



« Actualités nutrition, vous en reprendrez bien une petite part? »

Diabète: prévenir et agir

Nadège Müller, BSc HES-SO Nutrition et Diététique, diététicienne ASDD, Zeste nutrition, www.zestenutrition.ch



Le diabète est une maladie de plus en plus répandue dans le monde. En Suisse, selon l'Association suisse du diabète, on estime que près de 525'000 personnes sont atteintes de diabète, dont 90% environ d'un diabète de type 2.

Le diabète survient lorsque le corps n'arrive plus à utiliser correctement les sucres que nous consommons. Dans le diabète de type 1, le pancréas ne produit plus d'insuline qui est l'hormone qui aide le glucose (sucre circulant dans le sang) à entrer dans les cellules, il s'agit d'une maladie auto-immune. Dans le diabète de type 2, l'insuline est présente mais n'agit pas bien, ou pas assez. Le diabète peut aussi être causé par certains médicaments, une pathologie du pancréas, ou d'autres affections. S'il se manifeste pour la première fois pendant une grossesse, on l'appelle diabète gestationnel.

Le taux de sucre trop élevé dans le sang nuit au fonctionnement de divers organes et des vaisseaux sanguins et peut entraîner, sur le long terme, des complications graves telles que des maladies cardiaques, des lésions nerveuses et des problèmes rénaux ou oculaires.

Le traitement différera selon le type de diabète: dans le cas du diabète de type 1, les injections d'insuline sont absolument nécessaires pour compenser l'absence de production par le pancréas. Pour les autres types de diabète, différents médicaments oraux ou injectables permettent de réguler le taux de sucre dans le sang (glycémie). Dans tous les cas, une alimentation équilibrée, un mode de vie actif ainsi qu'une surveillance des glycémies et de sa santé en général font partie du traitement du diabète.

Prévenir le diabète: agir dès le prédiabète

Certes, la génétique prédispose au développement du diabète de type 2 mais cette maladie est aussi fortement influencée par le mode de vie. Il existe souvent une étape intermédiaire: le **prédiabète**. Dans ce cas, la glycémie est légèrement trop élevée, mais pas encore au niveau du diabète. La bonne nouvelle, c'est que cette situation peut être réversible: des changements de mode de vie peuvent freiner, voire empêcher l'évolution vers la maladie. Le prédiabète est toutefois silencieux, d'où l'importance de contrôles médicaux réguliers.

Alimentation et diabète

Les conseils pour la population en bonne santé restent valables en cas de diabète et prédiabète, chaque jour:

- Boire suffisamment d'eau
- 3 légumes et 2 fruits
- Des produits céréaliers complets ou pommes de terre à chaque repas en quantité adaptée à ses besoins
- 2-3 produits laitiers de préférence sans sucre
- 1 portion de légumineuses, œufs, viande ou autres sources de protéines
- 1 petite poignée de graines et fruits oléagineux
- 2 cuillères à soupe d'huile
- Occasionnellement, une petite portion d'aliments gras, et/ou sucrés et/ou ultra-transformés

Les besoins en énergie apportés sous forme de glucides (sucres) par l'alimentation sont les mêmes avec ou sans diabète. En cas de diabète, il est toutefois recommandé de répartir les aliments sources de sucre (produits céréaliers, légumineuses, pommes de terre, fruits, lait, yaourt et occasionnellement produits sucrés) de manière régulière au sein des repas et collations.

Les gestes clés pour prévenir le diabète:

- Bouger régulièrement
- Tendre vers une alimentation équilibrée
- Maintenir un poids de forme
- Effectuer des contrôles médicaux réguliers

Différentes actions de prévention, dépistages et informations ont lieu chaque année, à la mi-novembre, à l'occasion de la journée mondiale du diabète. Restez au courant sur [www.diabetevalud.ch/!](http://www.diabetevalud.ch/)



www.diabetevalud.ch



Un peu d'exotisme pour cette recette riche en fibres et en protéines...

Inspiré de www.elle.fr

Boulettes de lentilles corail et patate douce, sauce yaourt au curry



Pour 6 personnes

INGRÉDIENTS

1 patate douce (environ 300 g)

150 g de lentilles corail

60 g de pain de mie

1/2 oignon rouge
(+ quelques lamelles pour servir)

1 petite gousse d'ail

1 cuillère à soupe de cumin en poudre

5 brins de persil plat

POUR LA SAUCE AU YAOURT

1 citron vert bio

500 g de yaourt grec

2 cuillère(s) à soupe de curry en poudre

huile d'olive

POUR SERVIR

quelques petites pousses

1. Pelez et coupez la patate douce en petits cubes. Faites-la cuire dans une grande casserole d'eau salée. Au bout de 10 min, ajoutez les lentilles corail et poursuivez la cuisson 15 min. Egouttez bien, versez dans un saladier et écrasez avec un presse-purée pour obtenir une préparation lisse. Laissez refroidir.
2. Pendant ce temps, pelez l'oignon rouge et l'ail, puis mixez-les avec le pain de mie (sans la croûte). Ajoutez ce hachis à la purée et mélangez. Ajoutez le cumin, le persil effeuillé et haché, salez et poivrez au moulin. Formez des boulettes de 35 g entre vos mains et placez au frais 30 min.
3. Préchauffez le four à 200°C. Faites cuire les boulettes dans un plat à four légèrement huilé, 20 à 25 min, en les retournant de temps en temps, jusqu'à ce qu'elles soient un peu dorées.
4. Préparez la sauce au yaourt: zeste le citron vert et prélevez un peu de son jus. Mélangez le yaourt, le zeste et quelques gouttes de jus de citron, le curry et l'huile d'olive, salez et poivrez. Servez les boulettes bien chaudes avec la sauce, les lamelles d'oignon rouge et des petites pousses.

Bon appétit!