



Alimentation et diabète de type 2

Contenu

► Feuille d'info Alimentation et diabète de type 2 / Novembre 2011, actualisation septembre 2015

- 2 Qu'est-ce que le diabète?
- 2 Origine / causes
- 3 Conséquences
- 3 Le traitement du diabète de type 2
- 6 Conseils alimentaires en cas de diabète de type 2
- 7 Diabète de type 2 – à retenir
- 8 Sources
- 8 Impressum



Alimentation et diabète de type 2

Qu'est-ce que le diabète?

Le diabète est un dysfonctionnement du métabolisme caractérisé par une augmentation de la glycémie (le taux de glucose dans le sang).

Les différentes formes de diabète sont regroupées selon les quatre catégories principales suivantes:

1. Le diabète de type 1, auparavant également appelé «diabète juvénile». Il s'agit d'une maladie auto-immune. Elle est caractérisée par une destruction des cellules responsables de la production d'insuline dans le pancréas. Il en résulte un manque d'insuline. Le diabète de type 1 nécessite un traitement à base d'insuline.
2. Le diabète de type 2, auparavant aussi nommé «diabète de l'âge mûr», car il concernait, jusqu'à peu, surtout des personnes âgées de plus de 40 ans. Actuellement il est de plus en plus souvent diagnostiqué chez des personnes plus jeunes, surtout des personnes en surpoids, et même chez des enfants. Dans le diabète de type 2, l'insuline n'est pas produite en quantité suffisante (manque relatif) ou ne peut plus agir de façon suffisante (résistance à l'insuline).
3. Certaines formes de diabète peuvent être la conséquence d'une autre maladie (par ex. maladie du pancréas) ou du traitement médicamenteux d'une autre maladie (par ex. traitement à base de prednisone en cas de maladie rhumatismale).
4. Le diabète gestationnel. Diagnostic posé lorsque une élévation trop importante de la glycémie est constatée pour la première fois lors d'une grossesse.

Le diabète de type 2 est la forme de diabète la plus fréquente et représente 90 % de tous les cas. C'est la raison pour laquelle les explications qui suivent s'adressent exclusivement aux personnes atteintes du diabète de type 2.

Le diabète de type 2 en Suisse

En Suisse, environ 450'000 personnes, développent un diabète de type 2 (situation en 2015). De nombreuses personnes souffrent sans le savoir de ce dysfonctionnement métabolique car les symptômes – une forte sensation de soif, des volumes urinaires supérieurs à la normale et une grande fatigue – sont souvent reconnus par après. On estime que le nombre de cas de diabète de type 2 augmentera d'au moins 50 % au cours des 20 à 30 prochaines années en raison d'un mode de vie largement sédentaire, d'une alimentation copieuse et de la structure actuelle de la population par âge.

Origine / causes

Le taux de glucose dans le sang (glycémie) augmente après un repas. L'augmentation de la glycémie stimule le pancréas à sécréter une hormone, l'insuline. Cette insuline permet au glucose qui se trouve dans le sang de passer dans les cellules, où il est utilisé pour la production d'énergie. Lorsque l'insuline fait défaut (diabète de type 1) ou qu'elle agit de manière insuffisante (diabète de type 2), le taux de glucose dans le sang augmente au-delà du souhaitable. Une glycémie légèrement excessive ne provoque pas de symptômes apparents, ce qui explique que le diabète de type 2 s'installe lentement et sournoisement.

Les causes d'un dysfonctionnement du métabolisme glucidique ou d'une réduction de l'efficacité de l'insuline entraînant le diabète de type 2 sont multiples. Outre une prédisposition génétique, le mode de vie joue un rôle central. Le manque d'activité physique, une suralimentation et le tabagisme favorisent le développement du diabète de type 2. Le développement d'un excès pondéral est un marqueur de ce type de mode de vie inadéquat.

La production d'insuline est normale en début de diabète de type 2 chez les personnes ayant un poids sain, et même augmentée chez les personnes en surpoids. Mais l'insuline n'est pas assez efficace, c'est ce que l'on appelle la résistance à l'insuline. Aussi, le glucose du sang ne peut être absorbé par les cellules de l'organisme et la glycémie demeure élevée.



Conséquences

Au fil des ans, la persistance d'une glycémie élevée peut provoquer des lésions chroniques des vaisseaux sanguins (angiopathie) et en particulier des vaisseaux oculaires et rénaux, mais aussi affecter le système nerveux (neuropathie) et le système cardio-vasculaire (athérosclérose, infarctus du myocarde, etc.).

Le traitement du diabète de type 2

Une thérapie moderne et une gestion efficace du diabète de type 2 comptent quatre piliers principaux:

1. une alimentation équilibrée et des conseils diététiques délivrés par un(e) spécialiste (diététicien(ne) reconnu(e)).
2. une activité physique régulière.
3. un traitement médicamenteux si nécessaire: comprimés hypoglycémisants et/ou insuline.
4. une prise en charge médicale globale continue, comprenant l'autocontrôle de la glycémie.

Les objectifs de tout traitement du diabète sont une gestion autonome du quotidien, une augmentation de la qualité de vie et la prophylaxie ou la diminution des complications à long terme de la maladie. Les diverses mesures thérapeutiques devraient permettre de normaliser la glycémie et de prévenir les complications.

Une alimentation équilibrée

Une alimentation équilibrée et une activité physique suffisante sont deux piliers du traitement du diabète. Voici quelques aspects importants de l'alimentation à connaître:

Adapter l'apport énergétique

Chez les personnes diabétiques en surpoids, la perte pondérale de quelques kilos seulement peut déjà engendrer une réduction de la glycémie et augmenter l'efficacité de l'insuline. Il est indispensable de faire appel à un spécialiste pour bénéficier de conseils individualisés, car les besoins énergétiques dépendent de plusieurs facteurs tels que taille, poids, âge et activité physique.

Le poids d'une personne peut être apprécié à l'aide de l'indice de masse corporelle (IMC). L'IMC met en rapport la taille et le poids corporel. Il est calculé comme suit: diviser le poids (en kg) par la taille (en m) au carré.

Prenons l'exemple d'une femme pesant 70 kg et mesurant 1,70 m.

Dans ce cas, l'IMC = 70 (kg) : [1,70 (m) x 1,70 (m)] = 24,2 (kg/m²).

Selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS) un indice de masse corporelle compris entre 18,5 et 24,9 est dans la norme. Un IMC supérieur à 25 indique une surcharge pondérale, tandis qu'un IMC supérieur à 30 une obésité.

Un excès de poids corporel ne peut à lui seul déclencher un diabète de type 2. La répartition des graisses dans le corps joue également un rôle important. Une accumulation de graisse au niveau du ventre (silhouette en forme de pomme) favorise le développement du diabète de type 2 et augmente le risque de maladies cardio-vasculaires. Une accumulation de graisse au niveau des cuisses et des hanches (silhouette en forme de poire, typiquement féminine, mais qui change à la ménopause) est associée à un plus petit risque. Un tour de taille supérieur à 94 cm chez les hommes et à 80 cm chez les femmes est lié à une élévation du risque de diabète.

Fractionner les repas

Le rythme des repas doit être adapté individuellement en fonction des besoins et de la glycémie. En règle générale, il convient de répartir l'apport en glucides sur un minimum de trois repas.



Adapter l'apport glucidique

Les glucides sont les principaux fournisseurs d'énergie de l'organisme. Parmi les sources de glucides on trouve les féculents (pommes de terre, riz, pâtes, pain, flocons, légumineuses), mais aussi les friandises, les fruits, le lait et le yaourt. Les glucides sont des sucres complexes qui sont dégradés en sucres simples (comme le glucose) au niveau de l'intestin, où ils sont absorbés, puis libérés dans la circulation sanguine. Aussi font ils augmenter la glycémie. Il est essentiel pour les personnes diabétiques d'être attentives à la quantité de glucides et à leur qualité. Les produits à base de céréales complètes par exemple, font augmenter la glycémie plus lentement que les produits raffinés. Il est donc recommandé aux personnes diabétiques de privilégier les légumineuses et les produits céréaliers complets (pain, pâtes, riz). La rapidité à laquelle les aliments glucidiques accroissent la glycémie ne dépend pas seulement de la nature des glucides, mais également des autres composants du repas. Lorsque les aliments glucidiques sont consommés avec d'autres aliments apportant des fibres alimentaires, des protéines et des graisses, la glycémie croît moins rapidement et moins fortement. La composition idéale et les quantités appropriées peuvent être déterminées individuellement dans le cadre d'une consultation diététique.

Limiter la quantité de lipides

Les graisses sont les nutriments les plus énergétiques. Un gramme de graisse renferme 9 kcal. Aussi la limitation de l'apport en graisses à 60-80 g par jour est propice à une perte de poids, en tenant compte des graisses apparentes telles que beurre, huile et margarines et des graisses cachées dans la crème, le fromage, la viande, les saucisses, les chips, les friandises, etc. Une petite diminution de la consommation de graisse réduit l'apport énergétique et provoque à long terme une perte de poids, laquelle renforce l'effet de l'insuline et contribue à améliorer la glycémie.

Soigner la qualité des lipides

Etant donné que le diabète est associé à une augmentation du risque d'athérosclérose, les personnes atteintes de diabète devraient consommer les graisses d'origine animale (viandes grasses, charcuterie, fromage, beurre, etc.) en quantités modérées. Les graisses précitées contiennent des acides gras saturés qui augmentent le risque d'athérosclérose et par conséquent de maladie cardio-vasculaire. Les huiles d'origine végétale comme l'huile d'olive et l'huile de colza contiennent des acides gras mono-insaturés et poly-insaturés et devraient donc être utilisées en priorité. (Exceptions: huile/graisse de palme et huile/graisse de coco). Par ailleurs, les acides gras oméga-3 contenus dans les poissons de mer gras (saumon, maquereau, thon), l'huile de colza et les noix sont bénéfiques pour la santé.

Boissons

Il est essentiel de boire un à deux litres de liquide par jour, de préférence sous forme de boissons non sucrées (eau du robinet, eau minérale, thé aux fruits ou infusions). Les boissons allégées contenant moins de 1,5 g de glucides par décilitre conviennent également (5 dl/jour au maximum) mais ne devraient pas être consommées chaque jour.

La consommation d'alcool n'est pas indispensable d'un point de vue de la santé. Elle n'est cependant pas proscrite pour la plupart des diabétiques. Il convient de consommer les boissons alcoolisées avec modération. Maximum un verre standard par jour pour les femmes et maximum deux verres standard par jour pour les hommes. Un verre standard correspond à 1 dl de vin, 3 dl de bière, 3 cl d'eau de vie.

Les boissons alcoolisées peuvent provoquer une hypoglycémie chez les personnes suivant certains traitements hypoglycémifiants; c'est la raison pour laquelle elles ne devraient être consommées que dans le cadre d'un repas. Certaines boissons alcoolisées, telles que la bière, les vins de dessert, les liqueurs et les «alcopops», contiennent du sucre et provoquent une augmentation rapide de la glycémie.



Douceurs

Les diabétiques peuvent consommer des aliments sucrés avec modération, en tenant compte de leur apport glucidique qui s'ajoute aux autres aliments glucidiques au cours d'un repas.

Produits allégés / produits sans sucre ajouté

Un produit alimentaire est dit allégé lorsque sa teneur énergétique est réduite par rapport à un produit conventionnel. Il peut être allégé en sucre ou en matières grasses. Consommés en quantités modérées, les produits allégés peuvent être utiles aux personnes diabétiques et contribuent à élargir la palette quotidienne des denrées alimentaires. Les boissons allégées contenant moins de 1,5 g de glucides par décilitre conviennent également (5 dl/jour au maximum), mais ne devraient pas être consommées chaque jour. Il n'est cependant pas indispensable aux personnes diabétiques d'acheter des produits sans sucre ajouté tels que chocolat et confiseries. Ces derniers sont parfois très gras et contiennent des glucides différents du sucre blanc, qui font également augmenter la glycémie. Ils ne sont donc pas recommandés.

Activité physique régulière

Une activité physique régulière abaisse la glycémie, améliore l'efficacité de l'insuline produite par l'organisme et contribue à réduire un excès de poids éventuel. Il est primordial de débiter une activité physique posément, en particulier pour les personnes non entraînées, de la pratiquer régulièrement et de l'augmenter progressivement. L'intensité de l'effort physique doit être adaptée aux conditions physiques et psychiques individuelles. Une activité physique quotidienne d'au moins 30 minutes est idéale. Celle-ci peut être pratiquée en trois séquences de 10 minutes (10 min. de marche rapide pour faire les courses, 10 min. de ménage intensif, 10 min. de vélo pour rencontrer des amis, etc.) et intégrée au programme quotidien.

Le traitement médicamenteux par comprimés hypoglycémisants et/ou insuline

Lorsque les mesures alimentaires, la perte de poids et la pratique régulière d'une activité physique ne suffisent pas à réguler la glycémie, ou lorsque la glycémie est nettement trop élevée, il faut faire appel à des antidiabétiques oraux (comprimés hypoglycémisants). Ces médicaments ne peuvent cependant pas guérir le diabète. Dans de nombreux cas la glycémie augmente au cours des années, nécessitant une intensification du traitement. Lorsque l'action des comprimés est insuffisante, il faut avoir recours à un traitement par l'insuline.

Une hypoglycémie, aussi appelée «hypo», est une complication aiguë qui ne se manifeste que chez la personne diabétique sous traitement médicamenteux, suite à la prise d'insuline ou de comprimés hypoglycémisants. Les épisodes d'hypoglycémie peuvent être évités ou traités rapidement et simplement en appliquant des mesures spécifiques. N'hésitez pas à demander conseils et aide aux spécialistes. Il est à souligner qu'un traitement médicamenteux ne peut remplacer une alimentation équilibrée et assez d'activité physique; les deux mesures sont complémentaires.

Une prise en charge globale

Il est primordial que toute personne diabétique soit conseillée et suivie de manière globale. Un suivi complet implique une consultation diététique, des conseils pour l'autocontrôle de la glycémie, des contrôles médicaux réguliers chez un médecin compétent en matière de diabète (dosage de l'HbA1c, un marqueur valable pour le contrôle du diabète à long terme; contrôle régulier de la tension artérielle; analyse du taux de lipides dans le sang; prévention des complications tardives), des instructions pour les soins des pieds et une formation continue régulière. Une modification durable des habitudes de vie (alimentation et activité physique) est favorisée par un suivi spécialisé, lequel ambitionne une modification du comportement stable et compatible avec le quotidien.



Conseils alimentaires en cas de diabète de type 2

Nombreux sont les facteurs qui influencent notre façon de manger et de boire: nos envies et besoins personnels, notre état de santé, notre environnement social, l'offre du moment, la publicité, etc. Les recommandations de la pyramide alimentaire suisse garantissent un apport suffisant en énergie et en substances nutritives et protectrices indispensables à l'organisme. Elles présentent une alimentation saine pour des adultes en bonne santé. Les quantités d'aliments mentionnées ont une valeur indicative. Selon les besoins énergétiques, qui varient en fonction du sexe, de l'âge, de la taille et de l'activité physique, entre autres, des portions plus ou moins grandes ou petites peuvent être consommées. Pour avoir une alimentation saine, il n'est pas impérativement nécessaire de suivre les recommandations chaque jour à la lettre, mais plutôt de les atteindre en

moyenne dans la durée, sur une semaine par exemple. Font exception à la règle, les recommandations de consommation de boissons qui devraient être respectées chaque jour. Il est souhaitable de préparer les aliments avec ménagement afin de préserver au mieux leur valeur nutritive, d'utiliser un sel iodé et fluoré et de saler les plats avec modération. Les recommandations alimentaires suivantes se basent sur la pyramide alimentaire suisse. Ils donnent une première indication, mais en ce qui concerne la quantité et la répartition des aliments contenant des glucides ainsi que l'apport énergétique global, il est recommandé aux personnes diabétiques de se faire conseiller individuellement par un spécialiste. *Les passages en italique gras concernent plus particulièrement le diabète.*



Savoir plus – manger mieux sge-ssn.ch



Boissons

Chaque jour 1 à 2 litres, de préférence sous forme de boissons non sucrées telles que l'eau du réseau ou minérale, les tisanes aux fruits ou aux herbes.

Les boissons contenant de la caféine telles que le café, le thé noir et le thé vert contribuent aussi à l'hydratation.

Légumes & fruits

Chaque jour 5 portions de couleurs variées, dont 3 portions de légumes et 2 portions de fruits. 1 portion correspond à 120 g.

Les légumes ne contiennent qu'une quantité insignifiante de glucides mais rassasient et favorisent un bon transit intestinal. Les jus de fruits ne sont pas particulièrement conseillés (sauf en cas d'hypoglycémie), car ils provoquent une augmentation rapide de la glycémie.

Produits céréaliers, pommes de terre & légumineuses

Chaque jour 3 portions. Choisir les produits céréaliers de préférence complets. 1 portion correspond à:

75–125 g de pain/pâte (par ex. pâte à pizza) ou

60–100 g de légumineuses (poids sec) ou

180–300 g de pommes de terre ou

45–75 g de biscottes (pain croustillant) / crackers au blé complet / flocons de céréales / farine / pâtes / riz / maïs / autres céréales (poids sec).

La grandeur des portions doit être adaptée aux besoins et au traitement.

Produits laitiers, viande, poisson, œufs & tofu

Chaque jour 3 portions de lait ou produits laitiers.

Privilégier les produits allégés en matières grasses et les produits non sucrés et/ou prendre en compte leur teneur en glucides. 1 portion correspond à:

2 dl de lait ou

150–200 g de yogourt / séré / cottage cheese / autres laitages ou

30 g de fromage à pâte dure/mi-dure

60 g de fromage à pâte molle.

En plus chaque jour 1 portion de viande, de volaille, de poisson, d'œufs, de tofu de Quorn, de seitan, de fromage à pâte dure ou séré. Alternier ces diverses sources de protéines. 1 portion correspond à:

100–120 g de viande / volaille / poisson / tofu / Quorn / seitan (poids cru) ou

2–3 œufs ou

30 g de fromage à pâte dure/mi-dure

60 g de fromage à pâte molle

150–200 g de séré/cottage cheese.

Huiles, matières grasses & fruits à coque

Chaque jour 2 à 3 cuillères à soupe (20 à 30 g) d'huile végétale, dont au moins la moitié sous forme d'huile de colza.

Chaque jour 1 portion (20 à 30 g) de fruits à coque ou de graines non salés.

De plus une petite quantité de beurre, margarine, crème, etc. peut être utilisée (env. 1 cuillère à soupe par jour = 10 g).

Sucreries, snacks salés & alcool

Consommer les sucreries, les boissons sucrées, les snacks salés et les boissons alcoolisées avec modération, **en tenant compte de leur teneur en glucides.**

Diabète de type 2 – à retenir

- Réduire l'excès pondéral.
- Fractionner la consommation de glucides sur la journée.
- Tenir compte de la qualité des glucides.
- Limiter la consommation de matières grasses à 60–80 g/jour.
- Consommer les boissons alcoolisées avec modération.
- Intégrer une activité physique régulière au quotidien.



Consultation individuelle

Pour bénéficier de conseils nutritionnels personnalisés, nous vous recommandons de demander à votre médecin de vous adresser à un(e) diététicien(ne) reconnu(e) de votre région (adresses sous www.svde-asdd.ch). Les hôpitaux proposent également parfois des consultations diététiques.

Vous trouvez des informations sur le diabète auprès de l'association du diabète de votre canton www.associationdudiabete.ch. Cette association dispose de permanence dans la majorité des grandes villes suisses.

Un infirmier spécialisé en diabétologie peut vous conseiller pour les autocontrôles de la glycémie, les soins aux pieds etc.

Sources

- Franz MJ, et al. Evidence-Based Nutrition Principles and Recommendations for the Treatment and Prevention of Diabetes and Related Complications. *Diabetes Care*, American Diabetes Association 2002;25:148–98.
- American Diabetes Association. Nutrition Recommendations and Interventions for Diabetes–2006. A position statement of the American Diabetes Association. *Diabetes Care*, American Diabetes Association 2006;29:2140–57.
- Toeller M, et al. Evidenz-basierte Ernährungsempfehlungen zur Behandlung und Prävention des Diabetes mellitus. *Diabetes und Stoffwechsel* 14/2005.
- Klein S. et al. Weight management through lifestyle modification for the prevention and management of type 2 diabetes: rationale and strategies. A statement of the American Diabetes Association, the North American Association for the Study of Obesity, and the American Society for Clinical Nutrition 1–3. *American Journal of Clinical Nutrition* 2004;80:257–63.
- Mann J.I. Evidence-based nutrition recommendations for the treatment and prevention of type 2 diabetes and the metabolic syndrome. *Food and Nutrition Bulletin*, vol. 27, no. 2.

Impressum

© Société Suisse de Nutrition SSN, édition actualisée en septembre 2015

Le contenu de cette feuille d'info peut être utilisé et diffusé librement, dans la mesure où la référence est distinctement mentionnée.

Remerciements

La Société Suisse de Nutrition SSN remercie l'Office fédéral de la santé publique OFSP de son soutien financier ayant permis l'élaboration de la présente notice (contrat 07.005832/414.0000/–1).

Société Suisse de Nutrition SSN
Schwarztorstrasse 87 | Case postale 8333 | CH-3001 Berne
T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | info@sge-ssn.ch

 **nutrinfo®** | Service d'information nutritionnelle
T +41 31 385 00 08 | nutrinfo-f@sge-ssn.ch | nutrinfo.ch

 **tabula** | Revue de l'alimentation
Rédaction T +41 31 385 00 04 | tabula.ch

 **nutricalc®** | Test nutritionnel
nutricalc.ch

 **shop ssn** | Le shop en ligne de la SSN
T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | www.sge-ssn.ch/shop

 Retrouvez-nous sur Facebook