

# Je revois mes principes alimentaires, pour éviter les erreurs diététiques

**Le site du Docteur Didier LIORZOU**

Adresse du site : [www.docvadis.fr/didier-liorzou](http://www.docvadis.fr/didier-liorzou)



Validé par

le Comité Scientifique Endocrinologie

**Notre comportement alimentaire est truffé d'idées reçues et d'a priori qui peuvent nous conduire à de grandes erreurs en matière diététique.**

**J'ai du diabète, je dois arrêter le sucre, mais peu importe les graisses : FAUX**

Le diabète est une maladie caractérisée par une augmentation du taux de sucre dans le sang, liée soit à une production insuffisante d'insuline par le pancréas, soit à une mauvaise utilisation de l'insuline par le corps.

Votre organisme ayant du mal à assimiler le sucre, il ne faut donc pas lui en apporter en trop grande quantité : pâtisseries, confiture, miel doivent être limités. Mais vous pouvez en consommer une fois par semaine, en fin de repas.

Manger gras favorise la prise de poids pour tout le monde et les complications cardiovasculaires liées au diabète. De plus, cette prise de poids s'accompagnera d'une utilisation encore réduite de l'insuline par l'organisme. Elle doit donc être particulièrement évitée dans le diabète.

C'est pourquoi les mauvaises graisses sont aussi dangereuses que le sucre. Apprenez à reconnaître les bonnes graisses insaturées (huiles et oléagineux) des mauvaises graisses saturées (fromages, viande).

**Si je ne mange que du poisson et des légumes, je n'aurai plus de diabète : FAUX**

L'organisme a besoin d'énergie pour fonctionner. Cette énergie est fournie par le sucre dans l'alimentation. A vous de choisir l'aliment fournisseur de sucre qui vous convient : les féculents, les céréales complètes, les

légumes secs. Ils stabilisent la glycémie.

Sachez également que les fibres contenues dans les légumes ralentissent la vitesse d'absorption des sucres. C'est pourquoi il est nécessaire de toujours associer légumes et féculents au cours d'un même repas, en plus des protéines apportées par la viande, le poisson ou les oeufs.

Il n'y a pas de menu spécial pour diabétique. Le régime est synonyme d'interdit, de frustration, non justifiés dans le diabète. Il s'agit plutôt de revoir ses habitudes alimentaires à long terme.

## **Il faut manger léger le soir : FAUX**

Dormir ne signifie pas consommation d'énergie nulle. Au repos, l'organisme consomme quand même de l'énergie pour maintenir les fonctions vitales de base (coeur, cerveau, respiration, digestion).

Un repas trop léger le soir ou sans glucides (céréales, fruits secs...) peut entraîner une hypoglycémie la nuit avec, comme réaction, une glycémie augmentée le matin.

## **Le restaurant, le fast-food, c'est terminé : FAUX**

Se retrouver entre amis est un moment de convivialité dont il ne faut pas se priver. Apprenez à limiter les écarts.

Au fast-food : hamburger et frites sont tous deux riches en graisses saturées. Evitez donc de les associer, mais faites-vous plaisir avec votre hamburger que vous accompagnerez d'une salade composée. Pour la boisson, préférez le soda light ou l'eau minérale au soda classique.

Quant au restaurant, il n'y a aucune raison de s'en priver. Les cartes sont généralement assez variées pour vous offrir des plats adaptés, ni trop gras ni trop sucrés.

Encore une fois, un écart de temps en temps est autorisé, à condition de surveiller son alimentation au quotidien.

Attention aux idées reçues et aux a priori qui peuvent conduire à de grandes erreurs pour l'équilibre diététique.

Les médecins, les diététiciens et les associations de patients peuvent répondre à vos interrogations. Avant de prendre une décision, n'hésitez pas à leur demander leur avis.