

# Principes du traitement de votre diabète

Traiter correctement votre diabète dès aujourd'hui, c'est mettre toutes les chances de votre côté pour prévenir les complications redoutables de cette maladie. Ce traitement repose sur 3 éléments fondamentaux :

1. L'alimentation qui visera à **réduire votre poids**.
2. La reprise d'une **activité physique régulière**.
3. la prescription éventuelle de **médicaments**.

## **1. L'alimentation**

Votre glycémie n'est pas liée à la teneur en sucres de votre alimentation, mais à l'importance de votre excès de poids : pour équilibrer votre diabète, vous devrez maigrir, et pour maigrir vous ne devrez pas ouvrir la chasse aux sucres mais bien la chasse aux graisses.

Le pain ne fait pas grossir, c'est ce que vous mettrez dessus (beurre, margarine, fromage, pâtés), qui favorise et entretient le surpoids. Les pommes de terre et les pâtes sont d'excellents aliments pour un diabétique, à condition que les premières ne soient pas enrichies en huile, sous forme de frites ou de pommes de terre sautées, et que les secondes ne soient pas associées, à parties égales, avec du beurre, du fromage râpé, ou des sauces du commerce préparées à base de corps gras. À la fin du repas, un fruit frais est le dessert idéal.

- Vous devrez d'abord et avant tout réduire au maximum les graisses (qui ont le pouvoir calorique le plus élevé), c'est-à-dire la charcuterie, le beurre, le fromage, les huiles, la crème, la mayonnaise, etc.
- Les viandes et les poissons doivent être consommés grillés et non frits. Le poivre, les herbes de Provence amélioreront leur saveur.
- Les pâtes fraîches avec un coulis de tomate et une noisette de margarine sont agréables à consommer.
- Les pommes de terre, en robe des champs, en purée, sont appréciées. Une vinaigrette peut être confectionnée avec plus ou moins d'huile. Les fromages allégés en matières grasses peuvent être tolérés en quantité limitée.
- Salades, légumes verts, fruits frais doivent être consommés pour remplir l'estomac et éviter la sensation de faim, etc.

Une prise en charge nutritionnelle complète, parfaitement détaillée et personnalisée, peut vous être proposée, qui permettra de concilier plaisirs de la table et réduction du poids.

## **2. L'activité physique**

Pratiquer régulièrement une activité physique entraînera :

- **Une meilleure qualité de vie**
- **Une perte de poids et un équilibre glycémique améliorés**
- **Un risque réduit de complications cardiovasculaires.**

Vous devrez, bien évidemment, éviter les compétitions sportives, mais pourrez, selon vos goûts et vos possibilités jouer au tennis en double, faire des promenades à bicyclette, nager, jouer au golf ; Si vous n'avez jamais fait de sport, une excellente activité physique peut être représentée par la gymnastique (15 minutes tous les matins) et la marche : 1 à 2 heures par jour. La montée et la descente des escaliers, sans utiliser l'ascenseur, le jardinage sont également efficaces.

**Pour être bénéfique, cette activité physique doit être soutenue 4 à 5 jours par semaine, et doit durer au minimum 45 minutes par jour.**