

COMPRENDRE LE DIABÈTE

Diabète : l'épidémie

En 2005, le nombre de diabétiques dans le monde dépasse les 200 millions, soit plus de 3% de la population et on en prévoit près de 400 millions en 2030. Nous sommes donc bien dans la situation d'une épidémie et l'OMS (Organisation mondiale de la santé) parle de fléau qui doit être absolument enrayeré.

Un ennemi de l'ombre

Il a fallu des siècles pour que les scientifiques découvrent les microbes et donnent ainsi une explication aux épidémies comme la peste ou le choléra. Puis ils ont trouvé les moyens de combattre ces fléaux.

Qu'en est-il pour le diabète ?

Nous verrons tout au long de cet ouvrage que nous connaissons d'ores et déjà les causes et les conséquences du diabète ainsi que les moyens pour les combattre. Alors pourquoi sommes-nous si inquiets de la prolifération de la maladie, pourquoi n'arrive-t-on pas à lutter efficacement contre son évolution ?

Tout simplement parce que l'ennemi c'est nous-mêmes et la société que nous bâtissons. Et si nous pouvons, sans état d'âme, détruire un ennemi étranger comme une bactérie ou un virus, il est beaucoup plus difficile de lutter contre nos propres perversions.

Des chiffres incroyables

Pour comprendre l'épidémie diabétique, il faut étudier d'autres chiffres et en particulier l'augmentation de

L'IMC, indice de masse corporelle

est aujourd'hui l'indice de référence pour définir l'obésité. Il se calcule en divisant le poids (en kg) par la taille « au carré » (en m²)

Les normes données par l'OMS sont :

- 20 à 25 : normal
- 25 à 30 : surpoids
- > 30 : obésité
- > 35 : obésité sévère
- > 40 : obésité morbide

l'obésité. Cette « maladie » est définie par un « Indice de Masse Corporelle » (IMC) supérieur à 30. Au dessus de 40, on parle de super-obésité.

Eh bien aux États-Unis cette super-obésité est passée de 3,1 % de la population en 1970 à 11,4 % en 2000 (3 fois plus en 30 ans). Et même si la France est moins touchée par ce phénomène, elle est en train de rattraper son retard. Dans l'Hexagone, en 2006, l'obésité touche 12,4 % de la population contre 8,2% en 1997. Et les jeunes générations ont une corpulence supérieure et une obésité plus fréquente que leurs aînés.

Plus inquiétant, la super-obésité chez l'enfant, même si elle est moindre qu'aux États-Unis, a tout de même triplé en 20 ans.

Nos enfants : les diabétiques de demain

L'obésité de l'enfant, en France, suit donc à peu près les mêmes courbes que l'obésité des adultes aux États-Unis. C'est pourquoi, si nous ne faisons rien pour contrer ce phénomène, nous aurons rejoint les taux d'obésité américaine dans 20 ans et le diabète deviendra bien ce fléau qui nous menace.

Mais qui est responsable du surpoids des enfants ? Il faut bien l'admettre : les adultes. D'abord les parents qui oublient le rôle éducatif fondamental qu'ils doivent avoir sur l'alimentation de leur progéniture. Et puis la télévision qui entraîne une sédentarité inquiétante chez les jeunes tout en déversant heure après heure des publicités vantant une alimentation de plus en plus grasse et sucrée.



Diabète de l'enfant : l'impensable est en train de se produire.

Ça y est ! nous avons réussi à « créer » un diabète gras chez l'enfant. Après les américains qui sont toujours en avance, les premiers cas européens ont été décrits chez quatre adolescents anglais obèses. Avant, il fallait 40 ans pour créer un diabète gras mais la science progresse toujours grâce à l'apport de l'industrie alimentaire. À quand les bébés diabétiques ?



LES SUCRES

Choisir vos aliments

Quels sucres choisir quand on est diabétique ? Faut-il sucrer ses aliments ? Ecarter les pommes de terre ? Voici quelques repères.

Avec ou sans sucre ?

À de rares exceptions près, quand un aliment a un goût sucré, il a un index glycémique élevé.

Ces aliments devront être limités au maximum. En pratique, même si les études montrent qu'il est tout à fait possible pour un diabétique de consommer de la confiture ou du sucre dans le café, il sera logique d'éviter au maximum les aliments au goût très sucré, quitte à les remplacer si besoin par des édulcorants. Cela permet surtout d'aider le patient à maintenir un poids correct. Le fructose peut parfois remplacer le sucre dans un dessert mais encore une fois il est plus simple d'utiliser des édulcorants afin de limiter la quantité globale de glucides consommés chaque jour.

Il ne faudra pas oublier les notions de plaisir et le tableau ci-contre peut vous aider à choisir une petite douceur de temps en temps. Vous aurez remarqué l'index glycémique très faible du chocolat noir à condition qu'il soit supérieur à 70 % de cacao. Il ne faut bien sûr pas en abuser.

Plus c'est cuit, plus c'est glycémiant

Plus un féculent est cuit et plus vite il est absorbé. Les pâtes « al dente » ont donc un index glycémique plus faible. De même, le riz normal a un IG plus faible que les riz « cuisson rapide » précuits et les pommes de terre à l'eau sont absorbées plus lentement que celles cuites au four ou préparées en purée.

Féculents : oui, mais complets

L'autre élément évident dans le tableau, c'est le fait que plus un féculent est riche en fibres et plus son index glycémique est bas.

Toujours pour rester le plus pratique possible, le diabétique devra éviter au maximum les féculents trop « blancs » et en particulier le pain blanc (baguette, pain de campagne, riz blanc) mais aussi les pommes de terre frites, en purée ou cuites au four.

Il faudra privilégier les féculents complets : pain complet, pain au son, riz et pâtes complets, pain au seigle complet, quinoa, boulghour ainsi que les légumes secs qui sont riches en fibres mais aussi en protéines. On se méfiera des céréales du petit déjeuner si elles ne sont pas associées à des fibres comme le son de blé. Les corn flakes, riz ou blé soufflés seront évités à moins d'y associer au moins 50 % de céréales au son. L'idéal étant les flocons d'avoine.

Des fruits : oui, mais entiers

Un des desserts possibles pour le diabétique reste sans aucun doute les fruits à condition de les choisir peu sucrés (éviter les bananes ou la mangue), riches en fibres (poire, pomme) et de les consommer entiers (éviter les jus de fruits, surtout industriels).

Index glycémique de quelques aliments

Aliments	Index glycémique
Glucose	100
Pomme de terre	90
Pain blanc	90
Corn flakes et blé soufflé	80
Pain campagne	72
Barre Mars	70
Sucre blanc	70
Confiture	70
Semoule	65
Riz blanc	60
Pain complet	55
Pâtes	50
Riz complet ou basmati	50
Boulghour	45
Petits pois	40
Quinoa	35
Pomme, poire	35
Yaourt maigre, lait	32
Haricots verts	30
Lentilles	30
Chocolat noir > 72 %	22
Fructose	20
Soja	15
Légumes, ail, oignon	10