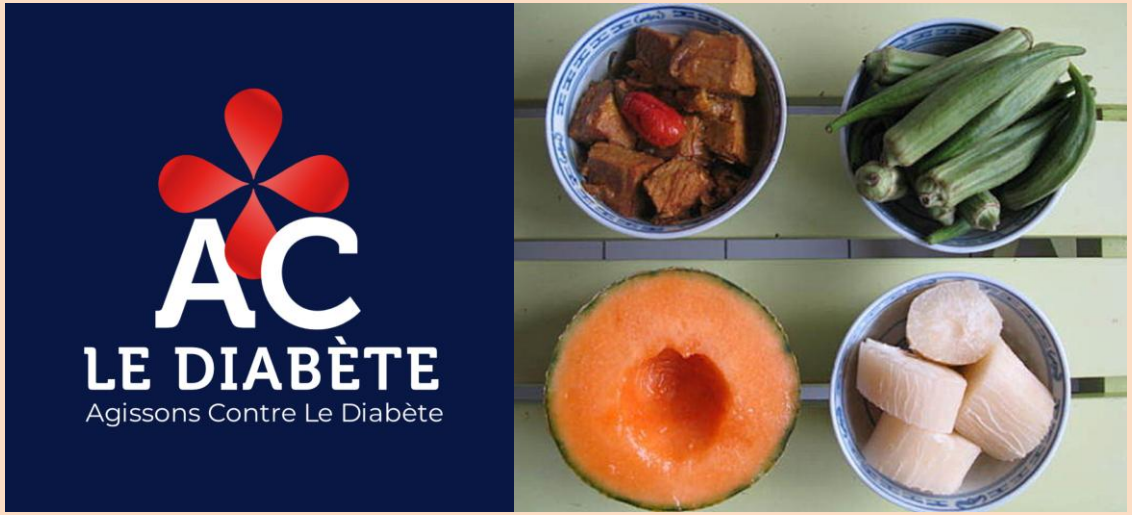
L’assiette du Diabétique



Bien manger pour perdre du poids et du ventre !

Dr. Marie-Antoinette Séjean

Médecin nutritionniste

L'assiette du diabétique Dr. Séjean
14 11 2025

La perte de poids et de ventre améliore le diabète

L’objectif de base est de diminuer

- le surpoids
- l’obésité,
- l’obésité abdominale

≥ 88 cm pour une femme

≥ 102 cm pour un homme

Gros ventre = risque cardiovasculaire démultiplié

Les particularités de l'assiette du diabétique

Deux axes principaux

- **La gestion des sucres vus et cachés**

Mieux gérer l'index glycémique – IG des aliments et surtout des repas

- **La gestion des graisses vues et cachées**

Exemples de graisses cachées

1 c, à soupe d'huile
= 10 g de graisses ou lipides

Exemples de sucres cachés

Les sodas : premier apport de sucre caché !

L’index glycémique I

Il mesure la vitesse de transformation des aliments en glucose (notre taux de sucre) dans le sang.

IG élevé = ↗ importante et rapide du glucose

IG bas = ↗ lente du glucose

Les aliments à IG élevé perturbent la stabilité du sucre sanguin.

L’important c’est l’IG de la totalité du repas !

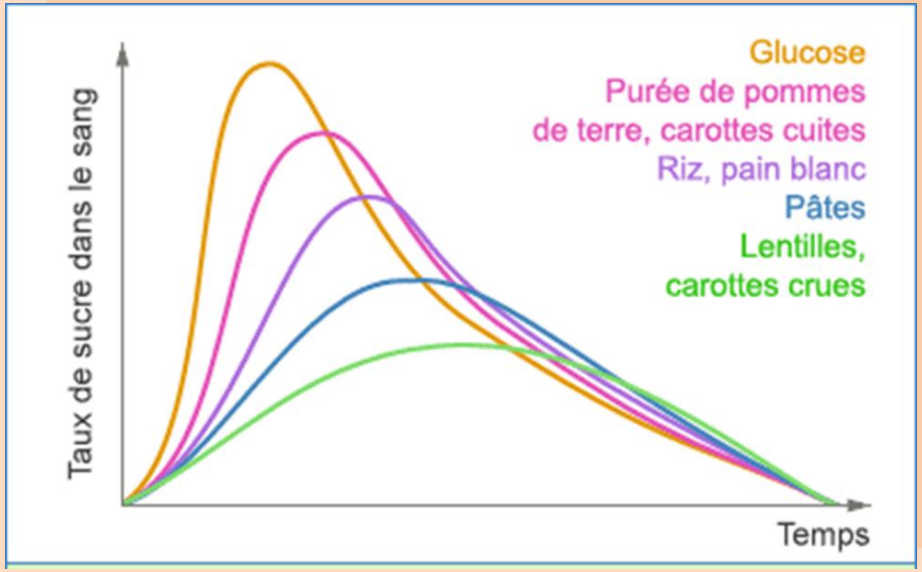
La présence de légumes verts ou de fruits peu sucrés, riches en fibres, cuits ou en crudités, diminuent l’IG du repas entier.

CONCENTRER LES FÉCULENTS A LA FIN DES REPAS

L’index glycémique II

Trop d’aliments à IG élevé ⟶ trop de sucre (glucose) dans le sang qui est stocké en gras sur le ventre !

C’est le **syndrome de la « bedaine »**, très fréquent chez les personnes diabétiques, « même minces », et en lien avec la maladie cardiovasculaire.



Les lentilles et légumes secs ont un IG plus bas que la purée de pomme de terre ou les carottes cuites.

La patate douce a un IG plus bas que celui de la pomme de terre !

Bien gérer les sucres : IG des aliments

ALIMENT	INDEX GLYCEMIQUE
BAGUETTE	95
CAROTTES CUITES	90
RIZ BLANC INSTANTANE	87
POMME DE TERRE CUITE	85
PAIN COMPLET	77
FRITES	75
NAVETS	72
ANANAS	66
SEMOULE	65
POMMES DE TERRE EN ROBE DES CHAMPS	65
BETTERAVES	65
FLOCONS D'AVOINE	61
CHIPS	55
BANANES	55
SARRASIN	54
PATES	40-50
LAIT	30
PAMPLEMOUSSE	25
CERISES	23
LENTILLES	22
LEGUMES VERTS	10

Il varie selon l'aliment lui-même mais aussi selon

la **présentation** et la **préparation** de l'aliment.

Plus l'aliment est **raffiné**, réduit en **petites particules** ou **précuit**, plus vite il est digéré, plus l'IG est élevé !

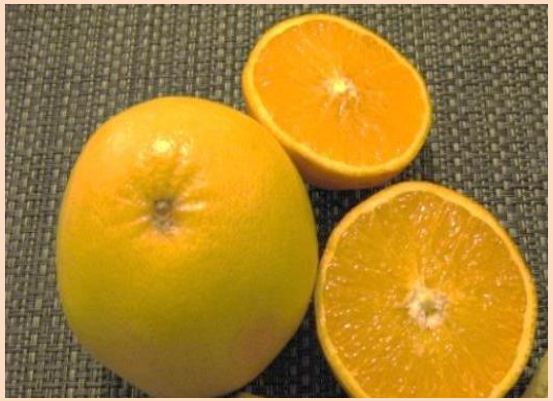
Petit déjeuner équilibré I
Limiter les graisses et les sucres rapides !

PAS DE JUS DE FRUITS, sodas, confiture, sucre excessif du café…

- **1 portion de PROTÉINES pour diminuer l'index glycémique du repas** : laitage, œuf, morue dessalée, jambon, fromage…
- **1 portion de FÉCULENTS** : pain ou légumes pays (bananes vertes, farine de manioc)…
- **1 portion de VERDURE riche en fibres** : légumes verts (concombre, tomates), fruits peu sucrés

Petit déjeuner équilibré II

Le laitage = **1 portion de protéines**



Le fruit **entier** = **1 portion de verdure**
Sauf la banane ! **Eau citronnée**

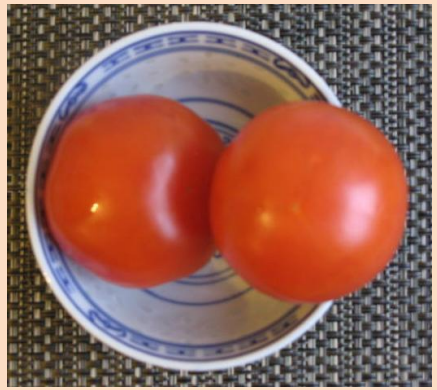
Le beurre = 1 portion de 10 g de gras

50/60 g de pain = **1 portion de féculents**

Ce petit déjeuner créole est-il équilibré ?

« ti nain lan mori »

Équilibrer le petit déjeuner créole



Optimiser le « ti nain lan mori » !

- 3 bananes au lieu de 5, donc moins de féculents
- **Plus de crudités pour mieux stabiliser le taux de sucre**
- 1 à 2 c. à soupe d’huile seulement

Bien gérer les sucres

La règle d'or des sucres pour diminuer l'IG du repas

NI TROP

NI TROP SEULS

NI TROP LIQUIDES

NI TROP TRANSFORMÉS

Le fruit entier, pas le jus !

En pratique

- **Diminuer les quantités de sucre** et de féculents à IG élevés (pain blanc, farine raffinée, féculents cuits très longtemps/lentilles, pois)
- **CONCENTRER LES FÉCULENTS EN FIN DE REPAS = 3 premières bouchées = des légumes, des CRUDITÉS !**
- **Manger les aliments sucrés « au dessert »**, en fin de repas
- **Limiter les grignotages de sucre** en dehors des repas
- **Préférer les fruits entiers** aux jus de fruit, même frais
- Pas de boissons sucrées, ni trop alcoolisées en dehors des repas
- Avant et pendant tout apéritif manger des protéines (fromage, œuf, jambon, viande, poisson, crevettes…) et des fibres (dés de mangues, tomates cerise…)

Bien gérer les graisses et le sel

Pour **lutter contre le surpoids et la maladie cardiovasculaire**, première cause de décès chez la personne diabétique en **cuisinant moins salé, moins gras et avec les bonnes graisses**.

En pratique

Moins de graisses saturées

- Manger maximum 1 (30 g) à 2 portions de fromage par jours !
- Diminuer la viande rouge grasse (mouton gras, côte et entrecôte de bœuf, le cochon gras (côtes dans l'échine, queue),
- Limiter le saindoux.

Plus de graisses « fluides »

- Manger du poisson 3 fois par semaine,
- Préférer les viandes blanches : lapin, volaille sans la peau, le porc maigre (filet, filet mignon, côtes premières),
- Utiliser les bonnes huiles en quantité modérée : olive, colza, noix, pépins de raisins = 2 c. à soupe par repas
- Limiter l'huile de tournesol riche en oméga 6

L’équilibre alimentaire du diabétique, c’est l’équilibre pour tous !

Une méthode simple

LA METHODE DES4 BOLS

Pour équilibrer son repas

1 bol chinois de 200 ml

- **1 BOL de PROTÉINES ANIMALES** : viande, poisson, œufs
- **1 BOL de FÉCULENTS** : riz, pois, légumes-pays, pâtes, pain
- **2 BOLS de VERDURE** : légumes verts et fruits

** La Diététique Créole - Positiver, Bouger et Bien Manger - Éditions Orphie*

Les 4 bols + de l’eau à volonté

+ - 1 verre de vin par jour pour les femmes

+ - 1 à 2 verres de vin par jour pour les hommes

À table !

Des SAUCES, OUI mais
moins grasses,
moins salées avec des épices !
2 c. à soupe de gras par repas

Citron, vinaigre de cidre, sur les aliments ou en début de repas, diminuent l'IG

4 BOLS pour l'ÉQUILIBRE

Donc des extra… mais pas trop !

- **Le sel** ⟹ rétention d'eau, hypertension
- **Le sucre et l'alcool** ⟹ graisse sur le ventre, syndrome de la bedaine ou syndrome métabolique qui associe diabète, triglycérides élevés, bon cholestérol bas, maladie cardiovasculaire
- **Les graisses saturées** ⟹ graisse sur le ventre et « partout », cholestérol élevé, dépôts dans les artères, maladies cardiovasculaires

Conclusion

MIEUX MANGER et aussi **MIEUX BOUGER**

en cas de diabète pour une meilleure santé !

Au niveau des Outre-mer

- Un enjeu **personnel** - Un enjeu **collectif**
- L'offre de soins et de prévention du diabète et des maladies de la nutrition pourrait **associer les professionnels de santé, les acteurs de la vie associative, socioculturelle, économique et bien sûr politique**.
- Tous les Outremers des latitudes tropicales qui subissent les mêmes pathologies pourraient partager leurs expériences et unir leurs forces !

Merci à tous !

Mes aliments phares !

Liens utiles

Fédération française des diabétiques

Vivre avec mon diabète

Association des Diabétiques IDF

Le site Ameli

Société francophone du diabète