

HORS SÉRIE N° 14

Diabète

Mag

Prévenir, soigner et mieux vivre

Tout sur les nouvelles notions de la diététique

Tous les tableaux et les index de l'alimentation



Index glycémiques
Tableaux des calories
& Index des Lipides, des Glucides,
du Cholestérol, des Oméga...
Idéal pour votre équilibre

Dossier sur le Chrome, le Sélénium,
le Calcium, les Oméga... Importants pour
tous les diabétiques !

Des menus hebdo pour mincir et garder la forme !

- L'alimentation, le premier médicament • La pyramide alimentaire, visez le bas !
- Apprenez à gérer les sucres ! • Les oligo-éléments de notre alimentation
- Les aliments contre la fatigue • Les légumes secs d'excellents sucres lents
- Sucre, métabolisme et insuline • L'eau... Zéro calorie • L'huile d'olive • Le curcuma
- Gérez votre glycémie avec l'index et la charge glycémiques • Le gingembre





“ Parce que mon diabète ne s’arrête pas à la mesure de ma glycémie...”

Depuis plus de 40 ans Roche Diabetes Care et sa marque Accu-Chek® créent des outils innovants pour simplifier la gestion de votre diabète au quotidien.

ACCU-CHEK PERFORMA®

Le lecteur de glycémie qui me permet de contrôler ma glycémie en toute simplicité.

LA CUISINEVIRTUELLE.FR J'évalue les apports nutritionnels de mes repas et j'obtiens une évaluation personnalisée.



BIEN VIVRE MON DIABÈTE

La page Facebook où je retrouve chaque jour des conseils et astuces à partager avec une communauté.



Parlez-en à votre médecin.

ACCU-CHEK®



Pour quelques kilos de moins et une **bonne santé de plus !**

Manger équilibré aide à perdre du poids, mais manger intelligent aide à maîtriser son alimentation et surtout la comprendre. Dans ce numéro, nous publions différents tableaux et index qui vous permettront de mieux comprendre et d'appréhender votre alimentation. Vous pourrez alors privilégier certains aliments pour parfaire votre équilibre alimentaire. Alternier les aliments riches en Oméga 3 et 6 une à deux fois par semaine, avec des aliments classiques comme le bœuf ou la volaille. Mangez régulièrement des fruits, des légumes et des laitages pour compléter vos besoins énergétiques. Les poissons doivent être impérativement invités à votre table, au moins deux fois par semaine. Vous trouverez également des menus types qui faciliteront votre choix. Avec ces minis «Dictionnaires» alimentaires, vous allez offrir à votre organisme, tous les aliments nécessaires à son bon fonctionnement. Vous allez aussi, pouvoir apprendre à vos enfants (petits et grands) les goûts différents et bien meilleurs que les sempiternels hamburgers et autres pizzas. Bref avec ce numéro Hors série, vous comprendrez que Diabète n'est pas synonyme de «riz bouilli» .

Toute l'équipe de Diabète Magazine se joint à moi, pour vous souhaite une excellente rentrée.

Eva Folley

Nous remercions tous ceux et celles qui se sont abonnés à Diabète Mag, ceux et celles qui nous envoient courriers et témoignages. De vrais encouragements pour notre équipe rédactionnelle.

Deux actions citoyennes mises en place par Diabète Mag : la première a été de décider d'imprimer sur du papier recyclé, la seconde est d'imprimer le magazine en France.

Diabète^{Mag} est une marque déposée à l'INPI n° 4017955, le 06/07/2013, ^{le} Gourmand diabétique est une marque déposée à l'INPI n° 4017957, le 06/07/2013. Santérama est une marque déposée à l'INPI n° 3334455, le 12/01/2005. Edité par : JSF- BP 132 - 92113 CLICHY Cedex.
 Directeur de Publication : Alexandre Zenou - Rédactrice en Chef : Eva Folley - e-mail : evafolley@yahoo.fr - Rédactrice en Chef adjointe : Claire Laforêt - Rédaction et conception : Franck Cadet - Directrice artistique : Muriel Paslard : e-mail : murielworks@outlook.com
 Coordination générale : Jeanne Moreno : www.diabetemagazine@yahoo.fr - Publicité : 01 42 70 20 00 - Directeur de la Publicité : Alexandre Steiner, assisté de Fred-Eric Bonnard - Réalisation technique : Spaudoskonturai - Imprimé par : J.Print Communication - France
 Iconographie générale : © Depositphotos - Stock.adobe.com. Photos de couverture © Depositphotos : © © Warren Goldswain (Femme) - Viperagg (fourchette) - © Anna_Shepulova (chocolat) - © Bit245 (alimentation) - © Violin (pain et fromage).

N° de C.Paritaire : 0918 G 91957 - Dépôt légal à Parution - © 2014/JSF. Toute reproduction, même partielle est interdite sans l'accord écrit de l'éditeur - Loi du 11 mars 57- art 41. Distributeurs: France: MLP - Belgique: Tondeur - Suisse: Naville SA. L'éditeur ne reçoit que sur rendez-vous. Écrivez-nous : Courrier des lecteurs & contact rédaction : www.diabetemagazine@yahoo.fr - Tél : 01 42 70 20 00

Avertissement : Les informations contenues et proposées dans ce magazine ne constituent et ne remplacent en aucun cas une consultation médicale. Ces informations sont mises à la disposition des lecteurs à titre de renseignement et de conseils pratiques. Il est impératif que vous consultiez régulièrement votre médecin, votre nutritionniste, votre cardiologue et votre diabétologue.

NUTRITION ET DICO

Découvrez tous les tableaux et les index de l'alimentation. Vous trouverez dans ce Hors Série les nouvelles méthodes de classification des aliments telles que l'index et la charge glycémiques ainsi l'index insulinique mais également l'index des lipides, des glucides, du cholestérol, des oméga... Ces tableaux vous aideront à faire de meilleurs choix alimentaires et à mieux gérer votre diabète.

- 6 L'alimentation, le premier médicament
- 7 La pyramide alimentaire, Visez le bas en premier !
- 8 Apprenez à gérer les sucres !
- 10 Les pâtes, le féculent préféré des français
- 12 Les légumes secs, d'excellents sucres lents
- 14 Redécouvrir les haricots
- 16 Jus de légumes l'énergie du cru
- 18 Les aliments contre la fatigue
- 20 Sucre, Métabolisme et Insuline
- 22 Gérez votre glycémie avec l'indice et la charge glycémiques
- 28 L'ABC des hydrates de carbone
- 30 L'eau...Zéro calorie
- 30 L'alimentation de l'hypertendu
- 31 L'eau minérale gazeuse
- 32 L'huile d'olive...idéale pour la santé
- 33 Les vertus de l'huile d'olive
- 34 Les oligo-éléments de notre alimentation
- 36 Pourquoi utiliser l'indice insulinique ?
- 38 Diabète et gingembre
- 40 10 bonnes raisons de consommer du curcuma
- 42 Les oléagineux et le diabète



- 44 La diététique du sommeil
- 46 Le chrome limite le stockage des sucres
- 48 Le sélénium, Un oligo-élément essentiel
- 50 Les germes de légumineuses, concentrés en vitamines
- 52 La Vitamine B, un tonique pour affronter l'hiver
- 55 La vitamine «D», source de bonne santé
- 58 La cannelle favorise la baisse du taux de glycémie

TOUS LES TABLEAUX ET INDEX

- 9 Index glycémique, 3 niveaux d'évaluation
- 17 Tableaux et index :
Calories, Cholesterol, Lipides, Glucides, Fibres
- 24 Tableaux des index index et charge glycémiques «Forts»
- 25 Tableaux des index index et charge glycémiques «Moyens»
- 26 Tableaux des index index et charge glycémiques «Faibles»
- 27 Tableaux des index index et charge glycémiques «Faibles»
- 39 Tableaux des indices insuliniques
- 47 Tableau des sources alimentaires de chrome





© SERANEY (FRUITS)
SYMA PRODUCTIONS (FEMMES)
DEPOSHIP-PIOTOS



RÉGIME ET MENU TYPE

Pour mincir et rester en forme, l'idéal, en plus d'avoir une alimentation équilibrée, est d'avoir une alimentation variée. Pour cela, n'hésitez pas à «penser» votre alimentation sur une semaine entière, afin de bien répartir les aliments. Par exemple, ne consommer pas toujours les mêmes fruits ou les mêmes féculents. Pour vous aidez à bien préparer vos menus, vous trouverez dans cette rubrique plusieurs programmes alimentaires, avec des menus types sur une semaine. Ces programmes alimentaires vous permettront de mincir, sans avoir besoin d'y réfléchir !

- 60** Régime équilibré pour perdre du poids et du ventre
- 66** Les bonnes résolutions pour mincir de plaisir avec des Menus types
- 76** Objectif : Moins 7 Kilos, perdre du poids en mangeant équilibré (Menus types)
- 80** Plan minceur et menus types
- 82** Le régime méditerranéen

Retrouvez-nous sur :
www.diabetemagazine.fr

TOUS NOS BONS DE COMMANDES

- 5** Le «Pack Gourmand»
- 15** Abonnement Diabète Magazine
- 19** Le «Pack Découverte»
- 43** Les Hors Séries «Gourmand Diabétiques»
- 75** Bon de commande «Complétez votre collection»

Le PACK «GOURMAND»

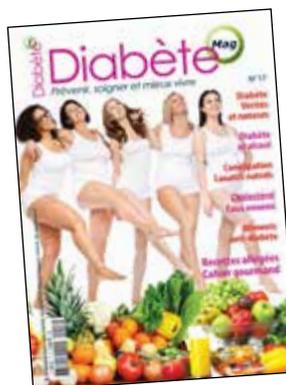
2 numéros du Gourmand Diabétique
+ 1 numéro de Diabète mag
17 € + 3 € de frais postaux = 20 €



Le Diabétique Gourmand
Des recettes légères pour
diabétiques gourmands
Entrées, Plats, Desserts
Valeur 7,50 €



L'Alimentation de A à Z
100 pages tout en couleur
120 Aliments classés par
ordre alphabétique
Valeur 7,50 €



Diabète Mag
Le plein d'infos sur le diabète
et ses complications + conseils
alimentation équilibrée
Valeur 5 €
*Équilibre alimentaire
et poids*

Bon de commande

Bon à remplir en **LETTRES CAPITALES**
A découper ou photocopier
JSF - BP 132 - 92113 CLICHY Cedex

Nom :
Prénom :
Adresse :
.....
Code postal :
Ville :

Je commande le Pack «GOURMAND» au prix
de 17€ + 3 € frais postaux = 20 € à l'ordre de JSF.

Joindre votre règlement, 20 E à l'ordre de JSF :
JSF - BP 132 - 92113 CLICHY Cedex

L'alimentation le premier médicament

Formulé il y a plus de 2 500 ans, le précepte d'Hippocrate est toujours d'actualité : « que l'alimentation soit ton premier médicament ». Médecins et nutritionnistes d'aujourd'hui le confirment et l'affirment : une alimentation saine et équilibrée est le garant d'une bonne santé et la clé de la prévention des maladies chroniques. Pour les diabétiques, elle est la première ligne d'attaque contre la maladie et permet d'optimiser le traitement. L'attention doit être portée sur le choix des glucides et des graisses et sur une consommation suffisante en légumes.

Si autrefois le régime du diabétique interdisait tous les glucides, ce n'est plus le cas aujourd'hui. Les supprimer en revient à manger plus gras, plus salé, plus protéiné, ce qui est nuisible à la santé. D'autre part, les glucides sont le principal carburant du corps (cerveau, muscles) et l'organisme en a besoin pour fonctionner à plein rendement ! L'approche nutritionnelle actuelle consiste à sélectionner les glucides selon leur structure chimique, sucres lents ou « complexes » plutôt que rapides ou « simples », et même à autoriser les mets sucrés, tout en contrôlant sa glycémie au doigt avant et après les repas. Toutefois, la notion de « sucres lents et rapides » n'est pas suffisante pour déterminer le choix des glucides. Depuis les travaux de Jenkins et Wolever, les médecins préfèrent se référer à l'index glycémique qui correspond à la capacité d'un aliment glucidique à élever le taux de sucre sanguin.

Le choix et la quantité de graisses jouent également un rôle majeur dans l'utilisation des glucides et dans la prévention des risques cardio-vasculaires comme du surpoids. Suffisamment de glucides bien choisis, de

fibres et un apport contrôlé en « bons » lipides sont les principales recommandations de l'alimentation anti-diabète et de l'alimentation en général. Celle-ci doit tenir compte de l'apport énergétique. Les besoins de chacun varient en fonction de l'âge, de l'activité physique ou encore de la nécessité de perdre du poids (diabète de type 2).

Équilibre alimentaire la diversité avant tout

L'organisme a besoin de nombreux nutriments pour bien fonctionner mais aucun aliment, à lui seul, ne peut les fournir tous. D'où l'importance de diversifier les aliments au jour le jour mais aussi dans la semaine ou le mois en fonction des saisons. Chaque aliment a donc sa place dans l'alimentation mais dans des proportions différentes selon leur teneur en sucres (glucides), graisses (lipides) et protéines (protides). Équilibrer son alimentation consiste à puiser dans toutes les familles d'aliments en veillant à un équilibre et à un apport énergétique quotidien bien contrôlé. Il faut garder en tête la notion de « portions ». Selon les tendances de chacun, l'objectif sera de les réduire (viandes grasses, charcuteries, pain...) ou de les augmenter (légumes, légumineuses) afin de trouver le bon équilibre. Grâce au système des équivalences, il est possible de varier la composition des menus et de manger moins monotone. L'équilibre se joue également au niveau des micronutriments, essentiels à la protection de l'organisme. Là encore, on les trouve dans toutes les familles d'aliments.

Une alimentation équilibrée et variée associée à une activité physique régulière permet de lutter contre le diabète et les maladies cardio-vasculaires. De surcroît, une bonne hygiène de vie permet de mincir et de rester mince !



Cuisinez les couleurs !

Parce qu'ils sont riches en fibres, les fruits et légumes permettent de diminuer la vitesse du passage des sucres dans le sang. Ils contiennent également des vitamines et des minéraux précieux pour la santé ainsi que des substances phytochimiques contenues dans leurs pigments colorés (carotène, lycopène, glucosinolates...) qui protègent l'organisme du cholestérol, du diabète et de certains cancers. Crus ou cuits, ils offrent une grande variété de saveurs et de couleurs permettant d'égayer les plats.

Idées de recettes colorées

- Brochettes de légumes grillés (poivron, oignon, tomates cerise).
- Cocktail de crudités (tomates de différentes couleurs, concombre, olives noires).
- Salade verte et touche de fruit (laitue et billes de melon, mâche et fraises, endives et dés de mangue).
- Poêlée de poivrons multicolores (avec des lanières de bœuf).
- Demi-melon garni de fruits frais (pêche, pastèque et billes de melon). *Trouvez des recettes sur www.mangerbouger.fr

La pyramide alimentaire

Visez le bas en premier !

Graisses et produits sucrés

Ce sont des aliments à bien quantifier et sélectionner. Matières grasses (huiles végétales, beurre, margarine, crème) : cuisiner à l'huile plutôt qu'au beurre, choisir de la crème allégée. Produits sucrés (chocolat, confiture, entremets, gâteaux) : à consommer en fin de repas ou après un exercice physique.

4



Aliments protéinés

Poissons : au moins 3 fois par semaine. Viandes : privilégier les plus maigres ou enlever le gras visible. Œufs : 3 à 4 par semaine en remplacement de la viande. Lait, produits laitiers et fromages : 3 portions par jour en privilégiant les moins gras. Limiter la consommation de graisses d'origine animale.

3



Fruits et légumes

Le PNNS recommande de consommer au moins 5 portions de fruits et légumes par jour (crus ou cuits), soit 400 à 500 g. Manger des légumes à chaque repas (à satiété) et consommer 2 portions de fruits crus ou cuits par jour (ex : 1 pomme et une poignée de fraises).

2



Sucres lents

Pain, riz, blé, pâtes, semoules, pommes de terre, légumes secs... constituent cette grande famille qui doit être à la base de l'alimentation. Privilégier les légumes secs. Associer féculents et légumes. Consommer 3 portions par jour. Tenir compte des recommandations du médecin.

1



Les recommandations

- Manger raisonnablement (moins et mieux).
- Adapter les portions en fonction des besoins (âge, activité physique).
- Faire 3 repas par jour (dont un vrai petit-déjeuner) et 1 à 2 collations.
- Privilégier les aliments riches en fibres.
- Éviter la consommation isolée d'aliments riches en graisses ou en sucre.
- * Personnalisez votre régime avec votre endocrinologue ou diététicien.

Repères

- Une alimentation équilibrée doit être composée de :
 - 50 à 55 % des calories sous la forme de glucides (complexes ou simples).
 - 11 à 15 % des calories sous la forme de protéines d'origine animale ou végétale.
 - 30 à 35 % des calories sous la forme de lipides.

Apprenez à gérer les sucres !

Les sucres sont partout dans l'alimentation, de façon plus ou moins importante et apparente, avec ou sans saveur sucrée. On les retrouve dans les fruits et légumes, les produits laitiers, les féculents mais aussi dans les préparations transformées (boissons, céréales pour petit-déjeuner, confiseries, pâtisseries, viennoiseries...). Il est important de savoir les repérer pour mieux composer ses menus et ne pas dépasser son objectif en glucides.

Chaque repas doit apporter des glucides, sélectionnés de préférence selon leur vitesse d'absorption. Entre les glucides simples (rapides) et complexes (lents), une même valeur énergétique (4 Kcal/g) mais des molécules et une vitesse d'absorption différentes. Les sucres sont principalement le glucose, le maltose, le fructose (fruits et légumes), le lactose (lait), le saccharose (sucre de table). Les glucides complexes sont l'amidon présent dans les féculents (pâtes, riz, pommes de terre...). Tous les glucides de l'alimentation sont transformés en glucose pendant la digestion pour être utilisés comme carburant par l'organisme ou stockés sous forme de glycogène dans le foie, les reins ou les muscles.

L'index glycémique, un repère à connaître

Mesure d'évaluation utile pour le diabétique, l'index glycémique est exprimé en pourcentage par rapport à une valeur de référence qui est le glucose (Europe), à laquelle on attribue la note de 100. Ce classement sur une échelle de 0 à 100 et, d'une façon plus souple, selon 3 niveaux (faible, modéré et élevé) permet de déterminer le réel pouvoir «sucrant» des aliments en fonction de portions normalisées. Il a permis de révéler que certains aliments riches en amidon (riz, pomme de terre...) se dégradent rapidement pendant la digestion en faisant monter les niveaux de sucre dans le sang plus haut et plus vite que les aliments très riches en fibres qui relâchent le glucose au fur et à mesure (lentilles, haricots en grains). De même, on s'est aperçu que la vitesse d'absorption des sucres simples pouvait varier selon leur nature, texture et le mode de consommation.



Repères

L'apport glucidique total de la journée doit être réparti ainsi :

Petit-déjeuner : 20 %

Collation à 10/11 h : 10 %

Déjeuner : 30 %

Collation de 16/17 h : 10 %

Dîner : 30 %

- La réponse glycémique varie en fonction de nombreux critères et peut changer d'un individu à l'autre selon l'âge, le sexe, le niveau d'activité physique, le stress ou la résistance à l'insuline.

- Une consommation d'aliments ayant un IG faible à modéré entraîne une absorption plus lente du sucre dans le sang, elle est conseillée notamment si la glycémie est très élevée, en cas de surpoids (diabète 2) ou avant le sport. D'une manière générale, elle diminue la sensation de faim, prévient les pics glycémiques et évite le stockage des graisses.

Équivalences en glucides

Une portion de 100 g de féculents cuits (20 g de glucides) =

- 100 g de pommes de terre
- 100 g de pâtes ou de blé (40 g crus)
- 100 g de riz (30 g crus)
- 100 g de semoule (30 g crus)
- 130 g de légumes secs (35 g crus)
- 100 g de maïs (en boîte)
- 50 g de châtaignes
- 30 g de farine
- 40 g de pain (1/6ème de baguette)
- 3 biscottes ou 3 petits pains grillés
- 30 g de céréales sans sucre
- 50 g de frites ou 40 g de chips

Index glycémique, 3 niveaux d'évaluation

IG faible < 55

Légumes
Légumineuses (lentilles, pois chiches...)
Fruits frais (à noyau, pépins, baies...)
Fruits secs (abricot, pruneau)
Pain noir (Pumpernickel)
Pâtes complètes et classiques
Flocons d'avoine traditionnels
Lait et produits laitiers (natures ou édulcorés)
Autres : chocolat noir, pâte à tartiner, marmelade, fruits oléagineux, jus de fruits, biscuits secs.

*La plupart des légumes consommés crus ont un IG < à 15. Les fruits et légumes riches en glucides ont un IG plus élevé (ananas, carotte, petits pois).



© EGAL - DEPOSITPHOTOS

IG moyen, entre 55 et 70

Maïs doux en conserve
Pomme de terre (cuites à la vapeur avec la peau)
Pain de seigle, pain au levain
Pain complet, au son, aux céréales
Riz brun, riz basmati
Semoules et graines (couscous, boulgour)
Autres : croissant, muesli sans sucre, sorbets et glaces, sirop d'érable, sucre de table, miel, sodas.

*L'IG ne tient pas compte des lipides. Limiter les aliments riches en graisses saturées.

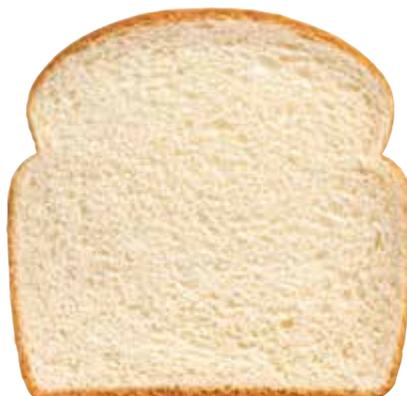


© MADLLEN - DEPOSITPHOTOS

IG élevé > 70

Pain de mie (blanc ou complet)
Pain sans gluten
Pain blanc (baguette)
Céréales sucrées (corn-flakes)
Riz à cuisson rapide
Riz gluant
Galettes de riz soufflées
Pomme de terre (au four, frites)
Purée instantanée
Autres : sirop de glucose, boissons énergisantes, fruits confits, dattes, bonbons gélifiés.

* Certains produits sucrés sont utiles pour corriger une hypoglycémie.



© RINGLOW - DEPOSITPHOTOS

L'IG est un outil qui a révolutionné la notion de sucres lents et rapides mais il ne doit pas être utilisé isolément. Le classement permet de prévoir la montée de glycémie dans le sang par rapport à chaque aliment, toutefois son utilisation est complexe et ne fait pas l'unanimité au sein du corps médical d'autant plus que les tableaux varient selon les méthodes d'évaluation, la qualité et la quantité des aliments ou encore les marques (procédés de fabrication). Le repère selon 3 niveaux donne un aperçu général. La règle la plus importante et la plus simple à suivre est de consommer des aliments glucidiques à chaque repas, dans les bonnes proportions recommandées par le médecin et de manger le plus sainement possible.

IG sous influence, ce qu'il faut savoir

Connaître les facteurs modifiant l'index glycémique d'un aliment permet d'améliorer ses choix nutritionnels et sa façon de cuisiner.

Traitement industriel : les produits raffinés ont un IG plus élevé que les produits entiers (pain et riz complets, pâtes intégrales...).

Cuisson : plus le temps de cuisson des féculents est long, plus l'IG augmente. Consommés froids (en salade), les féculents bénéficient d'un IG plus bas. Les fruits crus ont un meilleur IG que les fruits cuits.

Préparation : le mixage augmente l'IG de certains aliments. Il est préférable de consommer des pommes de terre entières plutôt qu'en purée, de croquer un fruit plutôt que de le centrifuger. Plus la taille des particules est fine, plus l'IG est élevé.

Maturité, variété : plus un fruit est mûr, plus il est riche en sucre et plus son IG augmente. L'IG d'un aliment diffère selon la variété (les lentilles corail ont un IG plus bas que les lentilles vertes ou brunes).

Associations alimentaires : des aliments associés à un féculent permettent d'abaisser son IG (apport de fibres, graisses, protéines). Une assiette équilibrée associe un féculent, un aliment protéiné, des légumes et un assaisonnement.

Moment de la consommation : un dessert consommé à la fin du repas entraîne une bien meilleure réponse glycémique que s'il est pris isolément.

Les pâtes

Le féculent préféré des français

Leur grande diversité de formes, leur facilité d'utilisation et leur goût subtil se prêtant à de multiples accommodements font des pâtes l'un des aliments «chouchous» des Français. Pour les diabétiques, elles sont devenues un féculent emblématique à condition d'apprendre à les cuire correctement et à les cuisiner sainement tout en respectant les quantités permises. Les pâtes, c'est bon mais attention aux portions !



Accusées autrefois de faire grossir, les pâtes sont aujourd'hui plébiscitées par les nutritionnistes pour contrôler le poids et la glycémie. Consommées en portions raisonnables, servies avec une sauce tomate, des légumes ou un aliment protéiné, elles procurent un effet rassasiant tout en jouant l'équilibre alimentaire. Composées le plus souvent d'eau et de semoule de blé dur, elles apportent des sucres lents et bénéficient d'un IG assez bas (45), pouvant augmenter ou baisser selon les types de pâtes, la préparation et la cuisson. On dénombre environ 600 variétés de pâtes provenant du monde entier, surtout d'Italie (conchiglie, orecchiette, pipe rigate, capellini, piccolini, tortellini...) mais aussi d'Asie (nouilles chinoises). De quoi diversifier les recettes à l'infini ! Pour cuisiner les pâtes avec des légumes, rechercher des recettes d'inspiration italienne (salade de tortellini aux pointes d'asperge, penne au chèvre frais et aux épinards) ou asiatique (nouilles chinoises sautées au légumes).

Lesquelles choisir ?

- Les pâtes aux œufs apportent un petit supplément en vitamine A et en protéines.
- Les pâtes en couleurs permettent d'égayer les plats et de jouer sur les saveurs. Leur coloration est obtenue par l'emploi d'extraits de légumes ou d'aromates naturels (tomate, carotte, épinard, champignons, encre de sèche...).
- Les pâtes fraîches contiennent une plus grande quantité d'eau et se cuisent plus rapidement en doublant de volume : 100 g de pâtes fraîches crues donnent 200 g de pâtes après cuisson. Leur IG est plus élevé mais une portion de pâtes fraîches peut se substituer aux autres féculents (pommes

Il existe de nombreuses variétés de pâtes, avec également des couleurs différentes pour varier tous les plaisirs !

de terre, riz...). Les pâtes fourrées (raviolis à la viande) ont un IG de 39.

- Les pâtes intégrales, préparées avec du blé complet, sont naturellement riches en fibres et en micronutriments pour un IG de 35. Elles apportent deux fois plus de fibres et de magnésium que les pâtes sèches classiques.
- Les pâtes chinoises sont préparées à partir de blé dur ou tendre, riz, soja. Leur intérêt principal est qu'elles se préparent volontiers en shop-suey ou potage, des plats équilibrés intégrant de nombreux aliments.

Comment abaisser la charge glycémique des pâtes ?

- Les pâtes « al dente » ont un IG plus bas que les pâtes très cuites. Comptez 1 minute de moins par rapport au temps de cuisson indiqué sur l'emballage.
- Privilégiez les pâtes intégrales, plus riches en fibres. Ce sont celles qui apportent la meilleure réponse glycémique. Les pâtes de gros calibre (conchiglioni, macaronis, papardelles...) ont un IG plus bas que les plus petites (vermicelles, alphabet...).
- Évitez les pâtes à cuisson rapide (3 minutes) dont l'IG est plus élevé.
- Pensez à préparer des pâtes en salade : l'amidon refroidi donne un IG plus bas et l'ajout d'acidité (vinaigre, citron) contribue à l'abaisser.

- Préparez des recettes associant pâtes, légumes, viande ou de poisson : vous obtiendrez une meilleure réponse glycémique. L'apport d'un peu de matière grasse ou de fromage contribue également à abaisser l'IG.
- Respectez les portions en glucides recommandées par votre nutritionniste.
- Ne mangez pas de pain avec vos pâtes (cela va de soit) et évitez le dessert au même repas (pâtisserie, tarte...). La farine est également un aliment glucidique à prendre en compte. Pour ne pas dépasser votre quota en glucides, terminez votre repas par un dessert léger.

*Pour évaluer l'effet d'un plat de pâtes sur votre organisme, contrôlez votre glycémie au doigt avant et 2 heures après le repas.



Attention à la cuisson !

- Les pâtes se cuisent «al dente» dans une grande quantité d'eau bouillante et avec une petite pincée de gros sel : comptez 1 litre d'eau pour 100 g de pâtes. Poursuivez la cuisson à feu vif et remuez de temps en temps pour démêler. Utilisez un minuteur pour contrôler le temps de cuisson. Les pâtes toutes molles ont un IG qui est passé de 45 à 60.
- Les pâtes fraîches se préparent également «al dente», très rapidement (1 à 2 minutes). Les pâtes courtes (à minestrone) se cuisent à découvert en compagnie de légumes secs et frais, avec juste ce qu'il faut d'eau pour couvrir la préparation. L'ajout de légumes et légumineuses compense l'effet « cuisson longue ».
- Pour une salade, passez les pâtes rapidement sous un filet d'eau fraîche après l'égouttage pour stopper la cuisson, ajoutez un filet d'huile, laissez refroidir complètement puis accommodez.

Idées de recettes équilibrées



Amuse-bouche

- Les pâtes en forme de coquille (conchiglioni) sont parfaites pour recevoir une farce froide (ricotta et épinards poêlés, caviar d'aubergine, fondue de poivron et tomate, mousse de crevettes, rillettes de thon...).
- Les servir sur des piques en bois ou dans des cuillères apéritives.

Entrées

- En verrine, en salade, les idées de pâtes froides ne manquent pas : salade de linguines aux tomates fraîches, pointes d'asperge et roquette ; coquillettes au thon, sauce moutarde ; penne aux billes de chèvre frais et jeunes pousses ; salade de crudités variées (râpées ou coupées en petits dés) aux farfalles et lamelles de jambon.

Garniture de légumes

- Préparer une sauce tomate « maison » avec ail, oignon, thym ; accompagner des spaghettis d'une purée d'aubergines (pulpe chaude mixée avec de l'ail, de l'huile d'olive et du basilic) ; disperser des «tagliatelles de légumes» (carotte, courgette) préalablement pochées dans un plat de tagliatelles fraîches.

Pâtes festives

- Les pâtes à l'encre de sèche ont petit goût iodé qui se marie bien aux fruits de mer (moules, noix de Saint-Jacques, crevettes grillées). Elles font merveille avec un cordon de sauce au bleu.

Plats complets

- Accompagner des pâtes intégrales de tomates cerise poêlées dans de l'huile d'olive et de filets de poisson pochés (daurade, cabillaud) ; cuisinez un minestrone (pâtes courtes, haricots secs, légumes...) ; revisitez la classique paella en remplaçant le riz par des pâtes.



Les légumes secs

d'excellents sucres lents

Très consommés autrefois, un peu oubliés aujourd'hui, les légumes secs ou « légumineuses » sont une source de sucres lents à faible index glycémique, de protéines d'origine végétale et de fibres : 3 bonnes raisons pour les diabétiques de les mettre au menu pour équilibrer leur alimentation. Haricots, fèves, lentilles ou pois, il y a le choix !

Les légumineuses, dont les fruits sont contenus dans des gousses, font partie des premières plantes à avoir été cultivées aux quatre coins du monde. Elles comprennent plus de 600 genres et 13 000 espèces. Quatre grandes familles nous sont familières et se montrent intéressantes pour leur composition nutritionnelle : les fèves, les haricots, les lentilles et les pois (pois cassés et pois chiches). Une étude comparative a montré qu'une consommation quotidienne de légumes secs par rapport à des aliments ayant un index glycémique plus élevé (riz, pomme de terre) permettait au bout de trois mois de faire baisser de façon significative l'hémoglobine glyquée. De même, les résultats montraient une perte de poids chez les diabétiques qui avaient été soumis au régime «légumes secs». En s'inspirant des cuisines régionales et exotiques, il est possible de créer de nombreuses recettes et d'accorder une place de choix à ces aliments sous forme de garniture, soupe, purée, terrine, croquettes, houmous et autres spécialités.

Des atouts reconnus

Sucres lents Les légumes secs sont considérés comme des féculents car ils sont riches en amidon, le glucide des végétaux. Leurs fibres et glucides complexes en font des aliments à faible index glycémique < 48 qui aident à réguler la glycémie. Ce sont des féculents à privilégier avant l'effort car ils distribuent de l'énergie très progressivement. Moins caloriques que le riz et les pommes de terre, les légumes secs sont recommandés aux diabétiques de type 2 qui surveillent leur ligne.

Fibres Avec une teneur comprise entre 8 et 15 %, les légumes secs figurent parmi les aliments les plus riches en fibres, ayant un pouvoir hypocholestérolémiant. Cet effet est renforcé par leur faible teneur en lipides. Des études

ont montré que les fibres contenues dans les légumineuses avaient un impact sur le cancer colorectal en réduisant son risque d'apparition de 38 %. Les teneurs en fibres sont plus importantes quand les graines sont consommées entières plutôt que mixées et débarrassées de leur peau.

Protéines Par leur apport élevé en protéines (18 à 24 %), les légumes secs peuvent remplacer la viande de temps en temps. Cependant, les protéines d'origine végétale sont incomplètes et ne contiennent pas tous les acides aminés nécessaires à l'organisme. Pour les végétariens, il est préférable de les associer à des céréales (riz, quinoa) ou à du soja.

Micronutriments Un autre atout des légumes secs est leur richesse en vitamines (groupe B, PP) et en minéraux (magnésium, fer, calcium, sélénium). Pour mieux absorber le fer des légumineuses, il faut penser à consommer de la vitamine C au cours du repas. Ce peut être du brocoli, du jus de citron (ajouté dans une salade) ou un fruit (kiwi, orange) consommé au dessert.

Les bonnes associations

- Pour un plat à faible IG dont les nutriments agissent en synergie, il est intéressant d'associer :
 - Haricots rouges et maïs (salade)
 - Haricots blancs et pâtes (minestrone)
 - Pois chiches et semoule de blé (couscous)
 - Fèves et riz (pilaf)
 - Fèves et semoule de blé
 - Lentilles et riz (ragoût de légumes)
 - Lentilles et bœuf

Les lentilles

Les plus réputées et les plus cultivées en France sont les lentilles vertes du Puy, bénéficiant d'une AOC et d'une AOP. Elles doivent leur couleur verte aux terres volcaniques du Velay sur lesquelles elles poussent. Elles ont une peau fine et n'éclatent pas à la cuisson, ce qui les fait apprécier des gastronomes. On trouve également des lentilles vertes en provenance du Berry, bénéficiant d'une IGP. La rouge (ou brune) est cultivée en Champagne sous l'appellation de «lentillon». Parmi les exotiques, les lentilles « corail », provenant d'Égypte et du Moyen-Orient, sont particulièrement tendres. Cependant, elles perdent leur belle couleur orange vif à la cuisson. D'autres variétés, blondes ou noires, nous viennent de différents pays : Turquie, États-Unis, Canada, Chili, Argentine. Idées culinaires : en salade avec du saumon fumé, en «caviar» (lentilles vertes), en accompagnement d'un poisson (truite, saumon) ou d'une viande (bœuf, saucisson à cuire), à l'orientale avec des épices (lentilles corail). Index Glycémique : 26 (corail) à 48 (vertes).

Pois cassés, pois chiches et fèves

Les pois cassés sont des petits pois qui ont été ramassés à un taux d'humidité de 20 % permettant de conserver leur couleur verte. Ils sont ensuite séchés et cassés pour être débarrassés de leur peau. Ils se défont à la cuisson, d'où leur utilisation en sauce, soupe ou purée. Index glycémique : 22 à 35.

Les pois chiches, originaires du bassin méditerranéen, sont des légumes secs très courants. On les cultive encore dans certaines régions de France (Provence, Midi-Pyrénées, Languedoc-Roussillon). Les galettes à la farine de pois chiche (socca) sont une spécialité niçoise. Certaines recettes du Proche-Orient nous sont familières telles le couscous associant pois chiches et semoule de blé ou encore le houmous, une délicieuse purée à base de pois chiches, tahini (purée de sésame), jus de citron, ail et paprika. Les spécialités indiennes de soupes et ragoûts (dhals) sont également une source d'inspiration. En salade, les pois chiches se marient

La cuisson.....

Trempage ou pas, telle est la question ! La plupart des légumineuses nécessitent un temps de trempage avant cuisson qui va de quelques minutes à une nuit sauf pour les lentilles, les pois cassés et certains haricots qui échappent à cette règle. Le trempage améliore l'intolérance digestive, principal inconvénient des légumineuses à peau épaisse (fèves, haricots, pois chiches) chez les personnes aux intestins fragiles. Il s'effectue dans un grand volume d'eau froide, de préférence au réfrigérateur. Pour diminuer le temps de trempage, il est possible d'effectuer une précuisson.

La cuisson se fait à feu doux, départ à l'eau froide ou tiède et sans sel. Elle est de 25 minutes pour les lentilles, de 40 minutes pour les pois cassés et d'une heure ou plus pour les pois chiches, les fèves et les haricots secs. Tout est indiqué sur les emballages ! L'autocuiseur permet de réduire le temps de cuisson de moitié. La bonne idée, lorsqu'on prépare des légumineuses, est d'en cuire suffisamment et de les congeler pour pouvoir les intégrer ensuite dans une préparation (salade, soupe, garniture de légumes). La solution express est de les acheter en conserve (pois chiches, haricots rouges ou blancs).

avec un grand nombre d'aliments. À chacun d'inventer ses propres recettes pour un coût qui restera toujours modique. Index glycémique : 32 (valeur moyenne).

Les fèves sèches, légume méditerranéen par excellence, se cuisent plus ou moins longtemps selon les variétés. Elles se préparent en purée ou s'incorporent dans les plats mijotés avec leur herbe de prédilection (la sarriette). Index glycémique : 48.



Redécouvrir les haricots

Blancs, verts, roses, noirs ou rouges... il existe de nombreuses variétés de haricots aux grains de tailles, formes et couleurs différentes. Ils s'accommodent avec tous les épices et toutes les sauces !

L'Amérique latine détient le record de consommation par habitant, soit 15 kg, avec principalement des haricots colorés comme le pinto, le noir et le rouge. En Inde et en Chine, on cuisine surtout des haricots du genre Vigna comme le mungo. En France, les haricots que nous cultivons aujourd'hui ont été rapportés du Mexique. Longtemps appelés «viande du pauvre», ils ont été une nourriture de base jusque dans les années 1920. Ils ont ensuite été délaissés progressivement avant de réapparaître grâce aux conserves. Leur consommation reste insignifiante et insuffisante comme celle de tous les légumes secs.



C'est surtout grâce aux associations de producteurs et aux confréries que les haricots secs ont retrouvé leurs lettres de noblesse faisant valoir leurs qualités gustatives et nutritionnelles. Parmi les haricots labellisés : la Mogette de Vendée, le lingot du Nord, le flageolet vert ou « chevrier ». Le haricot Tarbais, produit dans les Hautes-Pyrénées, est le premier haricot français à avoir obtenu un Label Rouge. Il se distingue par la finesse de sa peau et sa bonne tenue à la cuisson sans qu'il éclate. On le retrouve dans le cassoulet ainsi que le lingot du pays Ariégeois et le lingot de Castelnaudary. Bien d'autres haricots prestigieux méritent qu'on les goûte tels les cocos de Paimpol (AOP), cultivés dans les Côtes d'Armor, et les Soissons (aux grains ivoire très gros). On trouve également des haricots marbrés dit « roses » en provenance des pays méditerranéens et bien d'autres variétés encore comme les haricots rouges et les haricots noirs. Index glycémique : 28 (haricot rouge), 31 (flageolet), 35 (haricot blanc).

***Le plus diététique : les haricots blancs contiennent des phytostérols utiles dans la protection cardio-vasculaire et les haricots colorés (rouges, noirs) apportent des anthocyanines, une catégorie d'antioxydants aux effets anti-cancer.**

..... Idées recettes

- Toutes les variétés de haricots se préparent en salade, avec des légumes détaillés : céleri, tomates, poivrons, concombre, oignon frais. En entrée, le haricot blanc s'associe au thon, au saumon fumé ou au jambon sec.
- Pour une purée, faire cuire les haricots dans un fond de volaille avec un bouquet garni, ensuite les passer à la moulinette pour éliminer les peaux (en fonction des variétés). Assaisonnées d'huile d'olive, d'ail et de jus de citron, ces purées peuvent se déguster sur une tranche de pain de campagne.
- Les flageolets accompagnent idéalement un gigot d'agneau. Les cocos blancs peuvent se glisser dans une soupe (minestrone) avec des pâtes courtes et des légumes. Ils accompagnent délicatement les filets de poissons. Les haricots rouges rentrent dans la composition de la jambalaya (avec du riz) et du chili con carne (avec tomates, oignons, piment et viande).

Houmous de Haricots tarbais et poivron

- Mixer 300 g de haricots Tarbais cuits avec un poivron rouge moyen détaillé en dés, une petite gousse d'ail et 15 feuilles de basilic. Si nécessaire, ajouter un peu d'eau. Assaisonner avec 2 cuil. à soupe de jus de citron, 2 cuil. à soupe d'huile d'olive vierge extra, 1 cuil. à soupe de tahini, 2 cuil. à soupe de yaourt nature et une pincée de sel. Mélanger. Servir en dip avec du pain de campagne.

***À conserver 2 ou 3 jours au frais couvert de papier film. IG : 6.**



Abonnez-vous

Pour prévenir, soigner et mieux vivre avec votre diabète



Deux magazines en 1



+ un second magazine,

à l'intérieur du premier, consacré
à la cuisine du diabétique :



De nombreuses recettes de cuisine faciles à réaliser, peu caloriques et pauvres en sucre... idéales pour les diabétiques.

L'abonnement «Diabète Mag» 1 an / 6 numéros **25€** au lieu de 30 €

Abonnez-vous pour 1 an - 6 numéros

Bon à remplir en **LETTRES CAPITALES**. À découper ou photocopier et à nous faire parvenir

NOM : PRÉNOM :

ADRESSE :

CODE POSTAL : VILLE :

TÉL : VOTRE E-MAIL :

- Je m'abonne à DIABÈTE MAG pour un an (France) : 25 € (au lieu de 30 €) pour 6 numéros à dater du N° : ...
- Je m'abonne à DIABÈTE MAG pour un an - Dom / Belgique/ Suisse : 35 € (au lieu de 42 €) pour 6 numéros à dater du N° : ...
- Je m'abonne à DIABÈTE MAG pour 2 ans (France) : 49 € (au lieu de 60 €) pour 12 numéros à dater du N° :
- Je m'abonne à DIABÈTE MAG pour 2 ans - Dom / Belgique/ Suisse : 65 € (au lieu de 79 €) pour 6 numéros à dater du N° : ...

- A - Remplir le bon de commande ci-dessus.
- B - Établir votre règlement selon la formule choisie, à l'ordre de J.S.F.
- C - Postez le tout à : J.S.F. (Service Abonnement) - C/° SOTIAF - 35909 Cedex 09

Total : € à l'ordre de JSF - (Offres valables jusqu'au 31/12/2018)

H14

Postez votre commande d'abonnement avec votre règlement à l'ordre de : J.S.F.
à renvoyer à : **J.S.F. (Service Abonnement) - C/° SOTIAF - 35909 RENNES cedex 09**

Jus de légumes **l'énergie du cru**

Préparé juste avant d'être servi, le jus de légumes frais remplace avantageusement celui de fruits par sa moindre teneur en glucides. Mixé ou centrifugé, avec des fines herbes, du sel de céleri et un trait de jus de citron, en mélange ou non, une bonne façon de faire le plein de vitamines !

Pour les diabétiques, pas question de s'alimenter uniquement avec des jus pendant plusieurs jours comme le veut la fameuse cure « détox » ! Le régime anti-diabète est basé avant tout sur l'équilibre alimentaire et non sur une seule famille d'aliments, aussi recommandable soit-elle. Par contre, consommer un jus de légumes le matin ou le midi à l'apéro permet de recharger l'organisme en vitamines, minéraux, oligo-éléments et phytonutriments (chlorophylle, caroténoïdes, anthocyanes...). Pour éviter leur dégradation au contact de la lumière et de l'oxygène, il est préférable de consommer ces jus rapidement après l'extraction.

Centrifugeuse ou blender ?

La centrifugeuse sépare le jus des fibres et donne une boisson très liquide dont les glucides seront assimilés rapidement par l'organisme. Les jus centrifugés ont un index glycémique plus élevé que les légumes dont ils sont issus. L'astuce est de consommer ces jus sans fibres au petit-déjeuner ou à l'apéro, avec une tranche de pain tartinée de tapenade, fromage de chèvre frais ou spécialité laitière. Il est possible de récupérer la pulpe des légumes pour enrichir une purée ou préparer des galettes de légumes.

Le blender permet de mixer des légumes tendres et donne des jus épais contenant davantage de fibres. Ils ont un IG

plus bas que les jus centrifugés. Rallongés avec de l'eau, du lait, du kéfir ou du yaourt, ils peuvent se déguster en soupe froide, en velouté ou en smoothy vert (avec des fines herbes).

Les appareils à petite vitesse de rotation protègent mieux les légumes de l'oxydation et de l'échauffement provoqués par la friction.

Quels légumes choisir ?

La majorité des légumes sont pauvres en glucides hormis la betterave rouge et la carotte dont le jus a un IG avoisinant celui de la pomme (44).

Utiliser un légume de base et compléter par un ou deux autres légumes en moindre quantité, des fines herbes (persil, basilic, estragon) ou/et des feuilles vertes (cresson, laitue, épinard, blette) en veillant à harmoniser les saveurs. Selon le goût, ajouter de l'ail, du gingembre frais ou des épices, sans oublier le trait de jus de citron (jaune ou vert) qui apportera une touche d'acidité, préviendra l'oxydation des vitamines et aura un effet légèrement hypoglycémiant. De nombreuses associations sont possibles : tomate, poivron rouge et basilic; betterave rouge, carotte et citron; concombre, brocoli, cresson ou épinard... Une touche de pomme ou d'orange apportera un peu de douceur. Le cresson et le radis donneront une note piquante.



Tableaux et index Calories, Cholesterol, Lipides, Glucides, Fibres

100 grammes d'aliment	Calories	Cholestérol	Lipides	Glucides	Fibres
Agneau	210	83	16	0,0	0,0
Amandes	530	0,0	35	17	2
Andouillette	530	120	18	0,0	0,0
Artichaut	25	0,0	0,1	2,0	7,0
Asperge	25	0,0	0,2	3,5	1,5
Aubergine	15	0,0	0,0	2,2	2,0
Avocat	190	0,3	19	1,9	3,4
Banane	130	0,2	0,3	3,5	1,1
Betterave	50	0,3	0,3	10	0,8
Beurre	350	250	38	0,5	0,0
Biscotte	390	33	6	74	4,3
Bœuf	300	75	11	0,0	0,0
Bière	180	75	0,0	150	0,1
Café	18	0,5	0,1	3,0	0,1
Carotte	83	0,0	0,2	6,7	0,3
Céréale blé	65	0,0	0,3	13	1,3
Champignon	23	0,5	0,5	1,5	1,1
Chocolat noir	530	1,5	32	55	0,0
Chou	7	0,0	0,0	0,1	1,2
Citron	16	0,0	0,0	2,0	0,0
Courgette	13	0,0	0,5	3,0	1,1
Camembert	270	3,5	24	0,3	0,3
Dinde	80	1,0	3,5	0,0	0,0
Épinard	15	0,0	0,0	0,3	1,4
Farine blé	340	0,1	1,3	77	3,1
Fraises	45	0,0	0,0	12	1,1
Glace sorbet	130	0,5	6	18	0,0
Haricot vert	30	0,0	0,2	4,6	2,1
Huile d'olive (1 cuillère à soupe)	167	0,1	19	0,0	0,0
Huile d'arachides et de tournesol	900	0,1	100	0,0	0,0
Jambo blanc	130	1,5	4,1	1,0	0,0
Lentille	320	0,0	1,1	52	1,5
Margarine au tournesol (20 g)	140	1,0	14	0,0	0,0
Miel	310	0,0	0,0	70	0,0
Œuf (1 gros)	80	1,3	6	0,0	0,0
Orange	45	0,0	6	9,0	2,0
Pain blanc	240	0,2	3,0	45	1,4
Pain complet	250	0,1	3,1	44	1,7
Pâtes Nouilles à l'eau	62	0,0	0,5	15	0,6
Petits pois	53	0,1	0,4	8,0	0,8
Poire	37	0,0	0,0	9,0	2,1
Poireau	9	0,0	0,3	1,0	0,8
Poissons frais					
Colin	95	0,0	1,1	0,0	0,0
Saumon	150	0,0	9,0	0,0	0,0
Thon	225	0,0	15	0,0	0,0
Truite	150	0,0	4,5	7,0	0,0
Maquereau	205	0,0	15	0,0	0,0
Cabillaud	100	0,0	2,2	0,0	0,0
Sardine à l'huile	220	0,0	15	0,0	0,0
Thon à l'huile	225	0,1	28	0,0	0,0
Moule	90	0,0	2,0	0,0	0,0
Pomme (fruit)	45	0,0	0,0	11	0,5
Pomme de terre en frites	90	2,3	10	45	1,0
Pomme de terre à la vapeur	100	2,3	10	20	3,0
Porc	230	70	30	0,0	0,0
Poulet rôti	200	10	12	0,1	0,0
Poulet (blanc)	160	70	12	0,1	0,0
Riz blanc à l'eau	270	0,1	0,3	32	0,2
Riz complet	390	0,	3,0	85	3,0
Salade (Laitue)	16	0,0	0,2	2,5	0,5
Sodas (Coca 0)	0,1	0,1	0,0	0,1	0,0
Soupe de légumes	20	0,1	0,2	3,5	3,7
Sucre blanc (1 cuillère à soupe)	20	0,0	0,0	2,5	5,2
Tomate	15	0,0	0,0	1,5	0,0
Veau grillé	160	1,7	7,3	0,1	0,0
Vin rouge 15 cl	85	0,0	0,0	0,4	0,0
Yaourt 20 %	70	1,1	3,5	15	0,1

Où trouvez des Oméga 3 et 6 : Tous les Poissons, toutes les huiles crues, les crustacés, les foies de poissons, les beurres, les margarines, certains fromages, noix, noisettes, amandes, graines...



© TASHKAZOO - DEPOSITPHOTOS

Les aliments **contre la fatigue**

Si vous ne vous sentez pas au top de la forme et que vous avez une envie de sucre, résistez à l'envie de sauter sur un bonbon ou un gâteau. Le diabétique est souvent fatigué, il manque de sucre, l'élément vital pour l'énergie du corps. Certains aliments comme les pâtes contribuent à vous donner du «ressort», à vous de les répartir sur votre alimentation quotidienne ou hebdomadaire, selon vos goûts, vos envies et vos besoins. N'oubliez pas de les mettre au menu !

Le chocolat noir

Il contient du magnésium, il est une bonne source de fer, du phosphore, mais le chocolat reste quand même calorique... donc ne pas dépasser 2 ou 3 carrés par jour.

Les fruits secs (oléagineux)

Les noisettes, amandes et noix apportent magnésium et antioxydants nécessaires au bon maintien de votre forme. Ne pas en abuser car les fruits secs sont caloriques

Le Muesli composé de céréales

Ce mélange de céréales (flocons d'avoine, de blé, de riz, d'orge et seigle) est riche en protéines végétales, en fibres. Le mélange de céréales aide à l'oxygénation de l'organisme, et au transport de l'hémoglobine. Idéal au petit déjeuner.

Les yaourts

Véritable source de calcium, de vitamines B2, de minéraux et protéines. 2 yaourts par jour conviennent parfaitement à l'équilibre alimentaire.



© ANNA_SHEPULOVA - DEPOSITPHOTOS

Les pâtes alimentaires, le riz brun et les haricots secs

Source de glucides (sucres lents), l'apport énergétique est réparti sur toute une journée, ce qui maintient votre forme physique. D'autres nutriments contribuent à cet apport d'énergie. Les glucides simples sont donc particulièrement déconseillés, mieux vaut leur préférer des glucides complexes (les céréales complètes) qui sont assimilés plus lentement par votre organisme. (Choisir pâtes, pains, riz... complet).

Patates douces

Faites cuire quelques patates douces. Les patates douces sont une source importante de glucides, et leur consommation provoque une montée de sérotonine dans l'organisme. Ainsi, vous vous sentez mieux presque instantanément. De plus, les fibres contenues dans les tubercules permettent une progression plus lente des glucides dans le sang. Parfait pour maintenir son énergie pour la journée. Seul inconvénient, elles sont caloriques.

Le persil, excellent contre la fatigue

Le persil contient du fer, des antioxydants, du bêta carotène, de la vitamine C (100 gr de persil correspond à 6 oranges) fort en goût, il agrémenté les salades, les soupes, les crudités et les légumes et même les viandes ou poissons.

Les épinards frais

Riche en magnésium et en vitamines B9, il faut les consommer immédiatement après la cuisson.

Les choux en général

Les brocolis en particulier, constituent d'excellentes sources de vitamine C et de vitamine K. La vitamine C, bien qu'elle ne donne pas d'énergie, aurait un effet défatiguant et déstressant lorsqu'elle est prise en cure. Elle stimule aussi le système immunitaire et protégerait ainsi des maux de l'hiver comme le rhume. Les brocolis sont eux aussi de très bons antioxydants, au même titre que les betteraves, l'oignon, l'ail et l'échalote... »

Le saumon frais, le maquereau et la sardine

Ils sont riche en oméga 3, en acides gras essentiels et en vitamines B1. Consommés 2 à 3 fois par semaine, ils apportent toute l'énergie nécessaire à vos besoins hebdomadaire. Malheureusement les eaux étant de plus en plus polluées, les poissons et crustacés sont de plus en plus chargés en produits toxiques tel que le mercure etc. Les directives européennes nous déconseillent donc de consommer de grande quantité de poissons.

La viande rouge

Véritable source de fer, elle contient des protéines animales, le carburant de l'énergie. Le boudin, les abats de volailles sont également de bonnes sources de fer. Le niveau élevé de carnitine qu'on trouve dans les protéines animales peut amener les vaisseaux sanguins à se durcir, ce qui entraîne la formation de rides prématurées. Donc, il est préférable de consommer la viande rouge une à deux fois par semaine seulement, et de puiser ensuite vos besoins en protéines dans le poisson, les fruits de mer ou certains produits laitiers.

Diabète Magazine Le «Pack Découverte»

Deux Hors séries «Gourmand» + un magazine

Abonnez vous à Diabète Magazine

Le magazine consacré à 100% au diabète
et à ses complications

Diabète, cholestérol, cardiovasculaire,
insuffisance rénale, etc...

Avec le Cahier «Le Gourmand Diabétique»,
des recettes adaptées aux diabétiques,
goûteuses et allégées...



Photocopiez ce Bon
pour éviter de découper votre Magazine

Bon à découper ou à photocopier

A retourner à :

JSF - BP132 - 9213 CLICHY cedex

ECRIRE EN LETTRES CAPITALES

HS14-/H10/20/21

Je souhaite recevoir le «Pack Découverte» :
3 exemplaires pour 17 euros + 3 € de participation aux
frais postaux soit : 20 euros le Pack

Nom :

Prénom

Adresse

Code postal :

Ville :

Mail :

Joindre votre règlement à l'ordre de JSF

A retourner à : JSF - BP 132 - 9213 CLICHY cedex

Sucre Métabolisme et insuline



© ADPAGAN - STOCK.ADOBE.COM

Lorsque vous êtes diabétique, ou êtes un sujet à risque (accidents cardiaques) votre corps a du mal à transformer la nourriture que vous mangez en énergie. Découvrez comment l'insuline contribue à absorber le sucre, et ce qui arrive quand vous avez une maladie à risques tel que le diabète.

Il existe un processus de transformation du sucre en énergie, à partir des aliments que vous mangez. Cette transformation en «carburant» dans votre corps s'adapte à vos besoins. Si vous avez du diabète (ou des problèmes cardiaques) vous avez donc un problème avec votre production d'insuline, cette hormone est importante dans le métabolisme de transformation du sucre.

De la nourriture pour vivre

Lorsque vous mangez (aliments en général), les enzymes dans le processus digestif décomposent les protéines, les lipides et les glucides en acides aminés, les acides gras et les sucres simples. Ces sous-produits sont absorbés et circulent dans le sang, où ils sont disponibles pour être utilisés comme énergie active lorsque votre corps en réclame. La ressource la plus importante en «carburant» pour votre corps est le sucre, appelé «glucose simple». Le sucre «voyage» dans le sang pour être utilisé par les cellules en permanence et selon vos besoins.

Votre pancréas, une glande située derrière l'estomac, contrôle la libération d'insuline qui gère le taux du sucre dans le sang. L'insuline, est essentielle pour réguler votre taux de sucre

dans le sang. Elle permet au sucre circulant dans le sang d'être transformé en énergie. Après avoir consommé votre repas, votre pancréas détecte une augmentation de votre taux de sucre dans le sang et libère la quantité exacte d'insuline nécessaire pour cette régularisation.

Comment le diabète affecte le métabolisme du sucre, et la production d'insuline ?

Si vous souffrez de diabète, votre corps a des problèmes de production d'insuline car votre pancréas fatigue et ne produit pas assez ou pas du tout d'insuline. Lorsque le pancréas ne fonctionne pas comme il se doit, le sucre dans le sang peut s'accumuler, éventuellement déborder dans votre urine. Cela peut conduire à un diabète plus ou moins élevé, avec perte de poids inexplicable, puisque votre corps n'est pas en mesure d'utiliser l'énergie des aliments que vous mangez. S'il n'est pas contrôlé, le diabète peut engendrer un taux de sucre élevé dans le sang ce qui peut entraîner des maladies graves, coma diabétique, risques d'accidents cardio vasculaires, cécité, etc.

Dans le diabète de type 1, le système immunitaire fabrique des anticorps qui attaquent par erreur les cellules productrices d'insuline dans le pancréas, entraînant peu ou pas de

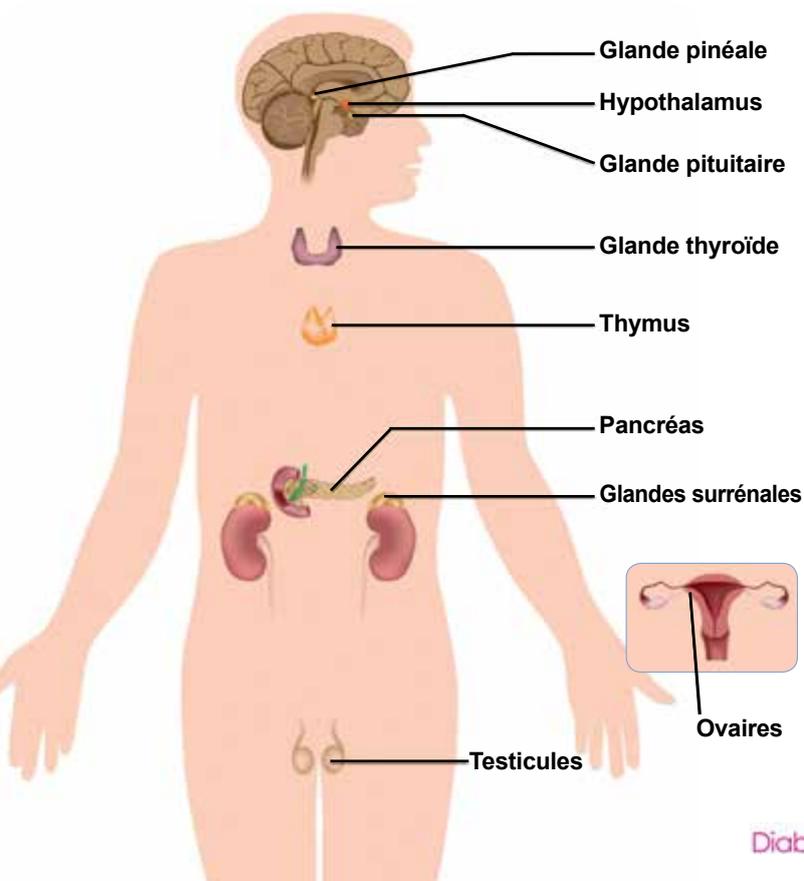
production d'insuline. Les personnes atteintes de diabète de type 1 doivent pratiquer des injections d'insuline quotidienne pour que leur corps soit en mesure de transformer le sucre de sang (piqûre ou pompe). Dans le diabète de type 2, le pancréas produit généralement des niveaux plus faibles d'insuline. Cela provoque des niveaux de sucre dans le sang élevés. Après un certain temps, le pancréas est incapable de faire face aux besoins croissants d'insuline, le niveau de sucre dans le sang augmente, et le diabète de type 2 s'installe. Le diabète de type 2 peut généralement être géré avec des changements et régimes alimentaires, des exercices sportifs réguliers, et des médicaments sous forme de comprimés. Des injections d'insuline sont parfois nécessaires pour contrôler les niveaux de sucre dans le sang également chez les sujets de type 2.

Le pré-diabète

Le pré diabète, ou le taux de glucose dans le sang est élevé, mais pas assez élevé pour diagnostiquer un diabète de type 2. La plupart des patients atteints de pré-diabète ne s'en aperçoivent pas tout de suite, mais développent un diabète de type 2 dans les 5 à 10 années suivantes. Votre médecin peut effectuer un test simple qui mesure votre taux de sucre dans le sang afin de déterminer si vous souffrez de diabète ou de pré-diabète. Si la maladie est correctement traitée, et bien gérée, il n'y a pas de risque de problèmes de santé plus graves. Mais le diabétique doit être suivi régulièrement.

D.R. Andréani

..... Système endocrinien.....



Diabète ^{Mag}

Prévenir, soigner et mieux vivre

Retrouvez-nous sur
www.diabetemagazine.fr

Toutes vos
rubriques habituelles
Des recettes «light»
adaptées aux diabétiques

Des vidéos «santé»
explicatives

Des adresses utiles,
Un forum de discussions...



Diabète Shop :
Abonnements et tous
les anciens numéros
disponibles en un simple clic !
www.diabetemagazine.fr



Gérez votre glycémie avec l'indice et la charge glycémiques

Ces dernières années, les nutritionnistes ont attiré l'attention du public sur l'importance et surtout les méfaits d'une trop grande consommation de sucres et en particulier de « sucres cachés ». Régulariser les taux sanguins de sucre est le moyen indispensable de prévenir ou de contrôler certaines maladies, en particulier le diabète.



© BITZAS/ALIMENTS - ANDREYKOPOV (PORTRAIT) - DEPOSITPHOTOS

Les notions d'index glycémique, de charge glycémique et plus récemment d'index insulémique doivent nous permettre d'identifier nos surconsommations de sucre et de corriger notre alimentation afin de prévenir toutes les affections en relation avec un fonctionnement anarchique du pancréas, le diabète et toutes les maladies liées à ce phénomène dont, en premier, les maladies cardiovasculaires mais aussi l'accroissement du risque de certains désordres psychiques et, probablement, de certains cancers.

Qu'est ce que l'indice glycémique (IG)?

Il s'agit d'une méthode pour classer les hydrates de carbone (glucides) en fonction de l'effet qu'ils exercent sur le niveau de sucre dans le sang. Également appelé « index glycémique » c'est un critère de classement des aliments contenant des glucides, durant les deux heures suivant leur ingestion. L'indice glycémique d'un aliment est donné par rapport à un aliment de référence, auquel on attribue l'indice 100 (généralement glucose pur ou « pain blanc »). Il fut inventé en 1981 par David J. Jenkins à l'université de Toronto, au Canada.

En clair, cela signifie qu'un aliment vite digéré et absorbé par l'organisme a un IG élevé parce qu'il augmente rapidement la glycémie. Au contraire, un aliment qui se digère lentement et met du temps à être absorbé par l'organisme a un IG faible.

L'index glycémique permet de classer les aliments en fonction de l'élévation de la glycémie qu'ils produisent quand on les consomme. Mais l'index glycémique d'un même aliment peut varier selon plusieurs facteurs : la cuisson, la présence ou non de fibres, la finesse de la farine pour le blé, un traitement industriel comme la pré-cuisson et diverses variétés d'un même aliment peuvent posséder des index glycémiques différents.

L'indice glycémique :

L'échelle va de 0 à 100

De 0 à 50 = indice faible

De 50 à 69 = indice moyen

De 70 à 100 = indice élevé

Cet indice, pour les pâtes comme pour le riz et pour toutes les céréales, varie en fonction de la cuisson : plus l'aliment est bouilli, plus les index s'élèvent : les pâtes blanches en cuisson normale ont un indice glycémique de 55 alors que les spaghettis « al dente » n'ont que 45.

Afin de garder sa glycémie le plus stable possible, il est suggéré de consommer principalement des aliments appartenant aux catégories à faible indice glycémique.

Qu'est ce que la charge glycémique (CG)?

La charge glycémique est une notion plus récente. L'indice glycémique donne la mesure de la qualité des glucides, la

charge glycémique prend en compte la qualité et la quantité des glucides dans les aliments. Elle permet de quantifier la capacité à faire monter la glycémie pour 100 g d'un aliment donné. Ainsi, cette dernière donnée permet d'avoir une idée plus précise de la quantité de sucres qui est avalée.

Son Calcul :

Elle correspond au produit de l'index glycémique par le contenu en hydrate de carbone de chaque portion d'aliment :

Charge glycémique = index glycémique x contenu en sucre (hydrate de carbone) pour une portion de 100 grammes d'aliment.

Par exemple : pour 100 g de pêche, il y a 9 g de glucides avec un indice glycémique à 30.

$$30 \times 9 / 100 = 2,7$$

Donc finalement il n'y a qu'une charge glycémique à 2,7.

Pour un petit biscuit petit beurre, il y a 75 g de glucides pour 100 g de biscuit. Avec un indice glycémique à 55, on a une charge glycémique à 41 ($55 \times 75 / 100$).

Moins d'erreurs d'appréciation avec la charge glycémique

La charge glycémique permet de se rendre compte que quelques aliments à IG élevés n'ont finalement pas une charge en sucre si forte que ça ! Par exemple, la carotte cuite, longtemps écartée dans les régimes des diabétiques car son indice glycémique est à 85 !

Effectivement c'est élevé. Mais il n'y a que 6 g de glucides totaux dans 100 g de carottes cuites. Soit $6g \times 85 / 100 = 5,1$ en charge glycémique. Ce qui est faible et donc sans élévation importante de la glycémie.

Ainsi, même si le melon d'eau a un index glycémique très élevé (72), sa charge glycémique pour une portion normale de 150 grammes n'est que de 5. En contrepartie, la charge glycémique d'un aliment raffiné, comme le riz blanc, peut dépasser 25 pour une portion de 150 grammes. Une seule portion de riz blanc apporte donc la même charge glycémique que 5 portions de melon d'eau.

Les différentes expressions de la charge glycémique :

Nulle : aucune charge glycémique (il faut alors se référer aux index insuliniques)

Faible : charge glycémique de 10 ou moins

Modérée : charge glycémique de 11 à 19

Forte : charge glycémique de 20 et plus

Limitez au maximum les charges glycémiques supérieures à 20. Entre 11 et 19, la charge glycémique est modérée.

ATTENTION
les charges
glycémiques sont
calculées pour des
portions de 100 grammes :
si on double les
portions, on double
la charge !

Privilégiez les charges glycémiques inférieure à 10. Essayez de manger les aliments sucrés au moment des repas principaux. Ainsi l'hyperglycémie est moindre et donc le stockage sous forme de graisse limité. On considère que si l'on veut réguler son poids et prévenir l'ensemble des maladies liées à la charge glycémique trop élevée, il ne faut pas dépasser un indice total de 120 de charge glycémique par jour.

La réduction de la charge glycémique peut être particulièrement importante pour atteindre une perte de poids chez les individus, en particulier pour les personnes atteintes de diabète de type 2 qui ont souvent une surcharge pondérale. Indépendamment de la sécrétion en insuline, un régime à faible charge glycémique a des effets bénéfiques sur le cholestérol des lipoprotéines de haute densité et la concentration des triglycérides, mais pas sur la concentration du cholestérol des lipoprotéines de faible densité.

Qu'est-ce que l'index insulinique (II) ?

L'index insulinique est une notion encore plus récente qui prend en charge l'augmentation réelle du pic d'insuline sécrétée après la consommation de tel ou tel aliment. Cette mesure peut être utile car certains aliments tels que la viande et les protéines maigres provoquent une réponse à l'insuline alors qu'ils ne contiennent pas de glucides. En effet, certains aliments peuvent provoquer une réponse à l'insuline disproportionnée par rapport à leur charge en glucide.

Les aliments qui contiennent peu ou pas de sucre (viandes, poissons, laitages, huiles végétales...) peuvent eux aussi avoir un effet sur l'insuline qui ne peut pas être mesuré par Index glycémique. L'index insulinique permet de classer ces aliments.

Les index glycémique et insulinique se recoupent globalement à quelques exceptions près, comme le yaourt dont l'IG relativement modéré (vers 60) a un index insulinique très élevé, aux alentours de 122 !

L'idéal est de privilégier les aliments ayant un Indice Insulinique inférieur ou égal à 60. Pour information, une barre chocolatée est à 122.

Attention, une observation trop rigoureuse (voire obsessionnelle) de ces trois indices peut conduire à des déficits énergétiques. Il faut toujours les adapter à son profil, à ses besoins, à ses tendances et tenir compte des conseils d'un médecin nutritionniste connaissant bien ces notions.

Consultez les tableaux des index (index et charge glycémiques, index insulinique) en pages suivantes



Tableaux des index

IG = Index glycémique

CG = charge glycémique (pour 100 grammes d'aliment)

II = Index insulinique (pour 240 calories)

INDEX GLYCÉMIQUES FORTS	IG	CG	II
Glucose	100	100	
Bière	110	6	
Dattes	95	71	
Pommes de terre cuites au four	95	24	100 à 140
Pommes de terre frites, sautées	95	31	62 à 86
Farine de riz	95	81	
Riz précuit	90	22	
Purée de pomme de terre	90	13	
Miels	90	72	
Galettes de riz, riz soufflé	95/80	65 à 85	
Corn flakes	85	72	67 à 82
Pop corn non sucré	85	54	45 à 53
Pain blanc (farine T45)	85	49	100
Farine de blé blanche pour cuisine	85	49	
Gâteau de riz	85	20	
Carottes cuites	85 à 90	5	
Lait de riz	85	11	
Tapioca cuit	80	75	
Crackers	80 68		
Chips	80	39	47 à 75
Fèves cuites	80	6	
Frites	75	25	62 à 86
Potiron (citrouille), potimaron	75	5	
Pastèque	75	5	
Céréales, fruits, fibres	71		61 à 71
Rutabagas	72	7	
Céréales sucrées et all bran	70	56	28 à 36
Pain de campagne (farine T65), biscottes	70	37	
Sucre (saccharose)	70		
Baguette (farine T55)	70	37	
Barre chocolatée type MARS	70	42	107 à 137
Brioche	70	25	
Pomme de terre bouillie pelée	70	14	
Sucre (saccharose)	70	70	
Navet	70	2	
Maïzena	70	62	
Biscottes, biscuits	70	52 à 56	
Maïs, grains, épis, conserves	50 à 70	5 à 15	
Riz précuit incollable	70	17	67 à 80
Sodas au cola, sodas	70	15	
Nouilles, ravioles	70	16	
Croissant	67	17	65 à 93
Pizzas diverses	60 à 80	15 à 25	



Afin de ne pas être en déficit énergétique, il faut adapter ces trois indices à son profil et à ses besoins et suivre les conseils d'un médecin nutritionniste connaissant bien ces notions.



INDEX GLYCÉMIQUES MOYENS	IG	CG	II
Limonade	65	13	
Pomme de terre bouillie avec peau	65	9	110 à 132
Semoule raffinée	65	16	
Confiture	65	46	
Melon	65	4	
Banane mûre selon maturité	60 à 65	10 à 15	76 à 86
Ananas en boîte, muesli aux céréales	65	11	
Jus d'orange industriel	65	7	
Raisins secs	65	43	76 à 88
Betterave cuite	65	5	
Riz long blanc	60	14	67 à 91
Mayonnaise industrielle sucrée	60	6	
Farine complète pour cuisine	60	28	
Marrons et châtaignes	60	25	
Melon	60	4	
Biscuits sablés	55	37	
Biscuits secs « Petits Beurres »	55	41	
Pâtes blanches, cuisson normale	55	13	35 à 45
Sushis	55	19	
Ketchup	55	14	
Bretzels	53		
Pain complet farine T150, biscuits complets	50	24	84 à 108
Farine de blé noir (sarrasin)	50	33	
Jus de pomme naturel sans sucre	50	9	
Crêpe au sarrasin	50	13	
Patate douce	50	10	
Kiwi	55	7	
Mangue	51	8	
Riz basmati	50	12	
Riz brun complet	50	12	50 à 73
Surimi	50	6	
Sorbet sans sucre	50	15	
Beurre	50	0	

INDEX GLYCÉMIQUES FAIBLES	IG	CG	II
KRISPROLL	48		
Marmelade d'orange sans sucre	48	9	
Sirop de menthe, grenadine	46	Faible	
Pâtes à la farine complète T150	45 à 50	9	
Pain au son	45	18	50 à 62
Boulgour entier cuit	45	11	
Spaghettis al dente	45	11	
Banane verte	45	7	
Jus de pamplemousse sans sucre	45	8	
Ananas frais	45	7	
Petits pois en boîte	45	5	
Flan pâtissier	44		70 à 94
Barre mueslis aux fruits secs	43	30	41 à 51
Pain noir allemand (blé et seigle complets)	40	18	
Jus de carotte naturel sans sucre	40	8	
Lait de coco, cidre brut	40	0	
Petits pois frais	40	4	
Raisin	40	6	
Jus d'orange pressé frais	40	4	
Jus de pomme naturel	40	7	
Pain de seigle complet	40	20	56
Pâtes intégrales farine T200	40	7	
Haricots rouges	40	4	
Pain intégral farine T200	40	18	
Fèves crues	40	13	
Pruneaux	40	28	
Muesli sans gluten	39	7	
Crème glacée ordinaire	35	9	73 à 92
Vermicelles chinois (haricots mungo)	35	5	
Quinoa cuit	35	6	
Pois secs cuits, haricots blancs frais	35	6	
Coing	35	3	
Céleri rave cru	35	2	
Orange, fruit entier	35	3	57 à 63
Jus de tomate	35	3	
Poire, figue	35	4	
Yaourt au soja aromatisé	35	9	
Abricots secs	35	22	
Levure de bière	35	11	
Grenade	35	6	
Brugnon frais	35	13	
Petits pois frais	35	4	
Compote sans sucre	30	3	
Lait demi écrémé	30	2	
Lait d'avoine, lait d'amande	30	2	
Lait de soja	30	0	
Pêche, selon maturité	30 à 35	3	
Tomates, carottes crues	30	2	
Pommes et poires pas trop mûres	30 à 35	4	55 à 63



INDEX GLYCÉMIQUES FAIBLES	IG	CG	II
Salsifis	35	4	
Haricots blancs	30	5	
Haricots verts	30	1	
Lentilles brunes	30	5	44 à 68
Pois chiches cuits	30	7	
Mandarines	30	3	
Betterave crue	30	2	
Marmelade de fruits sans sucre	30	11	
Lait d'amande, lait d'avoine	30	2	
Fraises fraîches	25	1	
Framboises fraîches	25	3	
Myrtilles	25	3	
Framboises	25	3	
Noix de cajou	25	3	
Haricots Mungo	25	15	
Flageolets	25	4 à 6	
Cerises	23	4S	
Chocolat noir à 70% cacao	22	7	
Lentille vertes	22	4	
Pois cassés	22	5	
Cerise	22	4	
Fructose	20	20	
Cacao en poudre	20	6	
Yaourt au soja nature	20	5	
Soja cuit	20	3	
Cacahuètes, cœur de palmier	20	2	15 à 25
Abricots frais	20	2	
Jus de citron	20	2	
Artichauts	20	1	
Cassis	15	2	
Noix	15	1	
Choucroute cuite	15	1	
Choux, choux fleur, brocoli, céleri en branche frais	15	1	
Courgettes, endives, fenouil, poireaux, asperges, épinards	15	1	
Radis, roquette, concombre, mâche, laitue, frisée, échalote	15	1	
Oignons	15	1	
Sirop d'agave	15	11	
Amandes	15	3	
Graines germées	15	0	
Tempeh	15	1	
Oignons	10	1	
Ail	10	3	
Légumes verts, salades, tomates, champignons	5 à 10	10	
Avocat, olive	10	1	
Fromage	0	0	32 à 48
Yaourt nature ordinaire	20/40	0 à 5	102 à 128
Poisson	0	0	41 à 59
Bœuf	0	0	25 à 37
Œufs	0	0	25 à 37



L'ABC des hydrates de carbone

Les hydrates de carbone, si vous en mangez de trop votre glycémie augmentera dangereusement. C'est même, la première leçon qu'apprennent les diabétiques : comptez et notez les hydrates de carbone que vous mangez à chaque repas et collations. Tout cela est très bien mais qu'en est-il du «type d'hydrate de carbone» que vous consommez ? Les scientifiques s'intéressent de près à cette question, et leurs réponses pourraient bien vous surprendre !

La révolution de l'index glycémique

Dans les années 80, les diabétiques utilisaient des listes d'hydrates de carbone que l'on pensait plus ou moins interchangeables et le terme index glycémique étaient inconnus tant des chercheurs que des médecins ou des patients. Mais une équipe de scientifiques de l'université de Toronto dirigée par le docteur David Jenkins commença à étudier la réponse glycémique du corps à différents types d'aliments. En 1981, ces chercheurs publièrent ce qu'ils appelèrent «l'index glycémique» de 62 aliments courants.

L'index glycémique mesure le taux de sucre dans le sang pour un certain nombre de grammes d'hydrate de carbone: imaginez un schéma où une ligne représente votre taux de sucre pendant les deux heures qui suivent l'ingestion de 50 grammes d'un certain hydrate de carbone. L'espace sous cette ligne, quand il est comparé au résultat du même test avec du glucose pur, indique l'index glycémique de cet aliment. Les aliments ayant un index glycémique haut ont des pics plus grands et un espace sous la ligne plus important que les aliments au taux glycémique bas. L'index glycémique est donc une liste où chaque aliment se situe sur

une échelle allant de 0 à 100, 100 étant l'index du glucose pur. Donc, 50 grammes de baguette aura un index compris entre 75 et 95 (selon votre boulanger...) ainsi qu'une ligne haute sur le graphique, alors qu'une pomme a un index glycémique de 39 et une ligne bien plus basse.

Si vous faites partie de ceux qui comptent les hydrates de carbone dans vos aliments, vous pensez peut-être que 20 grammes d'hydrate de carbone provenant d'une pomme, d'une banane ou de riz revient au même; après tout ce sont des hydrates de carbone dans tous les cas, non? Et bien non !

On pourrait donc penser que l'index glycémique des aliments est l'outil nutritionnel le plus utile pour les diabétiques et que les médecins donnent l'information à leurs patients, et pourtant, trois décennies après sa découverte, il n'est toujours pas spécialement recommandé aux diabétiques pour les aider à organiser leurs repas.

La charge glycémique

En 2013, l'Association Américaine du Diabète (AAD) s'est positionnée sur le sujet en reconnaissant que choisir des aliments à l'index glycémique bas pouvait «un peu aider à contrôler sa glycémie». Mais malgré ce modeste encouragement, l'AAD note que si certaines études montrent une baisse dans l'hémoglobine glyquée, l'HBA1C, (qui est une mesure du taux de sucre moyen dans le sang sur une période de deux ou trois mois), après un régime à base d'aliments à l'index glycémique bas, d'autres études n'ont pas démontré d'amélioration.

La plupart des experts de l'index glycémique réalisent que l'utilisation de cette mesure seule n'aidera pas beaucoup à contrôler son diabète. Cela s'explique parce que manger trop d'aliments ayant un index glycémique bas peut conduire à ingérer trop d'hydrates de carbone globalement et donc faire monter le taux de sucre dans le sang.

Les partisans de l'utilisation de la table d'index glycémique pour les diabétiques recommandent donc fortement de la combiner avec le calcul des hydrates de carbone pour planifier les repas. Cette combinaison poids total d'hydrates de carbone



et index glycémique est connue sous le nom de «charge glycémique» ; Alors que le calcul des hydrates de carbone prend en compte la quantité et l'index glycémique la qualité, la charge glycémique intègre les deux. Prenez par exemple un petit bol de purée de pomme de terre et une portion équivalente de pastèque ; ces deux aliments ont un index glycémique haut. Mais les pommes de terre ont une charge glycémique plus grande parce qu'elles contiennent plus d'hydrates de carbone que la pastèque pour la même portion. La charge glycémique est vraiment la mesure la plus efficace et la plus directe pour connaître l'effet qu'aura un aliment sur le taux de sucre dans le sang.

Les POUR

Choisir des aliments à l'index glycémique bas tout en calculant votre apport (en gramme) d'hydrates de carbone à chaque repas peut vous aider à garder votre taux de sucre sous contrôle. Si vous mangez par exemple 25 grammes d'hydrates de carbone provenant d'une portion de pomme de terre votre taux de sucre sera bien plus important que si vous mangez 25 gramme d'hydrates de carbone provenant de pâtes. La réponse glycémique du corps est trois fois plus élevée avec les pommes de terre pour la même quantité d'hydrates de carbone.

Un autre plus est que les aliments ayant un index glycémique bas sont généralement des aliments sains. Généralement mais pas tout le temps : si les carottes ont un index glycémique plus bas que les gâteaux, les M&Ms aux beurre de cacahuète (parce qu'ils sont très gras) ont un index glycémique inférieur au bananes si riches en vitamines. Mais globalement, choisir ce type d'aliments vous amène à manger des fruits, des légumes, des farines complètes et des produits laitiers. Les produits peu raffinés, (par exemple une pomme avec sa peau) sont plus difficiles à digérer que les produits transformés, comme une compote ou un jus de pommes. Ce qui en général est le garant d'un index glycémique bas.

Les CONTRES

Si vous vous renseignez sur l'index glycémique des aliments, vous finirez par lire que l'index glycémique mesure la vitesse à laquelle le taux de sucre augmente après l'ingestion d'un aliment. Cette définition est incorrecte, elle nous fait visualiser un taux de sucres qui monte en flèche pour les aliments ayant un index glycémique haut et une montée plus graduelle pour ceux en ayant un bas. Cette mauvaise interprétation est extrêmement courante, y compris chez les «experts du diabète», médecins et nutritionnistes inclus. En réalité, le taux de sucre augmente à la même vitesse quel que soit le type d'aliments que vous mangez, mais il monte un peu moins haut.

De plus, l'index glycémique d'un aliment varie selon l'endroit où il est produit, où il est traité et raffiné, à quel point est son degré de maturité... Et il faut avoir en tête que deux personnes ne réagissent jamais exactement de la même façon à un aliment (une orange de Floride aura un index différent de celle de Provence, ou d'Espagne).

Cela étant posé, le désir de perfection ne doit pas devenir l'ennemi du bien. Toutes les études montrent que choisir des aliments à faible index glycémique tout en calculant votre apport d'hydrates de carbone vous aide à réguler votre taux de sucre de manière significative.

Lucie Cortes pour Diabète Mag

Les conseils des experts

- Le but n'est pas de connaître l'index glycémique exact de tous les aliments, mais plutôt de savoir si un aliment a un index glycémique haut, moyen ou bas.
- Dans l'ensemble choisissez les produits les moins transformés possibles: mangez vos légumes et vos fruits avec la peau quand cela est possible. Prenez des pains à la farine complète, ceux qui ont l'air denses, bruns avec des trous visibles dans la mie, avec des graines de céréales visibles après la cuisson...
- Faites l'impasse sur les céréales «soufflées». Les chéerios, les rice krispies, les popcorns, parce qu'ils sont gonflés et offrent une plus grande surface aux enzymes digestives pour travailler, et ils sont donc digérés trop vite. Plus la digestion est rapide, plus l'index de glycémie est haut.
- Évitez les produits instantanés : les riz à cuisson rapide, les pâtes blanches cuites en 3 minutes, les féculents précuits, ont tous un index glycémique plus élevé que leurs équivalents non préparés.
- Ne faites pas trop cuire vos aliments. C'est vrai des pâtes et du riz, mais aussi des légumes.
- Pensez à manger vos pommes de terre froides en salades plutôt que chaudes.
- Ne mangez pas vos fruits trop mûrs, leurs index glycémiques sont plus élevés que les fruits qui ne sont pas encore à pleine maturité.

Recherches du Collectif de médecins : Dr David Jenkins, Université de Toronto - Pf Jennie Brand Miller, Université de Sidney - Pf Thomas Wolever, Université de Toronto - Pf David Ludwig, Harvard Medical School.

L'eau...Zéro calorie

Vitale, l'eau est indispensable à l'organisme. Et pourtant, bien souvent, nous n'en buvons pas assez. Quand boire, quelle quantité et quelle eau choisir ?

L'eau représente 75 % du poids corporel d'une personne adulte, soit 36 litres d'eau pour une femme de 60 kg. Plus le tissu adipeux est développé, plus la proportion d'eau dans le corps est faible (55 % chez la femme et 64 % chez l'homme). La proportion d'eau varie également, de façon significative, aux deux âges extrêmes de la vie : elle passe de 75 % du poids corporel chez le nourrisson à 50 % chez les personnes âgées.



un filtre à eau. Il existe des systèmes plus ou moins sophistiqués qui filtrent les nitrates et enlèvent le goût de chlore.

L'eau minérale naturelle

C'est une eau d'origine souterraine, bactériologiquement saine, qui doit être embouteillée et livrée telle qu'elle se présente à son émergence.

Elle est la seule à devoir garantir la stabilité de sa composition.

C'est aussi la seule eau pouvant bénéficier de propriétés favorables à la santé, reconnues pour les eaux françaises par l'Académie de médecine et le ministère de la Santé.

Sur les 40 à 50 litres d'eau contenus dans l'organisme, seuls 2,5 à 3 litres d'eau sont quotidiennement renouvelés. Cette eau est apportée par les aliments et les boissons.

Quelle quantité ?

Pour assurer une bonne hydratation, il faut boire environ 1,5 litre d'eau chaque jour, dans des conditions physiologiques et climatiques normales.

Dans certains cas, il faut boire davantage. C'est le cas lorsqu'on fait des efforts physiques intenses ou lorsqu'il fait chaud.

* Les personnes qui suivent un régime amaigrissant doivent boire suffisamment, leur diurèse devant être augmentée pour éliminer les déchets métaboliques dégagés en plus grande quantité lors de l'amaigrissement.

De même, les nourrissons et les personnes âgées, qui se déshydratent plus vite, doivent boire régulièrement.

Quand faut-il boire ?

Il faut boire avant d'avoir soif. Lorsque la soif apparaît, la déshydratation a déjà commencé.

Les règles du bien boire

- Le matin, boire un verre d'eau à jeun pour réveiller le corps, faciliter la diurèse et stimuler le transit.
- Évitez l'eau glacée.
- Boire régulièrement toute la journée, plutôt par petites quantités pendant et entre les repas.
- Boire avant le repas aura un effet coupe-faim.

Pour être certain de consommer 1,5 litre d'eau par jour, prévoir des magnums d'eau minérale et en vider un par jour. Pour obtenir une eau de meilleure qualité au robinet, prévoir

L'eau de source

C'est une eau issue d'une nappe souterraine, saine bactériologiquement, embouteillée et livrée telle qu'elle se présente à la source. La composition en sels minéraux des eaux de source est variable d'une source à une autre. Elle est embouteillée après autorisation préfectorale.

L'eau de ville (du robinet)

Elle doit subir des traitements appropriés pour répondre aux critères de potabilité (filtration, addition de chlore...). Elle est régulièrement contrôlée sur le plan bactériologique. Sa composition en sels minéraux est variable d'une région à l'autre et il est possible de la connaître dans les mairies ou les préfectures.

Les eaux dans le commerce

Elles sont toutes mises en bouteilles après avoir reçu un agrément des services de contrôle de la santé.

Elles contiennent, selon les sources différents oligo-éléments, sels, minéraux et autres gaz naturels. Elles sont plates ou gazeuses, elles ont parfois une saveur qui leur est propre. Selon les actions commerciales, elles vous séduisent et vous influencent dans vos choix.

Mais dans tous les cas, il faut en boire régulièrement, n'essayez pas de la transformer en vin, voilà plus de 2000 ans que le miracle ne s'est pas renouvelé !

Célébrée le 22 mars, la Journée Mondiale de l'Eau est un événement annuel international initié par l'Organisation des Nations Unies.

L'eau minérale gazeuse

Les eaux minérales gazeuses ont toujours un petit air de fête car elles nous rappellent les bulles du champagne mais leur propriétés sont bien différentes...

L'eau gazeuse ne fait pas maigrir ! Elle n'a aucun effet sur la combustion des tissus adipeux

Les nutritionnistes recommandent de ne pas excéder 1/2 litre d'eau minérale gazeuse ou plate par jour.

S'il est recommandé d'avoir une alimentation équilibrée et variée pour être en bonne santé, il en va de même avec l'eau et particulièrement l'eau gazeuse. Toutes les eaux gazeuses sont bonnes, elles contiennent des oligo-éléments et micro-nutriments différents, dans des quantités variables. Consommer différentes eaux vous permet d'apporter des bénéfices différents à votre organisme mais également de varier les plaisirs !

L'eau gazeuse ne fait pas grossir non plus ! Toutefois, elle peut entraîner parfois de ballonnements et de l'aérophagie chez certaines personnes.

Attention aux interprétations erronées... Il est recommandé de boire en moyenne 1,5 litre d'eau par jour mais en réalité, il s'agit d'1,5 litre de liquide par jour. En effet, Vous devez comptabiliser tous les thés, les cafés ou toute autre boisson ingérée durant la journée.

Les personnes qui sont au régime ont parfois tendance à boire beaucoup plus d'eau... Buvez, éliminez... Comme dans la pub ! Mais attention, il ne faut pas boire trop non plus ! Si vous buvez trop, vous risquez de vous déminéraliser et surtout de fatiguer vos reins. Vous devez équilibrer votre consommation d'eau et de sel.

Commercialisées sous forme de poudre ou de pastilles, sous le nom de Truvia par Coca et de PureVia par Pepsi, on peut trouver dans les boutiques bio de nombreuses autres marques qui sont tout-à-fait équivalentes. Selon la marque choisie, le petit goût de réglisse du stévia est plus ou moins prononcé et parfois à peine perceptible.

L'eau gazeuse ne fait ni grossir ni maigrir, toutefois certaines contiennent plus de sodium (sel) que d'autres. Les personnes qui ont tendance à faire de la rétention d'eau doivent prendre en compte ce facteur.

Les personnes souffrant d'hypertension doivent éviter les eaux minérales gazeuses ou plates qui contiennent de fortes proportions de sels minéraux et de sodium. Il en est de même pour les personnes qui ont des problèmes rénaux car boire de l'eau concentrée en minéraux impose un effort supplémentaire aux reins. Les personnes aux prises avec le reflux gastro-œsophagien devraient également éviter l'eau gazeuse et privilégier l'eau plate. Pour le reste de la population, en général, les nutritionnistes recommandent de ne pas excéder 1/2 litre d'eau minérale gazeuse par jour .

L'huile d'olive... idéale pour la santé

Douce, dorée et fruitée, l'huile d'olive est un bienfait pour la santé et un régal pour les papilles. On l'utilise aussi bien pour les salades que pour la cuisson des aliments auxquels elle donne un accent de Méditerranée.



Fin novembre, à la Sainte-Catherine, «l'huile est dans l'olive» disent les Provençaux. Cueillie à la main, lavée à l'eau froide, broyée entière, pâte épaisse et onctueuse disposée sur des courtins (plateaux de fibres tressées), empilés sous le pressoir, pressée en une seule fois, puis décantée, l'olive devient alors ce pur jus de fruit : l'huile d'olive vierge. Il faut 4 à 5 kilos d'olives et rien d'autre pour faire 1 litre d'huile d'olive.

Choisir son huile

Il y a plusieurs catégories d'huile d'olive, de même qu'il y a plusieurs crus d'huile d'olive vierge en fonction de leur lieu de production. L'huile de Nyons, qui bénéficie d'une AOC, est l'une des plus réputées. Les huiles d'olive vierge et vierge extra, obtenues par première pression à froid, sont les deux seules huiles d'olive à bénéficier des qualités diététiques préconisées dans tous les régime de santé. Elles se reconnaissent à leur couleur jaune tirant vers le vert. Leur taux d'acidité doit être inférieur à 1 % (vierge extra) ou à 2 % (vierge).

L'huile d'olive raffinée, quant à elle, est moins goûteuse et moins diététique. Elle se reconnaît à sa couleur jaune clair. Elle doit posséder au maximum 0,5 % d'acidité.

Les bonnes idées

- Pour réussir l'aïoli, tous les ingrédients doivent être à la même température ambiante. Hacher 15 gousses d'ail, ajouter 1 jaune d'œuf cru, 1 jaune d'œuf cuit, 3 pincées de sel, et incorporer goutte à goutte sans arrêter de tourner 75 cl d'huile d'olive.
- Pour attendrir une viande un peu dure, la faire mariner 2 h dans un peu d'huile d'olive.
- Pour empêcher les pâtes de coller, versez 1 cuil. à soupe d'huile d'olive dans l'eau de cuisson.
- Pour obtenir une huile parfumée, ajouter dans la bouteille estragon, thym, sarriette, romarin ou basilic.
- Pour assaisonner des légumes cuits à la vapeur ou des

pommes de terre en robe des champs, verser quelques gouttes d'huile d'olive, avec de l'ail et des fines herbes.

- Pour conserver des fromages de chèvre ou un camembert un peu secs, les faire tremper dans un bocal d'huile d'olive et s'en servir au fur et à mesure pour agrémenter une salade de crudités.
- Pour faire de la tapenade, broyer finement 300 g d'olives noires dénoyautées, 100 g de câpres, 1 gousse d'ail et 50 g de filets d'anchois. Poivrer. Ajouter 1 cuil. à café de cognac et 2 cuil. à café de jus de citron, puis 1 dl d'huile d'olive en petit filet. Bien mélanger.

Les huiles d'olive qu'on trouve en grande surface (Carapelli de Lesieur, Puget) répondent aux normes fixées par l'UE.

Une bonne adresse de producteur :

Huilerie Richard - 26400 Aouste-sur-Sye, Drôme (26).

La provenance

L'huile d'olive peut provenir de tout le bassin méditerranéen, France, Espagne, Portugal, Maroc, Algérie, Tunisie, Turquie, Grèce, et bien évidemment l'Italie. L'Italie produit une huile selon des méthodes ancestrales, elle est considérée par de nombreux amateurs comme la meilleure des huiles d'olive. En Italie, les premières pressions à froid donnent une huile parfumée et douce au goût. En France l'appellation «première pression à froid», est supprimée et remplacée par «pression à froid». Du coup qu'est-ce qui est pressé, et combien de fois de suite ?... ensuite quels en sont les mélanges ? Une huile d'olive se « goûte » comme l'on goûte un bon vin, le millésime de l'huile, l'origine des fruits, et la méthode de pressage sont tout aussi et important. En France l'appellation Olive de Nyons, (donc huile de Nyons) donne une excellente huile d'olive.

Les vertus de l'huile d'olive

L'huile d'olive a de nombreuses vertus : elle régule le diabète, elle est anti cholestérol, anti hypertension, anti constipation, elle serait aussi anti douleur, elle est utilisée pour prévenir le cancer du sein et de la prostate... Cette huile miracle se consomme au quotidien

Équilibre le diabète !

Elle réduit le risque d'hyperglycémie et les complications du diabète, parce qu'elle est riche en acides gras mono insaturés, (les bonnes graisses) qui diminuent du taux de sucre dans le sang.

Conseils : Ayez une alimentation équilibrée, peu grasse, associée à une activité sportive.

Anti cholestérol

Elle diminue le taux de mauvais cholestérol dans le sang grâce à ses acides oléiques, (oméga 9). Les omégas 9 ont un rôle important dans la prévention des maladies cardio-vasculaires parce qu'ils favorisent la production de bon cholestérol et la réduction du mauvais.

Conseils : associez ou alternez l'huile d'olive à l'huile de colza, de noix, de pépins de raisin, tous riches en acides gras oméga 3 (ce qui n'est pas le cas de l'huile d'olive). Les «anti cholestérol» en seront plus forts !

Contre l'hypertension

Riche en polyphénols, l'huile d'olive est efficace contre l'hypertension. Les artères sont moins rigides, le sang circule mieux et la pression artérielle est mieux régulée. La vitamine E qui a des vertus antioxydantes et réduit le risque d'hypertension.

Conseils : En cas d'hypertension, préférez les poissons gras aux viandes et évitez les graisses saturées (beurre, fromage, charcuterie...). Utilisez moins de sel.

Un anti-douleur naturel !

Consommer une cuil. à soupe d'huile d'olive soulage un mal de tête ? Des chercheurs américains ont démontré que l'huile d'olive avait des vertus anti-inflammatoires. Également signalés par des chercheurs Anglais, ces résultats seraient attribués aux oleocanths, contenus seulement dans l'huile d'olive.

Conseils : Consommez de l'huile d'olive régulièrement pour réduire les douleurs de maux de tête persistants, les douleurs musculaires...

Excellente pour la mémoire !

L'huile d'olive pourrait préserver les facultés cognitives du cerveau. D'après une étude réalisée par des chercheurs Européens, ce résultat serait lié à la présence d'acides gras insaturés et à l'acide eicosapentaénoïque contenus dans l'huile d'olive qui stimulerait les facultés cérébrales.

Conseils : Pratiquez du sport cérébral pour stimuler vos capacités intellectuelles. (mots croisés, sudoku, lecture, jeux de société...)

Contre le cancer du sein et de la prostate

L'huile d'olive pourrait prévenir le cancer du sein, et celui de la prostate, grâce aux polyphénols qu'elle contient. Ses antioxydants préviendraient la formation de radicaux libres. Elle contient également de l'acide oléique favorisant la lutte contre ces cancers.

Conseils : Préférez la consommation d'huile d'olive crue (non chauffée), pour bénéficier de tous ses atouts santé.

Contre l'ostéoporose

Les polyphénols contribuent au renforcement des os. Ils génèrent le calcium et la vitamine D pour ensuite les diffuser dans notre système osseux. L'huile d'olive est conseillée aux plus de 50 ans, dont les risques d'ostéoporose et de fractures osseuses sont accrus.

Stimule le transit

Améliorant la digestion et réduisant la constipation, elle stimule alors la sécrétion de sels biliaires, véritables laxatifs naturels. Elle améliore donc la digestion sans réduire l'absorption des vitamines A, E, K, D.

Conseils : Pour une constipation passagère, prenez une cuil. à soupe d'huile d'olive à jeun.

Est-elle diététique ?

L'huile d'olive n'est pas plus diététique qu'une autre ! Elle est composée à 100 % de matières grasses (90 calories par cuil. à soupe) c'est la richesse des légumes et des poissons qui favorisent la perte de poids.

Conseils : ne pas l'utiliser en friture et limitez sa consommation car elle perd ses vitamines et ses omégas si elle est chauffée trop fortement.

Des bienfaits anti âge !

Elle ralentit le vieillissement des cellules de la peau, grâce à ses polyphénols ! Un antioxydant efficace, (oméga 9) qui stimulent et qui protège du vieillissement.

Conseils : associez l'huile d'olive aux aliments riches en oméga 3 (les poissons gras, saumon, thon, sardines).

Un cosmétique naturel !

L'huile d'olive contre le vieillissement de la peau et des cheveux. elle hydrate, nourrit, cicatrise l'épiderme (un soin par semaine suffit).



Les oligo-éléments de notre alimentation

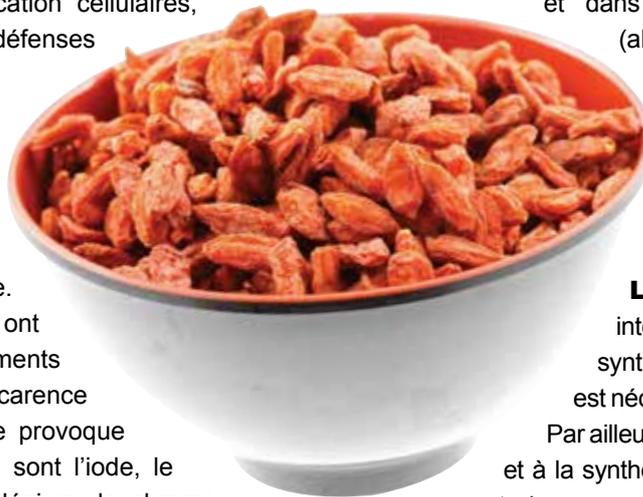
Paradoxalement, l'alimentation moderne, abondante et variée, produit parfois des carences difficilement détectables car celles-ci ne concernent qu'une partie des nutriments essentiels au bon fonctionnement de l'organisme : les oligo-éléments.

Si les vitamines et les minéraux majeurs sont aujourd'hui bien connus, peu d'entre nous savent ce que sont vraiment les oligo-éléments et le rôle qu'ils jouent dans le corps humain. Voyage dans l'infiniment petit.

Très souvent confondus avec les minéraux majeurs tels que le calcium ou le magnésium, les oligo-éléments se définissent non pas par leurs propriétés physiques ou chimiques, mais par la faiblesse de leur concentration dans le corps humain. Ils sont présents en quantités infinitésimales dans l'organisme, à tel point qu'il faut recourir aux unités de mesure de l'ordre du microgramme (un million de fois plus léger que le gramme) pour évaluer leur densité. En dépit de leur extrême discrétion, les oligo-éléments jouent un rôle fondamental dans la chimie organique. Ils permettent d'assurer des fonctions aussi importantes que le métabolisme énergétique (assimilation des glucides, protéides et lipides), la croissance et la multiplication cellulaires, le fonctionnement des défenses immunitaires, etc.

Les oligo-éléments essentiels

Tous les oligo-éléments sont nécessaires au bon fonctionnement de l'organisme. Cependant les chercheurs ont défini comme les «oligo-éléments essentiels», ceux dont toute carence à plus ou moins long terme provoque des troubles importants. Ce sont l'iode, le fer, le zinc, le cuivre, le sélénium, le chrome et le fluor. Mais aussi le manganèse, le silicium, le vanadium, le nickel, l'étain et le cobalt pour lesquels le risque de carence n'a pas encore été prouvé. Dans les pays industrialisés, les carences en oligo-éléments sont pratiquement inexistantes. En revanche, des apports excessifs, souvent engendrés par des suppléments anarchiques et intempestifs, peuvent provoquer des troubles physiologiques pouvant aller jusqu'à l'intoxication. La chimie organique étant un processus complexe, tous les éléments sont interdépendants. Ainsi un excès de fer peut provoquer un déficit en zinc et réciproquement.



L'IODE : c'est un élément essentiel de la composition des hormones de la glande thyroïde. Celui-ci stimule la croissance de l'ensemble des cellules de l'organisme. En cas de déficit important, on observe une augmentation du volume de la thyroïde au niveau du cou et la formation d'un goitre. Chez le nouveau-né, la carence sévère en iode induit un retard de développement mental et physique. On trouve l'iode dans les produits de la mer, les œufs, le lait, la viande, les céréales.

LE FER : il assure la synthèse de l'hémoglobine ainsi que le transport de l'oxygène dans le sang. Un déficit en fer entraîne une intense fatigue, une baisse des performances physique et intellectuelle due à une moindre absorption de l'oxygène par l'organisme, une sensibilité accrue aux infections du fait de l'affaiblissement des défenses immunitaires, et surtout un risque important d'anémie. On le trouve dans la viande et les poissons, sous sa forme héminique (absorption optimale) et dans les céréales et légumes secs (absorption variable). Son assimilation est facilitée par la vitamine C. En cas de carence ferrugineuse, il est donc conseillé d'augmenter sa consommation de fruits et de légumes frais.

LE CUIVRE : il facilite l'absorption intestinale du fer, joue un rôle dans la synthèse de l'élastine et du collagène et il est nécessaire à la pigmentation de la peau. Par ailleurs, il est indispensable à l'assimilation et à la synthèse lipidiques. Les déficits en cuivre ont donc pour conséquence d'élever le taux de cholestérol dans le sang et donc d'augmenter le risque de maladies cardio-vasculaires. Les germes de blé, le foie, les noisettes, le chocolat et les fruits de mer sont riches en cuivre.

LE ZINC : c'est un élément indispensable au métabolisme des lipides, glucides, protéines. Il facilite l'action de 200 enzymes qui agissent sur la croissance et la mise en place des défenses immunitaires. Une carence en zinc entraîne retard de croissance, troubles de l'immunité, problème de cicatrisation et risque d'hypertension artérielle. Pour les femmes enceintes, une carence en zinc peut gêner

le bon déroulement de leur grossesse. On le trouve dans la viande, les fruits de mer, les céréales et les légumes secs.

LE CHROME : il permet le métabolisme des glucides et des lipides. Une déficience sévère en chrome peut déclencher intolérance aux glucides, diabète et maladies cardiovasculaires. On le trouve dans les épices (thym et poivre noir), la levure, le foie, le jaune d'œuf et les céréales.

LE SÉLÉNIUM : il protège les cellules contre les radicaux libres (c'est un antioxydant). Il permet donc de prévenir le vieillissement prématuré, fréquent en cas de déficit. On le trouve dans les poissons, les produits de la mer, les œufs et les céréales.

LE FLUOR : cet élément essentiel entre dans la composition de la masse osseuse. Il prévient les caries et l'ostéoporose. On le trouve dans de nombreuses eaux minérales... et dans la plupart des dentifrices ! Certains sels sont commercialisés de façons iodés et fluorés. Utilisés au quotidien ils apportent la quantité nécessaire de fluor à toute la famille.

Les personnes exposées au risque de carence

Bien que les carences graves en oligo-éléments soient très rares dans les pays développés, certains groupes de personnes sont plus exposés que d'autres en fonction de leur âge, de leur sexe et de leur type d'activité à des déficits importants. C'est le cas des femmes plus exposées aux carences en fer, zinc et iode, notamment pendant la grossesse et l'allaitement car les besoins sont alors supérieurs aux apports. Les suppléments en fer sous forme de médicaments sont donc recommandés pendant cette période. D'une manière générale, toutes les femmes en âge d'avoir des enfants n'ont pas de réserves suffisantes en fer du fait des saignements dus au cycle menstruel. Par ailleurs, si lors de la puberté, les besoins en fer augmentent du fait de l'accélération de la croissance pour tous les adolescents, les filles doivent recevoir un apport en fer plus important que les garçons dès les premières règles. Autre population concernée par d'éventuels déficits, les sportifs. Une activité sportive intense peut induire un déficit en fer, zinc, manganèse et cuivre par l'augmentation de la sudation et de la perte urinaire. Les personnes âgées vivant seules ou semi-valides peuvent connaître des déficiences car elles ont tendance à moins manger. A la perte d'appétit s'ajoute souvent chez elles la croyance qu'en raison de leur âge et de leur inactivité, elles ont moins de besoins alimentaires que les actifs, ce qui est totalement faux. D'autant plus qu'avec l'âge, on note une moins bonne absorption digestive des éléments essentiels et notamment du zinc. Enfin les adeptes des régimes minceur doivent particulièrement veiller à leur équilibre en micro-nutriments. Tout régime qui aboutit à une diminution des apports

alimentaires en quantité ou en qualité, peut entraîner des carences en oligo-éléments. Ceux qui proscrivent les féculents ont pour effet de réduire très fortement les apports en fer, cuivre, zinc et manganèse. Les teneurs en vitamines des produits de substitution au repas sont réglementées mais pas pour ce qui concerne les oligo-éléments, il y a donc risque de déficience.

Comme pour les vitamines et les minéraux majeurs, l'équilibre en oligo-éléments ne peut être réalisé que par le biais d'une alimentation diversifiée (aucun type d'aliments ne doit être écarté de façon prolongée), riche en produits non raffinés. Or la vie moderne implique souvent le recours à des préparations cuisinées industrielles très énergétiques mais pauvres en micro-nutriments. Plutôt que de se ruer sur les suppléments en oligo-éléments lesquels, mal utilisés, peuvent aller jusqu'à produire des intoxications aiguës ou des déficits paradoxaux, il vaut mieux veiller à consommer des céréales complètes, des légumes et des fruits frais ainsi que des protéines sous forme brute : viande, œufs, laitages, poissons... Pensez aux eaux minérales, une façon simple de se pourvoir en micro-nutriments essentiels.

Sources : «Les Bonnes Calories» de Christian Rémésy, Flammarion - Guide pratique Volvic, Santérama.

© DIONISVERA - DEPOSITPHOTOS

Où trouver des Oligo-éléments et des vitamines

- **Vitamines A** : abricot, carotte, agrumes
- **Vitamines B6** : soja, pomme de terre.
- **Vitamines C** : persil, céleri.
- **Calcium** : graines de sésame, céleri.
- **Cuivre** : cacao, germes de blé, les fruits de mer...
- **Fer** : persil, chou, viandes, abats, poissons, céréales, légumes secs...
- **Iode** : algues, poissons et crustacés,.
- **Manganèse** : soja.
- **Phosphore** : cresson, graines de céleri.
- **Sélénium** : ail, poissons, produits de la mer, oeufs, céréales...
- **Zinc** : Viandes, fruits de mer, légumes secs.
- **Fluor** : certaines eaux, la plus part des dentifrices sont commercialisés avec du fluor, sels marins fluorés...

© UNCLESAM - ISTOCK/ADOBÉ.COM



Pourquoi utiliser l'indice insulinique ?

Avant tout, rappelons que l'indice (ou index) glycémique est une classification des aliments en fonction de leur effet sur le taux de sucre dans le sang. La charge glycémique, quant-à elle, tient compte à la fois de l'indice glycémique et de la quantité absorbée d'un aliment, permettant d'avoir une idée plus précise de la quantité de sucre qui est consommée.

Qu'est-ce que l'indice insulinique ?

L'indice insulinique (II), ou index insulimique est une notion récente qui prend en compte l'augmentation réelle du pic d'insuline sécrétée après la consommation d'un aliment. Cette mesure vient compléter les notions d'index et de charge glycémiques. On peut dire que globalement l'indice glycémique et l'indice insulinique se recourent. Cependant, il existe quelques exceptions et c'est là que l'indice insulinique s'avère utile : certains aliments comme les produits laitiers ou les protéines maigres peuvent provoquer une réponse insulinique disproportionnée par rapport à leur charge en glucide. L'index insulinique permet de classer ces aliments.

Par exemple, un yaourt possède un IG moyen d'environ 60 mais son indice insulinique est élevé, autour de 120 ! Le lait a un indice insulinique aussi haut que celui d'une barre chocolatée. L'index insulinique du lait ou des yaourts est élevé à cause du lactosérum (petit lait), qui est une protéine dite rapide.

Pour le cas du lactose : attention le lait sans lactose que l'on trouve dans le commerce est en fait un lait qui contient de la lactase. On

n'a donc plus de lactose mais du glucose et du galactose séparés. L'indice insulinique permet d'éviter certaines erreurs alimentaires courantes et vous renseigne sur la réponse insulinique induite par les aliments. Pour les personnes diabétiques, il permet de mieux maîtriser le taux de sucre dans le sang. Il est recommandé de privilégier les aliments ayant un indice insulinique inférieur ou égal à 60. Pour information, une barre chocolatée est à 122.

En conclusion

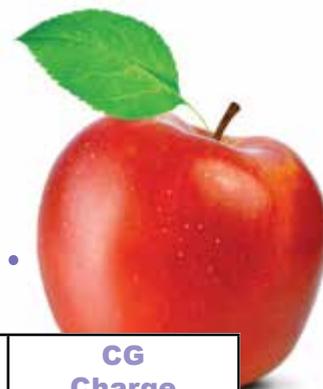
L'indice insulinique, tout comme l'index et la charge glycémiques vous permettra de mieux maîtriser votre taux de sucre dans le sang. Si l'idéal est de privilégier les aliments ayant un indice insulinique égal ou inférieur à 60 attention, une observance trop rigoureuse ou obsessionnelle de cet indice peut conduire à des déficits énergétiques. Il est essentiel de toujours adapter votre alimentation à votre profil, à vos besoins et à vos tendances.

Il est important de tenir compte des conseils d'un médecin nutritionniste connaissant bien ces notions.





Quelques notions...



	II Indice insulinique	IG Indice glycémique	CG Charge glycémique
Pommes de terre cuites au four	100 à 140	95	24
Pomme de terre bouillie avec peau	110 à 132	65	9
Chips	47 à 75	80	39
Riz précuit	67 à 80	70	17
Riz long blanc	67 à 91	60	14
Riz brun complet	50 à 73	50	13
Pâtes blanches cuisson normale	35 à 45	55	13
Pâtes complètes cuisson normale	25 à 32	45	9
Pain blanc	100	85	49
Pain complet	84 à 108	50	24
Pain au son	50 à 62	45	18
Pop corn non sucré	45 à 53	85	54
Céréales sucrées et all bran	28 à 36	70	56
Barre muesli aux fruits secs	41 à 51	3	30
Barre chocolatée type MARS	107 à 137	70	42
Cacahuètes, cœur de palmier	15 à 25	20	2
Banane mure selon maturité	76 à 86	60 à 65	10 à 15
Orange, fruit entier	57 à 63	35	3
Pommes et poires pas trop mures	55 à 63	30 à 35	4
Raisins secs	76 à 88	65	43
Yaourt nature ordinaire	102 à 128	20/40	0 à 5
Lentilles brunes	44 à 68	30	5
Poisson	41 à 59	0	0
Bœuf	25 à 3	0	0
Œuf	25 à 37	0	0
Crème glacée ordinaire	73 à 92	35	9
Croissant	65 à 93	67	17

Diabète et gingembre

Consommé aux quatre coins du monde, le gingembre est utilisé pour atténuer de nombreux troubles, des rhumatismes au mal des transports. En cuisine, sa saveur est exceptionnelle et confère une note délicieusement orientale à n'importe quel plat.

LE RHIZOME

Le rhizome est la partie souterraine noueuse et branchue, souvent improprement nommée racine. C'est la partie qui est utilisée pour la médecine traditionnelle et pour la cuisine.



Le gingembre est une plante originaire d'Asie dont le rhizome est utilisé à la fois en cuisine et en médecine traditionnelle, notamment en Chine et en Inde. Vraisemblablement utilisé depuis les débuts de l'agriculture, il est consommé pour soulager différents maux tels que les rhumatismes, les nausées, le rhume et les maux de tête.

Un antioxydant puissant

Les antioxydants sont des composés qui permettent de lutter contre les radicaux libres, responsables du vieillissement cellulaire. Jusqu'à aujourd'hui, une quarantaine de composés antioxydants ont été identifiés dans le gingembre. Des études suggèrent que certains d'entre eux seraient résistants à la chaleur et pourraient même être libérés durant la cuisson, ce qui pourrait expliquer l'augmentation de l'activité antioxydante du gingembre cuit. Le gingembre moulu se situe au troisième rang quant à son contenu en antioxydants parmi plus de 1 000 aliments analysés. Toutefois, il est important de préciser que cette comparaison

a été effectuée sur la base de 100 g d'aliments et non par portion usuelle : le gingembre en poudre est plutôt utilisé en petites quantités, environ 2 g pour la réalisation d'un plat. Le gingembre est souvent utilisé en poudre et en terme d'équivalence, on considère que 2 g de gingembre en poudre équivaut à 10 g de gingembre frais.

Un anti-inflammatoire

Le gingérol et le shogaol sont les principaux composés actifs responsables du goût piquant du gingembre frais. Le gingembre a également des propriétés anti-

Les fleurs rouges et orangées du gingembre comme ses longues tiges vertes ne sont guère utilisées. Celui-ci est cultivé uniquement pour les vertus de la partie souterraine de la plante.





Gingembre, ail et oignon

En consommant du gingembre avec de l'ail ou de l'oignon (ou mieux encore, les deux) on créerait une synergie entre leurs différents composés antioxydants. Ce qui leur permettrait de surpasser leurs effets antioxydants individuels.

Attention, ne consommez jamais plus de 2 g de gingembre en poudre ou 10 g de gingembre frais par jour. Le gingembre peut parfois être déconseillé avec la prise de certains médicaments. En cas de doute, demandez l'avis de votre médecin.

inflammatoires et il est utilisé comme tel en médecine traditionnelle chinoise pour soulager les douleurs musculaires et les rhumatismes inflammatoires. En Chine, il est souvent consommé contre le rhume et pour soulager les maux de tête. Son potentiel anti-cancer a été démontré in vitro et une étude récente a mis en évidence les effets prometteurs du gingembre comme agent thérapeutique dans le traitement du cancer de la prostate.

Le gingembre contre les nausées

Certaines populations, notamment en Asie, utilisent le gingembre frais en médecine traditionnelle : les marins s'en servaient autrefois contre le mal de mer et aujourd'hui encore il est souvent consommé pour lutter contre la nausée des transports. En Chine, les femmes enceintes l'utilisent parfois contre les nausées du matin. Toutefois, la consommation de gingembre contre ces nausées matinales durant la grossesse a souvent été controversée et les études diffèrent toujours sur ce point. Bien que cela n'ait pas été prouvé scientifiquement, certains chercheurs soupçonnent le gingembre de provoquer des contractions et le déconseillent aux femmes enceintes. En revanche, il semble efficace contre les nausées provoquées par les chimiothérapies.

Une digestion plus rapide

En plus de ses propriétés anti-inflammatoires et antioxydantes, le gingembre stimulerait la sécrétion de bile et l'activité de différents enzymes digestifs, induisant une digestion plus rapide des aliments. La médecine chinoise traditionnelle préconise la consommation de gingembre frais pour lutter contre les ballonnements.

Gingembre, glycémie et diabète

Une récente et rigoureuse étude scientifique a démontré un effet bénéfique de la consommation de 3 g de poudre de gingembre pendant 8 semaines chez des individus atteints de diabète de type 2. En effet, le gingembre diminuerait le



Les jus et les infusions de gingembre ont un pouvoir hypoglycémiant mais ils constituent également d'excellentes boissons à consommer juste pour le plaisir, mélangé avec un jus de citron ou de carotte.

taux de glucose dans le sang en plus d'améliorer la résistance à l'insuline. Avec des dosages différents, d'autres études toutes aussi sérieuses ont conclu aux mêmes résultats.

Le gingembre dans votre assiette

Le gingembre se consomme de nombreuses façons. Pour les effets thérapeutiques, il est commercialisé en capsules mais on en trouve aujourd'hui en poudre dans la plupart des supermarchés au rayon des épices. Frais, macéré ou en poudre, il donne au plat une saveur orientale. Particulièrement utilisé dans la gastronomie Indienne, il se marie parfaitement avec les viandes, les poissons, les légumes et toutes sortes de sauces. Pour adapter les plats aux goûts occidentaux, on peut rajouter quelques cuillères à soupe de crème fraîche afin d'adoucir les plats. En pâtisserie, le gingembre est surtout connu pour la saveur unique qu'il donne au fameux «pain d'épice» mais s'intègre très bien dans les tartes aux pommes, aux pruneaux, les gâteaux aux carottes. En Asie, il est très apprécié confit et est consommé comme une petite friandise.

10 bonnes raisons de consommer du curcuma

Le curcuma est un des principaux ingrédients du cari, un mélange d'épices omniprésent dans la cuisine indienne. Cette plante originaire du sud de l'Asie, est de la même famille que le gingembre et comme celui-ci, c'est uniquement son rhizome orangé (la partie souterraine de la plante) qui est utilisé en cuisine et en médecine traditionnelle.



© OLIVER HOFFMANN - STOK.ADOBE.COM

La curcumine est l'un des principaux agents actifs du curcuma. Elle lui donne sa couleur dorée et lui confère de nombreux avantages pour la santé. Au cours des dernières décennies, le curcuma a fait l'objet de nombreuses études qui ont démontré son puissant pouvoir antioxydant et ses propriétés anti-inflammatoires et antiseptiques. Le curcuma contient également des fibres, du calcium, des vitamines et minéraux. Contrairement au gingembre il n'est pas toxique à des doses élevées, et ne provoque habituellement aucun effet secondaire.

Contrôle du diabète

Comme pour son cousin le gingembre, les études sur le curcuma montrent une amélioration des niveaux de sucre dans le sang et réduit la résistance à l'insuline pour prévenir le diabète de type II et lorsqu'il est combiné avec des médicaments puissants, il peut diminuer le taux de sucre dans le sang.

Prévention du cancer

Comme tous les antioxydants, le curcuma combat les radicaux libres responsables du vieillissement cellulaire. De nombreuses

études effectuées sur la curcumine suggèrent que la curcumine bloque des enzymes qui favorisent la croissance des cellules cancéreuses et serait l'un des meilleurs aliments qui protègent contre le développement du cancer.

Prévention de la maladie d'Alzheimer

Le curcuma améliore la santé globale du cerveau et pourrait prévenir ou ralentir la progression de la maladie d'Alzheimer : Au cours d'expériences menées in vitro (en laboratoire) et in vivo (sur des animaux), les auteurs ont constaté que le curcuma détruisait les dépôts de protéines bêta-amyloïdes, tout en prévenant aussi leur formation. Ces plaques de protéines, qui jouent un rôle dans divers troubles neurodégénératifs, se forment dans les vaisseaux sanguins du cerveau des personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer.

De surcroît, l'effet protecteur du curcuma contre la formation de dépôts bêta-amyloïdes s'est révélé supérieur à celui de médicaments anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS), tel que l'ibuprofène, auxquels les chercheurs l'ont comparé. Les auteurs de ces expériences rappellent que des études

épidémiologiques ont déjà démontré que la consommation d'AINS réduisait le risque d'être atteint de la maladie d'Alzheimer.

Un anti-inflammatoire et un analgésique naturel pour soulager l'arthrite.

En Inde et en Chine, le curcuma est connu traditionnellement pour ses propriétés anti-inflammatoires. Son efficacité contre les inflammations semble large et a déjà été mise en avant par diverses études. Il aide les articulations et soulage l'arthrite. Des essais in vitro sur des animaux ont également donné des résultats positifs pour le traitement de la colite ulcéreuse, de l'arthrite rhumatoïde et de la pancréatite (inflammation du pancréas).

Curcuma et Poivre

Le curcuma a une indication précise : c'est la prévention du cancer de la prostate et en l'associant avec du poivre noir son effet thérapeutique est multiplié par 1000. Mettre le mélange dans du lait bouillant et laisser infuser puis filtrer et boire.

Pour soigner les blessures

En médecine traditionnelle, il est également utilisé pour soigner les blessures. Une pâte faite de curcuma peut rapidement guérir les coupures mineures, les brûlures ou contusions en raison de ses propriétés anti-inflammatoires et antiseptiques. Il aide à réparer votre peau et peut même être utilisé pour traiter le psoriasis ou d'autres maladies inflammatoires de la peau.

Amélioration de la digestion

Le curcuma stimule la vésicule biliaire et réduit les ballonnements et les gaz. Il est utilisé en Inde et en Chine depuis très longtemps pour traiter l'inflammation de l'intestin.

Pour le détox du foie

Le curcuma est également utilisé comme un nettoyant naturel du foie et est capable d'améliorer la circulation sanguine. C'est une excellente substance alimentaire qui assiste le foie dans ses processus détoxifiants.

Favorise une peau saine

Le curcuma est fréquemment utilisé dans les produits de soins pour la peau. Il empêche la pigmentation de la peau et la tonifie. La curcumine possède la capacité d'inhiber l'élastase, cette enzyme qui habituellement détruit l'élastine de notre peau, et est responsable de son manque de fermeté. La poudre de curcuma est un allié pour les peaux matures auxquelles elle redonne un coup d'éclat. Ses propriétés anti-inflammatoires en feront également un soin très apprécié des peaux sensibles sujettes aux irritations et aux rougeurs et apaisera également les cuirs chevelus sensibles et irrités.

Agit sur la décomposition des graisses

Le curcuma augmente le flux de bile, ce qui est important dans le processus de la décomposition de la graisse.

Des études sont en cours mais les premiers résultats des recherches in vivo sont prometteurs.

Stimule le système immunitaire

Grâce à son action antibactérienne, antivirale et antifongique le curcuma aide à renforcer votre système immunitaire. Le curcuma est merveilleux pour calmer un mal de gorge, combattre un rhume ou la grippe.

Du curcuma dans vos assiettes

Le rhizome du curcuma, de couleur orange, est cuit, desséché puis épluché avant d'être broyé en fine poudre. Il entre ainsi dans la composition de différents mélanges d'épices indiennes et permet de réaliser des plats savoureux, comme le poulet massala, le l'agneau tandoori, etc. Le goût légèrement amer du curcuma peut être facilement supprimé avec un peu de crème fraîche, ce qui lui confère une saveur plus occidentale. Le plus intéressant est de le coupler avec du poivre noir ou du gingembre afin que son effet anti-inflammatoire se décuple et de l'associer avec de l'huile d'olive pour une meilleure absorption.

Plusieurs façons simples de le consommer : soupes, riz, plats en sauce, poisson, vinaigrette, mayonnaise... Vous pouvez aussi en ajouter dans vos gâteaux, biscuits, pâte à tarte ou même dans une salade de fruits, où il sera ajouté en début de préparation et en toute petite quantité.

Ajouter du curcuma à votre alimentation quotidienne est une bonne initiative pour favoriser une bonne santé globale. Le curcuma vendu en supermarché est rarement de bonne qualité et a perdu une grande partie de ses propriétés mais on en trouve d'excellent dans les boutiques bio et bien sur certains sites internet.

Les oléagineux et le diabète

Souvent consommés au moment de l'apéritif, les amandes et autres noisettes font le bonheur des consommateurs. Pour quelques noix consommées, c'est le plein d'oligos et de vitamines qui est assuré.

Les oléagineux sont les «fruits» de plantes riches en matières grasses dont on produit également de l'huile. (Huiles d'amandes, de pépins de raisins, de noisettes, de sésame, de noix, etc.). Ces fruits sont riches en avantages nutritionnels. Ils sont intéressants dans le cadre d'efforts physiques. Ne pas confondre certains «fruits» ou «graines» comme les cacahuètes ou les sojas, qui sont des légumineuses.

Gros plan sur les fruits oléagineux

Tous les oléagineux sont riches en lipides (matières grasses). Ils en contiennent jusqu'à 60% pour 100 g. Ils contiennent des acides gras insaturés, des oméga 3 excellents contre les maladies cardiovasculaires. Les noix en contiennent énormément, il suffit de 3 ou 4 noix pour couvrir les besoins quotidiens d'oméga 3. Par contre riches en calories, entre 600 et 700 Kcal pour 100 g, elles sont à consommer avec modération.

Pour les diabétiques, la consommation d'oléagineux doit rester occasionnelle. En contrepartie, les oléagineux contiennent très peu de sucre, environ 5% pour 100 g (sauf les noix de cajou qui en contiennent 20% pour 100 g).

Les fibres sont importantes dans la structure des oléagineux, elles régulent parfaitement le transit intestinal. La recommandation médicale donne le chiffre de 30 g de fibres par jour. Les oléagineux contiennent peu de protéines en comparaison avec les protéines animales.

Ils sont riches en vitamines E, particulièrement les amandes et les noisettes, qui sont également riches en calcium.

Donc les oléagineux sont d'excellents antioxydants

Les fibres : les fruits oléagineux renferment une grande quantité de fibres, indispensables pour la régulation du transit intestinal. Par jour, il est recommandé de consommer environ 30 g de fibres, et 25 g de noisettes vous en apportent 2,1 g.

Les protéines végétales : les fruits oléagineux sont bien pourvus en protéines mais dans des proportions moindres que les produits animaliers. Également, les protéines végétales sont d'une moins bonne qualité que les protéines animales.

Par ailleurs, ils contiennent peu de sodium (sel) quand les fruits sont au naturel, et chargés en sel quand ils sont commercialisés en sachet apéritif.

Mieux les garder

Pour mieux les conserver, il est préférable de les acheter en vrac ou en sachet, quand ils sont présentés dans leurs coques d'origine.

Les garder dans des endroits secs et aérés. Ne pas consommer pas des fruits qui ont de la moisissure.

Parfois certains fruits donnent des aphtes, (rincez vous la bouche avec une eau vinaigrée, à 50/50%).

Si vous êtes allergique, prenez soin de lire les étiquettes des produits déjà conditionnés sous forme de gâteaux secs par exemple.

Quelques oléagineux les plus répandus :

Les amandes - Les noix - Les noisettes - Les noix de pécan - Les noix de cacao - Les noix de cajou.

Les cacahuètes

Les cacahuètes ne sont pas des oléagineux. Ce sont de légumineuses mais ayant des caractéristiques nutritionnelles proches de celles des fruits oléagineux. Les consommateurs réguliers de cacahuètes pures (légumineuses issues de la gousse de l'arachide) ne doivent pas en abuser quand ils sont diabétiques.

LES HORS SÉRIES «LE GOURMAND DIABÉTIQUE»

LE HORS SERIE N°9
84 pages indispensables
Les Vertus et bienfaits
de L'Alimentation Santé
Classées Alpha



L'ALIMENTATION SANTÉ
84 PAGES d'informations
Classés par ordre alpha
+ de 100 aliments de notre
quotidien, avec vertus et
bienfaits sur notre santé.

LE HORS SERIE N°10
- La Cuisine Santé -
84 pages de recettes
DES RECETTES LIGHT
Adaptées aux
Diabétiques Gourmands



- TOME 10 -
84 PAGES de recettes
adaptées aux diabétiques
Informations
Bienfaits et Vertus
en Cuisine

LE HORS SERIE N°11
84 pages indispensables
RECETTES
Adaptées & LIGHT
Diabète (Volume 11)



-TOME 11-
84 PAGES de recettes
adaptées aux diabétiques
La Cuisine Light
Pour Diabétiques
Gourmands

LE HORS SERIE N°12
84 Pages Minceur
Dossiers & Menus
MINCEUR
Diabète (Volume 12)



-TOME 12-
84 pages consacrées
à la perte de poids
Les Aliments Champions
pour Mincir
+ Recettes Minceur



Les Essentiels du Diabète
Tome 7 - 100 Pages
Tome 8 - 100 Pages

200 Pages
d'informations complètes
sur le Diabète
INDISPENSABLE
en 2 Volumes

N°7



N°8

Vous pouvez commander
ces ouvrages
ensembles ou séparément
sur notre boutique en ligne
www.diabetemagazine.fr
(Rubrique Boutique)
OU
en remplissant
le bon ci-dessous

Bon à découper ou à photocopier

ÉCRIRE EN CAPITALE

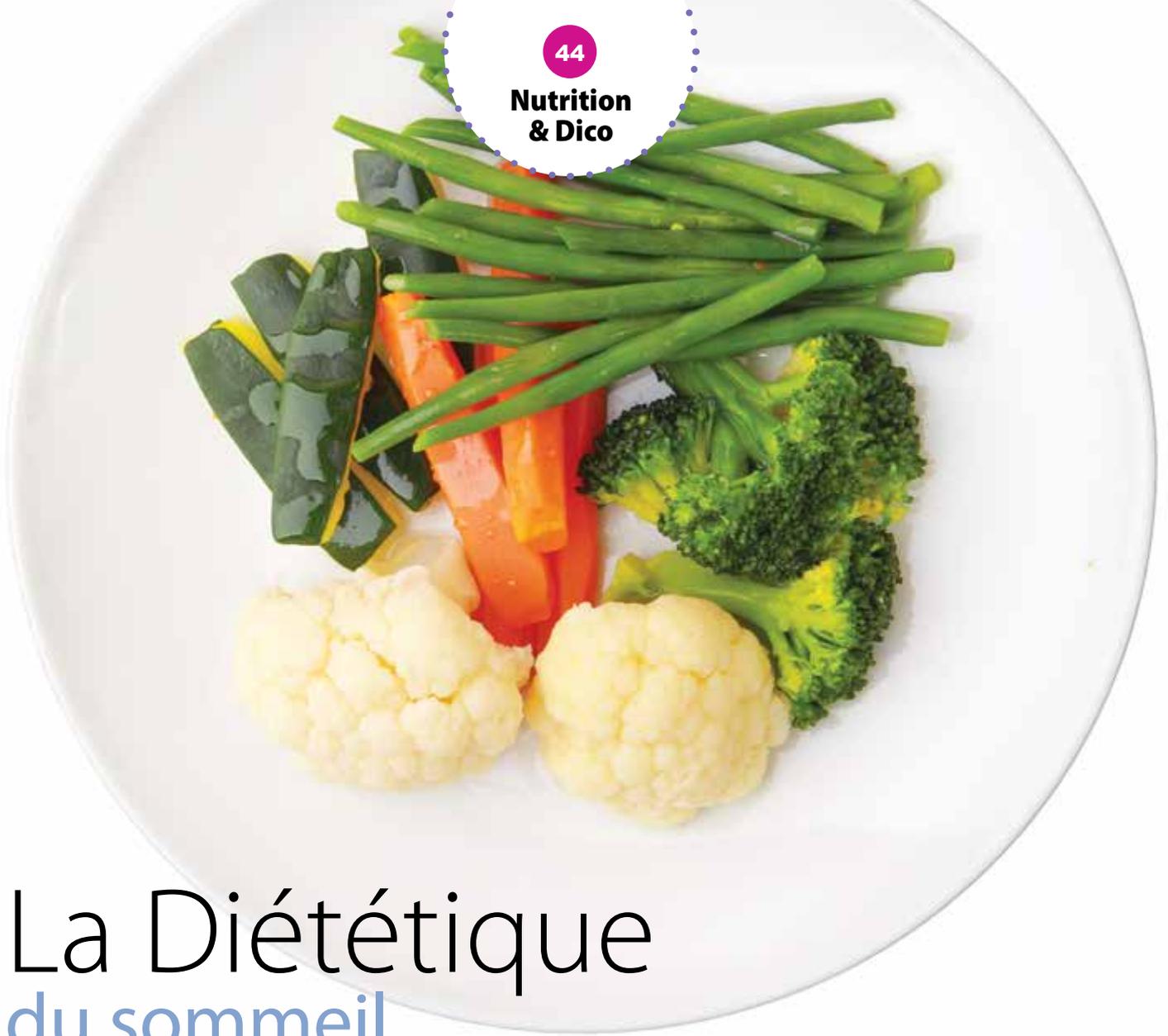
Nom..... Prénom.....
 Adresse.....
 Code Postal..... Ville.....
 Tél..... Email.....

- Je commande le Hors Série N°7 : 9,50 € + 2,50 € frais postaux = 12 €
- Je commande le Hors Série N°8 : 9,50 € + 2,50 € frais postaux = 12 €
- Je commande le Hors Série N°9 : 7,50 € + 2,50 € frais postaux = 10 €
- Je commande le Hors Série N°10 : 7,50 € + 2,50 € frais postaux = 10 €
- Je commande le Hors Série N°11 : 7,50 € + 2,50 € frais postaux = 10 €
- Je commande le Hors Série N°12 : 7,50 € + 2,50 € frais postaux = 10 €

Total de ma commande : **A l'ordre de JSF**
 (* Nouveaux tarifs postaux 2018) Offres valable jusqu'au 31/12/18

Bon à retourner avec votre règlement à l'ordre de JSF.
JSF - BP 132 - 92113 CLICHY Cédex

Rejoignez-nous sur : www.diabetemagazine.fr



La Diététique du sommeil

Un problème que les diabétiques connaissent bien, l'insomnie. Bien dormir... un rêve pour ceux d'entre nous qui n'arrivent pas à fermer l'œil de la nuit. Certes, la plupart des Français qui souffrent d'insomnie ont recours aux somnifères mais, on le sait désormais, ce n'est pas la solution, car ils procurent un sommeil de mauvaise qualité, non réparateur. Mieux vaut un sommeil naturel. En cela, les aliments ont un rôle à jouer en favorisant ou défavorisant le sommeil.

«Qui dort dîne»... ce dicton bien connu ne signifie pas pour autant qu'en ne mangeant pas le soir, on dormira mieux. L'origine de cette expression vient du fait qu'au Moyen Âge on n'avait pas le droit d'avoir un lit dans une auberge si l'on ne prenait pas de repas. En tout cas, une chose est sûre, il existe un rapport étroit entre alimentation et sommeil.

Le sommeil est une activité cérébrale. Et pour fonctionner, à ce moment-là comme aux autres, notre cerveau a besoin de nutriments, ces substances chimiques simples qui sont contenues dans les aliments. Ces nutriments exercent une influence sur l'état de veille comme sur celui de sommeil, et peuvent favoriser l'un ou l'autre.

Le rôle des aliments sur le sommeil

Tout ce que nous absorbons, tout ce que nous mangeons est transformé. Les protéines, en particulier, vont devenir les «précurseurs» des neuromédiateurs ou neurotransmetteurs qui font fonctionner le cerveau. Dans cet organe, plusieurs systèmes de ces neurotransmetteurs sont en interaction pour moduler le comportement pendant la journée et pendant le sommeil. Des neuromédiateurs comme la dopamine et l'adrénaline correspondent plutôt à l'éveil, à la vigilance, à la stimulation, alors que la sérotonine correspond au sommeil. Mais on ne passe pas d'un état à l'autre d'une manière brusque, mécanique, un peu comme si on actionnait un interrupteur. Le fonctionnement de ces systèmes est préparé par les précurseurs des neuromédiateurs. Ainsi, c'est tout au long de la journée que l'on prépare le sommeil de la nuit.

Après un repas copieux, on a volontiers envie de faire une sieste. Ce phénomène a une explication. Après un repas riche en protéines, le tryptophane, précurseur de la sérotonine, la molécule du sommeil, s'élève. Par un mécanisme comparable, une tasse de lait sucré, une boisson maltée auront un certain effet hypnotique.

Les conseils pour bien dormir

- Éviter les repas trop riches le soir, notamment ceux comportant beaucoup de viande. En augmentant la température centrale du cerveau, ils vont retarder le sommeil ou provoquer de mauvais rêves.
- Ne pas aller au lit sans manger. Si on s'endort difficilement avec un estomac surchargé, on risque d'être réveillé au milieu de la nuit par une hypoglycémie, si l'on s'endort le ventre vide.
- Manger à heures régulières. Une alimentation légère et bien rythmée est la garantie d'un bon sommeil. On a plus de chance de s'endormir facilement si l'on mange et si l'on se couche à heures régulières.
- Ne pas consommer de boissons excitantes en fin d'après-midi. La caféine contenue dans le café, le thé fort et certaines autres boissons comme le Coca-Cola, empêche l'endormissement ou procure un mauvais sommeil.

Les aliments à privilégier le soir

Les féculents : l'amidon qu'ils contiennent favorise la production de sérotonine, substance chimique aux vertus sédatives.

Les végétaux : sources de vitamines et de minéraux, ils aideront, entre autres, à prévenir l'obésité, un risque à ne pas négliger. Les légumes cuits à l'eau, à consommer nature, peu salés et peu assaisonnés.

Le lait sucré : un lait chaud, légèrement sucré, pris le soir avant d'aller au lit, aura un effet légèrement hypnotique car les protéines du lait favorisent également la production de sérotonine.

Le miel : il a également un effet légèrement sédatif. L'utiliser pour sucrer le lait ou la tisane du soir.

Les tisanes : les plantes aux vertus calmantes et somnifères sont le tilleul, la verveine, la camomille et l'oranger.

Les aliments à éviter le soir

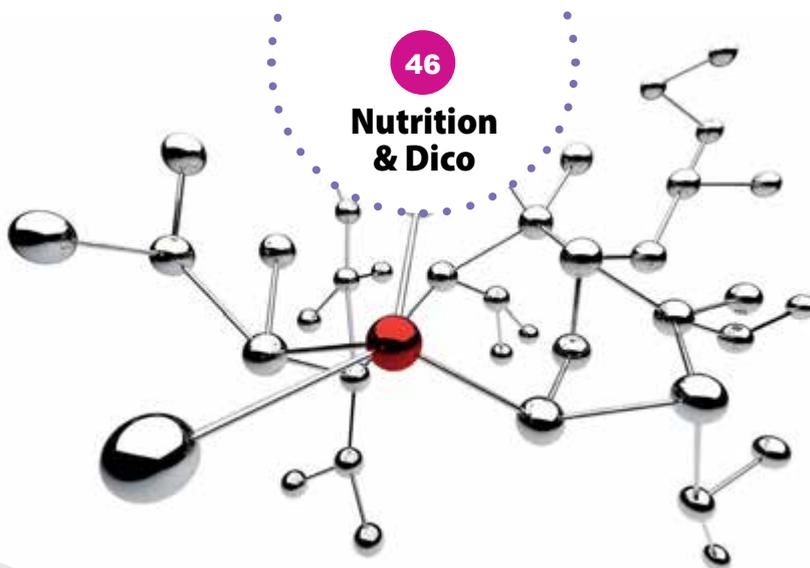
- Le mouton, il vaut mieux les compter que d'en manger au dîner. Les viandes préparées, mijotées ou en sauce. (agneau, porc, bœuf). Les viandes et les fritures sont trop lourdes à digérer et contrarient le sommeil à cause du travail de l'estomac qui «turbine».
- Les plats épicés, le café, le Coca-Cola : ils agissent comme des excitants.
- Les agrumes : riches en vitamine C, ils ont un effet stimulant et peuvent provoquer des cauchemars.

Alcool et sommeil

L'alcool a des effets variables sur l'organisme en ce qui concerne le sommeil. Tout dépend des doses absorbées. Un verre de vin au dîner a un effet relaxant et permet de bien s'endormir. Une grande quantité d'alcool entraîne un endormissement brutal et profond, mais la qualité du sommeil est médiocre. Enfin, la consommation régulière de grandes quantités d'alcool déstabilise le sommeil de façon permanente, modifie ses rythmes et sa qualité.

L'alimentation joue un rôle dans la qualité du sommeil. Le repas du soir est particulièrement important : au dîner, il est conseillé de manger léger, des légumes et des aliments faciles à digérer.





Chrome

24

Cr

51.996

© TOM - STOCK.ADOCE.COM

Le chrome limite le stockage des sucres

Chez le diabétique, le Chrome joue un rôle de premier plan. Oligo-élément important dans l'amélioration des fonctions de l'insuline, il agit sur le métabolisme des glucides, des graisses et des protéines animales. Il peut également avoir un rôle prépondérant sur la perte de poids et sur la régularisation du taux de glycémie

Normalement sécrétée par le pancréas, l'insuline permet à l'organisme de bien utiliser et de bien absorber les glucides. Le Chrome aide à activer ce mécanisme. Il est également anti stockage (régime minceur), ce qui représente plusieurs avantages chez le diabétique de type 2 qui a souvent des problèmes de résistance à l'insuline.

Le chrome améliore l'efficacité de l'insuline, donc le taux de sucre dans le sang n'en sera que mieux géré. Le chrome a également des vertus anti-kilos, il vous évitera les « coups de fringale ».

Ce micronutriment est donc en partie responsable du taux de glucose dans le sang et peut se vanter de vertus anti-kilos. Mais attention, il est d'autant plus efficace que la prise de poids est due au stress... Les tensions nerveuses augmentent en effet la fabrication de cortisol, une hormone qui nuit aux réserves de l'organisme en chrome. Le minéral est par conséquent surtout préconisé en cas de fringales. Les aliments qui contiennent le plus de chrome : La pomme de terre (0,030 mg/100 g), le persil (0,007 mg/100 g), les épinards (0,005 mg/100 g).

Le Chrome et l'assimilation des sucres

Le chrome est présent partout autour de nous : dans l'air, dans l'eau et dans les sols, ainsi que dans plusieurs denrées alimentaires. Comme les autres oligo-éléments, sa teneur est faible dans les denrées alimentaires et varie selon les aliments. En règle générale, la viande, les crustacés, les poissons, les œufs, les céréales complètes, les fruits à coque et certains fruits et légumes sont de bonnes sources de chrome.

Fonction du Chrome dans l'organisme

Le rôle biologique du chrome a été découvert en 1950, à la suite d'expériences sur le rat de laboratoire ; ce dernier, nourri à la levure de bière (riche en chrome) avait une forte

tolérance et bonne assimilation du glucose. Le chrome favorise donc le bon fonctionnement de l'insuline dans l'organisme.

La glycémie et le chrome

Chez le diabétique de type 2, le pancréas est plus ou moins actif, il fait de la résistance à l'action de l'insuline, d'où une glycémie « yoyo » selon la nutrition du patient. L'apport de chrome dans l'organisme va favoriser l'assimilation du glucose et améliorer le taux de glycémie dans le sang (étude réalisée sur de nombreux patients de type 2, soumis à une supplémentation de chrome).

Perte de poids chez le diabétique en surpoids

Le Chrome agit sur le glucose et améliore son assimilation, donc il agirait également sur une substantielle perte de poids.

Différentes études sont en cours pour affirmer ou infirmer cette déduction qui paraît être évidente a priori.

Quelle sont les quantités de chrome à prendre ?

Actuellement, l'UE médicale préconise une prise quotidienne moyenne de 40 ug. Selon l'alimentation de chaque individu, cet apport en chrome est respecté. Les individus diabétiques peuvent, soit par complémentation quotidienne sous forme de gélules, augmenter cette dose de 60 ug à 160 ug, soit par un choix d'aliments riches en chrome dans leur alimentation journalière (voir le tableau à gauche) La consommation trop élevée de chrome peut avoir des effets indésirables (Supérieure à 1 mg, quelques cas), mais aucune étude à ce jour n'a démontré que l'apport en chrome supérieur à 1 mg avait des effets indésirables.

Des menus variés et équilibrés

Après une période de cure de deux ou trois mois de prise de chrome sous forme de gélules, réintroduisez dans la composition de vos menus, des aliments riches en chrome, pour vous éviter la supplémentation sous forme de gélules.

Et le «fer» dans tout cela ?

Le fer est un bon allié, les femmes sont très souvent en manque de fer. D'une façon générale, une alimentation équilibrée suffit à maintenir les apports en fer nécessaires au bon fonctionnement de l'organisme. Pensez à introduire dans votre alimentation une à deux fois par semaine des abats, des crustacés, de la viande rouge, du chocolat, riches en fer. L'idéal pour une femme est d'avoir 18 mg de fer dans son alimentation quotidienne (et 10 mg après la ménopause) et de 10 mg pour un homme.

Le manque de chrome, et de fer se fait ressentir par une fatigue générale, un teint pâle, une faible résistance aux infections.

Les aliments riches en fer

Les abats

Les abats sont les aliments les plus riches en fer...

- Dont le boudin noir avec 22,8 mg de fer pour 100 g
- Le foie, les rognons, la rate...

Sources alimentaires de chrome

Aliment	Teneur en chrome (µg/100 g)*
Pomme de terre	300
Moule	128
Noix du Brésil	100
Persil	70
Huître	57
Épinard	50
Datte (séchée)	29
Poire	27
Crevette grise	26
Farine complète	21
Tomate	20
Champignon	17
Brocoli	16
Orge (complet)	13
Noisette	12
Côtelette de porc	10
Mais	9
Jaune d'œuf	6
Bœuf	3
Hareng	2

* 1µg = 1 microgramme



© LONDREPOSIT-DEPOSITPHOTOS

Les viandes rouges

- 100 g de viande rouge, 5 mg de fer

Les coquillages

- Crustacés et fruits de mer, moules, 15 mg de fer pour 100 g

Les poissons

Certains poissons «bleus»...

- Le thon
- Les sardines
- Les harengs
- Le maquereau

Le fer d'origine végétale :

- Les algues : spiruline, laitue de mer,
- Les légumes secs : Les lentilles, les pois chiches, les haricots rouges, 3 mg de fer pour 100 g.

Mais également...

- Le chocolat noir à 70% , le cacao...
- Les épices... le cumin 66 mg de fer, le curry 30 mg de fer, le gingembre 30 mg de fer, la coriandre 30 mg de fer, le thym 30 mg de fer pour 100 g,

Ne buvez pas de thé pendant les repas, ce dernier ne favorise pas l'assimilation du fer par l'organisme. En contre partie, la vitamine C, favorise l'assimilation du fer (citron sur vos poissons et crudités).





Le sélénium est un oligo-élément présent dans notre alimentation quotidienne. Le pain comme les céréales sont une source de sélénium.

© DENIRA - STOCK.ADOBE.COM

Le sélénium

Un oligo-élément essentiel

Sélénium
34
Se
78.96

Le sélénium est un oligo-élément essentiel qui est présent dans le pain, les céréales, le poisson, la volaille et la viande et qui joue un rôle fondamental dans de nombreuses fonctions métaboliques. Alors que la recherche démontre de plus en plus son importance dans la prévention de la maladie, il semble que son apport journalier ait plutôt tendance à baisser dans certaines parties du monde, ce qui en inquiète plus d'un.

Qu'est ce que le sélénium ?

Dans les années trente, les chercheurs ont découvert nombre de substances qui semblaient indispensables, utilisées en petites quantités, pour rester en bonne santé. Les aliments ne contenaient que de très faibles quantités de ces éléments, c'est pourquoi ceux-ci furent baptisés «oligo-éléments» (oligo signifie peu en grec). Parmi ceux-ci, l'iode est bien connu. Une carence en iode peut occasionner des maladies de la thyroïde.

Le fer, le zinc, le cuivre, le magnésium, le cobalt et... le sélénium sont des oligo-éléments essentiels à notre équilibre. Contrairement aux autres oligo-éléments, le sélénium n'a été découvert qu'en 1957, par le professeur Klaus Schwarz, qui l'a baptisé du nom de la déesse de la Lune et de la lumière, Sélène. Sans en connaître le fonctionnement exact, le professeur était pratiquement convaincu qu'il s'agissait d'une substance très importante pour notre organisme. Au départ, on ne connaissait du sélénium qu'un seul aspect: en grandes quantités, il provoque des symptômes d'empoisonnement. Ces vingt dernières années, le sélénium a éclairé les secteurs de la médecine et de l'alimentation d'une «lumière» nouvelle. On sait à présent que le sélénium est un oligo-élément indispensable pour le bon fonctionnement de nombreux processus organiques.

Quelle est l'action du sélénium dans notre corps ?

Chaque cellule de notre corps est une petite usine biochimique. Des réactions chimiques impliquant l'oxygène



© ESTUDIOSAVEDRA - DEPOSITPHOTOS

ont lieu en permanence, lors de la respiration, de la digestion et de la transformation des sucres et des graisses en énergie... Ces réactions chimiques doivent être contrôlées par des «catalyseurs». Ceux-ci veillent à ce que les réactions chimiques s'effectuent à temps, mais également à ce qu'elles diminuent ou s'arrêtent quand il le faut.

Ce sont les enzymes qui assument dans notre organisme la fonction de catalyseurs. Divers oligo-éléments peuvent faire partie de ces enzymes, en fonction des tâches spécifiques de celles-ci. Le sélénium fait partie de l'enzyme «glutathion peroxydase», qui joue un rôle important de nettoyage des déchets (radicaux libres) libérés lors de la combustion de l'oxygène (oxydation).

Ces substances luttent contre les radicaux libres et les suppriment de l'organisme: ce sont les antioxydants. Outre le sélénium, diverses vitamines sont également des antioxydants.

Si nous manquons de ces antioxydants, les cellules de notre corps se détruisent plus rapidement et doivent être

Les compléments en sélénium

- Différents laboratoires ont mis au point des compléments alimentaires permettant de combler les carences de l'organisme en sélénium. Ils sont disponibles en pharmacie où vous y recevrez une information professionnelle et complète :
- Sélénium + Zinc des laboratoires Pharma Nord.
- Sélénium plus, laboratoires Gresval.



remplacées plus tôt. À court ou à long terme, cette situation se manifeste par diverses maladies et un vieillissement prématuré.

Le sélénium alimentaire: suffisant ou non ?

Notre corps compte sur nous pour consommer suffisamment d'antioxydants (vitamines et minéraux) par le biais de notre alimentation, de sorte qu'il puisse alors supprimer les radicaux libres. Une bonne alimentation comportant suffisamment de légumes, de fruits, de céréales complètes et de poisson revêt donc une très grande importance pour que notre organisme puisse se défendre.

Des études indiquent que les quantités de sélénium présentes dans le sol varient fortement selon les régions du monde. Quand le sol contient peu de sélénium, les espèces végétales qui y sont cultivées sont également pauvres en sélénium. Les engrais artificiels et le traitement industriel des aliments réduisent encore les quantités de sélénium naturel.

Malheureusement, l'Europe occidentale est concernée par

cette carence des sols, et même une alimentation équilibrée ne nous permet pas de bénéficier d'une quantité suffisante de sélénium.

Faut-il prendre un complément de sélénium ?

Les besoins en sélénium sont variables en fonction des individus. Les personnes qui ne consomment pas une alimentation variée risquent de manquer de sélénium.

Cette carence peut également être consécutive à des maladies chroniques, à des allergies, à la consommation d'aliments de faible valeur nutritionnelle, et à l'usage d'huiles végétales poly-insaturées. Ces huiles s'oxydent facilement dans l'organisme, ce qui libère davantage de radicaux libres.

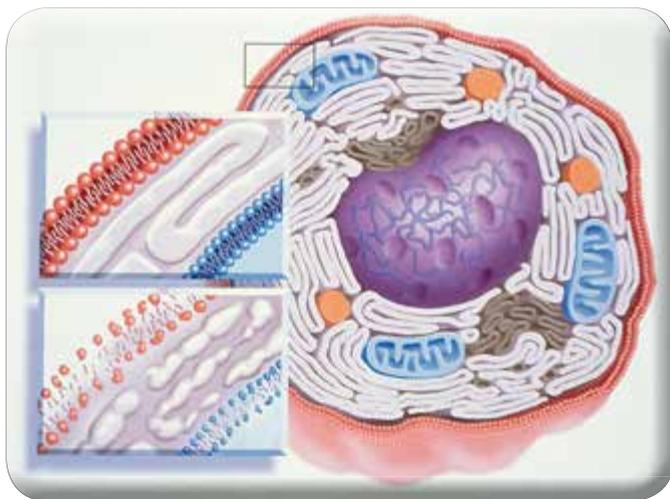
Les femmes enceintes, ou celles qui allaitent leur enfant, ainsi que les personnes âgées, ont un besoin accru de sélénium et encourent un risque plus élevé de carence.

Mais il apparaît de plus en plus clairement, même pour le reste de la population, qu'il y a une différence entre un taux relativement bas d'antioxydants qui permet de prévenir une carence et un taux plus élevé qui offre une protection antioxydante optimale.

Pour l'Organisation mondiale de la Santé (OMS), 50 à 200 mcg de sélénium par jour constituent une dose sûre et suffisante. Or l'alimentation quotidienne moyenne ne peut en fournir une telle quantité. Les médecins ont également découvert que dans bien des maladies, les patients présentent un taux réduit de sélénium sanguin. C'est le cas notamment pour les maladies cardio-vasculaires, le cancer, les problèmes de fertilité, l'arthrite, le psoriasis, le sida...

Chez le diabétique, il est conseillé d'avoir un taux de sélénium bien équilibré, en prévention des maladies et complications cardiovasculaires, et pour aider à résoudre les troubles sexuels. Enfin, les aliments pour animaux contiennent souvent un complément de sélénium, puisqu'il a été prouvé que cette substance, réduit le nombre de maladies également chez l'animal.

Le sélénium en complément alimentaire : chez votre pharmacien. Demandez conseil à votre médecin, ou à votre pharmacien. La dose idéale est de 50 à 200 mcg de sélénium au quotidien.



1 - Cellules protégées :

Il est prouvé scientifiquement que les antioxydants neutralisent les radicaux libres.

2 - Cellules non protégées :

24 h/24 nos cellules sont attaquées par des radicaux libres qui détruisent les membranes cellulaires, les organites et l'ADN.

Les germes de légumineuses

Concentrés en vitamines

Surtout utilisées dans la cuisine végétarienne ou asiatique, les graines germées sont un «légume» original, peu calorique, riche en protéines et fort bien pourvu en vitamines. Les diabétiques devraient en consommer plus souvent.

Les graines germées sont connues depuis la nuit des temps en Extrême-Orient et dans les pays asiatiques. Elles sont également fort appréciées Outre-Atlantique. En Europe, il a fallu attendre l'engouement des consommateurs pour la cuisine asiatique (notamment vietnamienne) dans les années 80, pour observer la percée de ces produits.

Les variétés

La dénomination de «germes» désigne plusieurs graines, généralement de légumineuses ou de céréales, mises à germer dans des conditions particulières.

Le germe de soja est en fait un haricot germé ou «haricot mungo» que les Anglais surnomment «mungo bean» ou «green gram».

On peut trouver également d'autres graines germées telles que la luzerne, la lentille ou le blé. Il existe d'ailleurs une tradition provençale qui veut que l'on mette à germer des graines de blé ou de lentille le jour de la Sainte Barbe. Plus rarement, on peut trouver des germes de petits pois, de maïs ou de moutarde.

Petit secret de culture

Pour obtenir des germes, on place les graines dans des bacs, puis on procède à un ou deux rinçages par jour. L'humidité va leur permettre de germer à température ambiante. Ensuite, les graines sont disposées dans des cellules de germination. Un germe blanc et translucide apparaît quelques jours plus tard, avec de petites feuilles jaunes, puis vertes. Les germes sont alors séparés des cotylédons et téguments, lavés puis emballés avant d'être

Atout forme

- Les germes de légumineuses sont à la fois peu énergétiques et riches en protéines. Elles en contiennent environ 5 %. Ils constituent une
- excellente source de vitamines C et B9, mais aussi de fer et de cuivre, deux minéraux qui préviennent l'anémie.
- Les fibres des jeunes pousses sont tendres et généralement bien tolérées par l'organisme. 100 g de germes de légumineuses = environ 30 calories..

Il existe de nombreuses variétés de graines que l'on peut faire germer, il s'agit généralement de graines de céréales ou de légumineuses, telles que la lentille, le blé, le haricot mungo (photo de gauche), de petit pois, de maïs ou encore de moutarde...



commercialisés. Inutile de dire combien ces tendres pousses sont fragiles et devront être consommées bien vite !

Une source de protéines

Les germes contiennent de 3 % (soja) à 5 % (lentilles, pois) de protéines.

Ces protéines végétales n'ont pas une valeur biologique optimale puisqu'elles sont déficitaires en certains acides aminés essentiels. Toutefois, elles offrent un double avantage : elles ne sont pas accompagnées de lipides et contiennent une bonne quantité de minéraux et vitamines.

Choisir

Ce sont les germes ou «pousses de soja» prêts-à-consommer, que l'on trouve le plus couramment dans le commerce. Elles sont disponibles en vrac, en barquette ou en sachet fraîcheur. Les pousses doivent être bien blanches, sans trace d'oxydation.

On peut aussi acheter les germes en graines (alfafa, soja, blé, lentilles) et les faire germer soi-même.

Recette froide

Salade de Germes de soja

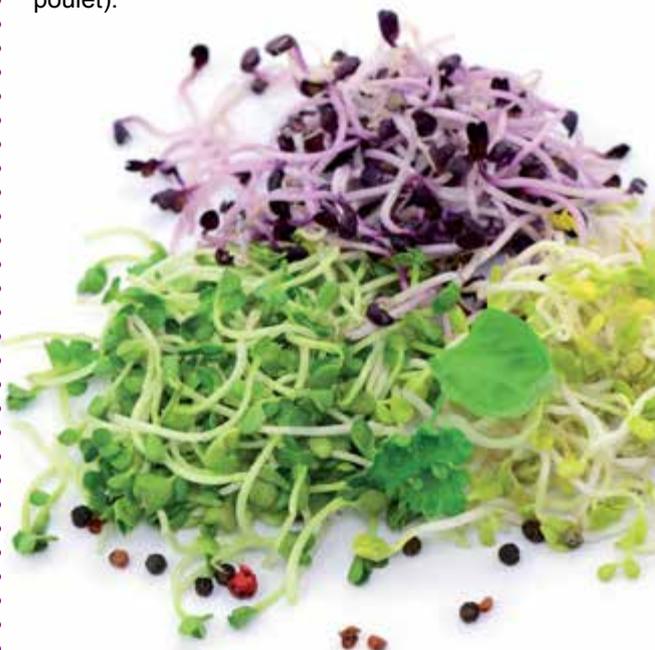
- 1 tomate pelée et découpée en quartiers
 - 1 poivron rouge et 1 poivron jaune coupé en lamelles
 - une poignée de germes de soja
 - 5 crevettes décortiquées
 - quelques fleurs de brocolis
 - une vinaigrette à l'huile d'olive vierge et au Vinaigre Balsamique
- Sautez e tout sauté dans un wok durant 6 mn.
Déglacez au vinaigre balsamique et au jus d'un demi citron
Servez chaud avec des pâtes et décorez avec quelques branches de coriandre, de persil plat ou d'aneth.



En cuisine

Les graines germées se mangent crues ou cuites.

En salade : pousses tendres d'alfafa avec tomates, crevettes, avocat et vinaigrette ; germes de soja, fèves, courgettes râpées assaisonnés de sauce soja, citron et Canadou (agrémentés de blancs de poulet).



En légumes d'accompagnement : germes de soja poêlés avec des légumes nouveaux (pois gourmands, petites carottes, radis) et de la coriandre fraîche.

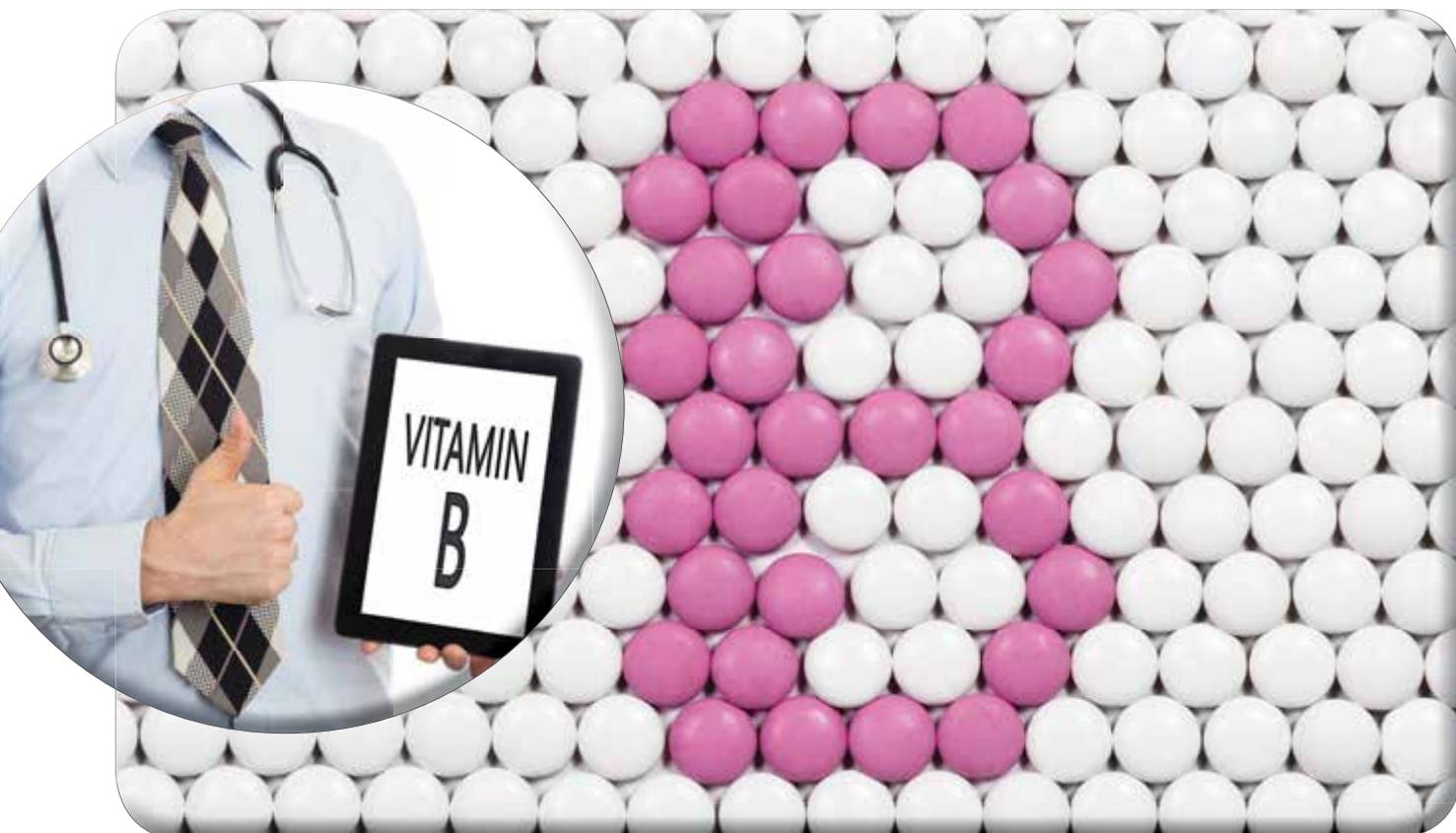
En rouleaux : feuilles de brick (de riz) farcies de germes de soja sautés dans de l'huile d'olive avec des oignons et des poivrons émincés. Accompagner de sauce soja, menthe fraîche et laitue.

En soupe : velouté de lentilles garni de germes de soja, germes de luzerne, germes de lentilles et dés de saumon frais marinés dans du jus de citron.

La Vitamine B

Un tonique pour affronter l'hiver

Le diabétique peut manger 40 g de pain par repas...préférez le pain complet car il est riche en vitamine B. Fatigue physique et nerveuse, torpeur, perte d'appétit, baisse de tonus et de moral... Et s'il s'agissait d'un déficit en vitamine B ? Appelée scientifiquement thiamine, la vitamine B est un micronutriment essentiel à la forme et à l'énergie. Le froid, le stress et le surmenage, fréquents en période hivernale, mais aussi les régimes amaigrissants, induisent des déficits en thiamine qu'il faut combattre. Voici quelques éléments pour mieux connaître cette vitamine, discrète mais indispensable.



© ANDREW_JISENO (LETTRE B) - MICHALKOOWIK/MEDEGN - LETTRE B) - DEPOSITPHOTOS

Comme toutes les vitamines hydrosolubles, la vitamine B est essentielle à l'organisme car celui-ci est incapable de la stocker et de la synthétiser. Son apport quotidien dans l'alimentation est donc indispensable si l'on veut se maintenir en bonne santé. La thiamine fait partie des huit vitamines du groupe B. Les carences graves sont assez rares aujourd'hui dans les pays occidentaux où l'alimentation est variée, mais celles-ci sont encore présentes dans les pays où le plat de base est constitué de céréales raffinées. Dans certains pays asiatiques, l'abandon du riz complet au profit du riz blanc a ainsi entraîné des épidémies de béribéri, comme en Indonésie au début du siècle. Cependant, on observe des déficits en vitamine B inquiétants chez certaines catégories de population comme les personnes âgées. Or un apport suffisant en thiamine est essentiel pour prévenir certaines maladies dégénératives

comme la maladie d'Alzheimer. Une autre catégorie de population est exposée à un déficit important en vitamine B : les personnes, et surtout les femmes, qui suivent des régimes amaigrissants. En effet, d'une façon générale, les régimes ne couvrent pas correctement les besoins en vitamines et en minéraux. Lors d'un régime hypocalorique, les apports vitaminiques sont souvent insuffisants. Les risques de carences concernent principalement les vitamines B, B6, D et E. Mais avant d'aborder plus en détail les conséquences d'une carence en thiamine, voyons d'abord quelle est la fonction exacte de ce micronutriment.

La tête et les jambes

La vitamine B a une action sur la constitution de la masse musculaire (y compris le cœur), donc sur la propension à soutenir un effort physique ou intellectuel. Elle permet en

Mangez complet !

Le diabétique peut manger 40 g de pain par repas, préférez le pain complet car celui-ci est riche en vitamine B.

En cas de déficit en vitamine B, optez pour les céréales et pour le pain complet.

Le tableau ci-dessous est explicite. La teneur en thiamine des céréales complètes est la plus intéressante.

Teneur en vitamine B pour 100 g d'aliment

Farine complète	0,55 mg
Farine blanche	0,15 mg
Pain complet	0,30 mg
Pain de seigle	0,18 mg
Pain blanc	0,09 mg
Pain de campagne	0,09 mg

effet la transformation des glucides, des matières grasses et de l'alcool en énergie. Dans une société où la part des sucres et des graisses a augmenté dans l'alimentation, un apport supplémentaire en thiamine est aujourd'hui préconisé par la plupart des nutritionnistes. L'autre fonction principale de la vitamine B est le rôle important qu'elle joue dans la transmission de l'influx nerveux. Par ailleurs, elle évite l'accumulation des déchets toxiques dans l'organisme. Si leur élimination n'était pas facilitée par la thiamine, ces toxines risqueraient d'endommager le cœur et le système nerveux.

La vitamine B joue donc un rôle protecteur du système nerveux central. La thiamine permet de ce fait la résistance au stress, la détente nerveuse et musculaire ainsi que la bonne répartition de l'apport énergétique quotidien dans l'ensemble de l'organisme. Tout au long de la vie, elle permet l'entretien de la masse musculaire et la prévention des maladies dégénératives du système nerveux. Les apports nutritionnels conseillés sont de 1,5 mg par jour pour les hommes et de 1,3 mg pour les femmes.

Mais en cas d'activité physique ou intellectuelle intensive, on peut augmenter les doses jusqu'à 1,8 mg par jour. De toute façon, il n'existe aucun risque de surdose. Comme la plupart

des vitamines hydrosolubles, la thiamine excédentaire est éliminée par les urines.

Des carences redoutables

Au XIX^e siècle, les procédés de raffinement des céréales, notamment du riz en Asie, firent naître une maladie jusqu'ici connue seulement des navigateurs au long cours. Les Européens et les riches Asiatiques qui mangeaient du riz désormais blanc (puisque débarrassé de son enveloppe) furent frappés par d'étranges malaises : membres enflés, faiblesse musculaire, torpeur... qui les conduisaient à la mort dans d'atroces souffrances. Le béribéri fut longtemps considéré comme une maladie infectieuse avant que l'on établisse dans les années 30 qu'il s'agissait bien d'une affection de carence. Aujourd'hui, si le béribéri a disparu en Occident, le déficit en vitamine B se traduit parfois par une perte d'appétit, de l'irritabilité, voire de l'agressivité. Il peut être aussi à l'origine de névralgies ou à l'inverse de pertes de sensibilité. De nos jours, les alcooliques sont les personnes les plus exposées à une grave carence en vitamine B : celle-ci peut engendrer une dilatation du cœur pouvant entraîner une myocardiopathie, que l'on appelle parfois béribéri occidental. Chez les personnes âgées, la baisse du taux de thiamine accroît les risques de troubles du comportement et de la mémoire. Elle accroît ainsi les risques de confusion mentale. D'une façon générale, le déficit en vitamine B se traduit sous sa forme bénigne par des manifestations analogues à celle de la carence en magnésium : moindre résistance au stress, fatigue chronique, anxiété...

Par ailleurs, la nicotine, la caféine et l'alcool en excès sont les ennemis de la vitamine B. Ils ralentissent son assimilation quand ils n'entraînent pas son excrétion pure et simple. Pour bien entretenir à la fois son mental et son énergie naturelle, il importe donc de veiller à un apport régulier en thiamine, soit en pratiquant une alimentation équilibrée, soit en recourant à des suppléments vitaminiques si l'on suit un régime végétalien, végétarien ou amaigrissant.

Où la trouve-t-on ?

La vitamine B se trouve en quantités importantes dans la viande de porc. Manger du porc régulièrement permet donc de couvrir les besoins en thiamine dans l'alimentation française. Lorsque l'on suit un régime amincissant, il est important de consommer du jambon de temps en temps. Le jambon est en effet peu gras et très riche en vitamine B.

Retrouvez la suite de votre article page suivante.



© STUDIO - DEPOSITPHOTOS

La thiamine est également très présente dans les abats (foie, rognons). Hormis ces aliments d'origine animale, ce sont surtout les céréales complètes (germes de blé, riz complet, etc...) qui sont les mieux pourvues en vitamine B, ainsi que les légumes secs (lentilles, pois chiches, haricots rouges...), les fruits secs (noix, pistaches, abricots secs...), mais aussi les pommes de terre, les petits pois et les châtaignes. Les laitages fermentés (yaourt) et les légumes frais contiennent également de la thiamine, mais en quantité inférieure aux céréales complètes, aux légumineuses et à la viande de porc. La levure de bière est un aliment très riche en vitamine B. On recommande donc aux végétariens et aux végétaliens de l'ajouter aux plats de légumes et aux salades pour équilibrer leur alimentation.



Où les trouver

- vitamine B1 : Le germe de blé, le jambon et la viande de porc en général
- Vitamines B2 : Le lait et les produits laitiers, le foie de veau, constituent la principale source de riboflavine, l'autre nom de la vitamine B2.
- Vitamines B3, (PP) : Vous en trouverez dans le foie de veau, les céréales, les anchois, le thon, le saumon, la viande de porc.
- Vitamines B5 : Levure alimentaire, le foie de veau, le jaune d'œuf, les rognons de bœuf.
- Vitamines B6 : Les volailles, le thon frais, les foies de bœuf, d'agneau, de veau, le saumon frais, la morue, la banane.
- Vitamines B8 : La levure de bière, le foie, l'œuf, la banane.
- Vitamines B9 : Les légumes verts à feuilles sombres (blettes, épinards...) et les fruits. En moindres quantités dans les fromages, les œufs, le foie, le pain et les pommes de terre
- Vitamines B12 : Les foies de veau, d'agneau, de volaille, les rognons de porc, le cœur de bœuf, le lapin, les fruits de mer, les crustacés, le thon, le hareng et la sardine.

Mais aussi...

Les vitamines B forment un groupe de huit vitamines hydrosolubles (solubles dans l'eau) qui jouent un rôle important dans métabolisme des cellules.

Les huit vitamines B sont souvent collectivement appelées «complexe de vitamines B».

- La vitamine B1 ou thiamine
- La vitamine B2 ou riboflavine (lactoflavine)
- La vitamine B3 (PP) ou nicotinamide
- La vitamine B5 ou acide pantothénique
- La vitamine B6 ou pyridoxine
- La vitamine B8 (H) ou biotine
- La vitamine B9 ou acide folique
- La vitamine B12 ou cyanocobalamine



Aujourd'hui, les nutritionnistes recommandent de manger à nouveau du pain complet, du riz brun et des légumes secs, c'est-à-dire des produits non raffinés, pour leurs éléments nutritionnels. Outre leur richesse en fibres, nécessaires à la bonne santé du système digestif, ces aliments rustiques sont des sources de vitamines incomparables par rapport à leur alter ego «modernes» : pain blanc, biscottes, farine blanche, etc. (CF encadré). L'important est donc de varier son alimentation au maximum et surtout de choisir des aliments à haute densité

nutritionnelle pour ne subir aucun déficit.

La vitamine B ou thiamine joue donc un rôle vital dans le maintien d'une bonne santé. Ce n'est pas sans raison qu'on la surnomme la «vitamine du moral». Car sans énergie, sans tonus, on se sent vite faible, fatigué et déprimé. Si tel est votre cas, n'hésitez pas à consulter. La solution se trouve peut-être dans un petit supplément vitaminique. En attendant, mangez complet et diversifié, vous ne tarderez pas à retrouver votre dynamisme.

La vitamine «D»

Source de bonne santé

Le manque de vitamine "D" augmente les risques de complications qui peuvent enclencher notamment des cancers et amener au décès, selon une étude danoise qui fait appel à des marqueurs génétiques. Dans une étude récente, l'Université de Copenhague démontre que le manque de vitamine D dans le sang conduit à un risque de complications accrues, cancers et maladies chroniques.



© EYEG - STOCKADORE.COM

Cette nouvelle étude suggère pour la première fois qu'il y a bien un lien de cause à effet entre des taux bas de vitamine D et les risques de cancers. Dans cette étude, les chercheurs considèrent un taux bas de vitamine D lorsqu'il est inférieur de 20 nmol/L (8 ng/mL) à la normale. La vitamine D est synthétisée par exposition au rayonnement UVB du soleil, mais cette synthèse n'est efficace qu'entre avril et octobre dans l'hémisphère nord. L'alimentation ne suffit pas à compenser les déficits de l'hiver.

Les bienfaits santé de la vitamine D

Les résultats d'études indiquent que la carence en vitamine D pourrait contribuer à notre risque de souffrir de multiples maladies, notamment en matière de prévention. De plus, selon le Pr. Reinhold Vieth, (section recherche sur la vitamine D et professeur de nutrition) les cancers du colon et

Le soleil est notre principale source de vitamine D. Celle-ci provient pour l'essentiel de la transformation des stéroïdes de la peau en vitamine D, sous l'effet des rayons UV du soleil. Notre peau a donc besoin d'être régulièrement exposée au soleil, cependant, n'oubliez pas de vous protéger avec une crème solaire lors de l'exposition.

du rectum, du sein et de la prostate, ainsi que les maladies auto-immunes, telles que l'hypertension artérielle, les maladies cardiovasculaires et même la sclérose en plaques, sont associées à une carence en vitamine D. De plus, selon les résultats d'une étude révolutionnaire en matière de santé menée en Norvège et publiée dans la revue Cancer Causes and Controls, des taux élevés de vitamine D sont associés à des taux plus faibles de mortalité due au cancer du sein, du colon et de la prostate.

Retrouvez la suite de votre article page suivante.



Notre alimentation est également source de vitamine D. Les sardine, le saumon ou la truite sont de bonnes source de vitamine D.



Enfin, selon les résultats d'une étude publiée dans la revue «Archives of Internal Medicine», des taux élevés de vitamine «D» sont associés à une diminution du taux de mortalité due aux maladies, toutes causes confondues.

Vitamine D : Bienfaits santé

Les aliments riches en vitamine D à consommer (avant les périodes de plein soleil). La recherche démontre qu'une alimentation riche en vitamine D peut vous aider à garder le moral avant la fin de l'hiver. Voici les aliments riches en vitamine D que vous devriez ajouter à votre alimentation.

Nous savons tous que notre organisme a besoin de vitamine D et que cette hormone que l'on retrouve notamment dans l'alimentation et les suppléments est essentielle pour rester en bonne santé, mais on ignore trop souvent ses nombreux bienfaits santé.

Les meilleures sources de vitamine D

Le soleil est notre plus importante source de vitamine D, laquelle est produite dans la peau lors d'une exposition aux rayons UVB. Il suffit d'environ 20 minutes d'exposition sans protection durant l'été, lorsque l'indice ultraviolet est de 7 ou plus, pour produire 10 000 unités internationales (UI) chez une personne au teint clair, explique le Pf Reinhold Vieth. Cependant, les études n'ont pas encore permis de déterminer avec précision combien de temps on doit passer au soleil pour obtenir la quantité adéquate de vitamine D qui assurerait une pleine protection contre les maladies.

Cela varie certainement d'une personne à l'autre. «Les peaux foncées produisent moins de vitamine D que les

claires. En outre, avec l'âge, la production diminue». Ces résultats ne signifient pas que nous devons tous devenir des «adorateurs du soleil», surtout si on tient compte des risques associés aux coups de soleil et des questions pour lesquelles la science n'a toujours pas de réponse.

«Il n'existe absolument aucune preuve à l'effet que la vitamine D que l'on reçoit des rayons solaires diffère de celle que l'on tire d'un supplément alimentaire», précise le Pf. Reinhold Vieth, qui recommande aux adultes de prendre un supplément de 1000 UI par jour et déconseille de passer plus de quelques minutes par jour sans protection solaire.

Les Français ont-ils une carence en vitamine D?

Nous savons aussi que 10 à 15 % de la population souffre d'une carence en vitamine D selon le seuil approprié qui a été déterminé pour la santé. A la fin de l'hiver, ce chiffre peut atteindre 20%, et durant les 6 mois de printemps et d'été, le chiffre peut par contre baisser à moins de 5%.

Les besoins quotidiens en vitamine D sont :

- De 0 à 1 an : 10 µg (microgrammes) par jour.
- De 1 an à 70 ans (y compris les femmes enceintes) : de 15 à 30 µg par jour.
- 71 ans et plus : 20 µg par jour.

Les meilleures sources de vitamine D

Sardine (même en boîte) : Quantité: 100 g. Teneur en vitamine D: 275 IU. La sardine est une excellente source de vitamine D. Elle améliore la santé des os et des dents et du système immunitaire.



© DREAM79 (CHAMPIGNON) - AMNACHIPHOTO (ŒUF) - DEPOSITPHOTOS



Selon le Pf. Reinhold Vieth, Il n'existe absolument aucune preuve à l'effet que la vitamine D que l'on reçoit des rayons solaires diffère de celle que l'on tire d'un supplément alimentaire».

Saumon (même en conserve) : Quantité : 100 g. Teneur en vitamine D: 360 IU. Le saumon en boîte procure de nombreux nutriments, (oméga3) dont la vitamine D.

Margarine : Quantité : 2 cuil. à café (10 ml). Teneur en vitamine D : 35 IU. Enrichie de vitamine D, la margarine en est une précieuse source. Contrairement au beurre, elle ne contient pas de cholestérol.

Jaune d'œuf : Quantité : un jaune d'œuf. Teneur en vitamine D : 20 IU. Les œufs contiennent naturellement de la vitamine D. Le jaune en est sa principale source.

La truite : Quantité : 100 g de truite = 11 µg de vitamine D. Comme tous les poissons, la truite est une bonne source de protéines complètes (elle contient 9 acides aminés), de vitamines D entre autres et de sels minéraux essentiels à l'organisme.

Le hareng de l'Atlantique : Quantité : 100 g de hareng = 7 µg de vitamine D. Ce poisson des mers froides est une très bonne source de vitamine D, une portion de 100 g suffit à couvrir presque la moitié des besoins quotidiens

L'huile de foie de morue : Quantité : 100 g (ou 10 cl) d'huile de foie de morue = 250 µg de vitamine D. L'huile de foie de morue est principalement extraite, comme son nom l'indique, du foie de la morue d'Atlantique, plus communément appelée «cabillaud».

Le thon en boîte : Quantité : 100 g de thon blanc en conserve = 2 µg de vitamine D. De manière générale, le thon est un aliment très nutritif, il est riche en protéines, en acides gras polyinsaturés (oméga-3), en phosphore, en sélénium et en vitamines du groupe B, en vitamines A et D.

Le lait : une bonne source de vitamine D et de calcium. Quantité : 250 ml de lait de vache, 0% à 3,25% de MG = 3 µg de vitamine D. Réputé pour sa haute teneur en calcium, le lait de vache contribue à la robustesse des os et à la bonne santé des dents. Il est également une excellente source d'autres minéraux comme le phosphore, le sélénium et une bonne source de vitamines telles que la vitamine D

Le foie de veau : Quantité : 100 g de foie de veau cuit = 2,5 µg de vitamine D. Il est particulièrement riche en protéines, en minéraux essentiels tels que le phosphore, le potassium, le magnésium, le calcium et le fer et en vitamines A, D et certaines du groupe B (B1, B2, B6 et B12).

Boisson de soja : Quantité : 250 ml de boisson de soya enrichie = 2,125 µg de vitamine D. le soja, fait partie de la famille des légumineuses. La boisson de soja est riche en protéines de qualité et pauvre en graisses, riche en vitamines (A, B2, B12 et D).

Les champignons de Paris : Quantité : 100 g de champignons de Paris cuits = 1,18 µg de vitamine D. Outre leur excellente teneur en minéraux (cuivre, sélénium, phosphore, fer...) et en vitamines du groupe B, en particulier en vitamine B2 (intervient dans le métabolisme de l'énergie des cellules, la croissance et la régénération des tissus et la production d'hormones et de globules rouges) et en vitamine B3 (joue un rôle dans l'élimination et l'utilisation des glucides, lipides et protéines, dans la circulation sanguine, le fonctionnement des systèmes nerveux et digestif...), les champignons de Paris, sont une excellente source de vitamine D.

Sources : Santérama – Nutrition – plaisirs Santé - British Medical Journal.

La cannelle

favorise la baisse du taux de glycémie

Bien qu'utilisée le plus souvent comme aromate, la cannelle possède également des propriétés médicinales intéressantes qu'on retrouve dans les préparations où elle figure. En poudre ou en bâtonnet, la cannelle apporte une touche de sensualité et de raffinement dans les plats salés ou sucrés.



La cannelle est l'écorce du cannelier, un arbre pouvant atteindre 10 à 15 m de haut, appartenant comme le laurier à la famille des Cinnamomum. Prélevées sur les plus fines parties de l'écorce, les lanières sont découpées puis roulées en forme de petits tuyaux. C'est en séchant lentement au soleil que la cannelle affine son parfum et prend sa forme caractéristique de tuyau. Cannelle vient du mot latin canna qui signifie «tuyau».

Choisir

- Préférez la cannelle en bottillons ou conditionnée dans des pots en verre, pour une meilleure préservation des arômes. La cannelle en poudre provient généralement d'écorces plus épaisses et de fragments ou d'un mélange de différentes cannelles, elle perd plus rapidement sa saveur mais elle convient bien aux cuissons mijotées (viandes).

- Le cannelier de Ceylan (Inde, Antilles, Brésil, Seychelles, Madagascar, Malaisie, Sri Lanka) produit l'une des meilleures cannelles, de couleur fauve clair exhalant un parfum suave et subtil.

- Le cannelier-casse (Chine, Indonésie, Vietnam) donne une cannelle plus foncée, plus riche en essence mais ayant un arôme plus grossier et une saveur plus âpre.

Choisissez la cannelle de Ceylan car elle renferme plus de principes actifs.

Atout forme

Elle aide à «bruler les sucres», donc aide à baisser le taux de glycémie. La cannelle est une épice tonique au pouvoir réchauffant. Elle stimule le système respiratoire, digestif et circulatoire, elle a une action digestive, bactéricide et aide à

Une épice très ancienne

- La cannelle était déjà connue des Chinois 2 700 ans avant J. C ainsi que des Égyptiens de l'Antiquité. C'est l'une des épices les plus anciennes, à la base de la médecine et de la cuisine asiatique et proche-orientale. En partant aux Indes, les conquistadors rêvaient aux puissants parfums de bois de canneliers qui se répandaient, selon la légende, très loin en pleine mer au large de Ceylan. En effet, cela fait plus de 3000 ans que la cannelle, à l'origine si mystérieuse et si lointaine, embaume le pourtour méditerranéen.

combattre les flatulences. Sensuelle, elle réchauffe les sens et les ardeurs et met doucement en appétit.

En cuisine

- Dans les desserts, elle accentue le goût du sucre et permet d'en diminuer les doses. Elle se marie à merveille avec les compotes, tartes et gâteaux à base de pommes, poires ou prunes et dans le riz au lait. Elle est irremplaçable dans le strudel aux pommes viennois et dans le pain d'épices. Un bâton de cannelle dans la crème anglaise lui donnera un goût délicat. Elle parfume agréablement le vin chaud mais aussi le lait, le thé, le café ou le chocolat. Elle est incontournable dans la sangria.
- Dans la cuisine sucrée salée, elle apporte une touche d'exotisme aux recettes à base de viande et fruits (pruneaux, pêches, mirabelles, châtaignes...).

Vue d'ailleurs

- En Europe centrale, la cannelle assaisonne soupes, viandes, sauces tomate, légumes, pot-au-feu, couscous, pâtes alimentaires et marinades.
- Dans les pays anglo-saxons, on l'utilise traditionnellement pour parfumer les courges cuites au four.
- En Afrique du Nord et en Orient, c'est dans les plats salés qu'elle est le plus utilisée, en particulier avec de la viande et de la volaille. La cuisine du Maghreb intègre de la cannelle dans nombre de ses recettes dont les tajines et les soupes.
- La cuisine indienne ne peut se passer de la cannelle, puisqu'on l'utilise dans les currys mais également dans le dhal, un plat à base de lentilles.
- Dans les îles, la cannelle s'accommode bien avec des légumes légèrement sucrés tels que la patate douce et la courge.

Ses vertus santé

- Elle aide à combattre les rhumes et les états grippaux
- Elle évite les ballonnements
- Elle donne de l'énergie et de la tonicité

- Elle aide à faire baisser le taux de triglycérides
- Elle aide à réduire le mauvais cholestérol
- Elle lutte contre le vieillissement
- Elle fait baisser le taux de glycémie
- Elle stimule l'appétit
- Elle combat la fatigue

La cannelle est riche en aldéhyde cinnamique, un puissant antibactérien, mais aussi un antiviral, antifongique et antiparasitaire à large spectre. Elle stimule en plus le système immunitaire.

En infusion dans le cas d'un «coup de froid» :

Dans un bol d'eau bouillante laisser infuser 1 cuil. à café de cannelle (bâtonnet concassé) accompagné de 2 clous de girofle. Laissez infuser 10 minutes. Ajoutez le jus d'un demi citron, sucrez avec un édulcorant. Ne pas surdoser la cannelle car cela peut entraîner de la tachycardie. La cannelle réduit l'augmentation de la glycémie après le repas et peut ainsi aider les diabétiques à mieux gérer leur glycémie (1 à 6 grammes par jour maximum durant 3 mois environ). En faisant baisser la glycémie dans le sang, la cannelle entraîne une diminution du taux de cholestérol sanguin et des triglycérides.

La cannelle contient en très grandes quantités des tanins (la proanthocyanidine) qui ont un fort pouvoir antioxydant, elle lutte contre les radicaux libres responsables du vieillissement cellulaire.



«Choisissez la cannelle de Ceylan car elle renferme le plus de principes actifs. La meilleure cannelle est importée du Sri Lanka, de Malaisie, de Madagascar ou des Seychelles»

Astuces gourmandes

- Pour relever un dessert au chocolat, ajouter 1 cuil. à soupe de cannelle dans la préparation
- Pour parfumer une pâte à tarte, ajouter 1 cuil. à café de cannelle avant de la pétrir.
- Saupoudrer de cannelle des toasts beurrés et légèrement sucrés.
- Intégrer 1 cuil. à café de cannelle en poudre dans une farce, un plat d'agneau ou de porc.
- Ajouter un soupçon de cannelle dans un plat de carotte, courge ou pomme de terre.

Régime équilibré pour perdre du poids et du ventre

Convient parfaitement aux diabétiques de type 2. Ce régime équilibré vous permettra de manger le juste nécessaire pour vous maintenir en pleine forme, sans prendre de poids, mais surtout d'en perdre. Au bout de quelques jours le sentiment de satiété est parfait avec une glycémie équilibrée.



Un savant dosage entre lipides, protéines et glucides vous permettra de perdre entre 5 et 15 kilos sur 1 à 4 mois.

Dans un régime équilibré, vous devez avoir 15% de lipides, 30% de protéines et 55% de glucides. Plus un légume, un laitage et un fruit à chaque repas. Un verre de vin rouge, (19 cl) deux fois par semaine. (par laitage, on comprend aussi bien un verre de lait, qu'une portion de fromage (35 gr par repas) ou un yaourt).

Les Lipides

Les lipides sont les constituants majeurs des matières grasses. Les aliments les plus riches en lipides sont donc les huiles, les margarines, le beurre, les graisses animales, etc.

Toutes les huiles, le beurre, les graisses d'oie, la margarine, les mayonnaises, le lard, le foie gras, (les charcuteries 50% graisses et protéines), les préparations à base de beurre, pâtes feuilletées, brisées... (50% lipides 50% glucides), les oléagineux comme les amandes, noisettes, cacahuètes, sont toutes riches en huile. Les fromages riches en matières grasses.

Les protéines animales

Elles sont vitales pour le corps, elles permettent de fabriquer les muscles, les os, les cheveux, les ongles, la peau... tous les organes mais aussi les hormones, les enzymes et les



anticorps. Les viandes rouges et blanches, les volailles, le lapin, les poissons, les œufs, (œuf : contient 70% de protéines et 30% de lipides)...

Les glucides

Principales sources d'énergie de notre organisme, les glucides font partie des constituants de base de notre alimentation. Les pâtes, le riz, les petits pois, les lentilles, la farine, les pommes de terres...



Les protéines végétales

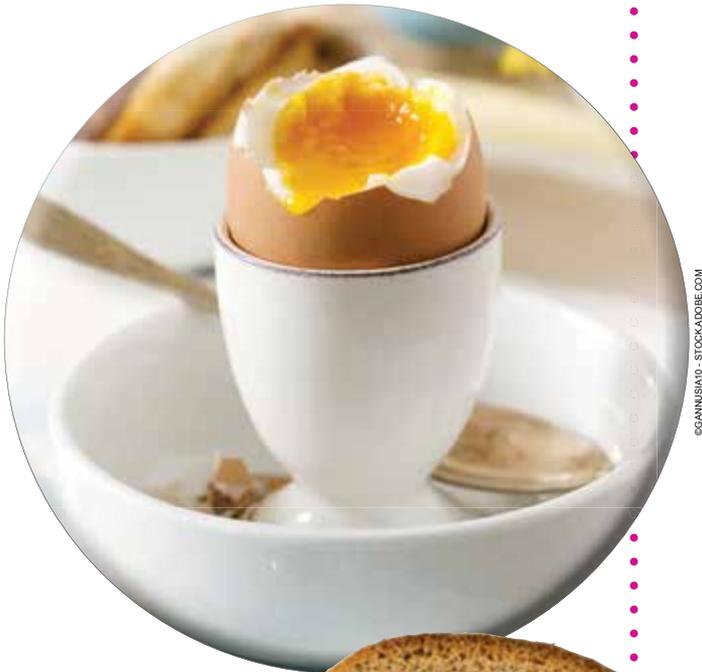
Présentes dans tous les légumes, elles sont excellentes pour les os. Les endives, le brocoli, les choux, la salade, les auberges, les courgettes...



Menus pour mincir toute la semaine

Petit déjeuner Vers 7/8 Heures

- Une boisson au choix, café ou thé, utilisez un édulcorant de préférence au sucre.
 - ¼ de baguette de pain avec 10 gr de beurre.
 - Une tranche de jambon cuit, ou un œuf, ou une demi portion de fromage ou un fruit frais.
- En cas de grosse faim le matin, vous pouvez manger un légume vert, mi cuit, cru, assaisonné ou nature.



Le petit déjeuner est une chose sérieuse ! Encore trop nombreux sont ceux qui, diabétiques ou pas, ne prennent pas le temps de manger le matin et qui consomment juste un café. C'est pourtant un repas essentiel pour perdre du poids et bien avoir l'énergie nécessaire pour bien commencer votre journée.



Retrouvez la suite de votre article page suivante.

Lundi**Vers 12/13 Heures**

- Une tomate entière avec un filet de citron.
- 150 g de viande rouge (Rosbeef ou steak).
- 150 g ou deux pommes de terre écrasées avec 1 cuil. à soupe d'huile d'olive.
- 200 g de légumes verts mi cuits avec un filet de citron (haricots verts, asperges, etc.)
- 1/2 portion de fromage au choix (35 g)
- ¼ de baguette de pain
- 1 orange



© STUDIOAM - STOCK.ADOBE.COM

**Vers 19 Heures**

- Une carotte râpée avec un filet de citron.
- 150 g de viande blanche (veau).
- 150 g de riz avec des champignons à l'ail.
- 200 g de légumes (endives cuites).
- ¼ de baguette de pain.
- 1 yaourt.
- 10 grains de raisin.

© STUDIOAM - DEPOSITPHOTOS

Mardi**Vers 12/13 Heures**

- Une tomate Mozzarella. Filet de citron.
- 180 g de poisson (Saumon vapeur + filet de citron).
- 150 g de riz safrané.
- 200 g de légumes verts mi cuits (brocoli, chou de Bruxelles avec filet de citron).
- 1/2 portion de fromage au choix (35 g).
- ¼ de baguette de pain.



© RUST - DEPOSITPHOTOS

Vers 19 Heures

- Un bol de soupe de légumes.
- 150 g de blanc de poulet grillé.
- 150 g pâtes avec sauce tomate fraîche.
- 100 g de légumes, courgettes, brocoli, etc.
- ¼ de baguette de pain.
- 1 tasse de fromage blanc (50/70 g).
- 1 pomme.

© KOSTMAN - DEPOSITPHOTOS

Une fois encore, le repas du déjeuner ne doit pas être négliger par manque de temps ou parce que vous n'avez pas assez faim.

Si vous n'avez pas faim à l'heure du déjeuner, c'est que vous avez trop manger le matin... Dans ce cas, il suffit de réduire légèrement le petit déjeuner, mais sans supprimer aucun aliment, juste en réduisant un peu la quantité d'un ou plusieurs aliments. Le repas du déjeuner continuera de vous procurer l'énergie dont vous avez besoin pour travailler ou avoir vaquer à vos activités en journée.



Régime et menu type

Mercredi

Vers 12/13 Heures

- Un filet de maquereaux en boîte.
- 180 g de steak de bœuf.
- 150 g de petits pois.
- 1 portion de fromage au choix (70 g).
- ¼ de baguette de pain.
- ½ pamplemousse.



Vers 19 Heures

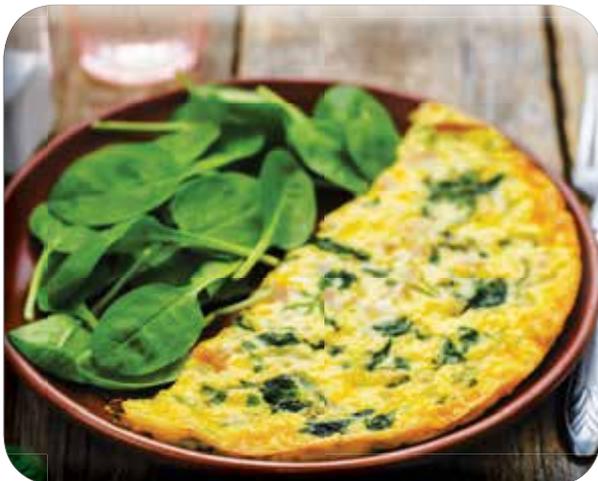
- Un bol fromage blanc aux herbes fraîches.
- 150 g de blanc de poulet grillé
- 150 g lentilles préparées.
- 200 g de légumes (aubergines en purée, filet de citron).
- ¼ de baguette de pain.
- 1 clémentine.

Le repas du soir est également important pour maintenir votre glycémie à un niveau convenable tout au long de la nuit. Ne sautez donc pas le repas du soir pour maigrir plus. Si vous n'avez pas faim, attendez un peu, rien ne vous oblige à dîner à 19 heures pile.

Jeudi

Vers 12/13 Heures

- Une assiette de crudité.
- 2 œufs en omelette.
- 150 g de salsifis sautés
- 200 g de légumes verts mi cuits (Blettes + filet de citron).
- 1 portion de fromage au choix (70 g)
- ¼ de baguette de pain.
- 1 orange.



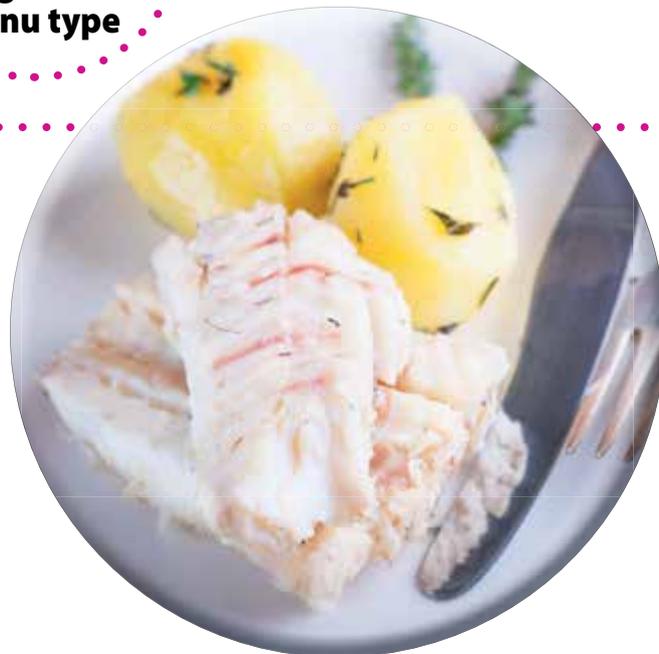
Vers 19 Heures

- Un bol de soupe de légumes.
- 150 g d'agneau grillé.
- 150 g de flageolets préparés.
- 150 g de légumes (brocolis avec filet de citron).
- ¼ de baguette de pain.
- 10 grains de raisin.

Retrouvez la suite de votre article page suivante.

Vendredi**Vers 12/13 Heures**

- 1 filet de hareng mariné + 1 pomme vapeur.
- 180 g une truite meunière.
- 150 g de riz avec 10 g de beurre.
- 1 artichaut cuit (à la vinaigrette ou nature).
- 1 portion de fromage au choix (70 g).
- ¼ de baguette de pain.
- ½ pamplemousse.

**Vers 19 Heures**

- Un bol de soupe de légumes.
- 180 g de dos de cabillaud.
- 150 g de pommes de terres vapeur.
- 150 g de légumes (haricots verts sautés).
- ¼ de baguette de pain.
- 10 grains de raisin.

Samedi**Vers 12/13 Heures**

- 1 œuf mayo.
- ½ pizza au jambon-fromage.
- 1 petite salade verte + filet de citron.
- 150 g de légumes (épinards en branche avec filet citron).
- 1 tartelette aux pommes, (sans sucre ajouté).

**Vers 19 Heures**

- Un bol de fromage blanc aux herbes.
- 200 g de crevettes grillées à la plancha.
- 150 g de riz safrané.
- 200 g de légumes (Brocolis nature + filet de citron).
- ¼ de baguette de pain.
- 1 clémentine.

Après avoir suivi votre programme alimentaire sérieusement durant toute la semaine, le samedi généralement un jour de repos, est aussi un jour de plaisir bien mérité mais cependant calculé en glucides, avec une belle part de pizza au déjeuner et une tartelette aux pommes faite « maison » sans sucre ajouté pour le dessert... Une journée à ne pas manquer !

Dimanche**Vers 12/13 Heures**

- 1 assiette de crudités variées avec de l'huile d'olive et un jus de citron.
- ¼ de poulet rôti aux herbes.
- 1 petite salade verte avec un filet de citron
- 150 g de cubes de pommes de terre cuites et dorées au four.
- 200 g de légumes (endives au four avec du gruyère râpé).
- ¼ de baguette de pain.
- 1 clémentine ou 1 orange.

**Vers 19 Heures**

- Un bol de soupe de légumes.
- 150 g de saumon vapeur.
- 150 g de riz safrané.
- 200 g de légumes (asperge + filet de citron).
- 1/2 portion de fromage au choix (35 g).
- ¼ de baguette de pain.
- 10 grains de raisin.

Quelques conseils

Ces menus types sont des exemples, à vous de maîtriser les aliments selon vos goûts et vos envies.

- Lorsque vous choisirez une pizza par exemple, supprimez le ¼ de baguette de pain.
- Si vous choisissez une tomate mozzarella, annulez la portion de fromage du menu.
- Si vous manger 300 g de pâtes, supprimez le pain et les féculents, etc.

Ne vous laissez pas décourager par ce que vous pensez que votre objectif est trop difficile à atteindre. Même s'il est préférable de prendre vos repas à heures fixes, ce n'est pas une course à la montre ! Prenez le temps de manger, en mâchant bien chaque aliment. Suivez ce programme équilibré, sans y pensez...oubliez votre poids et pensez juste à votre santé...le reste suivra !

**Si vous avez faim vers 16 h**

Un grand verre d'eau, un yaourt, ou une pomme.

Une fois par semaine

Quelques amandes, ou cerneaux de noix, un ou 2 carrés de chocolat noir.

- Herbes, épices, ail, oignons, citron, sont à consommer selon vos goûts. En revanche le sel est à consommer avec modération.
- A chaque repas buvez autant d'eau que vous le souhaitez mais non gazeuse. Idéalement, buvez environ 1,5 litre d'eau dans la journée.

Gardez en mémoire qu'un repas se compose de 15% de lipides, 30% de protéines, 55% de glucides + un légume + un fruit.

Les bonnes résolutions pour mincir de plaisir



© CHOREOGRAPH - DEPOSITPHOTOS

De retour de vacances, où j'ai nagé, bougé, marché... et perdu du poids. C'est décidé je veux continuer à perdre du poids, me débarrasser de ces rondeurs disgracieuses et de ces poignées dites d'amour, mais qui justement n'appellent pas à l'amour. Comment faire quand on n'a ni le temps et ni une motivation suffisamment forte pour y arriver et se mettre au sport.

C'est le moment ou jamais de vous mettre au sport

De retour de vacances, c'est décidé je m'inscris au gymnase d'à côté. La rentrée, après les vacances est le bon moment pour se décider à prendre les bonnes dispositions. Sport et équilibre alimentaire pour retrouver et garder une glycémie parfaite, un bon équilibre dans sa tête et dans son corps.

Fini les courbatures, fini le mauvais stress, fini les grignotages entre les repas ! C'est le moment de signer un contrat avec vous-même et de le coller sur votre frigo.

Voici quelques solutions pour faire durer les bonnes résolutions

Activité physique : Soit vous vous inscrivez à un club sportif et respectez les cours et séances (pas de sport brutaux). Soit vous profitez des belles journées d'automne pour continuer la marche et la gym au grand air, avec ballades prolongées en forêt le week-end, c'est la saison des champignons, profitez-en !

Durant la période automnale, la marche devient un vrai plaisir, d'autant plus que vous aurez retrouvé le goût de l'effort physique. Ce sera plus facile, l'hiver venu de basculer sur un vélo d'appartement et de la gym d'étirement à la maison.

Sur le plan alimentaire

Avec la satisfaction d'avoir perdu quelques kilos de trop durant les vacances, ce sera plus facile de continuer le

régime qui vous a permis de perdre du poids et qui vous a permis de baisser votre glycémie. Retrouvez l'équilibre alimentaire, en préparant des plats qui respectent les pourcentages recommandés. 30% de lipides, 15% de protéines, et 55% de glucides, accompagnés d'un laitage et d'un fruit.

En respectant des proportions honnêtes, comme 120 à 150 g de viandes ou poisson (protéines), 150 g de féculents (glucides) 150 g de légumes cuits, et différents lipides en petites quantités. Une portion de laitage, fromages ou lait, un fruit à mâcher. Buvez suffisamment d'eau pour être parfaitement hydraté.

Il est recommandé de boire son thé, loin des repas, pour éviter les carences en fer (le thé n'aide pas à la bonne absorption du fer contenu dans certains aliments).

Voici quelques Menus Types équilibrés, pour vous aider à perdre ou ne pas prendre de poids

Être mince, tout le monde en rêve, mais il est des périodes où les capotons sont moins faciles à dissimuler, donc plus difficiles à assumer... La rentrée incite à la minceur et les dernières journées d'automne sont là pour nous aider à moins manger, mais surtout à s'alimenter différemment, en réhabilitant les aliments frais et simples comme les légumes du jardin, les fruits de saison, les poissons ou les viandes légères. Voici un régime et quelques conseils pour reconquérir votre corps sans fatigue et avec appétit !

LUNDI**Petit déjeuner**

- Café ou thé sans sucre ou avec édulcorant
- Le jus d'un fruit pressé
- ¼ de baguette avec 10 g de beurre
- Un yaourt

Déjeuner

- Salade de tomates au basilic
- 150 g de poulet rôti
- 200 g de haricots verts frais cuits à la vapeur
- Fromage blanc 0% (100 g)
- ¼ de baguette de pain complet

Dîner

- Artichauts à la vapeur avec une vinaigrette au citron
- Filet de grenadier cuit au court-bouillon aneth et estragon
- ¼ de baguette de pain complet
- Fraises (50 g)

MARDI**Petit déjeuner**

- Café ou thé sans sucre ou avec édulcorant
- Un jus de pamplemousse
- ¼ de baguette avec 10 g de beurre
- Un œuf à la coque

Déjeuner

- Salade de champignons frais (100 g), filet de citron et 1 cuil. à soupe d'huile d'olive
- Steak grillé (150 g)
- Salade verte avec une cuil. d'huile d'olive et du citron
- 2 tranches de pain complet (40 g)
- Fromage blanc (100 g) aux fruits rouges

Dîner

- Mini ratatouille (150 à 200 g) : aubergines, courgettes, tomates, poivrons cuits à la vapeur avec une cuillerée d'huile d'olive
- Une tranche de thon grillé (100 g)
- 50 g de fromage frais aux herbes à 0% de MG

MERCREDI**Petit déjeuner**

- Café ou thé sans sucre ou avec édulcorant
- Un kiwi
- 30 g de céréales (avoine)
- 20 cl de lait ½ écrémé

Déjeuner

- 50 g de crevettes grises
- Filet de lieu noir en papillotes avec oignons et champignons
- 200 g de courgettes vapeur, avec filet de citron
- Un yaourt nature
- 2 tranches de pain complet (40 g)

Dîner

- Taboulé (100 g) : coriandre, menthe, persil hachés menu, oignons frais et tomates coupés en petits morceaux, une cuil. à café d'huile d'olive, jus de citron, poivre, sel
- Une cuisse de poulet froid ou du blanc de poulet sans la peau (150 g)
- Deux abricots

JEUDI**Petit déjeuner**

- Café ou thé sans sucre ou avec édulcorant
- Le jus d'une orange pressée
- 1 yaourt nature
- ¼ de baguette avec 10 g de beurre

Déjeuner

- Concombres (100 g) à la crème 15% de MG
- Une entrecôte grillée (120 g)
- Brocolis à la vapeur (150 g), huile d'olive et citron
- 2 tranches de pain complet (40 g)
- Salade de fruits (sans bananes)

Dîner

- Grande assiette de crudités : salade verte, tomates, oignons, radis, carottes râpées, un œuf dur, huile d'olive et vinaigre de cidre
- Fromage blanc nature (100 g)
- 2 tranches de pain complet (40 g)

Retrouvez la suite de votre article page suivante.

VENDREDI**Petit déjeuner**

- Café ou thé sans sucre ou avec édulcorant
- Un jus de grenade ou un fruit à mâcher (kiwi)
- 1 tranche de jambon (50 g)
- 2 tranches de pain complet + 10 g de beurre

Déjeuner

- Radis (70 g), 10 g de beurre ½ sel
- 150 g de filet de roussette
- Purée de brocolis, et de pommes de terre (150 g en tout)
- Fromage blanc aux herbes (100 g)
- 2 tranches de pain complet (40 g)
- Une pêche ou deux abricots

Dîner

- Gaspacho sans huile d'olive (150 g équivalent à un bol)
- Blanc de dinde (120 g)
- 2 tranches de pain complet (40 g)
- Un yaourt nature
- Une tranche d'ananas frais (50 g)

SAMEDI**Petit déjeuner**

- Café ou thé sans sucre ou avec édulcorant
- Un jus d'orange pressée
- Une portion de fromage (30 g)
- 2 tranches de pain complet (40 g)

Déjeuner

- Une tranche de melon (1/3 de melon environ)
- 1 maquereau cuit au four avec 1 tomate et 1 oignon
- 150 g de céleri braisé ou d'endives braisées.
- 30 g de camembert (l'équivalence d'une portion emballée)
- 2 tranches de pain complet (40 g.)

Dîner

- Tzaziki : 100 g de fromage blanc à 0%, concombre en morceaux, ail, aneth et basilic haché, sel et poivre.
- Saumon grillé (150 g)
- Salade verte et 150 g de légumes verts cuits vapeur
- 2 tranches de pain complet (40 g)
- Compote de poires fraîches sans sucre

Changez vos réflexes alimentaires et entre 2 repas, consommez un fruit et un verre d'eau à la place d'un gâteau !



DIMANCHE

Petit déjeuner

- Café ou thé sans sucre ou édulcorant
- Bol de céréales : 30 g de céréales (son) avec 200 cl de lait, 50 g de fraises, 1 cuil. à soupe de graines de lin blond, une cuil. à soupe de graines de lin brun, 3 amandes, 3 noisettes

Déjeuner

- Crudités : tomates, poivrons, oignons nouveaux, concombres (150 g)
- Lapin à la provençale (tomates et oignons, olives noires et herbes fines)
- Tagliatelles nature (100 g)
- Salade de fruits frais : fraises, abricots, kiwis... (sauf bananes)

Dîner

- Aile de raie en papillote (150 g), huile d'olive et citron
- Épinards (150 g), 2 cuil. à soupe de la crème à 15 % de MG
- 2 tranches de pain complet (40 g)
- Un yaourt nature
- Raisins (10/12 grains)

Mincir n'est pas synonyme de riz bouilli, il vous suffit de trouver le juste équilibre entre plaisir et aliment. A vous d'établir des règles d'hygiènes alimentaires équilibrées et de suivre la stratégie ainsi définie.



Changer vos habitudes

Si la rentrée est une période idéale pour rester mince, c'est parce que changer sa façon de manger, c'est aussi changer de mode de vie. Le surpoids est souvent le résultat d'un déséquilibre alimentaire qui prend sa source dans le stress de la vie professionnelle. Sous prétexte de manque de temps (et de garder la ligne), on a tendance à sauter le petit déjeuner, pour se retrouver affamée à 11 h. A midi, bien souvent, on se contente d'un sandwich très calorique avalé à la va-vite, les yeux rivés sur son ordinateur ou sur ses dossiers. Non seulement, c'est le meilleur moyen de prendre des kilos supplémentaires, mais l'absence de pause entraîne des difficultés digestives sources de ballonnements. Enfin, le soir venu, on se jette sur le dîner pour compenser la mauvaise alimentation du déjeuner... quand on ne grignote pas seule devant la télévision n'importe quoi et n'importe comment. Ce comportement alimentaire hérétique doit à tout prix être abandonné si l'on veut non seulement mincir, mais également retrouver forme et vitalité. Loin du bureau et de ses soucis, il est bon de profiter de la détente estivale pour repartir sur des bases alimentaires saines.

Trois vrais repas par jour

Un régime amincissant réussi comporte une règle d'or avec laquelle il ne faut transiger sous aucun prétexte : faire trois

vrais repas par jour. Inutile de sauter un repas pour tenter d'économiser des calories. Pour pallier ce déficit, l'organisme va réagir en constituant des réserves énergétiques sous forme de graisses. Il est donc nécessaire que la prise alimentaire soit harmonieusement répartie tout au long de la journée, avec des apports plus importants en début de journée (voir les menus des petits déjeuners du régime ci-dessus) et plus faibles le soir. En outre, les calories assimilées le matin sont brûlées plus rapidement par l'organisme. Un quart des apports nutritionnels totaux doit être absorbé au petit déjeuner que l'on soit ou non au régime. Les menus ne prévoient pas de collations, mais il est conseillé pour une répartition optimale de la prise alimentaire sur la journée de manger par exemple le yaourt prévu le soir vers 16 heures, ou le fruit du midi en fin de matinée, si l'heure du déjeuner est trop éloignée de celle du petit déjeuner.

Retrouver le goût et les saveurs

Maigrir, c'est également manger différemment en variant au maximum ses menus et surtout en prenant un peu de temps pour les cuisiner. En effet, le surpoids est également lié à la consommation excessive de produits tout prêts ou fabriqués industriellement qui sont souvent pauvres en fibres et riches en graisses et sucres cachés.

Retrouvez la suite de votre article page suivante.

Aujourd'hui c'est l'occasion de renouer avec les goûts et les saveurs des aliments bruts en particulier les fruits et les légumes auxquels tout régime amaigrissant qui se respecte doit faire la part belle. Les fruits de saison sont particulièrement savoureux et tout indiqués pour faire de merveilleux desserts : fraises, framboises, abricots, pêches, brugnons, raisins, melon, sont gorgés de soleil et de vitamines. Mais attention, pendant tout le régime, un fruit par repas suffit amplement. Il ne faut pas en abuser car ils sont très riches en sucres même si ceux-ci ne sont pas de même nature que ceux contenus dans les viennoiseries ou les pâtisseries. Par contre, les légumes cuits et crus sont vos précieux alliés : il faut les acheter frais, les cuire à la vapeur et les déguster avec une noix de beurre. Ainsi préparés, les haricots verts frais sont un délice. Quant aux crudités, vous n'avez que l'embarras du choix : radis, carottes, tomates, concombres, oignons... se marient admirablement aux parfums du basilic, de la ciboulette, de l'estragon ou de la coriandre. Les herbes aromatiques, en exaltant les saveurs, vous feront retrouver le goût des aliments en évitant de les noyer sous le sel ou la vinaigrette. Un filet d'huile d'olive et de citron suffit si vous ne pouvez vous passer d'assaisonnement.

Bannissez moutarde et poivre dans un premier temps pour retrouver les sensations oubliées de l'acidité juteuse de la tomate mûre ou la fraîcheur sucrée de la carotte. Côté protéines, la viande est nécessaire à l'équilibre alimentaire mais beaucoup plus riche en toxines que le poisson. Il faut donc lui préférer les produits des océans : coquillages et

poissons se prêtent merveilleusement à l'alimentation. Le poisson est délicieux grillé après avoir mariné dans un mélange d'huile d'olive, de jus de citron et d'herbes aromatiques, cuit en papillotes avec légumes et petits oignons, ou encore rôti au four.

Pour bien apprécier ce que l'on mange, il importe que chaque repas soit une petite fête. Pensez à la présentation pour que le plaisir des papilles soit précédé de celui des yeux.

Mangez lentement en mastiquant chaque bouchée pour profiter au maximum des saveurs ainsi distillées, mais aussi plus prosaïquement parce que l'effet de satiété sera ainsi plus important et la digestion plus confortable, favorisant ainsi l'élimination des toxines.

Maintenir la diversité alimentaire

Suivre un régime amincissant, c'est privilégier certains aliments comme les laitages allégés, les fruits et les légumes frais, les sources de protéines animales comme la viande et le poisson, au détriment des sucres rapides et des lipides, notamment les graisses cuites d'origine animale.

En revanche, contrairement aux idées reçues, il est nécessaire de continuer à consommer des féculents et des céréales en quantité raisonnable et à condition de ne pas leur adjoindre trop de corps gras. En effet, pâtes et riz contiennent beaucoup d'eau une fois cuits et apportent à l'organisme la dose de glucides lents dont il a besoin pour fonctionner sans carence. Le pain et les céréales complètes sont à privilégier dans un régime pour leur richesse en micronutriments. Il est en effet impératif de ne pas supprimer



totale ou des catégories d'aliments, sauf les sucres rapides dont l'organisme n'a besoin qu'en infime quantité surtout lorsqu'on est diabétique, sédentaire et peu sportif. En revanche, les glucides complexes contenus dans les féculents et les céréales sont indispensables à l'équilibre nerveux et au bon fonctionnement de l'organisme, car le glucose est le carburant du cerveau. Un régime déséquilibré peut également faire courir de graves dangers car bien souvent les jeûnes ou les régimes exclusivement végétariens entraînent une perte de poids due non pas à la fonte des graisses, mais hélas à celle de la masse musculaire. Or le cœur est un muscle, ne l'oublions pas. Un régime draconien effectué sans contrôle médical peut donc être lourd de conséquence. Pour perdre de 3 à 5 kg, il vaut mieux tabler sur un régime équilibré, peu restrictif mais performant sur la durée. En effet l'objectif n'est pas de mincir rapidement uniquement pour jouer les mannequins, mais de rééduquer son comportement alimentaire pour ne plus avoir à se lancer tous les trois mois dans des régimes aventureux, facteurs de stress, de déprime et surtout favorisant un phénomène de «yo-yo» plus dommageable que le surpoids lui-même.

Bougez pour vous tonifier !

Enfin pour optimiser votre amincissement, rien de tel qu'un peu d'exercice physique. Profitez de la nature et bougez en douceur : baignade vivifiante dans l'océan ou dans une piscine, longue balade en forêt ou sur les sentiers de randonnée, bicyclette sur les petites routes de campagne... Les week-end sont là pour nous rappeler qu'une bonne condition physique peut s'acquérir sans souffrances inutiles et dans la joie de la découverte de plaisirs oubliés. L'activité physique

quotidienne permet de tonifier la peau, sculpter la silhouette en douceur, d'éliminer les toxines et de retrouver sa bonne humeur. Car perdre quelques kilos et se construire un corps plus tonique permet avant tout de retrouver l'essentiel : la confiance en soi et le dynamisme. Ce mieux-être physique et spirituel va ainsi vous permettre de continuer sur votre lancée au retour des vacances et de conserver les bonnes habitudes acquises lors de l'été écoulé.

Conseils pratiques

- Consommez des fibres en quantité suffisante avec un légume cru et un légume cuit dans le même menu.
- Privilégiez les sucres complexes (présents dans le pain, les céréales, les féculents) au détriment des sucres rapides (sucreries, chocolat, confitures...). De même, évitez les «calories vides» en consommant de préférence les céréales non raffinées dites «complètes» : riz complet, boulghour, pain aux céréales...
- Préparez-vous des crudités à grignoter si vous avez besoin de manger entre les repas : radis, tomates cerises, carottes en bâtonnets, mini asperges...
- Mangez lentement en mastiquant vos aliments.
- Cuisinez les légumes à la vapeur ou en papillotes sans graisses. Assaisonnez ensuite d'un filet d'huile d'olive ou d'une noix de beurre cru.
- Variez au maximum votre alimentation. Un régime est toujours contraignant, il est donc impératif d'éviter la monotonie. De plus, la phase de stabilisation de votre régime n'en sera que plus facile.
- Buvez de 1 à 1,5 l d'eau par jour mais pas davantage. Cela fatiguerait vos reins inutilement sans vous faire perdre du poids.
- Buvez votre thé, loin des repas, en effet le thé empêche la bonne assimilation du fer des aliments dans l'organisme (surtout chez la femme qui est souvent en carence de fer).

10 erreurs à ne pas commettre

- 1 - Prendre ses repas debout n'importe où et rapidement.
- 2 - Boire plus de six tasses de café ou de thé par jour, boire à chaque repas des boissons alcoolisées (vin, bières, apéritifs...).
- 3 - Manger en regardant la télé ou en lisant et sans parler.
- 4 - Ne prendre qu'un repas par jour.
- 5 - Manger entre les repas.
- 6 - Ne prendre qu'une boisson au petit déjeuner ou sauter le petit déjeuner.
- 7 - Manger des aliments frits plus de d'une fois par semaine.
- 8 - Manger du poisson moins de deux fois par semaine.
- 9 - Manger tous les jours des desserts industriels et/ou du chocolat
- 10 - Manger très salé et/ou très épicé.



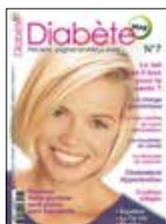
Complétez votre collection

Afin de bénéficier de tous les conseils de la rédaction de Diabète Mag, complétez votre collection avec les numéros que vous ne possédez pas encore. Vous trouverez sur cette page tous les sujets des articles publiés dans chacun des numéros de Diabète Magazine à partir du numéro 5, les numéros 1,2,3,4,5,,9,10 et 15 étant épuisés, veuillez nous en excuser.



Les thèmes de Diabète Mag n° 6

- 300 millions de diabétiques • Dépistage et le contrôle du diabète • Les stars et le diabète • Le pancréas, fonctions vitales et complications • Comment choisir votre lecteur de glycémie ? • Les lecteurs de glycémie • L'ABC des hydrates de carbone • L'eau, zéro calorie • Budget limité : Fruits et légumes à tous les repas • Un nouvel édulcorant : Le tagatose • Le stévia • La fraise, star des desserts allégés • Le piment... bon pour la santé et le moral • Shopping : choisir une sorbetière • La méthodes Pilates • Le Physioball et les dérivés de la méthode Pilates • Psycho : vivre avec une personne diabétique • À voir : DVD le yoga Ashtanga • Les recettes du cahier gourmand • Notre sélection de livres • Vos témoignages • Les adresses utiles •



Les thèmes de Diabète Mag n° 7

- En bref • Mythes à propos de la diète du diabète • Cholestérol : une sonnette d'alarme • Quels aliments choisir ? • Diabète : les complications à éviter • Hypertension : danger et faiblesse du cœur • Le point sur la ligne • Indice ou charge glycémique ? Lequel utiliser ? • L'auto-surveillance sans piqûres et sans bandelettes • Diabète de type 2 : 5 aliments à consommer • L'huile d'olive... Idéale pour la santé • Les épices • Les oligo-éléments • Le lait : bon ou mauvais pour la santé ? • Le lait de chèvre • L'emmental champion en calcium • Le poivron... un piment doux • Sport : le Tai Chi Chuan • Prévenir et vivre avec le diabète • Les recettes du cahier gourmand • Notre sélection de livres • Vos témoignages • Infos diabète •



Les thèmes de Diabète Mag n° 8

- Le diabète en France : des chiffres qui font peur • 10 symptômes du diabète • AVC et célébrités • La recherche sur le diabète • Sommeil et diabète • Conseils pour bien dormir • Les dangers de l'obésité sur la santé • Les vitamines sont-elles vos amies ? • Assurance bien-être : les vitamines naturelles • Pourquoi utiliser l'indice insulinique ? • Diabète de type 2 : 5 aliments à consommer • Le régime méditerranéen • Douceur du matin : le fromage blanc • L'huître se met à table • Le vin : une boisson préventive • La diète des fêtes : pas de régime trop strict... • Diabète et activités physiques • Le ping-pong ou tennis de table • Les recettes du cahier gourmand • News • Infos diabète • Vos témoignages • Quiz : testez vos connaissances sur le diabète •

Diabète Mag n° 9 et n° 10 épuisés



Les thèmes de Diabète Mag n° 11

- Bien comprendre le diabète • Le Diabète de type 1 en augmentation chez les jeunes • Diabète : attention aux crises cardiaques • Le diabète accélère le vieillissement cérébral • Cellulite et diabète • Sexualité : Le plaisir, C'est quoi, docteur ? • La diététique du sommeil • Équilibre et minceur : 10 règles d'or à respecter • Plan minceur et menu type • Maigrir des fesses • L'abricot un fruit en or • Le café c'est la dose qui fait le poison ! • Le safran une épice précieuse • Vrai ou faux : Le diabète et les effets de l'alcool • La fraise : vrai ou faux • Les recettes du cahier gourmand • Sport et diabète : conseils et précautions • Le yoga Bikram : une méthode peu recommandée aux diabétiques • Psycho : La boulimie, un mal qui dévore • Notre sélection de livres •



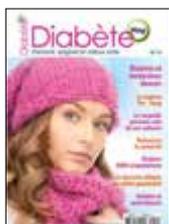
Les thèmes de Diabète Mag n° 12

- Recherche : Lucie Bouzigues décède après une rupture d'anévrisme • Seul devant un infarctus • Le diabète «gras» • Diabète de type 1 et Diabète de type 2 • «Syndrome métabolique» et diabète pour un meilleur dépistage • L'utilisation de la Metformine réduit le risque de glaucome • Les risques et complications du diabète • Le chrome limite le stockage des sucres • Diabète et la fin d'un mythe • Les bonnes résolutions de la rentrée : mincir de plaisir • Le foie, une source de fer • La moutarde • Le diabète, le cholestérol et les margarines • La mangue • Fruits et légumes d'automne • Les baies de Goji, régulateur du métabolisme du glucose • Les recettes du cahier gourmand • Sport et diabète : «Home fitness» : les appareils • Notre sélection de livres • Quiz : testez vos connaissances sur le diabète • Animaux : mon chien mon chat ont du diabète • Vos témoignages •



Les thèmes de Diabète Mag n° 13

- Prévention : les diabétiques doivent faire attention au risque de neuropathie • 40 000 nouveaux cas de diabète par an
- Diabète : les examens importants • Automédication à chacun son métier • Le Berberis Vulgaris pour abaisser votre taux de glycémie • Le Prévenir les varices • Les huiles essentielles au service de votre hydratation • La beauté par les plantes • Les germes de légumineuses : concentrés en vitamines • Indispensable Zinc : Il régule la glycémie chez le diabétique • Le sélénium : un oligo-élément essentiel • Légumes d'autrefois • Alcools et diabète sont-ils compatibles ?
- Les recettes du cahier gourmand • 12 minutes quotidiennes pour votre santé • Apprenez à vous relaxer • Le diabète et le permis de conduire • Quiz diabète : vrai ou faux • Informez-vous sur le diabète • Infos diabète



Les thèmes de Diabète Mag n° 14

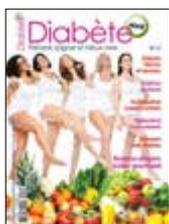
- Les médicaments «Génériques» et nous les diabétiques • Liraglutide contre le diabète ou pour la perte de poids
- Retrouver le sommeil • Cholestérol et artères obstruées • Surpoids : Prenons soin de nos enfants • Diabète...Et contrefaçons ! • Diabétiques, protégez vos yeux ! • Alarme : 8000 amputations par an • La Vitamine B pour affronter l'hiver
- Diabète et risques d'hypertension • Les «antifatigue» naturels • Le régime Yin-Yang : Le bon équilibre • Pour quelques Kilos de trop...Régime Fruit & Poisson • Pourquoi clarifier le beurre ? • Notre sélection de livres • Quiz : testez vos connaissances sur le diabète • Les recettes du cahier gourmand • Sport : 12 minutes quotidiennes pour votre santé
- Psycho : Sport et psychologie • Infos diabète • Le calendrier santé

Diabète Mag n° 15 épuisé



Les thèmes de Diabète Mag n° 16

- Diabète : Alliance de PEP-Thérapie et de Conectus Alsace • Le diabète en Médecine Traditionnelle Chinoise (MTC)
- Diabète Gestationnel • 13 L'endermotherapie LPG • Une pharmacie dans votre jardin • L'hypercholestérolémie familiale • Les conséquences d'un mauvais taux de cholestérol • Diabétiques, perdre du poids est nécessaire ! Ou comment perdre 1 à 2 tailles • Le pamplemousse de Floride • Diabète et boissons sucrées • Améliorer le diabète en séparant le sucre du sel • De la chirurgie à la diététique • La vitamine «D» source de bonne santé • Forme : Prenez 12 minutes par jour tonifier vos muscles • Psycho : Dépendance alimentaire symptômes, causes et traitements • Le petit lexique du diabète • Le petit lexique du diabète • Cahier gourmand • Notre sélection de livres



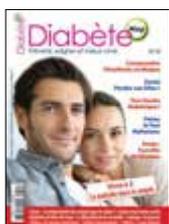
Les thèmes de Diabète Mag n° 17

- Diabète : des vérités et des rumeurs • Le nombre des pré-diabétiques dans le monde • Dépistage et hygiène de vie • Le cholestérol un faux ennemi • Les complications du diabétique • Diabète et alcool
- Aliments champions anti-diabète : Les aliments à inviter régulièrement à votre table • Les algues : des vertus insoupçonnées • Que veut dire «équilibre alimentaire» ? • Sport et diabète : la marche nordique
- Psycho : évolution des diabètes/évolution des assiettes • Cahier gourmand : des recettes faciles, savoureuses et diététiques adaptées à l'alimentation des diabétiques, cuisine du monde • 64 Nos grands mères savaient • Notre sélection de livres



Les thèmes de Diabète Mag n° 18

- Les Enfants «Ronds» sont en danger • L'infarctus du myocarde • Diabète : Un test de glycémie sans aiguille débarque en Europe • L'insuline à la loupe • Diabète de type 1 & Le pancréas artificiel • Comprendre l'HbA1c ou hémoglobine glyquée • Vanessa Marchand, du courage plein la tête ! • Y a-t-il un scandale des dialyses en France ? • L'action de l'ail sur la santé (1ere partie) • Fruits et légumes... Les bons réflexes • Le poisson & les diabétiques • Les bienfaits du raisin • Les mille et une vertus du citron • Cahier gourmand : des recettes faciles, savoureuses et diététiques • Sport : La danse pour lutter contre le diabète et la dépression • Diabète : ces objets connectés qui simplifient la vie • Notre sélection de livres • Le calendrier Santé du 2è semestre 2016



Les thèmes de Diabète Mag n° 19

- Diabète : l'ennemi public • L'Arythmie cardiaque • Perte d'autonomie : Perceptions et comportements des Français face à ce risque • Chutes des personnes âgées : les diabétiques sont aussi concernés • Cœur : La sédentarité tue autant que le tabac !
- L'efficacité de la cannelle : Elle aide à baisser le taux de glycémie • Les innombrables propriétés de l'ail • Laitage : le Yaourt
- Diabète et kilos de trop • Perdez vos kilos facilement ! • Une semaine «détox» & menus minceur • L'aloé vera • Cahier gourmand : des recettes faciles, savoureuses et diététiques • Sport : 3 minutes par semaine pour se mettre en forme • Psycho : Rapport au poids et au corps : Cinq profils de femmes (1ere partie) • Couple : apprivoiser les différences • Le saviez-vous ?
- Info diabète : Dons et prélèvements d'organes • people : Tom Hanks et son diabète Notre sélection de livres

Retrouvez la suite de «Complétez votre collection» pages suivantes.

Complétez votre collection



Les thèmes de Diabète Mag n° 20

- Diabète lié à l'obésité : l'influence de l'épigénome • Cholestérol et maladies cardiovasculaires • Les enfants diabétiques et l'école • Syndrome pyramidal : Fausses et Vraies sciatiques, comment les traiter ? • L'œdème maculaire
- L'importance du dépistage du cancer colorectal • Diabète, dermatologie buccale, le point sur les lésions des muqueuses de la bouche • La Metformine : le médicament en première ligne dans le traitement du diabète de type 2 dévoile ses secrets • Vitamines et nutrition • Les dangers des modes alimentaires... Quand le «mieux» devient l'ennemi du bien !
- La noix • Le citron, l'alicament aux multiples propriétés • Le persil : une mine de vitamines • Yoga : bien dans son corps et bien dans sa tête • Psycho : Rapport au poids et au corps (2è partie) • Politique et diabète • Le saviez-vous ?



Les thèmes de Diabète Mag n° 21

- Riva Greenberg ou comment positiver son diabète ! • Diabète de type 1: Nouvel espoir, une molécule pour régénérer les cellules produisant de l'insuline chez les diabétiques • Rupture d'anévrisme, quels sont les signes ? • Accident vasculaire cérébral et relations sociales • Diabète et Religions • «Beaucoup de gens sont diabétiques et ne le savent pas»
- Objectif : Moins 5 ou 10 Kilos, perdre du poids en mangeant équilibré • Les choux aux mille vertus « Chou-chou » des diabétiques et des nutritionnistes ! • Le salsifis, un légume «oublié» • Thés... Boire et éliminer, des tanins bénéfiques
- Cahier gourmand : des recettes faciles, savoureuses et diététiques • Le bon usage du sport • Tiers payant : le point avec le ministre de la Santé • Le diabète en Chine • Psycho : Diabète : Aspects psychologiques • Notre sélection de livres



Les thèmes de Diabète Mag n° 22

- Kyle J. Rose : Diabète et nouvelles technologies • Bien surveiller son taux de sucre • cancer du pancréas : les symptômes • Vertiges...Rechercher la cause • Le torticolis des causes diverses • Les caprices de la thyroïde
- Comment se libérer du tabac ? • Surpoids : Maigrir en pleine forme et durablement • Mieux comprendre la Boulimie
- L'eau... indispensable à l'organisme • Le veau de Pentecôte • La soupe aux choux • Kilos en moins...Santé en plus • Sport : Se muscler à la maison avec l'électrostimulation • Psycho : Le diabète rend-il agressif ? • Accidents à la maison :quoi faire ? • Attention aux charlatans du net ! • Cahier gourmand : des recettes faciles, savoureuses et diététiques • Notre sélection de livres



Les thèmes de Diabète Mag n° 23

- Roche Diabetes Care : arrivée en France du 1er capteur implantable de mesure du glucose en continu : Eversense • La neuropathie diabétique • Contrôle des glycémies : Lavez-vous les mains ! • Les femmes et les maladies cardiovasculaires • Le coma diabétique • Liens entre hémoglobine glyquée et cardiovasculaire • Obésité et Enfants : Agir sur les comportements nutritionnels • La vitamine D, une nouvelle piste contre la maladie d'Alzheimer ? • Maigrir facilement avec les substituts de repas • L'orange : une propagande non méritée • Charcuterie et asthme meilleurs ennemis ? • Les plantes qui soignent : La Sauge • Sport : La marche • Psycho : Le diabétique et ses peurs • Diabète et cigarette électronique • Cahier gourmand : des recettes faciles, savoureuses et diététiques • Notre sélection de livres



Les thèmes de Diabète Mag n° 24

- Nouvelle étape franchie par une molécule anti-diabétique • Vision et diabète, contrôle de la macula • L'andrologie au service des hommes • Éviter de se lever la nuit ! • Sexualité : Comment accorder ses différences ? • Les bactéries intestinales, l'un des signes d'alerte précoce du diabète 2 • Sommes-nous égaux devant la nourriture ? • FGF 19 : Un nouveau facteur pour lutter contre la perte de masse musculaire • L'obésité nous guette ! • Les plantes qui soignent : La Mélisse • La rentrée des classes des enfants diabétiques • La Pollution et notre santé • Sport : Soignez son dos par le sport • Psycho : Les troubles obsessionnels compulsifs • Les activités artistiques pour lutter contre les addictions ?
- Cahier gourmand : des recettes faciles, savoureuses et diététiques • Notre sélection de livres



Les thèmes de Diabète Mag n° 25

- Enfants et gestion comportementale adaptée • Alliance du Cœur : alerte sur les méfaits du tabac • C'est le moment de prendre ses Pieds au sérieux ! • Les conséquences d'un diabète mal géré • L'utilisation des bandelettes de test de glycémie • Manger trop de gras déséquilibre rapidement la flore intestinale • Prévention des maladies cardiovasculaires et du diabète de type 2 • Prévenir le Diabète de type 2 par l'alimentation • Chez les patients diabétiques les légumineuses favorisent l'équilibre glycémique • Les plantes qui soignent : La Bourrache • Sport : Les sports de raquettes • Psycho : En quoi le diabète constitue un agent «stresseur» ? • Conduire avec du diabète : précautions de sécurité à suivre
- Cahier gourmand : des recettes faciles, savoureuses et diététiques • Notre sélection de livres



Les thèmes de Diabète Mag n° 26

• Le Diabète une pathologie si connue et pourtant si mal comprise • N'abandonnons pas la bataille contre le diabète : la solution est entre vos mains ! • Précarité dans l'enfance et la santé, des liens à long terme • Trop de Français mangent trop de sucres libres • Dépression et risque cardiovasculaire • Ces substances toxiques qui nous empoisonnent au quotidien • Pourquoi a-t-on des crampes ? • Les oméga-3 indispensables pour le cerveau dès l'adolescence • Des fibres qui préviennent le diabète de type 1 • Composez une assiette équilibrée • Impact remarquable de l'huile d'olive et du vin rouge • Sport et incontinence : un choix s'impose • Psycho : Des Séniors surmédicalisés • L'Histoire du Diabète de 1921 à aujourd'hui • Cahier gourmand : recettes faciles, savoureuses et diététiques • Notre sélection de livres •



Les thèmes de Diabète Mag n° 27

• Le Diabète de type 2 • 8 Insuffisants cardiaques • Le diabète de type 2 et l'apnée du sommeil • Et si la méditation permettait de mieux vieillir ? • La transplantation de pancréas • La lipodystrophie (Cellulite) et les injections d'insuline • Les injections d'insuline • 2018 / Onze Vaccins obligatoires pour nos enfants • Régime 2018 • Conseils pour vous aider à contrôler votre glycémie et votre poids • Les aliments riches en Omega-3 • Bienfaits et vertus du Poireau • La Nigelle : son efficacité pour faire baisser le taux de sucre dans le sang • Il y a 100 ans naissait l'insuline • Sport : par où commencer ? • Psycho : Le diabète et le trouble d'anxiété généralisée • Agenda Santé 2018 • Lexique médical pratique • Des livres qui vous veulent du bien • Cahier gourmand : recettes faciles, savoureuses et diététiques • Notre sélection de livres •



Les thèmes de Diabète Mag n° 28

• La G3PP l'enzyme qui donne de l'espoir aux diabétiques et aux obèses • Diabète de type 1: le rôle du thymus • Le lien entre hémoglobine glycosylée et glycémie • Qu'est ce qu'un stent ? • Un nouveau gène impliqué dans l'hypertension artérielle • L'Angioplastie coronaire • Apprentissage de l'autonomie chez l'enfant diabétique • Le plaisir de manger chez les enfants un facteur clef pour des choix alimentaires plus sains • Les plantes qui soignent • La feuille de cari • La Noix de Kola • Le diabète et vous ! • Les bienfaits de la Cardamome • Les bénéfices de l'activité physique • Diabète, Spa, sauna et massothérapie • Psycho ; La Dépression et le diabète • Comment détecte-t-on le danger ? • Allergie au pollen : comment lutter ? • Cahier gourmand : des recettes faciles, savoureuses et diététiques • Notre sélection de livres •



Les thèmes de Diabète Mag n° 29

• Il existe 5 types de diabète • Les françaises se sentent davantage concernées • Comment reconnaître les signes d'une crise cardiaque • Diabète : Jambes sans repos ou Jambes impatientes • Maladie de Willis-Ekbom ou Jambes sans repos • Préserver les reins pour éviter la dialyse • Les yeux et les complications du Diabète • Exposition prénatale aux perturbateurs endocriniens et troubles du comportement des enfants • Les mille vertus de la Propolis • L'orge une alternative au blé • La Camomille • La cantine scolaire au service de la nutrition des enfants • Efficacité du e-coaching nutritionnel chez les patients diabétiques de type 2 avec obésité abdominale • Vitamines et oligos • Sport • Le chou chinois Cahier gourmand : des recettes faciles, savoureuses et diététiques • Notre sélection de livres •

Complétez votre collection Diabète Mag

Bon à remplir en **LETTRES CAPITALES**. À découper ou photocopier et à nous faire parvenir

NOM : PRÉNOM :
 ADRESSE :
 CODE POSTAL : VILLE :
 TÉL : VOTRE E-MAIL :

Cochez les cases ci-dessous pour indiquer le ou les numéros que vous commandez.

Les numéros 1, 2, 3, 4, 5, 9, 10 et 15 sont épuisés - N°6 N°7 N°8 N°11 N°12 N°13 N°14 N°16
 N°17 N°18 N°19 N°20 N°21 N°22 N°23 N°24 N°25 N°26 N°27 N°28 N°29

Tarif : 5 € par numéro (+ 2 € par numéro choisi de frais de port) : x 7 € =€

Offre valable jusqu'au 31/12/2018

H14

Postez votre commande avec votre règlement à l'ordre de : J.S.F.
à renvoyer à : JSF - BP 132 - 92113 CLICHY Cedex



Objectif : Moins 7 Kilos

Perdre du poids en mangeant équilibré

Comment concilier glycémie équilibrée et perte de poids ? Les diabétiques de type 2 sont tous concernés par l'équilibre de leur glycémie, leur alimentation et le maintien de leur poids. Le seul moyen de parvenir à tout gérer correctement reste l'alimentation équilibrée. Vous ne pouvez pas perdre les 5 ou 10 kilos pris en 20 ans en 48 heures chrono, il faut être persévérant, le temps joue en votre faveur pour une perte de poids profonde et durable.

Qu'est ce que le régime équilibré ?

Votre organisme a besoin pour fonctionner normalement de différents apports nutritionnels et contrairement à d'anciennes croyances, il n'y a pas de régimes conçus pour les diabétiques et vous n'êtes pas obligé de manger «triste». L'alimentation équilibrée est une simple addition de différents apports, votre repas doit comporter les éléments suivants.

15% de protéines, 35% de lipides, 55% de glucides une portion de laitage et un fruit viendront compléter votre repas.

Il est précisé qu'il s'agit de pourcentage et non de quantité.

Soit, dans une même assiette, une portion de protéines (15%), une portion de lipides (35%), une portion de glucides (55%), une portion de légumes verts, une portion de laitage, un fruit à mâcher. Si vous avez du poids à perdre, réduisez les quantités, mais gardez toujours les mêmes pourcentages.

L'alimentation est donc le moyen d'équilibrer votre glycémie et ses apports caloriques au même titre que l'activité physique, nécessaire pour compléter votre équilibre. L'alimentation conseillée aux diabétiques est donc la même que celle

recommandée à l'ensemble de la population en générale. Des adaptations spécifiques sont à prévoir en cas de surpoids, de diabète déséquilibré, d'hypertension artérielle, de cholestérol... mais on ne le répètera jamais assez «il n'y a pas d'alimentation spécifique contre le diabète», pas d'aliment interdit, ni d'aliment idéal. Certains aliments élevés en index glycémique sont à réduire, en privilégiant ceux à index glycémique faible, sans se focaliser sur ces chiffres rébarbatifs. Dans une alimentation équilibrée, il faut considérer «l'ensemble du repas».

Les grands groupes alimentaires

Les glucides, les sucres, les lipides, les graisses, les protéines, les fibres et les boissons. Aucun groupe n'apporte à lui seul tous les nutriments dont vous avez besoin.

Les boissons

L'eau est indispensable à votre organisme, il vous faut consommer un minimum d'un litre et demi réparti tout au long de la journée, consommée sous différentes formes,

nature, café, thé, bouillon, tisane, mais ne contenant peu ou pas de calories.

- Les boissons sucrées sont à exclure de votre quotidien ou elles sont à consommer avec modération. Elles sont souvent concentrées en sucre et sont hypercaloriques.
- Le vin est à consommer en très petites quantités et jamais à jeun.

Les Fruits

Ils apportent essentiellement des glucides, ils sont riches en vitamines, en minéraux et en fibres pour certains. Ils sont à consommer régulièrement mais avec modération.

Les Légumes

Quand ils sont verts, ils apportent des fibres, des vitamines, des minéraux, ils peuvent être consommés à volonté et quotidiennement, ils donnent un sentiment de satiété. Ils peuvent être consommés crus, cuits, surgelés ou en conserve.

Quant aux autres légumes, les féculents, ils sont à consommer avec modération, mais quotidiennement. Ils apportent l'énergie dont votre organisme a besoin. Il faut les varier selon les repas, tout en surveillant leurs teneurs en sucre.

Le groupe des pains, céréales, féculents et légumes secs

Ils apportent des glucides, quelques protéines végétales et quelques fibres. Les glucides sont l'énergie de l'organisme, il faut en manger à chaque repas.

Les produits laitiers

Ils sont à consommer à chaque repas, ils apportent des protéines animales, calcium et vitamines (D). Privilégiez les laitages écrémés, voir demi écrémés, non sucrés. Mangez régulièrement une portion de fromage (50g.) ou un verre de lait ou encore en alternance un yaourt.

Les protéines animales Viandes, poissons, volailles ou œufs

Ils apportent des protéines, des graisses, du fer, des vitamines en les consommant deux à trois fois par semaines en alternance. Privilégiez les morceaux moins gras. Mangez du poisson au moins 2 fois par semaine. Alternez le saumon, le thon, les maquereaux, les sardines même en boîte.

Les matières grasses

1 à 2 cuil. à soupe d'huile à chaque repas. Privilégiez les graisses végétales à celles animales. Elles sont riches en acides gras essentielles, en vitamine (A) et (E) .

Les produits sucrés

Il faut en consommer occasionnellement et surtout éviter les produits industriels, éviter le sucre raffiné (blanc) Préférez

lui le fructose, ou tout simplement un édulcorant naturel qui vient remplacer les sucres en général.

Les glucides

Ils sont indispensables pour vivre, c'est la principale source d'énergie. Privilégiez les sucres lents, en apprenant les équivalences, par exemple, 1/3 de baguette de pain correspond à 200 g. de pâtes. Une pomme (fruit) correspond à 3 pommes de terre grosses comme un œuf. Faire trois repas par jour, en évitant de grignoter. Mangez tous les jours, évitez les jeûnes, alternez les aliments dans chaque groupe, limitez les produits sucrés, trop salés, trop gras. Si vous souhaitez perdre du poids, réduire les quantités tout en respectant les apports de tous les groupes alimentaires. Enfin, un corps bien nourri doit «bouger». Pratiquez une activité physique, au moins 30 minutes par jour, marche, vélo, natation, etc... pour retrouver rapidement un bien être général. Rapidement et au bout de quelques mois de ce régime alimentaire, vous retrouverez rapidement une glycémie équilibrée, et une perte de poids assurée. Vous retrouverez une meilleure humeur et un bien être physique. Il n'est jamais trop tard pour retrouver une meilleure forme générale et un équilibre santé.

- Compléments alimentaires, pour compléter votre «régime équilibré», ne pas être en carence et bien équilibrer votre glycémie, prendre chaque matin, 1 comprimé de chrome, 1 comprimé de sélénium, 1 comprimé ou une ampoule de magnésium (2 à 3 mois).

À chaque repas... il faut manger...

- 1 portion de légumes verts
- 1 portion de féculents (glucides)
- 1 portion de protéines (viande ou poisson ou œufs)
- 1 portion de laitage (fromage, lait ou yaourt)
- 1 portion de lipides (graisses végétales - beurre - huile)
- 1 portion de fruit
- 1 portion de pain (1/4 de baguette (40 g)
- Tout en limitant les graisses, les assaisonnements trop denses et le sel.



Retrouvez la suite de votre article page suivante.



Le petit déjeuner

- Une boisson chaude au choix sans sucre (ou avec édulcorant)
- ¼ de baguette avec 10 g de beurre
- 1 petit fruit de saison à mâcher
- Un bol de : 1 cuil. à soupe d'avoine, 1 cuil. à soupe de son, 1 cuil. à soupe de graines de lin, 3 amandes, 3 noisettes, 20 cl de lait.

© KUCHERANDREY - DEPOSITPHOTOS

Menus équilibrés pour une semaine

Lundi

Déjeuner vers 12/13H

- Une tomate entière + filet de citron, sel, poivre
- 120 g de viande rouge (Rosbif ou steak)
- 120 g ou deux pommes de terre écrasées + 1 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 200 g de légumes verts mi cuits (haricots verts + filet de citron)
- 1/2 portion de fromage au choix (40 g)
- ¼ de baguette de pain
- 1 orange à mâcher

Dîner vers 19H

- Une carotte râpée + filet de citron, sel, poivre
- 120 g de viande blanche (veau)
- 120 g de riz blanc + ail et champignons
- 150 g de légumes (endives cuites)
- ¼ de baguette de pain
- 1 yaourt
- 6/7 grains de raisin

Mardi

Déjeuner vers 12/13H

- Une tomate mozzarella + filet de citron, sel, poivre
- 150 g de poisson (saumon vapeur + filet de citron)
- 120 g de riz safrané,
- 200 g de légumes verts mi cuits (choux de Bruxelles + filet de citron, poivre et sel)
- 1/2 portion de fromage au choix (40 g)
- ¼ de baguette de pain
- ¼ d'ananas frais

Dîner vers 19H

- Un bol de soupe de légumes
- 120 g de blanc de poulet grillé
- 120 g de pâtes, (sauce tomate fraîche)
- 150 g de légumes (courgettes en rondelles+ filet de citron)
- ¼ de baguette de pain
- 1 tasse de fromage blanc (50/70 g)
- 1 pomme

Mercredi

Déjeuner vers 12/13H

- Un filet de maquereaux en boîte
- 150 g de steak de bœuf.
- 120 g de petits pois
- 200 g de légumes verts mi cuits (Epinards + filet de citron)
- 1 portion de fromage au choix (50 g)
- ¼ de baguette de pain
- ½ pamplemousse à mâcher

Dîner vers 19H

- Un bol fromage blanc aux herbes fraîches
- 120 g de blanc de poulet grillé
- 120 g lentilles préparées
- 200 g de légumes (aubergines en purée + filet de citron)
- ¼ de baguette de pain
- 1 clémentine

© YELLOW21 - DEPOSITPHOTOS

© LENY WASHA - DEPOSITPHOTOS





Une fois par semaine, vers les 16 heures

Quelques amandes, ou cerneaux de noix, un ou deux carrés de chocolat noir.

• En cas de creux vers 16 Heures : prendre un grand verre d'eau, un yaourt, ou une pomme.

Jeudi

Déjeuner vers 12/13H

- Une assiette de crudité (tomate, carotte, radis)
- 2 œufs en omelette
- 120 g de salsifis sautés
- 150 g de légumes verts mi cuits (Blettes + filet de citron)
- 1 portion de fromage au choix (50 g)
- ¼ de baguette de pain
- 1 orange à mâcher

Dîner vers 19H

- Un bol de soupe de légumes
- 120 g d'agneau grillé
- 120 g de flageolets préparés
- 150 g de légumes (brocolis + filet de citron)
- ¼ de baguette de pain
- 6/7 grains de raisin

Samedi

Déjeuner vers 12/13H

- 1 œuf mayo
- ½ pizza au jambon-fromage
- 1 petite salade verte + filet de citron
- 120 g de légumes (épinards en branche + filet citron)
- 1 tartelette aux pommes (sans sucre ajouté)

Dîner vers 19H

- Un bol de fromage blanc aux herbes (70 g)
- 180 g de crevettes grillées à la plancha
- 120 g de riz safrané
- 150 g de légumes (Brocolis nature + filet de citron)
- ¼ de baguette de pain
- 1 clémentine

Vendredi

Déjeuner vers 12/13H

- 1 filet de hareng mariné + 1 pomme vapeur
- 150 g une truite meunière
- 120 g de riz + 10 g de beurre, sel poivre
- 1 artichaut cuit (à la vinaigrette ou nature)
- 1 portion de fromage au choix (50 g)
- ¼ de baguette de pain
- 1 clémentine

Dîner vers 19H

- Un bol de soupe de légumes
- 150 g de dos de cabillaud
- 120 g de pomme de terres vapeur
- 150 g de légumes (H. vert sautés)
- ¼ de baguette de pain
- 1 Kiwi

Dimanche

Déjeuner vers 12/13H

- 1 assiette de crudités variées + huile d'olive et citron
- ¼ de poulet rôti aux herbes
- 1 petite salade verte + filet de citron
- 120 g de cubes de pommes de terre cuites et dorées au four
- 180 g de légumes (endives cuites au four + gruyère râpé)
- ¼ de baguette de pain
- 1 clémentine ou 1 orange à mâcher

Dîner vers 19H

- Un bol de soupe de légumes
- 120 g de saumon vapeur
- 120 g de riz safrané
- 180 g de légumes (Brocolis nature + filet de citron)
- 1/2 portion de fromage au choix (40 g)
- ¼ de baguette de pain
- 1 kiwi.

Ces menus sont des exemples, à vous de maîtriser les aliments selon vos goûts et vos envies. Quand vous choisirez 1/2 pizza par exemple, supprimez le ¼ de baguette de pain. Si vous choisissez une tomate mozzarella, annulez la portion de fromage du menu. Si vous manger 300 g de pâtes, supprimez le pain et les féculents, etc...

Herbes, épices, ail, oignons, citron, à consommer selon vos goûts. Gardez en mémoire, 15% de lipides, 35% de protéines, 55% de glucides + un légume + un fruit. A chaque repas buvez autant d'eau que vous le souhaitez (non gazeuse).

Plan minceur et menus types

Manger des fruits et des légumes variés, c'est prendre goût à se nourrir correctement et légèrement. C'est aussi réduire considérablement sa consommation de produits industriels sucrés et gras. Consommez 4 à 5 fruits et 4 à 5 légumes par jour pour mincir.

Pour mincir durablement, il est essentiel d'adopter une alimentation équilibrée, sans supprimer complètement les lipides (matières grasses) ni les glucides (pain, pâtes, riz). Ces derniers sont essentiels au maintien d'une bonne santé physique et psychologique. Le petit déjeuner est aussi important que les autres repas, il ne faut jamais s'en priver ! Essayez d'avoir une activité physique régulière, surtout si vous êtes diabétique, car le sport améliore la résistance à l'insuline. Prenez soin de vous en adoptant une meilleure hygiène de vie !

LUNDI

Petit déjeuner

- Thé au citron
- 1 yaourt nature
- 200 g de fraises



Déjeuner

- Salade de betterave avec mâche et maïs
- 1 filet de julienne (150 g) au citron
- Brocolis persillés
- 30 g de comté
- 2 abricots

Dîner

- 1 œuf cocotte aux épinards
- Haricots verts à l'ail
- 1 faisselle de fromage blanc
- 1 pêche

MARDI

Petit déjeuner

- Café
- 1 tartine beurrée
- Milk shake aux abricots frais



Déjeuner

- Salade de tomates à la mozzarella
- Foie de veau grillé aux courgettes
- 30 g de camembert
- 1/2 melon farci aux framboises

Dîner

- Poireaux primeurs en vinaigrette
- Tagliatelles (200 g) aux petits pois
- Fromage blanc aux herbes fraîches
- Mousse de fraises

MERCREDI

Petit déjeuner

- Café ou thé
- 1 pomme
- Lait aux céréales et fruits secs (40 g)



Déjeuner

- Salade de chou blanc à la menthe
- Saumon poché (150 g) à l'oseille
- 1 yaourt avec 1 poire coupée en dés

Dîner

- 1 tomate farcie au thon avec laitue
- 1 tranche de jambon
- 40 g de tome de montagne à 25 % MG
- 200 g de fruits en papillote.



JEUDI

Petit déjeuner

- Thé vert
- 1 grosse tranche de pastèque
- 1 tranche de pain complet
- 1 portion de fromage fondu à 25 %

Déjeuner

- Fenouils braisés aux tomates
- Poulet rôti (150 g) sans la peau
- 1 yaourt nature
- Fruits rouges (cassis, groseilles...)

Dîner

- Poêlée de crevettes avec pousses de soja, radis, poivron, petits oignons...
- 2 petits suisses à 0 %
- 1 pêche pochée au jus de raisin

VENDREDI

Petit déjeuner

- Café
- Milk shake aux fraises
- 1 tranche de pain complet
- 1 portion de St-Môret allégé

Déjeuner

- 1 truite grillée (200 g)
- Légumes frais à la vapeur (carottes, navets, petits pois, pommes de terre) aux fines herbes
- Clafoutis aux prunes (150 g)

Dîner

- Salade de roquette avec radis, saumon fumé et parmesan
- Haricots coco (150 g) à l'ail et au persil
- 1 faisselle de fromage blanc arrosée de coulis d'abricot



SAMEDI

Petit déjeuner

- Café
- 1 yaourt nature
- 2 tranches d'ananas frais

Déjeuner

- Salade composée mesclun/tomates cerises/ jambon de Bayonne
- Lapin rôti (150 g) aux tomates
- 40 g de chèvre

Dîner

- Courgette et poivron farcis au riz
- Laitue aux oignons blancs et persil
- Salade de fruits (pastèque, melon, nectarine)



DIMANCHE

Petit déjeuner

- Lait
- 1 pomme
- Muesli (40 g)

Déjeuner

- Salade de concombre avec feta et basilic
- Thon basquaise (150 g) avec tomate, oignon et poivron
- Myrtilles au fromage blanc (200 g)

Dîner

- 2 pommes de terre vapeur, sauces laitières aux fines herbes (ciboulette, menthe...)
- Laitue aux petits oignons
- 2 nectarines



Les bonnes rations chaque jour

Perdre du poids ne veut pas dire se priver de toutes les matières grasses, il est important de maintenir des apports réguliers lipidiques au même titre que l'apport en glucides et protéines. Les matières grasses (les lipides) sont essentielles au bon fonctionnement de notre métabolisme. Il suffit juste de les consommer dans les bonnes proportions pour bénéficier de leurs bienfaits sans les inconvénients.

- 1 noisette de beurre ou de margarine et 2 cuillères à soupe d'huile.
- 3 tranches de pain complet (40 g au total).
- Utiliser des modes de cuisson diététiques (grill, vapeur, papillote).
- Cuisiner avec des produits laitiers maigres et de l'édulcorant.

Le régime méditerranéen

Voici en quelques mots le secret des régimes méditerranéens, qui donnent l'une des meilleures espérances de vie au monde avec un nombre important de centenaires... non diabétiques.

Qu'est-ce que le régime méditerranéen ?

Le régime méditerranéen est un régime alimentaire (à ne pas confondre avec un régime amaigrissant) traditionnel de plusieurs pays entourant la Méditerranée (Grèce, Crétois, Italie, sud de la France, Espagne, Portugal...).

Les habitudes alimentaires et la cuisine typique de ces régions méditerranéennes ont été associées à plusieurs bénéfices pour la santé dont l'une des meilleures espérances de vie au monde.

Les bases du régime méditerranéen

Fromage blanc nature - Huile d'olive - ail - oignon - citron - des tomates - du poisson - des fruits et des légumes de saison dont l'origine est du pourtour méditerranéen - peu de viande - peu de sel - peu de graisse animale - peu ou pas de beurre - peu de pain - peu de lait - pas ou peu de sucre - pas de pâtisseries et autres viennoiseries. En boisson, seule l'eau est acceptée et à volonté. Le café, le thé et les infusions sont tolérés.

Le principe est fondé sur une cuisine simple, non sophistiquée composée par des repas frugaux, aux quantités réduites, environ 100 g de viande une seule fois par semaine, 150 g de poisson deux fois par semaine. Pour le reste les quantités sont faibles. Exemple : en entrée une seule belle tomate nature très peu salée et éventuellement un filet d'huile d'olive et de citron. Un bol de 3 cuil. à soupe de fromage blanc - environ

120 g de légumes cuits à la vapeur ou à l'eau accompagné d'un filet d'huile d'olive et de citron. Le matin, un verre de 20 à 25 cl de lait, non sucré. À chaque repas une à deux tranches de 30 g de pain complet. Organisez vous en créant un semainier de régime méditerranéen. En panachant les aliments cités ci-dessus. Vous verrez votre glycémie fondre et se maintenir à un bas niveau.

Légumes méditerranéens : aubergines, poivrons, courgettes, tomates, petits artichauts violets, haricots verts, salades vertes...

Fruits sans en abuser : amandes fraîches ou sèches, oranges, kiwi, abricots, figes...

Ces régimes conviennent parfaitement aux diabétiques de type 2.

En alternance : Poissons et viandes.

Légumes mi cuits et soupe moulinée de légumes.

Lait et fromage blanc ou yaourt.

Laitage de vache, de chèvre ou de brebis.

Bien évidemment, après quelques semaines de ce type de régimes alimentaires, vous pouvez y adjoindre quelques autres ingrédients plaisirs, tels que, œufs, pommes, poires, fruits de mer... mais sans en abuser.

Repas type

8 Heures

- 1 verre de Lait (20 à 25 cl)
- 2 tranches de pain complet
- 1 tomate

12 Heures

- 150 g de poisson + filet d'huile d'olive + filet de citron
- 70 g de courgettes cuites à la vapeur.
- 1 bol de salade verte
- 2 tranches de pain complet

16 Heures

- un fruit ou un yaourt ou un bol de fromage blanc

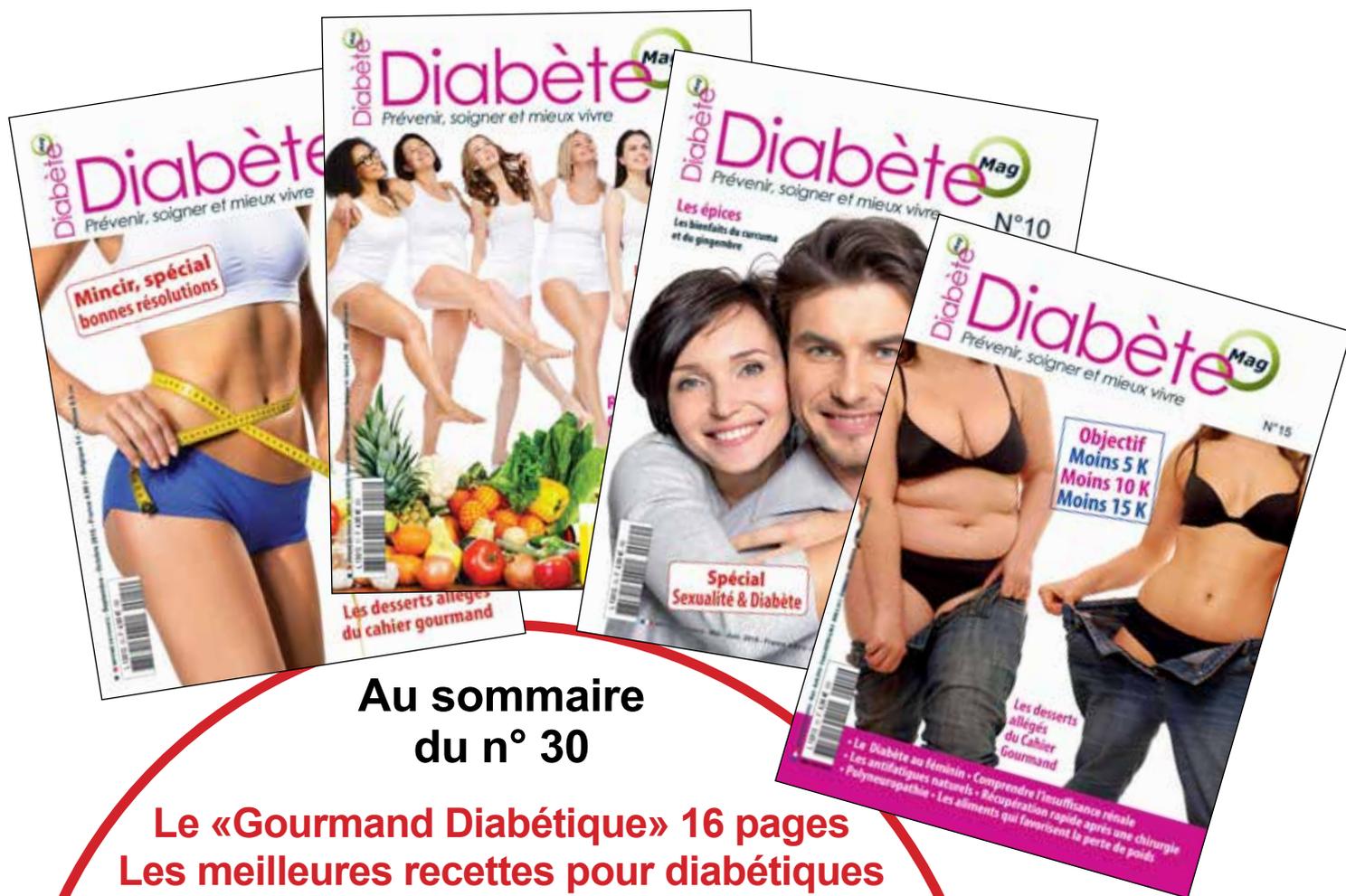
19 Heures

- 1 tomate nature
- 1 bol de soupe de légumes de saison.
- 1 bol de fromage blanc nature
- 2 tranches de pain complet.



La base du régime méditerranéen est composé de fromage blanc nature - Huile d'olive - ail - oignon - citron - des tomates - du poisson - des fruits et des légumes de saison dont l'origine est du pourtour méditerranéen. Il comporte peu de viande et peu de sucre.

Un Magazine entièrement consacré au Diabète



**Au sommaire
du n° 30**

**Le «Gourmand Diabétique» 16 pages
Les meilleures recettes pour diabétiques**

- La rentrée des classe des enfants diabétiques
- Danger : Le Coma Diabétique
 - Cannabis et santé
- Les complications du Diabète
 - La Gym suédoise
- La psychologie du diabétique
- Les plantes qui soignent : La menthe

**Et, toutes vos
rubriques habituelles...
Chez votre marchand
de journaux !**

5€



N° 30 en cours

Chez votre marchand de journaux habituel