

Quatre règles sont essentielles :

1. **L'arrêt du tabac** est absolument impératif
2. **Une activité physique régulière** est indispensable.
3. Le diabète est une maladie particulièrement sournoise. Elle ne donne, pendant de longues années, aucun symptôme. Pour suivre cette affection, il faut donc la révéler: c'est l'objet de **l'auto-surveillance glycémique**, que vous réaliserez vous-même, avec un appareil de mesure de glycémie au doigt.
4. **L'hypertension artérielle** accompagne souvent le diabète de type 2. Elle doit être **impérativement traitée de la façon la plus stricte**: vous devez obtenir des chiffres inférieurs à 14/8.5, avec l'aide de votre médecin.

Les contraintes diététiques, que nous allons détailler dans ce document, sont orientées vers deux objectifs:

1. Limiter le surpoids
2. Réduire l'apport de graisses alimentaires d'origine animale.

Comme vous le voyez, la réduction des sucres ne fait pas partie des objectifs principaux de votre régime. C'est seulement un objectif secondaire, et cela peut paraître paradoxal. Mais de nombreuses analyses montrent que le diabète est plus amélioré par la réduction pondérale que par la réduction des sucres alimentaires. D'autres études montrent que les diabétiques sont, beaucoup plus que les non-diabétiques, exposés aux maladies cardio-vasculaires, dont la prévention repose sur la limitation des graisses alimentaires d'origine animale.

A. Etes-vous en surpoids?

Le surpoids se définit par "**l'index de masse corporelle**", rapport entre votre poids et le carré de votre taille. Ce rapport " $\text{Poids (en kgs)}/\text{taille}^2 \text{ (en mètres)}$ ", doit être inférieur à 25 pour une femme, à 27 pour un homme. Au-delà d'une valeur de 30, on parle d'obésité.

Le poids seul ne suffit pas pour évaluer votre niveau de risque: il est important aussi d'observer la répartition des graisses dans le corps: la graisse des fesses et des hanches expose à un risque moindre que la graisse abdominale. C'est pourquoi il faut mesurer votre **rapport taille/hanches** : rapport des mesures en centimètres de votre tour de taille à votre tour de hanches. Plus vos graisses sont stockées dans votre abdomen, et plus ce rapport est élevé. On estime que la zone de risque cardio vasculaire se situe au-delà d'un rapport taille-hanches de 0.80 pour la femme, de 0.95 pour l'homme.

Grâce à la mesure de votre index de masse corporelle, et de votre rapport taille-hanches, vous pouvez maintenant vous fixer un objectif de poids idéal: ramener ces deux valeurs dans la zone normale pour votre sexe.

B. Quels aliments consommer?

La réponse à cette question est difficile. Pour maigrir, il faut de toutes façons réduire votre apport total de calories. C'est une évidence: pour maigrir, il faut manger moins. L'idéal est

donc de mesurer votre apport actuel de calories, par une analyse soigneuse de votre alimentation: vous pourrez la faire avec votre médecin, ou avec un nutritionniste.

Néanmoins, s'il n'existe pas de régime "standard" pour le diabétique de type 2, un certain nombre de points doivent être soulignés:

1/ **votre alimentation doit être régulière**: ne sautez pas de repas. Au cours d'une journée on prend trois repas, dont un petit déjeuner. Lorsqu'on saute un repas, on mange invariablement plus au suivant, et globalement l'apport calorique de la journée est trop élevé.

2/ pour les mêmes raisons, **les heures des repas doivent**, autant que possible, **être régulières**.

3/ **les féculents doivent faire partie de votre alimentation**. Ils vont vous apporter les calories nécessaires à votre vie, sans risque pour vos artères (ils ne contiennent pas de corps gras). Les pommes de terre, les pâtes, les haricots, lentilles, pois, etc... sont d'excellentes sources alimentaires. Un féculent peut très bien être consommé à chaque repas. Le pain, consommé en quantité raisonnable, ne pose aucun problème.

4/ **les fruits sont conseillés** (deux à trois par jour). Mieux vaut finir un repas par un fruit que par un morceau de fromage (graisse animale finalement beaucoup plus dangereuse pour votre santé qu'un fruit)

5/ **les légumes verts et les crudités peuvent être consommés sans modération**: leur valeur calorique est faible par rapport à leur volume. Or l'une des composantes de la sensation de satiété est la réplétion de l'estomac: en remplissant votre estomac de légumes et de crudités, vous limitez donc la sensation de faim.

6/ **les aliments riches en graisses "saturées" doivent absolument être limités**. Les graisses dites "saturées" sont celles qui font monter le taux de cholestérol sanguin. En gros elles sont presque toutes issues d'animaux terrestres. Ce qui veut dire que les graisses des végétaux sont sans danger, et que parmi les animaux, ceux qui volent (les volailles) et ceux qui nagent (les poissons) n'apportent pas de graisses saturées.

Concrètement, la principale source de graisses saturées pour les français est le **fromage: il vous faut l'oublier**, ou limiter votre consommation à des fromages sans matière grasse. De même il faudra abandonner le beurre (et les beurres allégés), et lui préférer des margarines.

Parmi les viandes, évitez le mouton et le porc (très gras), mais vous pouvez toutefois manger du jambon (c'est une partie peu grasse du porc, si vous retirez bien sûr le gras....). Consommez le boeuf et le cheval en grillades, en dégraissant la viande dans votre assiette.

N'hésitez pas à manger des volailles (sauf la peau), et consommez sans modération poissons (même les poissons gras!), coquillages, crustacés.

7/ **l'alcool?** voilà un domaine où les choses ont bien changé. Il était jadis fortement déconseillé aux diabétiques. Mais des études récentes ont montré qu'une consommation modérée d'alcool, régulière, avait un effet tout à fait bénéfique sur l'espérance de vie des diabétiques. Attention, "modérée" a un sens très précis: un à deux verres par jour pour la femme, deux à trois verres par jour pour l'homme. Un verre de quoi? Cela n'a pas d'importance: l'expérience prouve que lorsque l'on prend un verre, on y met toujours à peu

près dix grammes d'alcool pur (un doigt de whisky, un ballon de rouge, un verre de bière ont des volumes différents, mais contiennent la même quantité d'alcool). Au delà des consommations indiquées, l'alcool reste un produit gravement toxique et mortifère.