CENTRE HOSPITALIER BÉZIERS

Information santé

DIABÈTE DE TYPE 2 & ALIMENTATION

Unité diététique
T.: 04 67 35 79 07 - dietetique@ch-beziers.fr

Centre Hospitalier de Béziers
2 rue Valentin Haüy
34500 Béziers

édition Avril 2020

Le diabète

Le diabète est une maladie chronique caractérisée par une hyperglycémie chronique, c'est-à-dire **un taux anormalement élevé et permanent de sucre dans le sang**.

Le diabète est une maladie fréquente en France. On estime le nombre de patients diabétiques à 3,3 millions.
Sa fréquence augmente chaque année en raison de l'allongement de l'espérance de vie et des changements de mode de vie *(sédentarité, grignotage, mauvaise alimentation...)*.

Il existe deux principaux types de diabète :

- le diabète de type 1
- le diabète de type 2

Comment puis-je améliorer l'équilibre de mon diabète ?

Un bon équilibre de votre glycémie est l'objectif principal afin d'éviter les complications.

Pour y parvenir, voici quelques pistes :

- Adopter une alimentation saine et équilibrée
- Pratiquer régulièrement une activité physique
- Suivre le traitement prescrit en respectant les consignes de l'ordonnance de votre médecin
- Réduire autant que possible les facteurs d'aggravation de votre diabète: poids, tension artérielle, taux de graisses dans le sang, consommation de tabac...

Une amélioration, même modérée, de chacun de ces paramètres peut ralentir la survenue ou l'aggravation des complications.

Alimentation & Diabète de type 2

QUEL REPAS EST ADAPTÉ ?

Idéalement, votre assiette doit comporter **2 fois plus de légumes que de féculents**.

Si vous avez encore faim, vous pouvez compléter ce repas d'un produit laitier et d'un fruit.

Il est intéressant d'**écouter sa sensation de faim**. La faim est une sensation physique qui traduit le besoin de manger. Les signaux sont différents pour chacun.

La satiété, c'est le moment où la faim disparait. Elle se manifeste bien avant la sensation de "lourdeur". Il s'agit d'une alerte de votre corps vous informant qu'il n'est plus capable de brûler les calories consommées et qu'il va commencer à les stocker.

Quels aliments influencent ma glycémie ?

Un glucide est un autre nom pour désigner la famille des sucres.
Le rôle principal des glucides est de fournir de l'énergie aux cellules du corps humain.

On distingue les aliments glucidiques qui augmentent la glycémie, et les aliments aglucidiques qui n'augmentent pas ou très peu la glycémie.

ALIMENTS GLUCIDIQUES

- Pain, biscotte, pain de mie, féculents, légumes secs
- Préparations à base de farine
- Fruits crus, cuits, secs, en jus ou en compote
- Laitages sucrés, aromatisés, aux fruits
- Sucre, miel, confiture, bonbons, sodas, sirop
- Gâteaux, viennoiseries, biscuits, pâtisseries

ALIMENTS AGLUCIDIQUES

- Laitages natures, fromage
- Viande et poisson (non pané), œufs
- Légumes
- Fruits oléagineux : noix, noisette, amande, noix de pécan
- Thé, café, tisane sans sucre
- Boissons light ou zéro, sirop sans sucre, édulcorants

L'activité physique

L'idée est de lutter contre la sédentarité !

La pratique d'un exercice physique quotidien contribue à un meilleur contrôle glycémique, car elle favorise la perte de poids et augmente la sensibilité musculaire à l'insuline. Elle doit être adaptée à votre état de santé et à vos préférences.

Les sports d'endurance comme le vélo, la natation, la marche rapide… sont les plus recommandés. Si vous souhaitez pratiquer une activité plus intense, demandez auparavant l'avis de votre médecin traitant.

Parfois, une simple dépense physique régulière suffit. Pourquoi ne pas commencer par le plus simple ?

MARCHEZ AU MOINS 30 MN PAR JOUR

Et ce ne sont pas les occasions qui manquent :

- Maintenant je monte les escaliers tous les jours au lieu de prendre l'ascenseur
- Pendant la pause-déjeuner, je vais marcher 15 minutes
- J'accompagne mes enfants à l'école à pied
- Je descends du bus ou du métro une station plus tôt
- Tous les dimanches, je fais une promenade en famille
- Je vais chercher mon pain à vélo, plutôt qu'en voiture

Comment gérer une hypoglycémie ?

Une hypoglycémie correspond à une **glycémie < 0.8 g/l**, et se manifeste généralement par les signes cliniques suivants : transpiration, sueurs, tremblement, sensation de faim douloureuse, nervosité, irritabilité, vision floue, fatigue, pâleur.

La **conduite à tenir immédiatement** sera de consommer :

- 2 à 3 morceaux de sucre (1 sachet)

Ou

- 1 petit verre de jus d'orange, de soda (non light) environ 15 cl

Ou

- 1 cuillère à soupe de confiture ou de miel
- Puis 30 à 50 grs de pain ou 2 biscottes si vous êtes à distance d'un repas.

CONTACTS UTILES

Unité diététique du Centre Hospitalier de Béziers

***Tél. :* 04 67 35 79 07** *(Lundi au vendredi)*

***Mail :* dietetique@ch-beziers.fr**

Réalisation I. Charuel - Service Communication - Centre Hospitalier de Béziers - Avril 2020 - Réf. :

CENTRE HOSPITALIER BÉZIERS

Centre Hospitalier de Béziers
2, rue Valentin Haüy 34500 Béziers
Tél. standard : 04 67 35 70 35
contact@ch-beziers.fr - www.ch-beziers.fr

suivez-nous sur :