

C'EST MALIN

Dr Pierre Nys

Endocrinologue-nutritionniste

MIEUX VIVRE SON DIABÈTE AU QUOTIDIEN



Alimentation, sport, loisirs...
Des conseils concrets et 100% pratiques

SANTÉ

POCHE

L E D U C . S

Vous venez d'apprendre que vous êtes diabétique ? Ou quelqu'un de votre entourage ? Rassurez-vous ! En comprenant cette maladie et en adoptant les bonnes habitudes, vous pourrez équilibrer votre glycémie sans chambouler votre quotidien !

Dans ce guide pratique, découvrez :

- **L'alimentation parfaite antidiabète** : les 18 champions à privilégier, des astuces pour bien manger en toute occasion... + des idées de menus variés et gourmands !
- **Les bons réflexes vie quotidienne** : un tableau des sports amis et ennemis, des conseils pour acheter des chaussures neuves, voyager sans stress, gérer ses malaises...
- **Un SAV du diabétique malin avec les alliés naturels** (aroma, homéo...), les conseils pour bien prendre ses médicaments...

**TÉLÉCHARGEZ GRATUITEMENT
VOS CARNETS D'AUTOSURVEILLANCE
GLYCÉMIQUE ET ALIMENTAIRE.**

Le **D^r Pierre Nys** est endocrinologue-nutritionniste, ex-attaché des Hôpitaux de Paris. Il est l'auteur de best-sellers aux éditions Leduc.s, dont *Plus jamais mal au ventre avec le régime Fodmaps* et *Ma bible de l'alimentation antidiabète*.

ISBN : 979-10-285-1633-8



6 euros
Prix TTC
France

POCHE
L E D U C . S

Rayon : Santé

C'EST MALIN

Un supplément offert !

Comment le télécharger ?

1. Sur votre Smartphone, téléchargez une application de lecture de QR code.
2. Ouvrez l'application et flashez le QR code ci-dessous.
3. Vous voilà sur la page pour télécharger votre cadeau !



- Votre carnet d'autosurveillance glycémique diabétique.
- Votre carnet spécial femme enceinte diabétique.
- Votre carnet alimentaire.

Sans Smartphone, vous pouvez également accéder au contenu gratuit directement via le lien suivant :
<http://blog.editionsleduc.com/diabete.html>

DU MÊME AUTEUR, AUX ÉDITIONS LEDUC.S

Le nouveau régime IG antidiabète, 2019.

Le nouveau régime IG thyroïde, 2019.

Le nouveau régime IG longévité, 2018.

Ma bible de l'alimentation antidiabète, 2017.

REJOIGNEZ LA COMMUNAUTÉ DES LECTEURS MALINS !

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 :

bit.ly/newsletterleduc

Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur notre site :
www.editionsleduc.com

Enfin, retrouvez toujours plus d'astuces et de bons conseils malins
sur notre blog : **www.quotidienmalin.com**

sur notre page Facebook : **www.facebook.com/QuotidienMalin**



Cet ouvrage est la nouvelle édition du titre

Diabétique et malin, paru en 2014.

Design de couverture : Antartik

Illustration de couverture : Valérie Lancaster

Maquette : Sébastienne Ocampo

Illustrations : Fotolia, Delétraz p. 149-155

© 2019 Leduc.s Éditions

10, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée Buffon

75015 Paris – France

ISBN : 979-10-285-1633-8

ISSN : 2425-4355

C'EST MALIN

D^R PIERRE NYS
Endocrinologue-nutritionniste

MIEUX VIVRE SON DIABÈTE AU QUOTIDIEN

POCHE
L E D U C . S

SOMMAIRE

INTRODUCTION	7
PARTIE 1. TOUT CE QUE VOUS DEVEZ SAVOIR SUR LE DIABÈTE	9
1. CE QUE VOTRE MÉDECIN DEVRAIT VOUS DIRE SUR LE DIABÈTE	10
2. LE SAV DU DIABÉTIQUE MALIN (OU COMMENT GÉRER AU MIEUX UNE SITUATION À PROBLÈME)	36
PARTIE 2. TOUT CE QUI VA CHANGER POUR VOUS, TOUT DE SUITE	81
1. LE B.A.-BA DE L'ALIMENTATION DU DIABÉTIQUE	82
2. LE B.A.-BA DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE DU DIABÉTIQUE	129
3. LE B.A.-BA MÉDICAL DU DIABÉTIQUE	142
4. LE B.A.-BA AMICAL ET FAMILIAL DU DIABÉTIQUE	165
ANNEXES	172
TABLE DES MATIÈRES	187

INTRODUCTION

Chaque année, 20 000 personnes sont diagnostiquées diabétiques. Du jour au lendemain, elles passent du statut de personne « en bonne santé » à « personne malade ». C'est difficile à accepter, et ce d'autant plus que l'on ne sait pas toujours par quel bout « commencer » pour modifier ses habitudes d'hygiène de vie, d'alimentation, comprendre comment fonctionne le traitement, etc.

Ce guide malin est conçu pour aider tous ces nouveaux diabétiques afin qu'ils se sentent moins perdus au beau milieu des recommandations, rendez-vous médicaux et autres gestes à apprivoiser rapidement. Il a été construit dans cette optique : vous venez d'apprendre que vous étiez diabétique, qu'est-ce que cela change

pour vous, votre entourage et que devez-vous modifier maintenant, tout de suite dans votre vie quotidienne ?

Ce livre est aussi là pour vous rassurer : plus vite vous aurez accepté le diagnostic et la prise en charge thérapeutique (contrôler parfois sa glycémie chaque jour notamment), plus ce sera ensuite « facile » pour vous de vivre de façon parfaitement normale et sans problème particulier.

Il répond aux questions que vous vous posez le plus fréquemment, que ce soit sur un plan médical, pour choisir une paire de chaussures ou mettre en route une grossesse. Il vous aide à expliquer votre situation à votre entourage afin que vous vous sentiez moins seul d'une part, et que vos proches puissent vous secourir d'autre part, car dans l'immense majorité des cas ils ne demandent que cela.

Bref, ce livre est un véritable coach pour épauler la personne diabétique à la maison, au bureau, au supermarché, sur un terrain de sport, pour que tout se passe le mieux possible même en cas de petit pépin (malaise hypoglycémique par exemple).

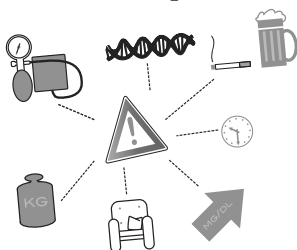


**TOUT CE QUE VOUS
DEVEZ SAVOIR
SUR LE DIABÈTE**

Chapitre 1

Ce que votre médecin devrait vous dire sur le diabète

Votre père ou votre mère souffre d'un diabète, vous vous demandez si cela augmente vos risques de développer vous aussi un diabète. La réponse est oui. Mais quoi d'autre ? En dehors de l'aspect génétique de la maladie, pourquoi peut-on devenir diabétique ?



LES RAISONS POUR LESQUELLES VOUS RISQUEZ DE DEVENIR DIABÉTIQUE

RISQUEZ-VOUS DE DEVENIR DIABÉTIQUE ?	
Oui, si...	Type de diabète dont le risque augmente
... vos parents sont/étaient diabétiques (ou l'un des deux)	Type 2 (moins pour celui de type 1)
... vous étiez un « gros bébé »	Type 1 et type 2
... vous mangez trop, mal, trop gras, trop sucré, trop salé, depuis plusieurs mois voire années	Type 2
... vous êtes en surpoids	Type 2
... vous n'êtes pas gros mais « avez du ventre »	Type 2
... vous êtes mince mais avez de la graisse viscérale, décelée par l'examen clinique ou grâce à une mesure de type impédancemétrie	Type 2
... vous n'avez aucune activité physique, par exemple si vous ne marchez même pas 30 minutes par jour	Type 2
... vous marchez 1 heure par jour (même plus) mais vous restez assis 6 heures dans la journée	Type 2
... vous pratiquez un sport 1 à 3 fois par semaine (jogging, natation, vélo...) mais vous restez assis 6 heures chaque jour	Type 2

TOUT CE QUE VOUS DEVEZ SAVOIR SUR LE DIABÈTE

RISQUEZ-VOUS DE DEVENIR DIABÉTIQUE ?	
Oui, si...	Type de diabète dont le risque augmente
... vous avez plus de 60 ans	Type 2
... vous êtes sous traitement médicamenteux depuis des années – anti-inflammatoires de type stéroïdes, diurétiques de type thiazide, bêtabloquants pour le cœur, médicaments antirejet...	Type 2
... vous avez un problème au pancréas, l'organe qui fabrique l'insuline. Accident, hémochromatose, pancréatite, cancer du pancréas, abus d'alcool et/ou de tabac...	Type 1
<i>Peut-être si vous avez attrapé régulièrement des entérovirus (type gastro-entérite) : c'est à l'étude, mais il semblerait que certains virus couramment en cause dans nos épidémies augmentent les risques de développer un diabète</i>	Type 1
<i>Peut-être si vous êtes né sous césarienne ; il semble que ce type d'accouchement perturbe l'immunité du nouveau-né, contrairement à l'accouchement par les voies naturelles, et augmente ainsi de 20 % le risque de développer un diabète</i>	Type 1

TEST : CALCULEZ EN 2 MINUTES VOTRE RISQUE PERSONNEL DE DEVENIR DIABÉTIQUE

Notez votre nombre de points dans chaque case et voyez les résultats.

1. Vous avez quel âge ?

- Moins de 40 ans : *0 point*
- De 40 à 65 ans : *1 point*
- Plus de 65 ans : *2 points*

2. Avez-vous des parents, des grands-parents ou des frères et sœurs diabétiques ?

- Non : *0 point*
- Oui (papa, maman, frère, sœur ou enfant) :
2 points
- Oui (grand-père, grand-mère ou un cousin,
oncle...) : *1 point*

3. Êtes-vous en surpoids ?

- Non, je suis maigre : *0 point*
- Non, j'ai un poids normal : *0 point*
- Oui, je suis trop gros : *1 point*
- Oui, je suis beaucoup trop gros, surtout du
ventre : *2 points*

4. Vous êtes maman d'un enfant...

- Qui pesait plus de 4 kg à la naissance : *2 points*
- Qui pesait moins de 4 kg à la naissance :
0 point

5. Avez-vous déjà eu des anomalies de la glycémie révélées par une prise de sang ?

- Non, pas que je sache en tout cas : *0 point*
- Oui mais une seule fois, ça ne s'est jamais reproduit : *1 point*
- Oui, plusieurs fois : *2 points*
- Oui, pendant ma grossesse : *2 points*

6. Êtes-vous actif physiquement au quotidien ?

- Non. Je suis assis la majeure partie du temps :
2 points
- Ça m'arrive, mais c'est rare : une balade en forêt ou sur la plage, à l'occasion : *1 point*
- Je marche tous les jours au moins 1 heure, et je vaque souvent debout (ménage, métier actif, bricolage, jardinage...) : *0 point*
- Oui et en plus sportif plusieurs fois par semaine : *0 point*

7. Mangez-vous des légumes verts ?

- À chaque déjeuner et dîner, j'adore, j'en mange plein : *0 point*
- Je m'efforce d'en mettre au moins une fois par jour un peu dans mon assiette. Mais ça me demande un effort : *1 point*
- Bof, je ne suis pas un ruminant, je n'aime pas ça. Je préfère les pommes de terre et les pâtes : *2 points*

Comptez vos points (plusieurs réponses possibles pour une même question)

- *Vous obtenez le score minimal de 0 point*
Bravo. Votre risque de devenir diabétique est faible. Mais jamais inexistant cependant. Continuez à manger et à bouger comme vous le faites, c'est votre meilleur passeport pour rester en bonne santé.
- *Votre score se situe entre 5 et 12*
Attention, certains points ne jouent pas en votre faveur. S'il s'agit d'éléments sur lesquels vous n'avez aucune prise, comme votre âge ou des parents diabétiques, faites surveiller régulièrement votre glycémie. S'il s'agit d'éléments entièrement sous votre responsabilité, comme être sédentaire et ne jamais manger de légumes verts, modifiez-les.

- *Votre score se situe entre 12 et 16*
Risque élevé, prudence. Lisez bien ce livre de la première à la dernière page et modifiez les éléments de votre vie qui peuvent l'être. N'attendez pas d'avoir des signaux d'alerte, ce serait trop bête.
- *Vous obtenez le score maximal de 17 points*
Vos risques sont très élevés. Faites de la prévention vraiment active si ce n'est pas déjà le cas : régime IG (index glycémique), activité physique soutenue et quotidienne, surveillance régulière de la glycémie.

Dans tous les cas et quel que soit votre score, pas d'affolement, il y a toujours moyen d'améliorer les choses !

7 SYMPTÔMES QUI DOIVENT VOUS ALERTER

Le diabète de type 1 (DT1) démarre « fort » et « bruyamment », mais celui de type 2 (DT2) est « sournois », il peut évoluer durant des années sans qu'on le sache. C'est pourquoi les médecins savent qu'un grand nombre d'entre nous sont

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



Mieux vivre son diabète au quotidien
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 !

L E D U C . S
P R A T I Q U E