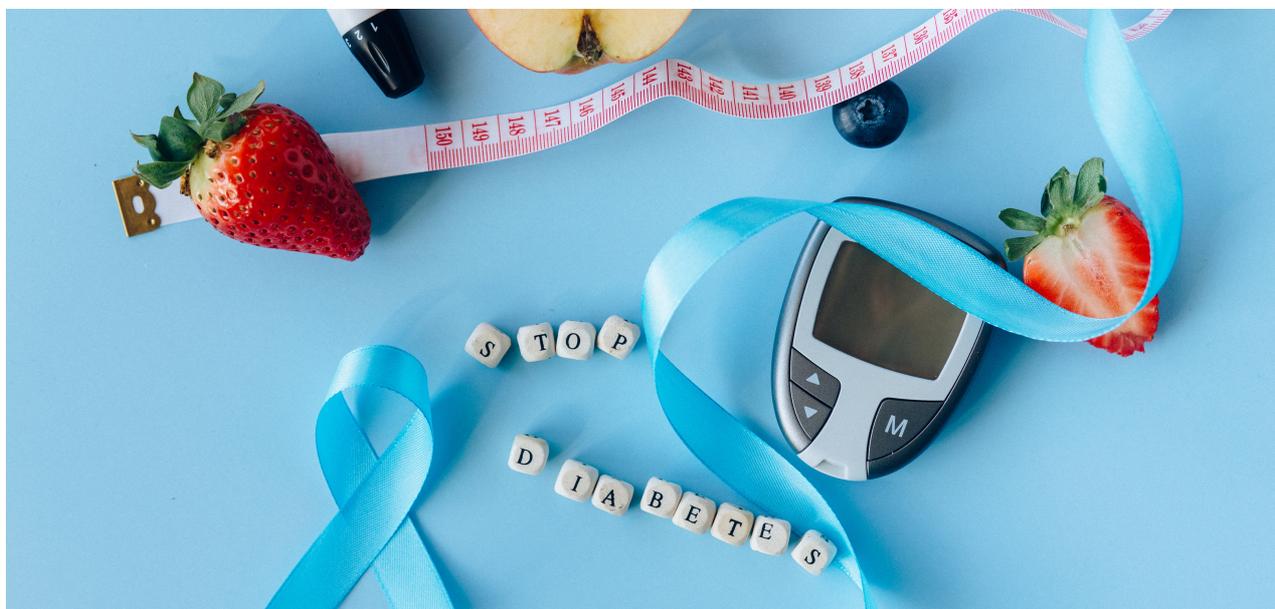


# DIABÈTE ET MODE DE VIE : COMMENT LIMITER LES RISQUES ?

Auteurs : MARIE-MAGDELAINE Cécile (Diététicienne)  
Date : 23/08/22



Les chiffres sont alarmants.

Selon l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), le nombre de diabétiques est passé de 108 millions en 1980 à 422 millions en 2014, soit 8,5% de la population mondiale.

**Concernant la France, l'Institut de Veille Sanitaire déclare qu'il y a plus de 3 millions de personnes traitées médicalement pour le diabète en 2013 (soit 4,7% de la population).** Il faut leur ajouter les personnes diabétiques qui ne prennent pas de traitement et les personnes dont le diabète n'a pas encore été diagnostiqué, celles qui ignorent encore être malades. C'est donc un problème de taille.

Pour limiter les risques de diabète, il faut donc combattre le mal à la racine et adopter des comportements de vie propres à réduire les facteurs de risques.

Voici quelques conseils.

## Les principaux facteurs de risques du diabète

Ce sont :

- le surpoids et l'obésité,
- la sédentarité,
- l'hypertension,
- une alimentation trop riche en acides gras saturés, pouvant être à l'origine d'une hypercholestérolémie (« trop de cholestérol » = Cholestérol LDL trop élevé),
- une alimentation pauvre en fibres (bien souvent due à une faible consommation de légumes),
- un diabète gestationnel (il y a un risque que des femmes qui ont eu un diabète gestationnel, c'est-à-dire pendant la grossesse, deviennent diabétiques plus tard, dans leur vie),
- les antécédents familiaux.

## Adieu sédentarité et canapé à longueur de journée

Tout le monde sait qu'il est recommandé **(au minimum) 30 mn d'activité physique par jour pour un adulte et une heure chez les adolescents**. Cette activité physique permet d'augmenter les dépenses énergétiques et donc de prévenir le surpoids.

Si le surpoids ou l'obésité se sont déjà installés, l'activité physique régulière ne pourra que vous aider.

Le passage à la retraite est un moment délicat : l'oisiveté bien méritée ne doit pas se transformer en « journées canapé ». Si vous n'aviez pas l'habitude d'avoir une activité physique régulière (par manque de temps justement), c'est le moment de changer de mode de vie, pour votre bien être. Ballades à pieds, à vélo, piscine, vélo d'appartement.... choisissez ce que vous voulez mais faites quelque chose.



## Lutter contre le surpoids et l'obésité

Vous pratiquez déjà une activité physique quotidienne : c'est un premier pas. Maintenant examinons votre alimentation à la loupe : que consommez-vous chaque jour ? Pour vous aider vous pouvez noter dans un carnet pendant une semaine complète tout ce que vous mangez et buvez en indiquant bien les quantités (en prenant comme référence un bol, une assiette....).

Si votre surpoids ou votre obésité sont dus à une mauvaise alimentation, vous pouvez tout à fait la modifier, à condition de ne pas faire l'autruche et de le vouloir.

Et là, il n'y a que vous pour y parvenir : aucun médecin, diététicien, nutritionniste, cure d'amaigrissement ou tout ce qui existe dans ce genre ne pourra réussir sans un minimum d'honnêteté envers vous-même et de la volonté.

**Information importante** : réduire le surpoids et l'obésité permet aussi de réduire l'hypertension (HTA).

## Plus de fibres dans mes repas

Alors là, rien de plus facile : une belle portion de légumes (150g minimum) au déjeuner et dîner ; 3 portions de fruits répartis sur la journée.

Vous pouvez aussi remplacer le « pain blanc » par du pain de seigle, au son, aux céréales ou complet. Testez les pâtes complètes, le riz complet (plus dur en bouche), consommez des légumes secs comme des lentilles par exemple car ils sont riches en fibres.

Pour les légumes, mangez-les sous la forme qui vous fait plaisir et pensez à diversifier les préparations. Les légumes et fruits crus sont plus riches en vitamines et minéraux.

## Contrôler son cholestérol

Si le taux de cholestérol est trop élevé (le cholestérol LDL), ou pour prévenir le cholestérol, il est conseillé de :

- **Réduire la consommation d'aliments riches en acides gras saturés** : viandes grasses, charcuterie (froides et chaudes), beurre, crème fraîche, fromages, pâtisseries (salées et sucrées), sauces grasses.... A compter de décembre 2016, la teneur en acides gras saturés d'un produit doit obligatoirement apparaître sur l'étiquetage nutritionnel.
- **Éviter les aliments contenant des acides gras trans d'origine industrielle, de l'huile hydrogénée, de l'huile de coprah, de l'huile de palme**. Pour cela, on réduit la consommation d'aliments transformés : biscuits, pizza, quiches, panification industrielle, certaines margarines, etc.
- **Améliorer les apports en oméga 3** :

- **Les poissons gras en sont riches**, d'où l'intérêt de consommer du poisson au moins 2 fois par semaine. Je sais que le poisson est un produit cher mais la sardine et le maquereau frais ou en boîte sont plus abordables, le thon en boîte est aussi souvent apprécié.
- **Utilisez des huiles riches en oméga 3** pour les vinaigrettes ou à ajouter à froid sur un aliment : huile de noix, de colza, de soja ; l'huile de lin et de chanvre sont encore plus riche en oméga 3 mais elles rancissent très vite (donc il vaut mieux les acheter en petites bouteilles et les conserver au réfrigérateur) ;
- **Mangez quelques cerneaux de noix** : avec une salade, avec une pomme, etc.

## Et s'il y a eu un diabète gestationnel ?

La meilleure chose à faire est d'adopter **une alimentation la plus équilibrée possible, et d'avoir une activité physique régulière**. Si la consommation de produits sucrés était excessive, il est important de la réduire. Boire un litre de soda ou de jus de fruits par jour (si ce n'est pas plus) est fortement déconseillé.

### **Il y a des diabétiques dans la famille....**

S'il y a des antécédents familiaux de diabète, il faut être vigilant. Ce qui est le plus important, tout comme la future maman qui a eu un diabète gestationnel, c'est d'avoir une alimentation équilibrée et de pratiquer une activité physique régulière.