

**DR PIERRE NYS**  
ENDOCRINOLOGUE-NUTRITIONNISTE

# MA BIBLE DE L'ALIMENTATION ANTIDIABÈTE



## **INCLUS**

- LES MEILLEURS ALIMENTS ANTIDIABÈTE
- 150 RECETTES
- TOUTES NOS ASTUCES DE CUISINE

- Enfants, ados, femmes enceintes, seniors... à chacun ses recommandations
- Type 1, type 2 : tout savoir sur les différents diabètes et les conseils diététiques issus des toutes dernières études
- Low carb, carb cycling, IG, quel régime antidiabète pour qui ?

**L E D U C . S**  
**E D I T I O N S**

Que manger quand on est diabétique ? De type 1 ou de type 2 ? Et prédiabétique ? Comment maîtriser sa glycémie pour éviter les problèmes ? Quels sont les aliments « champions », et ceux à éviter ? Ceux qui aident à protéger son cœur, ses yeux, ses reins ?

L'alimentation est au centre du traitement du diabète. Car, au-delà des médicaments et de la surveillance de la glycémie, le diabétique – comme tout le monde – mange trois fois par jour avec, à chaque fois, des conséquences sur sa santé. Bénéfiques ou non, selon ses choix !

Le **D<sup>r</sup> Pierre Nys** est diabétologue, attaché des Hôpitaux de Paris. Il est spécialiste en diabétologie et nutrition et auteur de best-sellers aux éditions Leduc.s dont *Plus jamais mal au ventre avec le régime Fodmaps*, *Ma Bible IG*, *Diabétique et malin* et *500 recettes antidiabète*.

## Cet ouvrage de référence vous donne les clés de l'alimentation idéale :

- **Apprendre à faire ses courses**, cuisiner, contrôler l'index glycémique, commander les bons plats au restaurant, utiliser des superfood (aloe vera, spiruline...).
- Lentilles, fruits rouges, ail, agrumes, riz basmati, soupe, thé, vinaigre...  
**les 30 aliments champions** 100 % adaptés aux diabétiques.
- **4 programmes sur mesure** pas à pas pour limiter ses apports en féculents sans avoir faim, perdre du poids grâce au low carb ou (tout nouveau !) au carb cycling (des glucides un jour sur deux), protéger son cœur, bien digérer et chouchouter sa flore intestinale...
- **Des dizaines de questions-réponses** inspirées des consultations, avec les solutions concrètes du médecin, comme si vous étiez avec lui en consultation.
- **150 recettes simples et originales.**
- **Amis sportifs, des conseils de renfo, cardio, HIIT** mais aussi de yoga, respiration, marche.

**Le livre indispensable pour prévenir le diabète et gérer sa glycémie**

ISBN 979-10-285-0425-0



9 791028 504250

**23 euros**  
Prix TTC France

L E D U C . S  
E D I T I O N S

WWW.AGENCE-SUPERMARCHÉ.COM

Photos : © Shutterstock  
RAYON : SANTÉ



DU MÊME AUTEUR, AUX ÉDITIONS LEDUC.S

*Objectif zéro sucre en 7 jours*, 2017.

*Le régime Fodmaps 100 % végétarien*, 2017.

*Ma bible du ventre* (avec Danièle Festy), 2016.

*Le grand livre de l'alimentation IG antidiabète*, 2016.

*500 recettes pour bien digérer*, 2016.

*Mes recettes minute antidiabète*, 2016.

*500 recettes antidiabète*, 2015.

*Diabète, hypertension, cholestérol, syndrome métabolique... Soignez-vous avec le régime IG*, 2015.

*Plus jamais mal au ventre avec le Régime Fodmaps*, 2015.

*Diabétique et malin*, 2014.

*Ma bible IG*, 2014.

## REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

**Inscrivez-vous à notre newsletter** et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :  
<http://leduc.force.com/lecteur>

**Découvrez aussi notre catalogue** complet en ligne sur  
notre site : [www.editionsleduc.com](http://www.editionsleduc.com)

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog et sur les  
réseaux sociaux.



Maquette : Sébastienne Ocampo  
Illustrations : Fotolia, Nicolas Trève, Delétraz

© 2017 Leduc.s Éditions  
29 boulevard Raspail  
75007 Paris – France  
ISBN : 979-10-285-0425-0



D<sup>r</sup> PIERRE NYS

MA **BIBLE** DE  
L'ALIMENTATION  
**ANTIDIABÈTE**

L E D U C . S  
E D I T I O N S

# Chiffres diabète

insolites/marquants

**50 %** : le pourcentage d'Américains diabétiques ou prédiabétiques. Une personne sur deux !

**382 MILLIONS** :

le nombre de diabétiques dans le monde. Si on les réunissait cela ferait un énorme pays, grand comme 6 à 7 fois la France (par sa population) !

**3,7 À 4 MILLIONS** :

le nombre de diabétiques en France.

**36 %** des personnes vivant en Europe sont diabétiques sans le savoir.

**400** : le nombre de nouveaux diabétiques diagnostiqués chaque jour en France.

**20 %** : le nombre de diabétiques atteints de troubles visuels (en France).

**19 %** sont touchés par des néphropathies et **16,7 %** par un trouble cardiaque.

**5 965 €** : somme des soins remboursés par la Sécurité sociale chaque année pour chaque diabétique.



**700 000** :

le nombre de Français diabétiques qui s'ignorent.

**30 MINUTES** :

durée quotidienne d'exercice physique (natation, vélo, danse, running, marche rapide...) suffisante pour réduire de 40 % le risque de développer un diabète de type 2.

**8 000** :

le nombre d'amputations liées au diabète, chaque année.

**3/4** d'une canette (= 0,28 litre) :

en buvant cette simple quantité de Coca, vous avez déjà atteint le seuil maximal de sucre ajouté autorisé pour la journée.

**2 500** : nombre moyen de calories recommandées pour un homme adulte (chaque jour).

**6 000** :

nombre de calories consommées par jour dans le cadre d'une étude, qui a conclu qu'avec cet excès, l'insulinorésistance arrivait en 2 jours et les volontaires prenaient 3,6 kg en 1 semaine.

**12 %** : la responsabilité du diabète dans les décès en Angleterre.

**50 GRAMMES** : quantité maximale de sucre ajouté que l'on peut consommer par jour, selon l'OMS. Ce chiffre n'est que de 25 grammes d'après la plupart des experts, selon des études plus récentes. Soit l'équivalent de 5 morceaux de sucre par jour, pas un de plus.

**40 %** : pourcentage des produits cosmétiques contenant des perturbateurs endocriniens, molécules favorisant le prédiabète et le diabète.



# SOMMAIRE

<b>Introduction</b>	<b>9</b>
<b>PREMIÈRE PARTIE</b>	
<b>L'alimentation du diabétique : mode d'emploi</b>	<b>13</b>
Diabète et santé au quotidien	15
Généralités sur l'alimentation antidiabète (sucres, graisses, sel, vitamines et minéraux)	35
Calories, sucre, index glycémique... 72 questions-réponses autour de l'alimentation, de l'index glycémique, du sport et du diabète	57
La cuisine antidiabète	121
<b>DEUXIÈME PARTIE</b>	
<b>Les meilleurs aliments antidiabète... et les autres</b>	<b>143</b>
Les 58 champions antidiabète	145
Les 280 aliments les plus courants (et mon avis sur chacun)	271
<b>TROISIÈME PARTIE</b>	
<b>4 programmes antidiabète sur mesure</b>	<b>307</b>
Programme antidiabète antkilos (spécial surpoids)	311
Programme antidiabète et cœur	327
Programme antidiabète et Dash	343
Programme antidiabète et Fodmaps	359
<b>QUATRIÈME PARTIE</b>	
<b>150 recettes antidiabète</b>	<b>371</b>
Petits-déjeuners, goûters et en-cas	373
Apéritifs et crudités	383
Sandwichs et tartines	417
Soupes, potages et veloutés	423
Salades complètes	433
Viandes et volailles	457
Poissons et fruits de mer	477
Légumes, légumineuses et accompagnements	491
Œufs, pâtes et plats veggie	495
Desserts	517
<b>Table des matières</b>	<b>538</b>



# INTRODUCTION

Lorsque Alena apprit qu'elle était presque atteinte d'un diabète de type 2, elle est tombée des nues. Elle qui faisait attention à ce qu'elle mangeait depuis « toujours », ne sautait aucun petit-déjeuner, choisissait de préférence des aliments bio et pratiquait un sport trois fois par semaine, la récompense n'était franchement pas à la hauteur des efforts consentis. Et pourtant, à y regarder de plus près, Alena s'était enrobée gentiment depuis une dizaine d'années. Son petit-déjeuner « sain » du matin était en réalité une petite montagne de sucre (céréales, jus d'orange), et son péché mignon, le café, était accompagné chaque jour d'un « petit » sucre et d'un « petit » peu de crème. Et des tasses de café, il y en avait 5 par jour, après enquête. Soit 5 morceaux de sucre x 365 jours par an x 10 ans. (Refaire le même calcul avec le jus d'orange, etc.). Changement de braquet, elle a modifié tous ces points et a réussi, à la grande satisfaction de son médecin, à « rester à peu près dans les clous ». Mais elle doit surveiller attentivement ce qu'elle mange pour éviter de basculer dans le diabète, le docteur a été clair sur ce point. D'autres ont moins de chance qu'Alena : le diagnostic est arrivé plus tard, et les voilà diabétiques. Sans espoir véritable de ne plus l'être, même malgré une hygiène de vie désormais impeccable. Il faut désormais tout mettre en œuvre pour ne pas aggraver la situation le plus longtemps possible. Et, heureusement, c'est parfaitement envisageable aujourd'hui. Nous avons réuni dans ce livre toutes les informations nécessaires à votre quotidien, pour que vous puissiez à la fois vous régaler et vous protéger.

Même chose pour les diabétiques de type 1 : aucune raison d'être punis en plus d'être diabétiques. Il convient juste d'être rigoureux dans sa gestion des glucides, et c'est simplement une question d'habitude. Dites-vous bien que vous êtes précurseurs dans l'alimentation santé que chacun devrait adopter, finalement : moins de sucre, pour une meilleure santé. Simplement, chez vous c'est une « obligation » et tout écart est malheureusement sanctionné. Mais vraiment, c'est en même temps une chance car en vous astreignant à bien manger, vous en prendrez vite l'habitude et cela deviendra rapidement une simple hygiène de vie « normale » et non punitive.

Dans un cas comme dans l'autre, surtout, méfiez-vous des annonces miraculeuses (y compris de celles venant « de la science »), où l'on vous promet une guérison « facile » soit avec un régime alimentaire quelconque, soit avec une chirurgie quelconque, soit avec un traitement quelconque. Retenez bien ceci : ce n'est jamais vrai, en tout cas jamais aussi facile que cela en a l'air. Au cœur de votre traitement trône et trônera toujours l'alimentation, puisque chaque aliment ingéré modifie votre glycémie.

Les personnes non diabétiques ne se rendent pas compte de leur chance : elles peuvent manger à peu près ce qu'elles veulent, quand elles veulent, dans les limites du raisonnable bien sûr. Le diabétique, lui, doit faire attention, sinon à chaque bouchée, au moins à chaque repas. Il garde en permanence le contrôle de sa glycémie (taux de sucre sanguin), évite les grignotages, les fringales. Sans oublier l'aspect convivial et sensoriel, c'est-à-dire se régaler (très important !), trouver des idées de menus, de plats, chaque jour, chaque mois, chaque saison... Cela n'a l'air de rien, mais si l'on calcule bien, on s'attable environ 1 065 fois par an. Et même s'il faut éviter certains aliments, pas question pour autant de manger tout le temps la même chose, ni d'avoir l'assiette triste ! Pas question non plus, dans une famille, d'être au « régime antidiabète » alors que le reste du foyer mange « autre chose ». Nous avons voulu rassembler plutôt qu'isoler : tout le monde a le droit de se régaler autour d'un même plat, convivial, pour partager, prendre du plaisir, être ensemble.

### **L'ASSIETTE SANTÉ PAR EXCELLENCE**

Depuis quelques années, les recommandations nutritionnelles du diabétique sont moins drastiques, et pourtant plus efficaces. Les experts lui proposent désormais de se nourrir « en faisant attention au sucre », mais aussi de protéger sa santé grâce à sa fourchette. Ce que nous devrions tous faire, diabétiques ou pas ! Ce livre s'adresse donc principalement aux diabétiques, mais devrait finalement être adopté par chacun d'entre nous. Car nous savons aujourd'hui que nous devrions tous favoriser les aliments :

- à index glycémique bas,
- avec de bonnes graisses,
- peu salés,
- riches en antioxydants,
- cuits en respectant ses qualités nutritionnelles.

Bref, une assiette santé. Toutes les recettes de ce livre correspondent à ce cahier des charges.



## **BOUGER POUR ÉQUILIBRER SA GLYCÉMIE**

Diabétiques et prédiabétiques doivent porter une attention particulière à leur assiette. La plupart savent que contrôler leurs apports en sucre est très important, mais beaucoup ignorent que certains aliments peuvent les aider à maîtriser leur glycémie, à protéger leur cœur et à limiter l'impact néfaste du diabète sur leur santé et leur bien-être. Et gardez en tête que l'exercice physique, second pilier de la santé du diabétique, est étroitement lié à l'assiette. La raison est simple : le muscle en activité brûle du sucre. Bouger, c'est même la manière la plus simple, la plus durable et la plus intéressante pour équilibrer sa glycémie, protéger son cœur et sa santé. Ne l'oubliez jamais !



Première partie

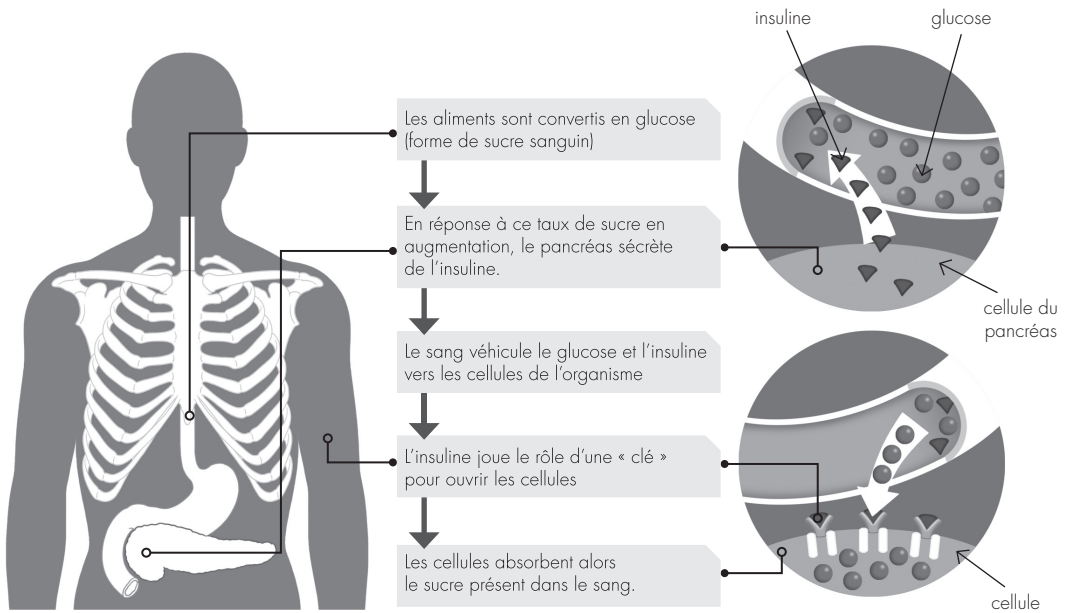
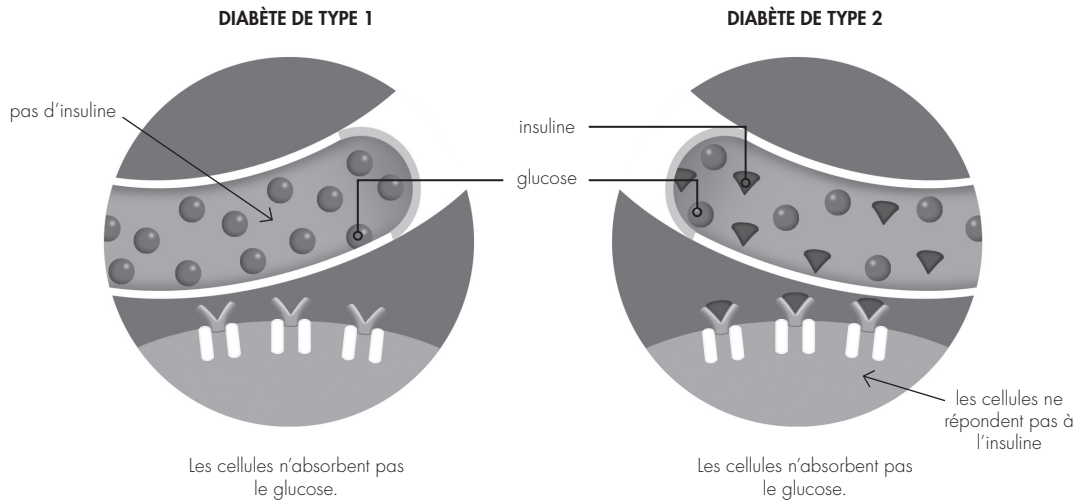
# L'alimentation du diabétique : mode d'emploi



# DIABÈTE ET SANTÉ AU QUOTIDIEN

Lorsque l'on est diabétique, on digère et métabolise mal (ou pas) les sucres de l'alimentation. Il existe deux formes majeures de diabète : celui de type 1 (dont il n'est pas question ici) et celui de type 2, touchant 90 % des diabétiques.

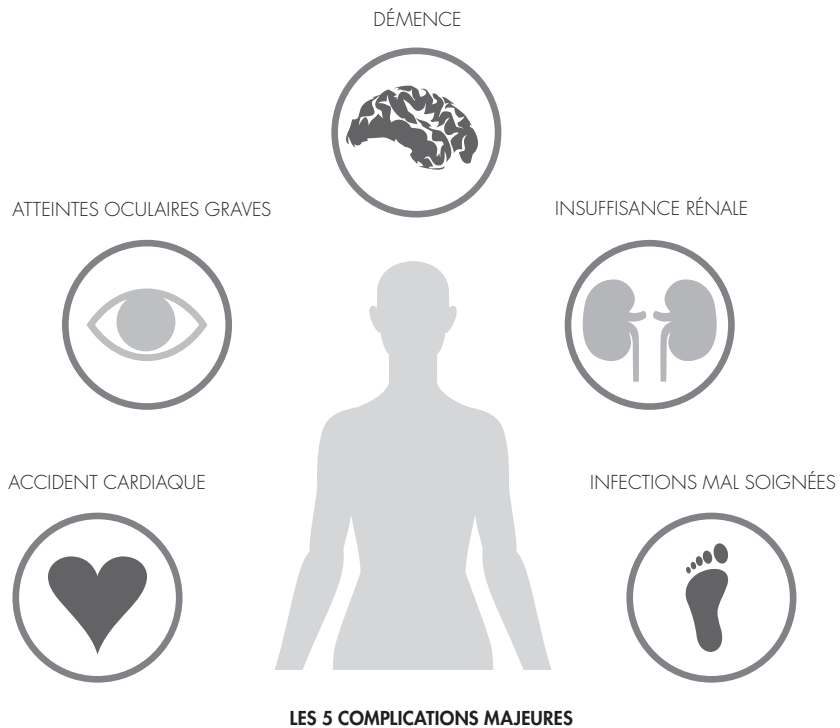
Le diabète de type 2 s'installe progressivement, à cause d'une mauvaise hygiène de vie : alimentation trop riche, pas assez d'activité physique. Lorsque l'on digère, une grande partie des aliments est transformée en sucre (glucose) pour apporter du carburant aux cellules de notre corps. Pour que le glucose 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, c'est autre chose. 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 risque ? À force, le surplus de sucre abîme les nerfs et les vaisseaux sanguins, avec des conséquences parfois dramatiques sur les yeux, le cerveau, les pieds, les reins et le cœur.

Le diabète, de type 1 ou 2, augmente les risques :

- Pour le cerveau
- Pour les yeux
- Pour les dents, gencives
- Pour le cœur
- Pour les reins
- D'impuissance (homme)
- De maladie des artères (jambes)
- De maladie des nerfs (jambes, pieds)
- Pour les pieds, orteils



<b>COMPARAISON DIABÈTE DE TYPE 1 – DIABÈTE DE TYPE 2</b>		
	<b>DIABÈTE DE TYPE 1</b>	<b>DIABÈTE DE TYPE 2</b>
Définition	Diabète 1 et 2 = glycémie supérieure à 1,26 g/l, vérifié à deux reprises	
Physiopathologie	Attaque des cellules pancréatiques produisant l'insuline par des anticorps provoquant progressivement la réduction de sécrétion d'insuline, puis son arrêt. = maladie auto-immune	Implication de la diététique et du mode de vie chez des personnes prédisposées génétiquement dont l'insuline perd de son efficacité (insulinorésistance). = maladie pas du tout auto-immune
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 et 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).	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.
Signes d'alerte	Soif intense, polyurie (on fait beaucoup pipi), amaigrissement, fatigue intense.	Souvent découvert à l'occasion de complications : troubles de la vision, infection urinaire, tendance à uriner beaucoup, fatigue inexpliquée... Mais la plupart du temps asymptomatique (malheureusement, car alors la maladie progresse dans l'ombre) .
Modalités d'apparition	Brutale voire très brutale (quelques semaines) : tout à coup on va mal.	Très lent, très progressif (des années). Quand on le diagnostique, le diabète de type 2 évolue déjà en moyenne depuis 10 ans.
Population atteinte	Enfants, adolescents. Mais attention peut survenir aussi chez l'adulte.	Adulte de la cinquantaine. Mais attention, peut survenir chez l'ado qui mange mal, est obèse et ne fait pas de sport.



## DIABÈTE ET SANTÉ AU QUOTIDIEN

COMPARAISON DIABÈTE DE TYPE 1 – DIABÈTE DE TYPE 2		
	DIABÈTE DE TYPE 1	DIABÈTE DE TYPE 2
Le morphotype du diabétique	Normal ou maigre	Surpoids ou obèse, surtout androïde (gros ventre).
Vous avez ça quand...	Votre corps ne sécrète plus d'insuline ou pas assez.	Votre insuline marche mal (insulino-résistance), et vous n'en sécrétez pas forcément assez.
Répartition des deux types de diabètes	10 %	90 %
Prévalence du diabète traité pharmacologiquement (c'est-à-dire diabétiques traités par des médicaments antidiabétiques oraux ou de l'insuline) dans la population.	4 à 5 % tous diabètes	
Peut-on guérir ?	Non, mais on doit pouvoir obtenir un équilibre glycémique qui permet d'éviter les complications.	Non mais on doit pouvoir obtenir un équilibre glycémique qui permet d'éviter les complications. Ici, l'importance de la diététique et de l'hygiène de vie pour obtenir un amaigrissement 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. Plus on arrive tôt dans la maladie, mieux c'est
Traitement	1. Nécessairement de l'insuline. 2. Mesures hygiéno-diététiques.	1. Mesures hygiéno-diététiques 2. Si insuffisante médication orale. 3. Si insuffisante insuline.

### 3 objectifs à atteindre coûte que coûte

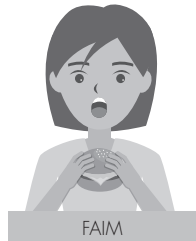
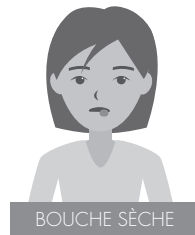
La prévention et le traitement du diabète reposent avant tout sur la diététique. L'objectif d'une meilleure alimentation est triple :

- maintenir un taux de sucre correct en permanence dans le sang, afin de limiter les hyperglycémies et les hypoglycémies ;

#### LES SYMPTÔMES DE L'HYPERGLYCÉMIE



#### LES SYMPTÔMES DE L'HYPOLYCÉMIE



- éviter les aliments qui augmentent les risques d'hypertension, de prise de poids ou de maladie cardio-vasculaire, auxquelles les diabétiques sont particulièrement sensibles ;
- augmenter l'apport des aliments riches en antioxydants, pour préserver sa santé et empêcher les complications liées au diabète.

On est passé du soupçon à la certitude : les aliments riches en glucides ET les aliments à IG élevé exposent bel et bien au diabète de type 2. Celui qui, naguère (il y a à peine 10 ans !) était surnommé « diabète de la cinquantaine » car il ne survenait que chez les seniors, touche désormais les enfants. Il n'est donc plus d'actualité non plus de l'appeler « le diabète de la maturité » comme c'était le cas auparavant. Et tout porte à croire que l'épidémie du diabète de type 2 est directement liée à la consommation excessive d'aliments à IG élevé, dont se bourrent les jeunes générations depuis leur plus tendre enfance. Problème : les symptômes du diabète ne se repèrent pas si facilement pour un œil non exercé, raison pour laquelle des dizaines de milliers de diabétiques ignorent totalement leur diabète, et ont « la chance » de le découvrir à l'occasion d'une visite médicale de routine.

### LES SIGNES ET SYMPTÔMES DU DIABÈTE



ENVIE FRÉQUENTE  
D'URINER



SOIF



FAIM



FAIBLESSE



PERTE DE POIDS



VISION FLOUE



NAUSÉE

Comme on l'a vu, avaler des aliments renfermant du sucre force l'organisme à produire de l'insuline, l'hormone qui aide le sang à se débarrasser dudit sucre. C'est le pancréas qui se charge de la fabrication de cette précieuse hormone sans laquelle la vie humaine est tout simplement impossible. Malheureusement, à force d'être sollicité, le pauvre pancréas finit par fatiguer. Peu à peu, il produit moins d'insuline, ou cette dernière devient moins efficace. On passe alors doucement du stade « sain » au stade « insulino-résistant » (prédiabète), puis au diabète. Jadis plutôt rare et carrément inconnue dans certaines contrées reculées du monde, cette maladie figure désormais parmi les priorités absolues des instances médicales mondiales car elle se répand comme une pandémie (épidémie affectant un nombre faramineux de personnes).

Pour couronner le tout, les aliments à IG élevé provoquent l'augmentation du taux de cholestérol et d'autres graisses pas du tout souhaitables ; lesquelles graisses, en dehors de leurs conséquences fort visibles sur le tour de taille, mettent en danger le cœur et empêchent l'insuline de fonctionner correctement. Un vrai cercle vicieux réactivé à chaque repas à IG élevé... ou brisé dès lors qu'on passe au régime IG bas.

Les chercheurs ont encore besoin d'affiner leurs résultats, mais leurs conclusions sont d'ores et déjà claires. Pour protéger son pancréas et prévenir le diabète, mieux vaut consommer des aliments à IG bas, et le moins possible d'aliments à IG élevé. Surtout pris de façon isolée (grignotés, donc).

### **DIABÈTE : 15 ANS DE + ?**

Une étude\* menée au Canada par des chercheurs de l'Ontario conclut que d'un point de vue cardiaque, développer un diabète, c'est comme vieillir prématurément de 15 ans. La possibilité de subir un infarctus ou autre trouble cardio-vasculaire survient en effet environ 15 ans plus tôt chez un diabétique que chez un non-diabétique. Ce chiffre devrait frapper les esprits et inciter à la prévention, aussi bien lorsqu'on est diabétique (protéger son cœur est une priorité absolue) que pour éviter de le devenir.

\* portant sur 380 000 diabétiques (de types 1 et 2), publiée en juillet 2006 dans le très prestigieux journal médical *Lancet*.

## DIABÈTE ET MALADIE D'ALZHEIMER OU DÉPRESSION

Selon certains chercheurs, le diabète de type 1 accroît le risque de développer une maladie d'Alzheimer tandis qu'un diabète de type 2 augmente le risque de dépression. Dans les deux cas, c'est dû non pas à un déséquilibre de l'insuline (pour une fois !) mais à une insuffisance de cholestérol dans le cerveau. Certes, il faut maîtriser le taux de cholestérol dans le sang pour protéger son cœur, mais il en faut cependant suffisamment, notamment dans le cerveau, pour que les neurones fonctionnent correctement. Par ailleurs, une récente étude du King's College London (2016), portant sur 160 000 personnes, conclut que les personnes dépressives ont 60 % de risque en plus de développer un diabète. Pas seulement parce que la dépression peut pousser à manger « mal », et « sucré » avec un objectif de recherche de plaisir simple et de réconfort. Non, il s'agit avant tout de génétique : sans que l'on sache exactement pourquoi et comment, il existe une forte corrélation génétique entre le diabète et la dépression (87 % !). Autrement dit, les gènes impliqués dans un désordre mental pourraient bien être impliqués aussi dans un désordre glycémique et mener au diabète. Quand on sait que chaque année, 1 personne sur 4 ressort de chez le médecin avec un diagnostic de « trouble mental », cela laisse présager le pire côté explosion du diabète. L'alimentation antidiabète est conçue aussi dans cette optique, faisant la part belle aux « bons gras » et aux « bonnes protéines » (favorisant le bien-être et luttant contre la déprime). Encore une bonne raison de se mettre à l'activité physique, de préférence en extérieur et en milieu naturel, qui obtient de magnifiques résultats antidéprime ET antidiabète.

### **LE « DIABÈTE DU CERVEAU »**

#### **ALIMENTATION ET CERVEAU DU DIABÉTIQUE**

Trop de sucre dans le sang ? C'est la certitude d'abîmer son cerveau et de favoriser les complications neurologiques y compris la maladie d'Alzheimer. Le Dr Hoyer, de l'Université de Heidelberg (Allemagne), pense que lorsque l'insuline fonctionne moins bien (parce qu'elle a été « épuisée » à cause d'une alimentation à IG élevé sur le long terme), le cerveau fonctionne lui aussi moins bien, accumulant les pertes de mémoire et les problèmes mentaux. Le médecin n'hésite pas à parler de « diabète du cerveau », une notion nouvelle car jusqu'à récemment, il était convenu que le cerveau n'avait pas besoin de l'insuline pour utiliser le glucose sanguin. Il se servait « tout seul ». Finalement, rien n'est moins sûr ! Vous avez déjà compris où nous voulions en venir. Les aliments à IG élevé ne

→

permettent pas un approvisionnement linéaire du cerveau, d'où des périodes plutôt euphoriques entrecoupées de baisses de « tension » et de troubles de la mémoire avec, à terme, un cerveau potentiellement endommagé. Au contraire, une alimentation à IG bas assure des livraisons régulières et continues aux cellules cérébrales.

**Prévenir « l'attaque »**

Les diabétiques ont trois fois plus de risques de faire un accident vasculaire cérébral que les non-diabétiques. Mais parmi ces derniers, les personnes dont le taux de sucre sanguin est élevé risquent, elles aussi, deux fois plus de faire une « attaque » que celles dont la glycémie est normale.

## **DIABÈTE ET MUSCLES**

Les muscles ne se mangent pas en salade, mais sont si intimement liés à la régulation glycémique qu'ils figurent en bonne place au tout début de cette bible de l'alimentation du diabétique. Lors de la pratique sportive, ils captent 80 % du sucre circulant ! Une autre manière de dire qu'entretenir sa masse musculaire (et, mieux, la renforcer) est tout aussi crucial que de mieux manger. D'autant que le « sucre dans le sang » n'est qu'en partie lié à notre alimentation, d'autres facteurs entrent en jeu. De fait, la perte musculaire progressive au fil de l'âge est l'une des raisons pour lesquelles on risque davantage de devenir diabétique en vieillissant. À ce stade, typique, du plus de 65 ans à qui l'on annonce un prédiabète, les personnes pensent à « manger moins de sucre » (ce qui est bien) mais rarement à se mettre à l'exercice physique... alors que ce pourrait être une meilleure solution finalement ! Car n'oublions pas que le sucre est nécessaire à la fabrication des protéines, donc des muscles. Réduire trop drastiquement sa consommation est donc, aussi, un problème.

## **IG ET DIABÈTE PENDANT LA GROSSESSE**

L'index glycémique est un excellent partenaire pour une grossesse épanouie et heureuse. Il n'est pas question pour une femme enceinte de suivre un quelconque « régime » amaigrissant. Ce n'est vraiment pas le moment de se restreindre (sauf si vous avez beaucoup de kilos en excès), la future maman ayant un effort considérable à fournir pendant 9 mois, et le fœtus réclamant une foultitude d'éléments pour devenir le plus

beau bébé du monde. Mais il faut bien qu'elle mange ! Et c'est le moment ou jamais de faire attention au contenu de son assiette.

Durant toute la grossesse, l'équilibre glycémique est crucial. Encore plus important qu'à n'importe quelle autre période de la vie. Les variations brutales de la glycémie peuvent en effet poser divers problèmes plus ou moins graves, ne serait-ce qu'en favorisant l'apparition des nausées matinales ou en provoquant des fringales. Or, rappelons que s'il est évidemment naturel et normal de grossir lorsqu'on est enceinte, il faut néanmoins contrôler cette prise de poids. Les médecins estiment que 12 kg sur 9 mois est une moyenne correcte (8 étant le minimum, 16 le maximum).

Le diabète gestationnel touche environ 5 % des femmes autour du 6<sup>e</sup> mois de grossesse. Il signifie que le corps peine à équilibrer sa glycémie en raison des bouleversements hormonaux liés à la grossesse. Le diabète gestationnel est défini lorsque la glycémie est supérieure à 0,92 gramme/litre à jeun. 1 heure après le repas, au moins de 1,80 gramme/litre et 2 heures après le repas, 1,53 gramme/litre. Vous devez être suivie par un diabétologue, mais ne vous inquiétez pas pour les soins : normalement un ajustement alimentaire et d'hygiène suffit, sinon vous serez mise sous insuline.

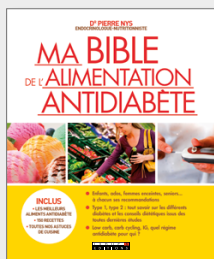
### **« La grossesse peut-elle déclencher un diabète chez toutes les femmes ? »**

Non, uniquement chez les femmes déjà fragiles sur ce point, prédisposées. Ce qui veut dire que vous avez un « terrain » diabétique et que, probablement, votre enfant l'aura aussi : dès tout petit, vous devrez lui enseigner à bien manger, à bouger, à ne pas consommer trop de bonbons, etc. Cela ne paraît pas très amusant, mais si vous lui donnez de bonnes habitudes très jeune (sans être trop strict), il n'en souffrira pas et, au contraire, vous remerciera plus tard !

### **« Je suis diabétique et je voudrais un enfant »**

Aucun problème pour votre grossesse, à condition que votre diabète soit équilibré, avec une HbA1C à 6,5 % ou en dessous. Tant que ce n'est pas le cas, il est dangereux de tomber enceinte car vous risquez une fausse couche et votre bébé, des malformations. Toute femme diabétique désireuse d'une grossesse doit s'y préparer en équilibrant son diabète au moins 3 mois avant la conception.

Nous espérons que cet extrait  
vous a plu !



Ma bible de l'alimentation antidiabète  
Dr Pierre Nys



J'achète ce livre

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

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

LE DUC.S  
EDITIONS