

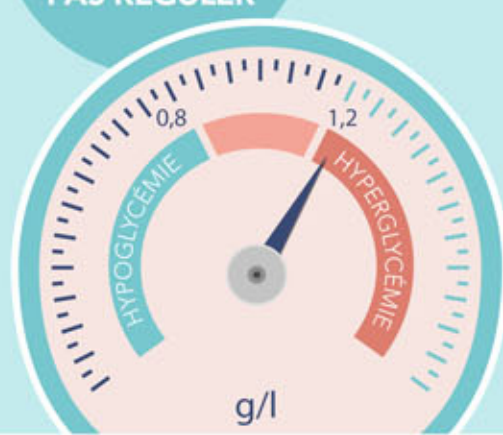
SUCRE ET DIABÈTE

5 CHOSES À SAVOIR

LE GLUCOSE EST ISSU DE LA DIGESTION DE TOUS LES GLUCIDES, DONT LE SUCRE (SACCHAROSE) ; C'EST LE CARBURANT ESSENTIEL DE L'ORGANISME. MAIS LE TAUX DE GLUCOSE DANS LE SANG (LA GLYCÉMIE) DOIT ÊTRE FINEMENT RÉGULÉ.

1/ LE DIABÈTE SE CARACTÉRISE PAR UN EXCÈS DE GLUCOSE DANS LE SANG...

...QUE LES PERSONNES DIABÉTIQUES NE PEUVENT PAS RÉGULER



1G/L À JEUN

C'est le taux normal de glucose dans le sang

≥ 1,26G/L À JEUN*

C'est l'état d'hyperglycémie caractéristique du diabète

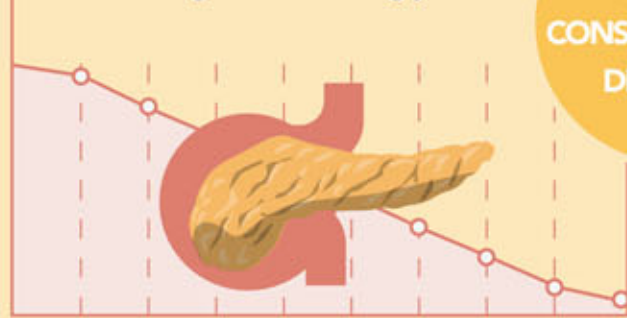
*mesurée à 2 reprises

LES PERSONNES DIABÉTIQUES DOIVENT VÉRIFIER LEUR GLYCÉMIE TOUT AU LONG DE LA JOURNÉE.

2/ IL EXISTE 2 TYPES DE DIABÈTES

DIABÈTE DE TYPE 1

Déficiences des cellules du pancréas qui ne produisent plus d'insuline, hormone régulatrice de la glycémie



PAS DE LIEN AVEC LA CONSOMMATION DE SUCRE

HÉRÉDITÉ
SÉDENTARITÉ
ALIMENTATION

DIABÈTE DE TYPE 2

Perte de sensibilité à l'insuline ou production plus faible d'insuline



3/ LE SUCRE N'EST PAS INTERDIT AUX PERSONNES DIABÉTIQUES !

TOUT EST QUESTION DE MESURE

BIEN INTÉGRÉS AU COURS DES REPAS, LE SUCRE ET LES PRODUITS SUCRÉS ONT LEUR PLACE DANS L'ALIMENTATION DES PERSONNES DIABÉTIQUES ET PEUVENT ÊTRE UTILES AUSSI EN CAS D'HYPOGLYCÉMIE.

LES GLUCIDES SIMPLES (produits sucrés) sont à modérer et à consommer au cours des repas



LES GLUCIDES COMPLEXES (féculents légumineuses) sont à privilégier



4/ L'INDEX GLYCÉMIQUE (IG) NE DÉPEND PAS SEULEMENT DE LA TENEUR EN SUCRE

L'INDEX GLYCÉMIQUE D'UN ALIMENT MESURE LA VARIATION DE GLYCÉMIE APRÈS SON INGESTION.

IL VARIE SELON :



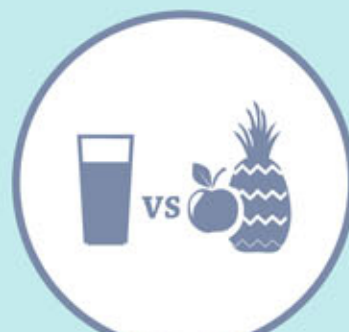
La cuisson



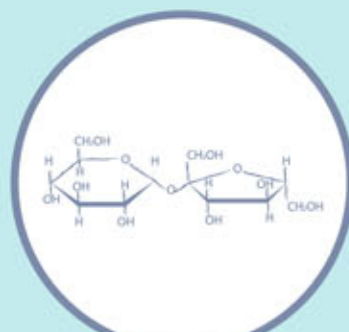
La teneur en matières grasses



La teneur en fibres



La forme des aliments et le mode de préparation



La composition en glucides

Baguette blanche

IG = 95

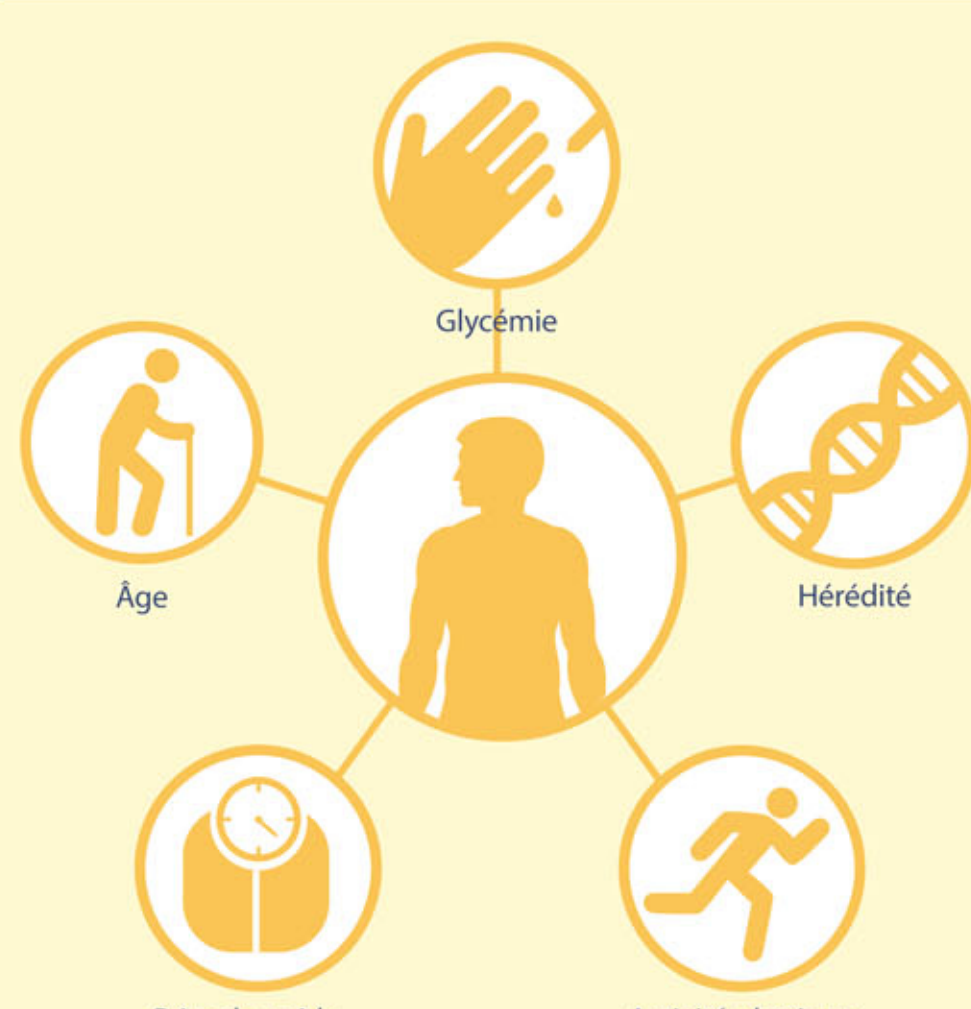
Baguette blanche + beurre + confiture framboise

IG = 62

5/ EN FRANCE 700 000 PERSONNES IGNORERAIENT QU'ELLES SONT DIABÉTIQUES

LE DÉPISTAGE EST UN ENJEU CLÉ

ON PEUT ÉVALUER SON RISQUE DE DIABÈTE EN 5 QUESTIONS.



POUR EN SAVOIR PLUS ET CONNAÎTRE VOTRE RISQUE DE DÉVELOPPER UN DIABÈTE DE TYPE 2, RENDEZ-VOUS SUR WWW.CONTREDIABETE.FR