

# Que manger contre les hypoglycémies et le diabète ?

**Ces dernières années, les recommandations alimentaires anti-hypoglycémie et anti-diabète ont été totalement bouleversées... voire inversées ! L'assiette du diabétique rime désormais avec index et charge glycémiques. Malgré leurs noms un peu barbares, rien de plus simple, rassurez-vous !**

## Équilibrer sa glycémie

L'hypoglycémie et le diabète ont un point commun : un déséquilibre de la glycémie (taux de sucre sanguin). Dans le cas des hypoglycémies, le taux de sucre sanguin est trop bas, ce qui provoque malaises et fringales (fringales d'aliments sucrés en priorité) pour remonter ce taux. Dans le cas du diabète, c'est l'inverse : le taux de sucre est trop élevé, car l'insuline (l'hormone qui devrait faire pénétrer le sucre dans les cellules) fonctionne mal. Conséquence, le sang, trop «sucré», est très néfaste pour le cœur, les yeux, la cicatrisation, le système nerveux, et l'organisme en général.

L'objectif, dans un cas comme dans l'autre, est donc d'équilibrer sa glycémie. L'alimentation est le premier (et parfois le seul) traitement. Mais encore ? Que faut-il manger et ne pas manger ? Jusqu'à récemment, on nous disait qu'il y avait des sucres lents et des sucres rapides, ce qui est faux car tous les glucides passent en 20 minutes dans le sang. On nous disait que le pain était un «bon» sucre, ce qui est également plutôt faux – bien que tout dépende de la variété de pain concernée et de sa méthode de fabrication. De quoi revoir tous nos classiques !

## Pain blanc = bonbons !

Les Drs Jenkins et Thomas Wolever, chercheurs à l'Université de Toronto (faculté de nutrition et de métabolisme - Canada) ont, un beau jour, décidé de contrôler la glycémie de quelques personnes 30 minutes après leur avoir proposé du pain blanc. Surprise ! Leur taux de sucre sanguin était extrêmement élevé, exactement comme après avoir mangé des bonbons, alors qu'il était censé rester modéré. Les deux scientifiques ont alors commencé à évaluer l'impact de chaque aliment sur la glycémie. Bilan : les pommes de terre ou le riz se comportent aussi «mal» que le pain blanc ! Au contraire, les fruits, à la saveur pourtant bien sucrée, ne provoquent pas du tout de «pic glycémique». Ainsi naquit l'index glycémique (IG), qui évalue la qualité d'un sucre. Là où les choses se compliquent, c'est que l'IG dépend de l'aliment lui-même, des autres ingrédients du repas, et même des méthodes de cuisson : l'IG d'une pomme de terre entière est plus bas que si elle est réduite en purée.

Enfin, la quantité comptant aussi, nos deux chercheurs ont également calculé la charge glycémique (CG), c'est-à-dire la quantité





de sucre d'un aliment qui parvient effectivement jusqu'au sang. La CG se calcule d'après l'IG. Ce sont deux notions complémentaires.

### Index et charge glycémiques faibles = taux de sucre sanguin équilibré

En pratique, cela nous donne de nouvelles tables de références alimentaires, avec pour objectif de privilégier les aliments à index glycémique bas ET à faible charge glycémique. Des repas bien conçus permettent de ne pas brutaliser le pancréas, qui n'a

alors pas besoin de sécréter des quantités faramineuses d'insuline pour faire entrer les glucides dans les cellules. Au contraire, il faut éviter les aliments à index glycémique élevé, surtout si leur charge glycémique est, elle aussi, très forte ! Car, à chaque fois qu'on en avale, l'arrivée massive de sucre dans le sang force le corps à sécréter de grandes quantités d'insuline. Et ceci, que l'on soit diabétique ou non ! Pour les diabétiques, cette notion est vitale. Plus tôt ils prendront l'habitude de manier ces nouveaux outils, mieux ils équilibreront leur diabète et protégeront leur cœur, leurs reins, leurs yeux. C'est prouvé ! Mais pour tous les non-diabétiques, une telle alimentation, tout simplement physiologique, permet, d'une part, d'éviter les hypoglycémies, elles aussi liées à un déséquilibre glycémique, d'autre part, d'éviter de se diriger, lentement mais sûrement, vers le diabète. En épargnant son pancréas à chaque repas, on le préserve de l'épuisement, tout simplement. Les médecins sont formels : 80 % des diabétiques de type 2 (non insulino-dépendants) auraient pu éviter de le devenir, simplement en s'alimentant mieux !

Quelques exemples d'aliments courants			
Aliment	IG	CG/Portion	Oui ou non ?
Baguette de pain	<b>95</b>	<b>48</b>	À éviter
Banane	<b>52</b>	<b>14</b>	Oui avec modération
Cacahuètes	<b>14</b>	<b>2</b>	Oui avec modération
Carotte	<b>47</b>	<b>3,5</b>	Oui
Glace	<b>61</b>	<b>10</b>	Oui avec modération
Orange	<b>48</b>	<b>6</b>	Oui
Pomme	<b>38</b>	<b>6</b>	Oui
P. de terre vapeur	<b>50</b>	<b>9,3</b>	Oui avec modération
Purée en flocons	<b>90</b>	<b>18</b>	Non
Riz blanc	<b>64</b>	<b>33</b>	À éviter
Spaghetti	<b>42</b>	<b>16</b>	Oui avec modération
Melon*	<b>72</b>	<b>3,6</b>	Oui

\* L'IG du melon est élevé, mais comme il est très riche en eau, sa CG est basse : son impact sur la glycémie est négligeable. C'est donc un «bon» aliment, surtout compte tenu de sa richesse en potassium et vitamines protectrices

### Mieux manger pour une meilleure santé

Au-delà d'un équilibre glycémique, une alimentation IG et CG maîtrisée permet de mieux approvisionner son cerveau, contrôler son poids (et en perdre si besoin), soutenir son squelette, renforcer son système immunitaire, bref, être en meilleure santé et le rester le plus longtemps possible !

Anne Dufour

**L'IG**

Entre **0 et 55**, il est **bas**

Entre **56 et 69**, il est **moyen**

vous pouvez le consommer, mais avec modération

Entre **70 et 100**, il est **élevé**

**La CG**

Entre **0 et 10**, elle est **faible**

Entre **11 et 19**, elle est **modérée**

à consommer avec modération

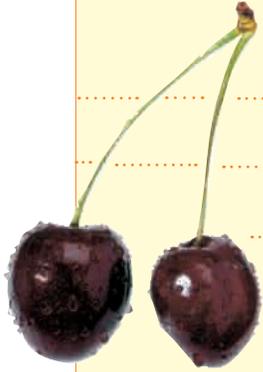
Au-delà de **20**, elle est **élevée**

## Les aliments de l'équilibre glycémique

On ne se nourrit pas que glucides, loin s'en faut ! Aussi, voici le tableau récapitulatif des aliments «amis» de la glycémie... et de ceux qu'il vaut mieux limiter, voire éviter.

### LES BONS RÉFLEXES ALIMENTAIRES

#### VOS AMIS



- **Tous les aliments à IG et CG bas**, c'est-à-dire, pour résumer : tous les fruits et légumes frais (tomates, fenouil, poireaux, cerises...) et secs (lentilles, haricots, pois chiches...). Les pommes de terres vapeur ou à l'eau, avec modération.

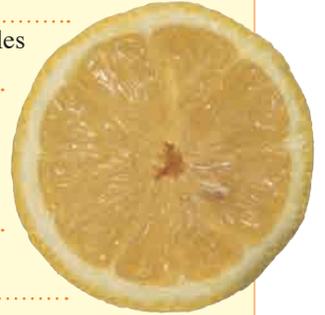
- Dans les **céréales** : le riz basmati, le quinoa, le pain «noir» ou au moins aux 6 céréales (artisanal, au levain et non à la levure).

- **Les huiles d'olive et de colza, les noix, amandes, noisettes**, car consommer des «bons» gras est largement aussi important que de consommer des «bons» sucres.

- **Le vinaigre et le citron**, deux alliés de taille pour abaisser l'IG du repas tout entier ! Il suffit d'en mettre un peu partout (ou au moins sur ses crudités) pour en profiter.

- **L'ail**, protecteur cardiaque hors pair. Le cœur est l'organe n°1 à surveiller chez les diabétiques.

- **L'avoine**, riche en nombreux composants anti-diabète.



- **Le poisson**, surtout pour ses oméga 3, mais aussi pour sa vitamine B6, bonne pour la glycémie.

- **Le brocoli et les épinards**, riches en fibres et surtout en acide alpha lipoïque, l'une des substances les plus actives pour équilibrer sa glycémie.

- **Les champignons** maïtaké et shii-ta-ké contiennent des glucanes, anti-diabète.

- Parmi les **épices**, cari, chili, curcuma, gingembre et clou de girofle ont des propriétés anti-glycémiantes étonnantes. Pour les **herbes**, c'est... le laurier sauce qui joue ce noble rôle !

- **La cannelle** : un basique. Le flacon doit traîner sur la table, comme le sel et le poivre. Mettez-en partout : desserts, plats, boissons. Ses MHCP (methyl-hydroxy-chalcone-polymer, des polyphénols) font baisser la glycémie.

- **Le lait de soja**, pour remplacer le lait de vache.

- **Le soja (tofu)**, pour manger moins de viande !

- **La levure de bière**. Son extraordinaire richesse en chrome la place parmi les incontournables de votre cuisine quotidienne (le chrome aide l'insuline à faire son travail, il est vivement recommandé si vous souffrez d'hypoglycémies).

- **Le thé**, ultra riche en antioxydants, dont vous avez tout particulièrement besoin.

- **L'agar-agar**. Un gélifiant alimentaire génial, hyper simple à utiliser, 100 % naturel, tout droit venu du Japon. Il piège le sucre et aide à contrôler sa glycémie.

- **Le fructose** à la place du sucre blanc, mais attention : uniquement en petites quantités, et à mettre soi-même dans les préparations culinaires (évités d'en consommer chaque jour, déshabitez-vous plutôt du goût sucré, et parfumez vos desserts avec des morceaux de fruits).



#### VOS ENNEMIS

- **Les aliments à IG et CG élevés** : pain blanc (baguette, pain de mie, pain de campagne, l'immense majorité des pains emballés en supermarché), le riz blanc (surtout à cuisson rapide), les pommes de terres frites, en purée, au four. Et aussi : sucre, sucreries, lait concentré sucré, farine blanche, céréales d'une manière générale. Si vous voulez en manger, associez-les au moins avec des légumes verts.

- **Le sirop de glucose/fructose** présent dans presque tous les produits industriels, même salés. Évitez de toute façon ces aliments, généralement trop salés, pauvres en fibres, protéines et bons gras.

- **Les faux sucres**. Ils n'ont aucun intérêt et même leur prétendue neutralité vis-à-vis de la glycémie ne fait pas l'unanimité.

- **L'excès de viande rouge**, peu recommandable pour les reins des diabétiques.

- **Le lait et les produits laitiers** en excès (plus de 1 à 2 par jour). Si vous les aimez, contentez-vous d'un seul produit laitier dans la journée, de préférence sous forme de fromage.