une alimentation équilibrée. Il faut veiller à ne pas tomber dans le laxisme sous prétexte qu'il est possible d'adapter son traitement à son mode de vie. Les aliments déconseillés restent le sucre ainsi que les liquides sucrés (soda, limonades, colas,...) sauf en cas d'hypo. Le choix des matières grasses reste primordial. L'activité physique et/ou sportive est vivement conseillée. ■

\* Aliment fonctionnel : aliment qui renferme un ingrédient, un micronutriment ou un produit chimique naturel pour lequel des résultats scientifiques ont démontré des interactions significatives et bénéfiques avec des fonctions dans l'organisme soit une réduction de la probabilité de contracter des maladies



Les avocats, le saumon, les fruits secs sont riches en oméga 3