

# MIEUX MANGER, SANS SE PRIVER, QUAND ON EST DIABÉTIQUE !

*Prévenir le diabète passe par l'assiette, c'est certain. Mais désormais, il n'est plus question de supprimer ni de bannir le sucre et donc, de faire une croix sur la gourmandise. Vous trouverez dans ce livret différents conseils afin de vous accompagner dans le quotidien en alliant plaisir alimentaire et équilibre du diabète.*

## SOMMAIRE

1

**VIANDES, LÉGUMES ET FÉCULENTS :  
À PARTS ÉGALES**

p.1

2

**S'INTÉRESSER AUX ALIMENTS QUI  
COMPOSENT NOTRE ASSIETTE**

p.2

3

**S'ÉCOUTER AVANT TOUT**

p.3-4

4

**LAISSER PLACE AUX EXCEPTIONS :  
LES GOURMANDISES !**

p.5

5

**GÉRER LES QUANTITÉS DE GLUCIDES  
DANS VOS ASSIETTES**

p.6-7

6

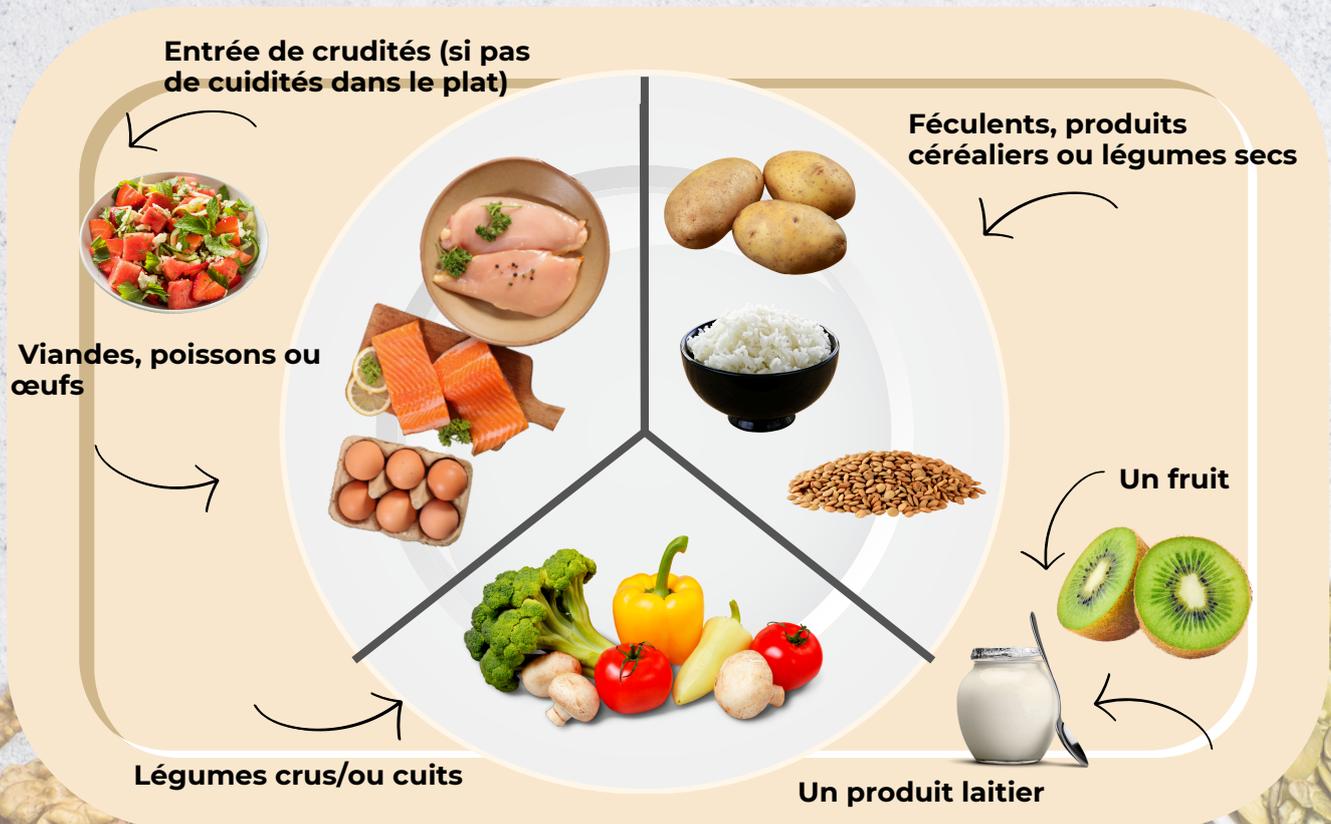
**IDÉES RECETTES**

p.8-9



1

# VIANDES, LÉGUMES ET FÉCULENTS : À PARTS ÉGALES



La notion d'équilibre alimentaire peut se simplifier et se visualiser dans l'assiette.

Elle se répartit en trois tiers : le premier de féculents, le deuxième de légumes et le troisième de viandes, poissons ou œufs.

Si le plat choisi contient peu de légumes, vous pouvez compenser avec une soupe, une salade verte ou des crudités en entrée.

En dessert, opter pour un fruit et/ou un produit laitier en réservant les entremets sucrés et les pâtisseries durant les occasions spéciales.

Ainsi, il n'y a pas de régime spécifique à tenir pour les diabétiques.

L'équilibre de l'assiette permet donc de lisser la glycémie et par conséquent de s'injecter une quantité d'insuline en conséquence.

2

## S'INTÉRESSER AUX ALIMENTS QUI COMPOSENT NOTRE ASSIETTE

- La pomme est un aliment brut, il est non-transformé.
- La compote de pommes est un produit transformé.
- Le jus de pomme est un produit ultra-transformé.



Actuellement, l'alimentation transformée et ultra-transformée induit une baisse des bénéfices santé des aliments.

Les modifications induites par la transformation des aliments déconstruisent chaque aliment brut.

À composition identique en nutriments et en calories, deux aliments avec des structures physiques différentes n'auront pas le même potentiel santé.

Certaines études ont montré, chez des sujets adultes en bonne santé, qu'une pomme entière entraînait une meilleure réponse à l'insuline qu'une compote de pommes fabriquée à partir de ces mêmes fruits et qu'un jus de pomme.

Ainsi, le degré de transformation des pommes augmente, du fruit entier au jus. La problématique, ici, n'est pas celle de la composition nutritionnelle de la pomme, mais bien celle de sa structure physique résultant du degré de transformation.

Cette transformation induit une diminution de la teneur en fibres, initialement présentes dans le fruit brut. Les fibres sont des composés glucidiques, non digérés par l'intestin et non absorbés par l'organisme. Elles sont essentielles à la régulation de notre transit intestinal, à la diminution du cholestérol et sont également un atout dans la perte de poids.

Le conseil, ici, est donc de vous orienter vers des aliments bruts, et par conséquent, les moins transformés possibles.

# 3

## S'ÉCOUTER AVANT TOUT

Il est nécessaire de s'écouter, notamment ses propres sensations alimentaires et sa faim. Nous sommes souvent régulés par la prise alimentaire de trois repas journaliers à des heures fixes, car le modèle de la société en est ainsi.

Cependant, il est récurrent de ne pas ressentir la faim, mais plutôt le sentiment d'une obligation de manger déclenchée par différents facteurs.

Ainsi, il est important de pouvoir repérer les signaux de faim physiologiques ou la faim plutôt émotionnelle (envie de manger). La faim peut également être déclenchée par l'environnement extérieur ou encore notre entourage.

Il peut être intéressant d'observer combien le comportement alimentaire et notamment nos envies de grignotages, résultent souvent d'un stress ou encore d'une fatigue qu'il vaut mieux traiter à la source afin de ne pas compenser et de ne pas se diriger vers certains aliments trop gras ou trop sucrés.

### LA SENTIMENT DE SATIÉTÉ

Le sentiment de satiété est un signal envoyé par notre corps pour indiquer que nous avons suffisamment mangé.

Écouter notre corps, mais plus particulièrement ce sentiment de satiété est essentiel afin de prêter attention aux besoins de notre organisme. Il existe plusieurs facteurs qui influencent la satiété, notamment la composition des aliments, la quantité de nourriture consommée, la vitesse à laquelle nous mangeons ou encore, certaines hormones. L'intérêt de le ressentir est donc de juger le bon moment pour arrêter de manger, mais également d'informer si nous avons ou non assez mangé.

## FAIM OU ENVIE DE MANGER ?

### LA FAIM PHYSIOLOGIQUE

La faim, est un besoin physiologique. Celle-ci peut être déclenchée à la suite d'une baisse du taux de sucres dans le sang. Cette diminution va activer des nerfs reliés à l'hypothalamus, la partie du cerveau qui intervient dans le contrôle de la faim.

Celle-ci peut se ressentir de différentes manières, des gargouillements, d'autres un creux, mais également par des nausées ou encore une fatigue passagère.

### L'ENVIE DE MANGER

On peut parler de faim émotionnelle ou plutôt d'envie de manger lorsque la sensation d'appétit est déclenchée par notre état émotionnel. On appelle également cela "manger ses émotions". L'envie de manger peut donc être la conséquence de l'état émotionnel dans lequel nous nous trouvons.

Les états émotionnels déclenchant la prise alimentaire sont plutôt négatifs. On retrouve principalement, le stress, la tristesse, la colère, l'ennui, la solitude ou encore la fatigue. Celle-ci se différencie de la faim physiologique, car elle est soudaine et urgente, elle est très spécifique dans le choix des aliments (pizza, glace, produits sucrés et gras, etc.) mais elle peut également entraîner un sentiment de culpabilité. Le conseil ici est donc d'appréhender et de gérer ses émotions afin d'anticiper l'envie de manger qui en découle.

Cette envie de manger peut aussi être déclenchée par l'environnement extérieur, notamment par la présence de restaurants, fast-food, bars ou encore de publicité par les médias. Tout ceci peut nous inciter et nous donner envie de manger tandis que la faim physiologique ne se fait pas ressentir.

4

## LAISSEZ PLACE AUX EXCEPTIONS : LES GOURMANDISES !

Pas de règles rigides, ni d'interdits absolus, ceci ne serait tenable sur le long terme.

L'idée est donc de comprendre cette notion d'équilibre alimentaire et de la mettre en pratique le plus possible au quotidien. L'intégration de petits plaisirs sucrés est préférable durant un repas complet et non de manière isolée qui conduirait davantage à une hausse de la glycémie.

L'ingestion de la pâtisserie ou de la gourmandise à la fin d'un repas permet de lisser la glycémie grâce à la totalité du repas.

Il est évident que durant des occasions plus festives, l'alimentation est plus riche et plus sucrée, ce sont des périodes de partage, mais également de convivialité.

Ces moments de plaisir ont tout à fait leur place dans une alimentation quotidienne. L'idée est donc de les réguler de façon à les intégrer régulièrement dans votre quotidien.

S'interdire ou ne plus consommer certains aliments provoquent et génèrent de la frustration sur le long terme. Ceci peut induire un défaut d'alimentation du système de récompense essentiel au plaisir alimentaire.

Les aliments sucrés et riches en graisses alimentent et activent davantage nos systèmes de récompenses libérant de la dopamine (hormone du plaisir) situé dans l'hypothalamus (structure du cerveau régulant la prise alimentaire).

En effet, sur le long terme, les interdictions induisent des comportements compensatoires et notamment avec l'apparition des "craquages". Ces craquages alimentaires se traduisent par l'ingestion quantitative de certains aliments.

5

## GÉRER LES QUANTITÉS DE GLUCIDES DANS VOS ASSIETTES

Lors d'un repas, l'idée est de visualiser d'un coup d'œil les quantités de glucides présents les aliments et donc dans votre assiette.

En vous servant, vous pouvez quantifier les glucides à l'aide d'une cuillère à soupe par exemple, notamment pour les féculents et/ou produits céréaliers. La cuillère à soupe est un outil très simple afin d'éviter de peser les aliments.

### LES FÉCULENTS DANS L'ASSIETTE

4\*



20 grammes de glucides

6\*



30 grammes de glucides

8\*



40 grammes de glucides

# LES FRUITS ET PRODUITS SUCRÉS

1 X



20 grammes de glucides

2 X



20 grammes de glucides

1 X



20 grammes de glucides

1 X



30 à 40 grammes de glucides

## CRUMBLE TOMATES COURGETTES

Pour 4 personnes  
Préparation : 15 minutes  
Cuisson : 25 minutes



### Ingrédients :

- 2 courgettes
- 2 tomates
- 200 g de tomate ( concassées )
- 50 g de beurre
- 60 g de farine
- 60 g de parmesan ( râpé )
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- sel
- poivre
- 1 gousse d'ail

- 1 Préchauffer le four à 200°. Couper les courgettes en petits dés, et émincer la gousse d'ail.  
Dans une poêle chaude, faire revenir l'ail avec un peu d'huile d'olive, puis ajouter les dés de courgette.
- 2 Laisser cuire à feu moyen une bonne dizaine de minutes. Pendant ce temps, couper les tomates en dés.
- 3 Les ajouter dans la poêle à la toute fin de cuisson des courgettes, et assaisonner le tout. Préparer le crumble : mélanger au doigt la farine, le beurre coupé en dés et le parmesan.
- 4 Une fois les légumes cuits, les disposer dans un plat allant au four. Recouvrir de crumble. Enfourner pour 25 minutes environ, le crumble doit être doré !

### Suggestion de menu :

Salade de tagliatelles, poivrons et emmental  
Emincé de dinde mariné et crumble tomates courgettes  
Melon

## VERRINES TIRAMISU AUX PÊCHES

Préparation : 20 minutes  
Pour 4 verrines

### Ingrédients :

- 6 pêches jaunes
- 16 spéculoos
- 3 œufs entiers
- 1 pincée de sel fin
- 250 g de mascarpone
- 80 g de sucre fin



- 1 Peler les pêches, ôter le noyau. Couper la chair en petits morceaux. Réduire les spéculoos en chapelure au robot ou à l'aide du dos d'un verre.
- 2 Répartir une partie de la chapelure des spéculoos au fond de quatre verres ou coupes. Ajouter une partie des petits morceaux de pêches (le reste servira pour le service et la présentation).
- 3 Séparer les blancs des jaunes d'œufs. Dans un saladier, fouetter les jaunes d'œufs avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse et devienne mousseux. Ajouter le mascarpone, mélanger jusqu'à ce que la préparation soit homogène.
- 4 Battre les blancs d'œufs en neige bien ferme avec la pincée de sel fin. Les incorporer très délicatement à la préparation au mascarpone (ne pas fouetter)
- 5 Verser la crème au mascarpone sur les pêches. Réserver au réfrigérateur au moins 4 heures.



Pour tout renseignement complémentaire,  
n'hésitez pas à nous contacter.

02 43 28 77 88  
satim@orange.fr

58 Avenue du Général De Gaulle,  
72000 Le Mans

Satim santé

Site internet

Satim santé

Satim santé

