

## LE DIABÈTE, COMMENT POUVONS-NOUS LE PRÉVENIR, COMMENT DEVONS-NOUS LE MAÎTRISER

Dans de nombreux pays en voie de développement (mais cela se produit presque partout sur la planète), on assiste à une croissance continue des cas de diabète. La maladie est observée dans toutes les groupes d'âge, même si on l'enregistre surtout chez les personnes de plus de cinquante ans. Les facteurs environnementaux qui ont le plus d'impact sont l'obésité et le manque d'activité physique.

LE DIABÈTE EST UNE MALADIE CARACTÉRISÉE PAR DES TAUX ÉLEVÉS DE SUCRE DANS LE SANG (HYPERGLYCÉMIE ÉLEVÉE); IL EST SOUVENT ASSOCIÉ À UN SURPOIDS OU À UNE OBÉSITÉ, UNE HYPERTENSION (TENSION ARTÉRIELLE ÉLEVÉE) ET DES TAUX ÉLEVÉS DE CHOLESTÉROL.

Un mode de vie correct permet d'atteindre des niveaux de sucre dans le sang assurant un bon fonctionnement de notre organisme et permettant la prévention de tout dommage à la santé à long terme. Un diabète bien contrôlé permet une vie totalement normale. Les personnes atteintes de diabète peuvent travailler, pratiquer du sport et ne pas avoir de limitations dans le choix de leurs activités de loisirs.

Les règles d'or sont :

1. Maintenir un poids normal
2. Suivre une alimentation saine, riche en légumes et fruits
3. Faire régulièrement de l'activité physique

Les manifestations du diabète sont une conséquence de l'excès de glucose (hyperglycémie). Les troubles les plus importants peuvent être :

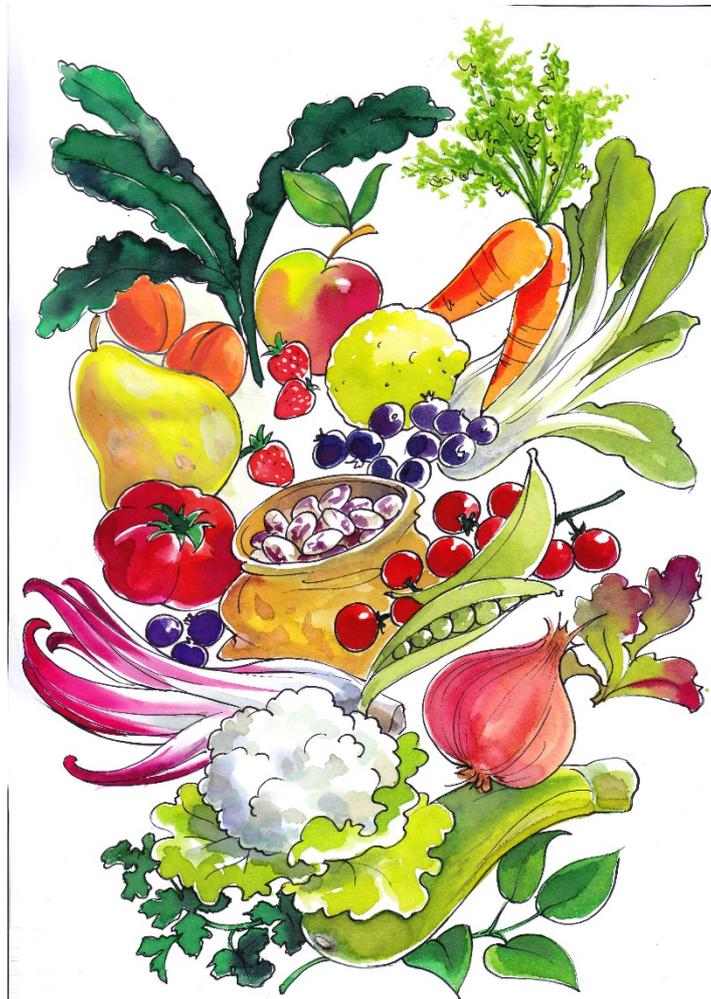
- Mictions fréquentes
- Fatigue
- Augmentation de la soif
- Amaigrissement
- Troubles de la vision

QUE FAUT-IL FAIRE POUR PRÉVENIR LE DIABÈTE ET ÉVITER SON AGGRAVATION LORSQUE LA MALADIE EST DIAGNOSTIQUÉE ?

Éviter les sucres simples (gâteaux, sucre, miel). Consommer avec modération les sucres complexes (= glucides) : pâtes, pain, riz, pommes de terre, couscous et farines. Les légumineuses et les céréales complètes sont bénéfiques : elles ralentissent l'absorption des sucres et des graisses, protégeant ainsi le cœur et les vaisseaux sanguins.

Éviter les graisses d'origine animale (beurre, saindoux) ; limiter les charcuteries et les fromages.

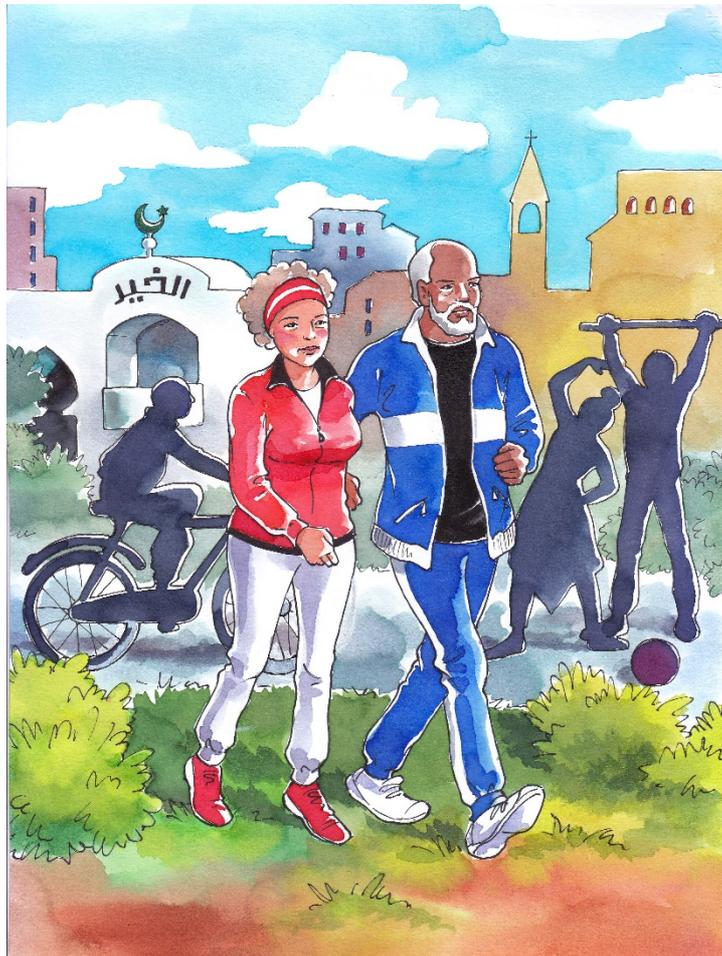
Privilégier le poisson et l'huile d'olive, de soja, de maïs et de tournesol, qui protègent les artères. Redécouvrons les légumes (salade, tomates, poivrons...) à consommer à volonté. Il en va de même pour le bouillon végétal, les épices et les aromates.



À NOTER Il n'est pas nécessaire d'acheter des aliments pour diabétiques, qui ne sont pas meilleurs qu'un régime équilibré pour contrôler la glycémie. En fait, ces aliments ou boissons pour diabétiques doivent être évités, car ils contiennent du fructose au lieu du glucose, ce qui est même nocif pour les diabétiques !

## L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

L'activité physique est bénéfique pour tous, mais elle revêt une importance particulière dans la prévention du diabète, car elle a de nombreux effets bénéfiques sur nos défenses contre cette maladie.



## IDÉES REÇUES À DÉMOLIR

- Le seul fruit autorisé aux diabétiques est la pomme, de préférence verte. → FAUX : les différentes variétés de pommes ont une teneur en sucre très similaire à celle des poires ou des oranges.
- Éliminer le pain et les pâtes. → FAUX : les sucres contenus dans ces féculents sont le carburant idéal pour le corps humain et il est dangereux de les éliminer. Il suffit de faire attention aux quantités (après un bon plat de pâtes, évitez d'ajouter un gros sandwich).

- Le riz est préférable aux pâtes. → FAUX : à poids égal, la quantité de calories est identique, mais les glucides contenus dans le riz sont absorbés plus rapidement, entraînant une augmentation plus importante de la glycémie.
- Les crackers, les gressins, les biscottes doivent remplacer le pain. → FAUX : ces féculents, ayant une moins grande teneur en eau, sont plus riches en sucre (souvent aussi en gras) et doivent donc être consommés en quantité moindre.
- On peut utiliser du miel ou du sucre de canne à la place du sucre. → FAUX : ces produits contiennent les mêmes quantités de sucre.
- L'huile de graines est plus légère que celle d'olive. → FAUX : toutes les huiles contiennent la même quantité de matières grasses et donc les mêmes calories, seule la saveur change.
- L'huile utilisée à cru a moins de calories que celle cuite. → FAUX : les calories restent les mêmes, seules d'autres caractéristiques changent.
- Le vin et l'alcool sont interdits. → VRAI et FAUX : à jeun, ils peuvent provoquer de graves crises d'hypoglycémie. En général, il est autorisé de boire au maximum un verre de vin par repas. Il est également important de calculer les calories qu'ils apportent.
- Les glaces sont interdites. → FAUX : un diabétique bien équilibré peut en manger, à condition de surveiller la glycémie dans les heures qui suivent.
- Les "produits pour diabétiques" ne contiennent pas de sucres et peuvent être consommés librement. → FAUX : ils contiennent presque toujours une bonne quantité de sucres et sont généralement très énergétiques.

*Par Laura Nollino, Edoardo De Besi. endocrinologues  
Roberto Montagnani, médecin du travail, Illustrations de Giuliana Benedetti  
Avec la contribution du Centre culturel islamique de via Monzani, Marghera*