



Edito

Un diabétique qu'il soit de type 1 ou de type 2 peut-il encore être un gourmet ?

La réponse est oui sans contestation. Et d'ailleurs aucun aliment n'est interdit aux diabétiques. Alors si les produits sucrés ne sont plus exclus de l'alimentation des diabétiques, ils doivent être consommés avec modération comme le dit la publicité. Ainsi les produits apportant des glucides doivent être ingérés en fonction de leur vitesse d'absorption autrement dit de leurs index glycémiques. Connaître cette notion permettra de choisir les aliments et (ou) les plats pour confectionner et déguster des repas savoureux et gourmands tout en gardant une alimentation bien équilibrée. N'est-ce pas là l'essentiel ?

Sommaire

- Edito
- A vos agendas !
- Retour sur l'action :
Projection conférence autour du film Sugarland
- Du côté de la science :
Sucre et sport d'endurance
- L'index glycémique késako ?
- Le sucre ami ou ennemi ?
- En cuisine : Thé glacé aux fruits
- En Bref !
- Qu'est-ce qu'un édulcorant ?

A vos agendas !



Balade au Jardin des Mille pas le dimanche 10 juin

Le dimanche 10 juin 2018 de 14h30 à 17h l'association le Jardin des Mille Pas organise un atelier promenade et découverte des rudiments sur l'usage et l'histoire des plantes dites médicinales et comestibles que nous retrouvons dans nos jardins.

De 14h30 à 17h. RDV au Jardin des Mille Pas, max. 12 pers.
Tarifs: 10€, 8,50€ (adhérent) et 5€ (Carte sortir, étudiant).

Infos et réservations au 06 49 20 60 96 ou par mail
à jardindesmillepas@gmail.com

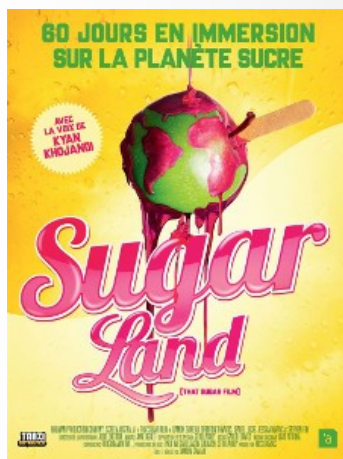


Pique-nique dimanche 05 août 2018

Depuis 2006 le Comité régional du tourisme organise un Pique-nique géant gratuit sur différentes communes le long des canaux de Bretagne (apéritif offert dans les communes participantes et animations sur certains sites).

Pour plus d'informations n'hésitez pas à contacter les responsables de l'évènement au 02 23 47 02 09

Retour sur action



Mercredi 18 avril 2018, Stéphanie Legrand diététicienne, intervenait lors de la projection du film Sugarland dans le cadre du festival "le ciné projette l'avenir" organisé par le cinéma associatif le Maclerc de Saint Aubin du Cormier. Elle nous fait part de son retour.

Ce film ne raconte pas seulement la "malbouffe", il fait ressortir la présence du sucre dans tout ce que l'on mange, quel que soit le produit et en particulier dans des produits estampillés "bon produit".

Sugarland pose la question de la place de l'industrie dans notre santé à travers l'expérience d'un jeune homme qui pendant deux mois se nourrit exclusivement de produits présentés par les industriels comme étant de "bons produits".

Ce film nous invite à prendre conscience qu'il faut être acteur de ce que l'on achète et avoir un esprit critique sur la publicité. La prise de poids n'est pas le seul indicateur d'une alimentation déséquilibrée et au delà de la prise de poids due à un tel régime, nos constantes de santé, déterminantes dans le bon fonctionnement de notre corps, sont altérées par cette surconsommation de sucre.

Par sa simplicité et son message, ce film est un bon support pour sensibiliser les jeunes à l'intérêt d'une alimentation pauvre en sucre et riche en fibre

Du côté de la Science

En France 33% des hommes entre 18 et 34 ans et 20% des enfants entre 3 et 5 ans mangeraient plus de 100g de sucre par jour alors que l'OMS recommande de ne pas dépasser les 50g par jour et par personne. Par ailleurs les travaux publiés dans la célèbre revue scientifique *Nature* par trois scientifiques de l'Université de Californie (San Francisco) confirment le lien entre la consommation de sucre et l'augmentation des pathologies chroniques suivantes : diabète, obésité, maladies du cœur. Alors que la consommation de sucre soulèvent de plus en plus de controverses

Les trois articles suivants proposent d'apporter un éclairage



Les **glucides**, aussi appelés de manière simplifiée « sucres », constituent la principale source d'énergie de notre alimentation. La distinction entre les sucres lents et rapides a longtemps été utilisée afin de simplifier l'impact des aliments sur le taux de sucre dans le sang (**glycémie**). Cette notion abstraite a été remplacée par le concept d'**index glycémique** (IG), plus précis et se rapprochant davantage de la réalité.

Tous les aliments contenant des glucides ne vont pas impacter de la même façon la glycémie. Lors de la digestion, les glucides des aliments sont transformés puis retrouvés sous forme de glucose dans le sang. Plus le niveau de glucose sanguin augmente rapidement à la suite de la consommation d'un aliment plus l'Index glycémique de cet aliment est élevé. Ainsi l'IG permet de classer les aliments en fonction de leurs effets **hyperglycémiant**, par rapport à celui d'un glucide de référence (glucose en solution ou amidon du pain blanc, IG = 100). Un IG élevé correspond à une valeur supérieure à 70, un IG moyen à 50-70 et un IG bas est inférieur à 50.

Groupe d'aliments	IG bas (< 50)	IG moyens (50-70)	IG élevés (70 >)
Sucres et produits sucrants	Fructose (fruit) Lactose (lait)		Miel, Glucose Saccharose
Pains	Pain au son d'avoine Pain aux céréales	Pain noir (seigle)	Baguette française/ Pain blanc
Féculents	Pâte aux œufs Spaghetti al dente	Tagliatelles bien cuites Riz blanc/ basmati Couscous	Riz rapide Pomme de terre frite/ en flocons
Fruits	Cerise Pamplemousse Pêche	Kiwi Banane	
Légumes	Petit pois Concombre	Betterave	

Plusieurs paramètres peuvent interférer sur l'index glycémique. Par exemple, la présence de lipides (matières grasses) tend à diminuer l'IG d'un aliment comme les barres chocolatées ou la crème glacée...Cependant la consommation de ce type d'aliments reste à limiter en raison de leur teneur importante en acides gras saturés et leur faible intérêt nutritionnel. D'autres composés comme les fibres alimentaires solubles (Pectine que l'on retrouve dans les fruits/légumes, gomme de guar...), les phytates (céréales, légumineuses...), les tanins (thé)...limitent l'effet hyperglycémiant des aliments en diminuant l'activité de certaines enzymes digestives. Il est donc intéressant d'introduire des aliments à IG élevé au sein d'un repas mixte comportant des protéines, des matières grasses, des fibres...plutôt qu'entre les repas. D'autre part, certains procédés culinaires peuvent augmenter l'index glycémique comme la cuisson extrusion (biscottes, produits pour l'apéritif...), la cuisson des féculents (gélatinisation de l'amidon, des pâtes *Al dente* auront un Index glycémique plus faible que des pâtes trop cuites ou à cuisson rapide), ou encore le raffinage (farines)...

L'index glycémique est donc un outil intéressant, pouvant aider à l'amélioration de l'équilibre glycémique en parallèle d'une alimentation variée et équilibrée.



Les glucides et l'effort de longue durée

Les glucides sont la principale source d'énergie utilisée par l'organisme. Ils sont apportés par notre alimentation (féculent, fruits/légumes et produits sucrés) pour être stockés sous forme de glycogène dans le foie et les muscles (source d'énergie immédiate) ou sous forme de triglycérides dans les tissus graisseux (stockage illimité et énergie utilisée pour les épreuves longues).

Pour le sportif, l'alimentation peut être utilisée comme une stratégie pour améliorer la performance.

Il est important pour cela de discerner les différents types de glucides et leurs intérêts lors de l'effort. Les glucides que l'on appelait complexes, présents dans les féculents, sont une source d'énergie plus ou moins longue durée. Aujourd'hui cette notion est un peu désuète et l'on va préférer la notion d'index glycémique (voir notre article sur ce thème). Les sources alimentaires à index glycémiques bas seront à privilégier pour les repas éloignés de l'épreuve afin de remplir les stocks. En revanche plus on se rapprochera de l'activité, ou pendant la course, plus il sera intéressant de consommer des glucides à index glycémique élevé qui apporteront rapidement de l'énergie au corps. des désordres digestifs.

Attention toutefois à la digestibilité, si les lentilles ont un index glycémiques très intéressantes, elles peuvent aussi provoquer des désordres digestifs. De même pendant l'épreuve il faudra être vigilant, pour des raisons de digestibilité également, à la concentration en glucides des boissons consommées, un jus de fruit sera trop concentré, il est préférable de le diluer à 50% avec de l'eau et de rajouter une pointe de sel pour bien utiliser la boisson au cours de l'effort.

Pour optimiser le stockage de glycogène au niveau des muscles, on peut également recourir à la technique du régime dissocié scandinave.

Il s'agit d'une méthode en 2 étapes qui commence 6 jours avant la compétition. Entre le 6^{ème} jour et le 3^{ème} jour avant l'épreuve, l'objectif est de baisser le plus possible le stock de glycogène : alimentation légèrement hypoglucidique et activité physique intense. Les 3 autres jours suivant il s'agit de remplir les stocks : activité limitée et régime hyperglucidique en consommant des aliments à index glycémiques haut et bas.

Cette méthode permettrait d'augmenter la quantité de glycogène stockée, mais attention aux démarches trop restrictives ; La préparation d'une compétition ne commence pas 6 jours avant la course, ce qui prime c'est une alimentation équilibrée et une hygiène de vie bien réglée tout au long de l'année !

Le sucre ami ou ennemi ?

1) Qu'est ce que le sucre ?

Le sucre est en fait constitué de l'association de 2 molécules : le glucose et le fructose. Peu de temps après le repas, les molécules de glucose se retrouvent dans le sang et sont disponibles pour assurer le fonctionnement des différentes parties du corps. Une partie sera aussi stockée dans le foie et les muscles pour constituer des réserves d'énergie. Certaines de nos cellules sont dites glucodépendantes, c'est à dire qu'elles utilisent le glucose comme unique source d'énergie : c'est le cas des cellules nerveuses par exemple.

Ainsi, l'organisme n'a pas besoin de sucre pour fonctionner mais de glucose qui apporte de l'énergie. Or, le glucose se trouve dans une quantité d'aliments autres que le sucre.

Les produits sucrés peuvent avoir 2 conséquences délétères :

- une augmentation de la glycémie (hyperglycémie)
- - une surcharge pondérale : si les stocks de sucre de l'organisme sont complets, le sucre en excès va être transformé, via une série de réactions métaboliques, en lipides qui, à leur tour, vont être mis en réserve dans le tissu adipeux.

Faut-il pour autant bannir les produits sucrés ? Certainement pas car ils sont une source de plaisir mais en prenant certaines précautions. Il faut savoir que le goût sucré est inné chez l'homme : dès 4 mois, l'embryon réagit avec plaisir à ce goût.

2) Peut-on manger du sucre quand on a un diabète ?

1. Quasiment tout le monde pense qu'une personne diabétique ne peut consommer ni sucre ni produits sucrés. Il est certain que la prise de sucre ou d'aliments à index glycémique élevé peut engendrer un pic d'hyperglycémie. Lorsqu'on a un diabète et qu'on est gourmand il n'est pas toujours évident de se restreindre et, pour cause, une alimentation équilibrée représente un véritable traitement au même titre que l'activité physique et les médicaments. Le sucre et les matières grasses sont alors considérés comme les ennemis jurés de l'alimentation. Mais qu'en est-il exactement ? est-on obligé de supprimer les petits plaisirs ? il n'en est rien à condition de connaître quelques bonnes astuces ...et de ne pas en abuser. Aucun aliment n'est à bannir complètement : il suffit de ne pas les manger entre les repas et de les prendre en dessert d'un repas riche en fibres
2. Il faut considérer aussi le type de diabète
 - dans le type 1 : les doses d'insuline rapide sont adaptées en fonction de la quantité de glucides et donc d'un dessert sucré
 - dans le type 2 : on essaie de limiter sans supprimer le sucre mais en évitant les produits trop sucrés et trop gras

Qu'en est-il du fructose ?

C'est un sucre extrait des fruits : il a moins d'effet sur la glycémie. Cependant certaines études ont montré qu'il pouvait augmenter le taux de triglycérides dans le sang ce qui constitue un facteur de risque cardio-vasculaire et de résistance à l'insuline. Il pourrait aussi contribuer au gain de poids car sa consommation peut avoir des effets indésirables sur le taux sanguin de 2 hormones liées à la satiété et à l'appétit (la leptine et la ghréline) notons que le sirop d'agave contient 60 à 90% de fructose

Ne généralisons pas aux fruits. Il fut un temps où on interdisait les fruits aux diabétiques sous prétexte qu'ils contenaient du sucre.

N'oublions pas qu'ils font partie de l'équilibre alimentaire : ils apportent de l'eau, des fibres, des vitamines, des minéraux et des antioxydants. Il convient de ne pas dépasser 3 fruits /jour en les répartissant aux 3 repas pour éviter les pics de glycémie. Certains sont plus sucrés que d'autres et il faut en tenir compte.

Les pâtisseries ne sont pas interdites non plus, mais elles doivent rester exceptionnelles chez le type 2 en évitant au maximum les produits industriels.

Au total : le diabète n'interdit pas la consommation de produits sucrés. Aucun aliment n'est à bannir il suffit de bien les choisir et de consommer avec modération les plaisirs trop sucrés ou trop gras.

Bibliographie :

- Miller A dietary fructose and the metabolic syndrome curr opin gastroentero 2008 mar ; 24 (2) 204-9
- agence française de sécurité sanitaire des aliments glucides et santé : état des lieux et recommandations

En cuisine



Thé glacé aux fruits

- thé vert
- fruits rouge ou kiwi ou pêche

L'Organisation mondiale de la santé (OMS) recommande de limiter les apports de sucres libres (les sucres ajoutés ainsi que les sucres du miel, des sirops, des jus de fruits) à moins de 10 % de la ration énergétique totale.

Voici des exemples de boissons pour le été sans sucre au moins de sucre par rapport aux boissons commercial.

Les fruits rouges sont caractérisés par leur teneur en polyphénols et par leur pouvoir antioxydant tels que la quercétine et le kaempférol. La quercétine a 5 fois plus de capacité antioxydante que les vitamines C et E. Le goût sucré du thé et des fraises en fait une boisson rafraîchissante sans avoir besoin d'ajouter du sucre.



Le thé vert a des antioxydants tels que les flavonoïdes et les catéchines, aidant à protéger les cellules contre les radicaux libres, principalement dans l'oxydation des LDL. Ajouter des morceaux de fruits au thé vert pour donner une saveur fraîche.

En Bref...



Qu'est ce qu'un édulcorants :

Un édulcorant est un additif alimentaire qui est utilisé pour son action sucrante. Plusieurs types ont été proposés afin de maintenir le plaisir lié au goût sucré tout en limitant l'effet hyperglycémiant et les apports énergétiques liés au sucre. On retrouve les édulcorants de charge (Maltitol, Sorbitol...) qui présentent l'avantage d'avoir un IG bas et un apport énergétique partiellement réduit tout en conservant un pouvoir sucrant intéressant. D'autre part, les édulcorants intenses (Aspartame, Stévia, Saccharine...) ont un pouvoir sucrant nettement supérieur, pouvant valoir jusqu'à 2000 fois celui du saccharose (sucre de table) et un apport calorique quasi inexistant. Ces derniers ne participent pas à la réponse glycémique, n'étant pas de nature glucidique. Ces composés doivent être consommés avec modération car ils entretiennent l'appétence pour le goût sucré.

Maison de la nutrition, du diabète et du risque vasculaire

*2 rue du Bignon Batiment Bignon 3
35000 Rennes
Tél : 02 99 41 83 78*

