

WEBINAIRE



Tous acteurs face au Diabète

**Lundi 17 avril
2023**

De 14H00 à 15H30



Les points clés de l'alimentation des personnes ayant un diabète de type 2

WEBINAIRE destiné aux infirmier(e)s et ouvert aux professionnels
non spécialisés en nutrition

Modalités du webinaire

- **Merci de bien noter vos nom et prénom lorsque vous vous connectez sur Teams** afin de faciliter votre identification et l'envoi des supports
- **Vos micros/caméras sont inactivés par défaut**
- **Vous pouvez poser des questions sur l'onglet « conversation »**
- **Le webinaire sera disponible en replay dans les jours prochains sur www.diabeteoccitanie.org / et sur notre chaîne YouTube**
- **Pour tout problème technique, contactez Manuela DIAZ au 07 87 63 68 37**

Vos données personnelles



Ce webinaire sera enregistré. Il pourra faire l'objet :

- D'une rediffusion sur les canaux de communication de Diabète Occitanie
 - D'une analyse interne par les animateurs pour améliorer la qualité des prochains webinaires

Il vous est informellement interdit d'enregistrer ces échanges ou de réexploiter ultérieurement les enregistrements disponibles sans autorisation de Diabète Occitanie.

L'exercice de vos droits sur les images se fait auprès de l'animateur de la réunion.

Vous pouvez également contacter Diabète Occitanie : contact@diabeteoccitanie.org

Présentation de l'intervenante

Le webinaire est animé par :

- **Mme Sabine BEZARD**, Diététicienne

Actions d'éducation thérapeutique Diabète Occitanie





Objectif du webinaire

Revoir les points clés de l'alimentation de la personne vivant avec un diabète de type 2

- Différents pour les personnes ayant un diabète de type 1 ou un diabète de type 2 et poly pathologique
- Approche globale sans personnalisation ni adaptation qui relève d'une prise en charge spécialisée par une diététicienne ou un médecin nutritionniste.

**Webinaire construit à partir
d'une enquête réalisée auprès
d'IDE Asalee**

Aujourd'hui : connaissances de bases
En 2024 : webinaire pour les professionnels
de la nutrition sur les évolutions de prise en
charge spécialisée



Déroulement du webinaire

1. Pourquoi adapter son alimentation quand on est diabétique ?
2. Comment adapter son alimentation ?



3. Evolution des connaissances et des prises en charges
4. Questions/réponses
5. Conclusion

Partie 1 : Pourquoi adapter son alimentation quand on est diabétique ?

?

L'alimentation chez les personnes vivant avec un diabète de type 2 a pour objectifs prioritaires



Réponse 1 : Perdre du poids

Réponse 2 : Supprimer les produits sucrés

Réponse 3 : Réguler la glycémie

Réponse 4 : Prévenir les complications

Réponse 5 : S'adapter aux variations de l'activité physique

Choisissez les **2 réponses** qui vous paraissent les mieux adaptées



ALIMENTATION = élément du traitement non médicamenteux
au même titre que l'activité physique

• **2 principaux objectifs de l'adaptation de l'alimentation :**

1

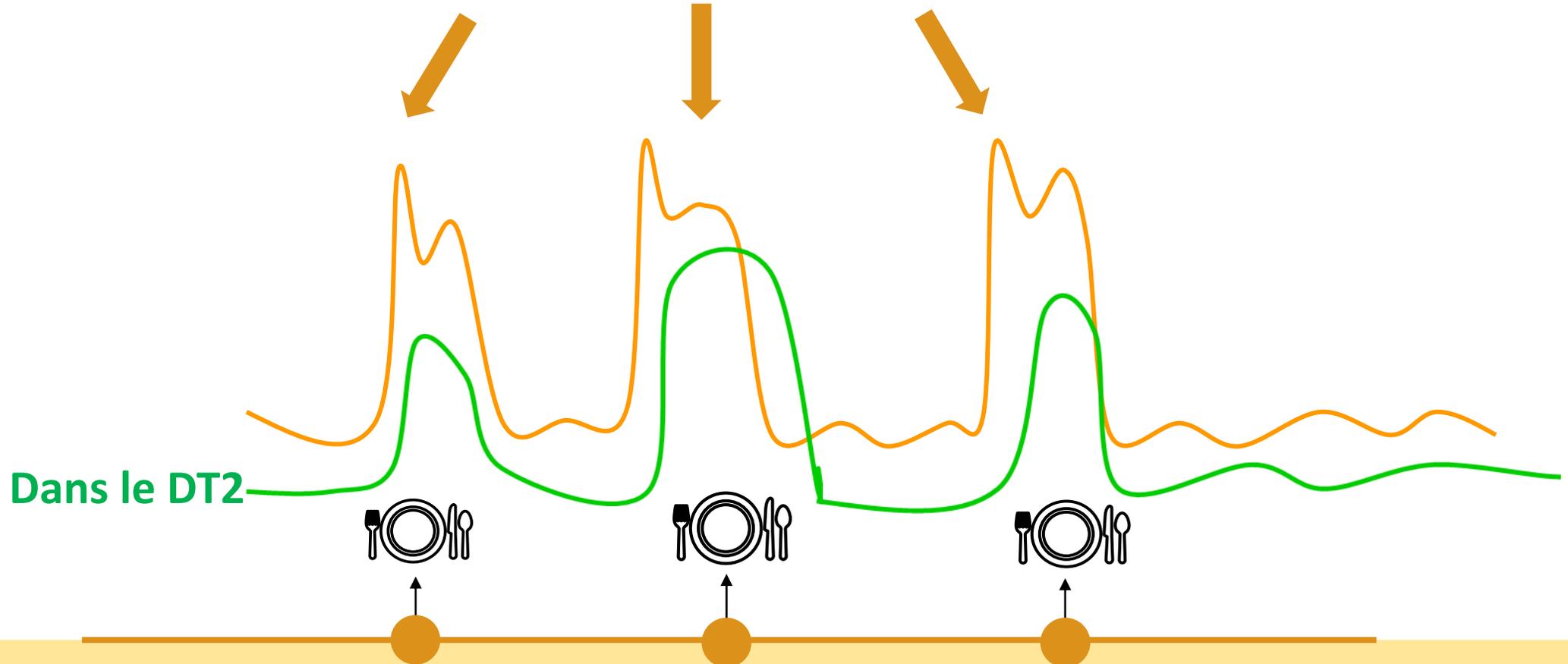
Aide à la régulation de la
glycémie

2

Prévention des complications
du diabète

Sécrétion d'insuline

Pics lors des prises alimentaires



Prises alimentaires

Apports d'aliments glucidiques → passage de glucose dans le sang

Partie 2 : Comment adapter son alimentation ?

a.

Construire
son
assiette
+

QUESTIONS **RÉPONSES**

b.

Gérer les
produits
sucrés
+

QUESTIONS **RÉPONSES**

c.

Adapter son
rythme
alimentaire
+

QUESTIONS **RÉPONSES**



Quelle est l'assiette qui vous paraît la mieux adaptée à la personne DT2 ?



ASSIETTE 1



ASSIETTE 2



ASSIETTE 3



ASSIETTE 4



ASSIETTE 5



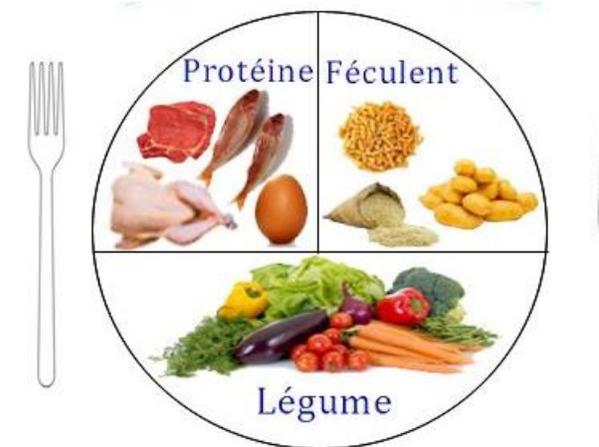
ASSIETTE 6



A. Construire son assiette



Assiette équilibrée





Quel est pour vous le féculent **LE PLUS INTERÉSSANT** pour la personne DT2 ?



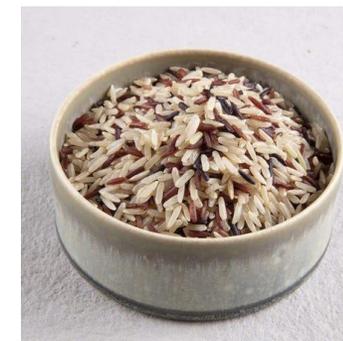
1. Baguette



2. Lentilles



**3. Purée de pommes
de terre**



4. Riz complet



**5. Pomme de terre
en robe des champs**



6. Pâtes



7. Blé



8. Quinoa





Quel est pour vous le féculent **LE MOINS INTERÉSSANT** pour la personne DT2 ?



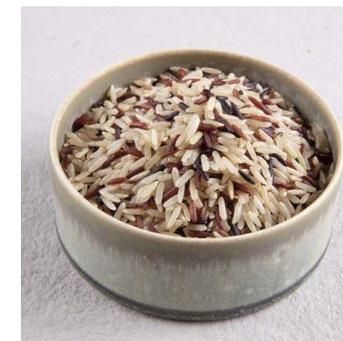
1. Baguette



2. Lentilles



**3. Purée de pommes
de terre**



4. Riz complet



**5. Pomme de terre
en robe des champs**



6. Pâtes



7. Blé



8. Quinoa



Notion d'index glycémique



Effets de la consommation des aliments glucidiques sur la glycémie dans les 2 heures qui suivent la consommation.

	IG élevé (>70)	IG modéré (entre 56 et 69)	IG bas (<55)
FRUITS	Dattes	Abricots frais, Melon, Cerises, Banane bien mûre, Figses séchées, raisins secs, Ananas	Pomme, Abricots secs, Kiwi, Poire, Pamplemousse, Raisin, Banane pas trop mûre, Orange
FRUITS OLEAGINEUX			Noix de cajour, Noix de pécan, Cacahuètes
LEGUMES			TOUS, Carotte cuite
POMME DE TERRE	Cuite au four, Purée instantanée, P de T pelée bouillie, Frites	P de T cuite avec la peau à la vapeur	Chips
CEREALES ET PORDUITS DERIVES	Baguette, Pain de mie blanc et complet, Biscottes, Riz ou pâtes cuisson rapide	Pain complet, Riz basmati, Polenta	Pâtes cuisson 10-15 min, Riz brun, Boulghour, Quinoa



Facteurs agissant sur l'index glycémique



**Présence
de fibres**

**La
cuisson**

**La
maturité**

**La
texture**

**Les
raffinages
et les
traitements
industriels**

Exemples



**Pommes
entières**



**Pomme cuite
entière**



**Pomme cuite
en morceaux**



Compote



**Pommes de terre
robe des champs**



Pomme cuite pelée



**Pomme cuite
en rondelles**



Purée



Adaptation de l'assiette

- **Les matières grasses dans l'alimentation de la personne ayant un DT2 ?**
 - Adaptation du choix des matières grasses : prévention des maladies cardiovasculaires
 - Facteur de risque cardiovasculaire multiplié par 2 à 4



Règle simple :
1 seul aliment gras par repas



Exemple



Céleri rave rémoulade



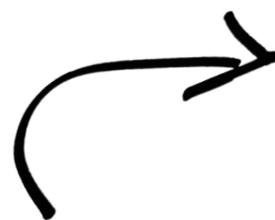
Poulet grillé frites



Mimolette



Pomme cuite au four



Réadapter son repas



Céleri rave sauce orange



Poulet grillé frites



Fromage blanc nature



Pomme cuite au four

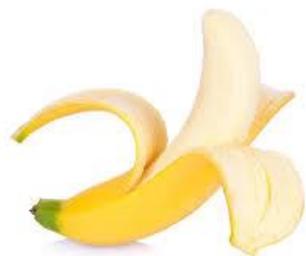
QUESTIONS **RÉPONSES**

B. Gérer les produits sucrés





Quels sont les aliments que vous identifiez comment étant un produit sucré ?



1.



2.



3.



4.



5.



6.



7.



8.



9.



10.



Gestion des produits sucrés

- 
- **A consommer occasionnellement**
 - **De préférence en fin de repas**
 - **Limiter les quantités**
 - **Non indispensable nutritionnellement**
 - **Aliment du plaisir**

Utiles dans les cas d'hypoglycémies



Les édulcorants

1

Les édulcorants intenses

- Aspartam, acésulfame K, sucralose ...

Pouvoir
sucrant très
élevé

2

Les édulcorants naturels

- Fructose, sirop d'agave, fleur de coco, stévia ...

IG
proche
du sucre
blanc ou
plus bas



QUESTIONS **RÉPONSES**

C. Adapter son rythme alimentaire





Quel rythme alimentaire privilégier ?

1.



7h30



12h30



20h

3
repas

2.



7h30



12h30



16h



20h

3
repas

+ 1 collation

3.



12h00



20h00

2
repas

4.



10h



13h



20h

2
repas

+ 1 collation





OBJECTIF = régulation de la glycémie

- Apporter des aliments glucidiques choisis à différents moments de la journée = fractionnement
 - Rythme préconisé : 3 repas par jour
 - Collations : 1 à 2 si nécessaire

QUESTIONS **RÉPONSES**

Partie 3 : Evolution des connaissances et des prises en charges

Années 50-80

réduction des glucides → alimentation
hyperlipidique athérogène (ex : régime Atkins)

**A partir des
années 80**

notion d'index glycémique avec contrôle et non
réduction des glucides



Régimes et diabète



- **Attention aux effets de mode**

- **Régimes principalement basés sur l'exclusion d'aliments ou de familles d'aliments ou de fortes réductions de certains nutriments**
- **Juger de l'impact : amélioration ou détérioration de l'équilibre glycémique**

Régimes sans gluten

A suivre que si la preuve
de son bénéfice est faite
(cas de la maladie
coeliaque ≠ du syndrome
de l'intestin irritable)
Pas de preuves que ce
régime améliore
l'équilibre glycémique

Régime cétogène

Apport de moins de 5%
de glucides. Induction
d'une production de
corps cétoniques.
A ce jour pas d'études
sur le bénéfices à long
terme sur le plan du
diabète et du risque
cardiovasculaire.

Régime sans viande
Riche en fibre ce qui
permet une amélioration
de l'équilibre glycémique.
Chez les végétaliens
risque de déficit en B12,
fer, zinc, calcium

Régime d'inspiration méditerranéenne

Part de produits végétaux élevée :
céréales, légumes secs, fruits et
légumes. Huiles et peu de beurre,
peu de boissons alcoolisées et
peu ou pas d'aliments
transformés.
IG de ces régimes bas.
Amélioration de l'équilibre
glycémique.

QUESTIONS **RÉPONSES**

Posture professionnelle

- **Amener les patients à :**
 - se questionner
 - avoir un esprit critique
 - argumenter leur choix
 - être curieux, tester ...



Points clés



- **Associer féculents et légumes à chaque repas principal**
- **Ne pas consommer de produits sucrés de façon isolée**
- **1 seule source de gras par repas**

--> Ces points clés de l'alimentation du patient DT2 doivent vous servir à initier le changement.

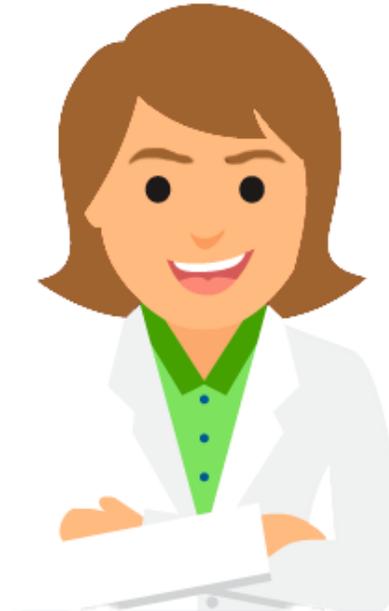


Articulation avec les autres professionnels de santé



En cas de questions qui relèvent d'une adaptation alimentaire individuelle

**orienter vers le médecin généraliste,
le médecin diabétologue, le diététicien**





QUESTIONS **RÉPONSES**

Ressources

Nutrition & diététique - Diabète de type 2 de l'adulte

Référentiel de bonnes pratiques. Hors-série 1 Vol.8 2014

Société Francophone du Diabète

[Référentiels | Société Francophone du Diabète \(sfdiabete.org\)](https://www.sfdiabete.org)

Diabète et alimentation au quotidien : les fondamentaux

Assurance maladie

[Diabète et alimentation au quotidien : les fondamentaux | ameli.fr | Assuré](https://www.ameli.fr)

COMMENT FAIRE LE RAMADAN SANS NUIRE À MA SANTÉ ?

Fédération Française des diabétiques

[Diabète et Ramadan | Jeûne et Diabète \(federationdesdiabetiques.org\)](https://www.federationdesdiabetiques.org)

Equivalences : féculents et fruits

Diabète Occitanie

[L'alimentation | Diabète Occitanie \(diabeteoccitanie.org\)](https://www.diabeteoccitanie.org)

Fédération Française des diabétiques

[Recettes pour diabétiques | Menu diabète gestationnel \(federationdesdiabetiques.org\)](https://www.federationdesdiabetiques.org)



Suivez-nous sur :



www.diabeteoccitanie.org



Vous remercie
pour votre participation



A BIENTÔT