



## PRÉVENTION DU DIABÈTE

# ALIMENTATION SAINE.

Une alimentation équilibrée est importante pour rester en bonne santé et prévenir les maladies. Des conseils diététiques peuvent vous aider à trouver l'alimentation qui vous convient.

### QUELS ALIMENTS SONT PARTICULIÈREMENT BONS POUR LA SANTÉ?

- ▶ Les fruits et légumes aident à prévenir les maladies cardiovasculaires et les accidents vasculaires cérébraux. Ils contribueraient aussi à éviter certaines formes de cancer. Consommez si possible des fruits et des légumes à tous les repas et comme en-cas. Ils peuvent être frais ou cuits, selon ce qui vous convient le mieux. Vous pouvez aussi puiser dans votre congélateur. Les spécialistes recommandent de manger au moins deux portions de fruits et trois portions de légumes par jour.
- ▶ Les aliments riches en fibres jouent eux aussi un rôle essentiel dans la prévention des maladies cardiovasculaires et des accidents vasculaires cérébraux. Ils contribuent aussi à réguler la glycémie des personnes prédiabétiques ou souffrant de diabète de type 2. Les aliments riches en fibres sont, par exemple, les légumes, la salade, les fruits, les légumineuses, les fruits à coque, les noix et les céréales complètes. Les tableaux nutritionnels figurant sur les produits alimentaires indiquent la quantité de fibres qu'ils contiennent. Les spécialistes conseillent de consommer 20 à 35 grammes de fibres alimentaires par jour.
- ▶ Des spécialistes recommandent le régime méditerranéen. Il se compose principalement de fruits, de légumes, de céréales complètes et d'huile d'olive. Il contient également du poisson et de la volaille, mais rarement de la viande rouge.

### QUELS ALIMENTS ÉVITER OU RÉDUIRE?

Pour manger sainement, il convient d'éviter certains aliments ou de réduire leur consommation. Cela comprend:

#### MATIÈRES GRASSES

Il existe plusieurs types de matières grasses. Certaines sont meilleures que d'autres pour la santé. Les acides gras trans sont particulièrement nocifs. On les trouve dans les margarines, dans de nombreux produits de restauration rapide et dans certaines viennoiseries du supermarché. Les acides gras trans peuvent augmenter le taux de cholestérol ainsi que le risque de maladies cardiovasculaires. Les produits alimentaires contenant des acides gras trans sont à éviter autant que possible. Les matières grasses polyinsaturées présentes dans le poisson semblent au contraire avoir des effets bénéfiques et réduire le risque de maladies cardiovasculaires. Même issues d'autres sources alimentaires, elles resteraient bonnes pour la santé. Autrefois, on pensait que les graisses saturées, en particulier, étaient nocives. Or, de nouvelles études tendraient à prouver qu'une élévation du risque cardiovasculaire ne serait pas uniquement imputable aux graisses saturées. Pour la cuisson, mieux vaut utiliser des huiles saines telles que l'huile d'olive ou l'huile de colza.

#### SUCRE

Pour une alimentation saine, il est important de réduire ou d'éviter le sucre raffiné, le fructose, les sucreries et les céréales moulues trop finement. Ces dernières se trouvent

dans le pain blanc, le riz blanc, les pâtes blanches et les plats tout prêts. Les produits à base de céréales complètes, comme le pain complet ou le riz brun, contiennent plus de fibres et sont plus bénéfiques à la santé. Les boissons sucrées comme le thé froid, les limonades ou le cola sont elles aussi à proscrire.

### **VIANDE ROUGE**

Des études ont montré que la consommation de viande rouge pouvait augmenter le risque de certains problèmes de santé, notamment les maladies cardiaques et le cancer. Il est tout à fait possible de se nourrir de manière végétarienne si l'on prête attention à un apport en calcium et en protéines suffisant par le biais d'autres sources.

### **DE COMBIEN DE CALORIES AI-JE BESOIN PAR JOUR?**

Les besoins quotidiens en calories varient selon le poids, l'âge, le sexe et le nombre de calories brûlées par la dépense physique au travail ou durant les loisirs. Votre médecin ou spécialiste en diététique pourra vous indiquer vos besoins caloriques quotidiens. Si vous souhaitez mincir ou surveiller votre poids, il faudrait rester durablement – et pas seulement le temps d'un régime éclair – en dessous de la quantité préconisée ou brûler davantage de calories par l'activité physique. Pour y parvenir, le mieux est de changer vos habitudes alimentaires et de faire un peu plus d'exercice physique en l'intégrant dans votre emploi du temps.

**Une diminution du poids corporel de 5 à 10 % peut empêcher l'apparition du diabète de type 2 ou la différer de plusieurs années.**

### **ET L'ALCOOL?**

Les personnes consommant une faible quantité de vin rouge par jour semblent avoir un risque cardiovasculaire plus faible. Les boissons alcoolisées peuvent cependant être à l'origine d'autres maladies. Elles sont susceptibles d'accroître le risque de développer une maladie hépatique ou certains types de cancer. En cas de surpoids, de prédiabète ou de diabète de type 2, l'alcool a des effets néfastes sur le taux de graisse et de sucre dans le sang.

### **À QUI PUIS-JE M'ADRESSER SI J'AI DES QUESTIONS?**

Si vous avez des questions concernant votre alimentation, veuillez consulter votre médecin ou spécialiste en diététique. En effet, le régime alimentaire qui vous convient vraiment dépend aussi de votre état de santé et d'éventuels problèmes. En fonction des problématiques ou des objectifs, il sera plus intéressant de recourir à des conseils nutritionnels professionnels ou de suivre un programme ciblé. Les personnes assurées chez SWICA peuvent également s'adresser aux diététiciennes et diététiciens de santé<sup>24</sup>.