



## Les Règles Hygiéno-diététiques dans le diabète de type 2

**Date :**

03/10/2024

Baudouin Ludivine,

Diététicienne, Educatrice sportive en activités physiques adaptées.

### Sujet :

Dans le diabète de type 2, les règles hygiéno-diététiques font référence à un ensemble de recommandations visant à promouvoir la santé et à prévenir les maladies où ralentir leur évolution en s'appuyant sur 3 principes de base :

- L'alimentation
- L'activité physique
- L'hygiène de vie (gestion du stress, tabac, alcool, sommeil, hydratation, suivi médical régulier)

### Résumé :

#### Alimentation

- **Objectifs** : Limiter les variations de la glycémie, favoriser la perte de poids, ajuster les apports nutritionnels, prévenir les complications cardiovasculaires, informer et éduquer les patients.
  - **Apport en Glucides** : 50% de l'AET, répartis sur la journée, avec une préférence pour les aliments à faible index glycémique (IG). (L'IG des pâtes réchauffées au micro-onde diminue)

#### Activité Physique

L'activité physique (AP) est définie comme tout mouvement corporel produit par les muscles squelettiques, qui entraîne une dépense énergétique supérieure à celle du métabolisme de repos (Casper-sen et al., 1985 (1)).

L'INSERM positionne l'activité physique comme le traitement de première intention pour le diabète de type 2, l'obésité, l'artériopathie des membres inférieurs.

- **Recommandations** : Au moins 2h30 d'activité physique modérée par semaine, avec un objectif de 5h par semaine.
- **Bénéfices** : Amélioration de la qualité de vie, diminution des risques cardiovasculaires, stabilisation du poids, amélioration de la glycémie.
- **Consignes de sécurité** : Adapter l'activité physique en fonction des complications du diabète, surveiller la glycémie avant, pendant et après l'effort, éviter les activités intenses par températures extrêmes.
- Toujours avoir de quoi se resucrer

#### Hygiène de Vie

- **Sommeil** : Environ 8h par nuit.
- **Gestion du Stress** : Utiliser des techniques de relaxation/respiration, équilibrer travail et loisirs, faire de l'exercice.
- **Hydratation** : Boire suffisamment d'eau, éviter les boissons sucrées et alcoolisées.
- **Tabac et Alcool** : Éviter le tabac et limiter la consommation d'alcool.
- **Suivi Médical** :
  - **Consultations régulières** : Médecin, podologue, dentiste, cardiologue, ophtalmologue.
  - **Examens complémentaires** : Bilan biologique, cardiologique, neurologique.



## EN PRATIQUE – Points de vigilance – Messages clefs

### Alimentation

- **Objectifs :**
  - Limiter les variations de la glycémie.
  - Favoriser ou stabiliser la perte de poids.
  - Ajuster les apports nutritionnels aux besoins individuels.
  - Prévenir les complications cardiovasculaires.
  - Informer et éduquer le patient.
- Principaux repères nutritionnels :
  - **Lipides :** Privilégier les oméga-9 (huile d'olive, avocat), oméga-6 (huiles végétales, graines) et oméga-3 (poissons gras, graines de lin).
  - **Glucides :** 50% de l'apport énergétique total (AET), privilégier les aliments à faible index glycémique. Ne pas supprimer les produits sucrés – les prendre de préférence à la fin des repas.
  - **Fibres :** 30g/jour, privilégier les céréales complètes et légumes secs.

### Activité Physique

- **Définitions :**
  - **Activités quotidiennes :** Déplacements actifs, tâches domestiques, activités professionnelles.
  - **Exercice physique :** Activité planifiée et structurée pour améliorer ou maintenir la condition physique.
  - **Activité sportive :** Activité avec des règles et objectifs de performance.
- **Bénéfices :**
  - Amélioration de la souplesse et de l'équilibre du diabète.
  - Diminution des risques cardiovasculaires et de l'insulino-résistance.
  - Stabilisation du poids et amélioration de la qualité de vie.
- **Recommandations :**
  - Au moins 2h30 d'activité physique modérée par semaine, avec un objectif de 5h.
  - Adapter le type d'activité aux possibilités et à la motivation du patient.

### Hygiène de Vie

- **Sommeil :** Les troubles du sommeil peuvent affecter le diabète et le métabolisme glucidique.
- **Gestion du stress :**
  - Le stress peut influencer la glycémie de manière variable.
- **Techniques de gestion :** équilibre travail-loisirs, exercice, alimentation équilibrée, techniques de relaxation.
- **Tabac et alcool :**
  - Le tabagisme augmente les risques de complications vasculaires et affecte l'équilibre glycémique.
  - L'alcool doit être consommé avec modération, en évitant avant et après une activité physique.
- **Hydratation :**
  - Importance de s'hydrater avant, pendant et après l'effort physique.

### Sécurité et Activité Physique Adaptée (APA)

- **Consignes de sécurité :**
  - Consultation médicale avant de reprendre une activité physique.
  - Surveillance de la glycémie avant, pendant et après l'effort.
  - Adapter l'intensité de l'activité en fonction de l'état de santé et des traitements.

## Liens et biblio :

HAS : Stratégie thérapeutique du patient vivant avec un diabète de type 2, Méthode, mai 2024

HAS : Stratégie thérapeutique du diabète de type 2 » : Fiche mémo et Parcours de soins intégrés, juin 2020

Diabète, ma brochure équilibre alimentaire – Sanofi

Regard nouveau sur les glucides pour la pratique en Diabétologie - Groupe de travail SFD Paramédical et AFDN 2016

Guide pratique pour la gestion du diabète – Diabète Québec - <https://www.diabete.qc.ca/wp-content/uploads/2022/10/101536-DQ22-GuidePratique-WEB-FR.pdf>

<https://www.federationdesdiabetiques.org/federation/actualites/lanses-publie-un-avis-pour-lactualisation-des-reperes-de-consommation-alimentaire>

<https://www.diabete66.fr/quest-ce-que-lindex-glycemique/#>

[https://www.sfdiabete.org/sites/www.sfdiabete.org/files/files/ressources/rapport\\_gtg\\_glucides\\_sfd.pdf](https://www.sfdiabete.org/sites/www.sfdiabete.org/files/files/ressources/rapport_gtg_glucides_sfd.pdf)

<https://www.federationdesdiabetiques.org/diabete/alimentation/alimentation-et-activite-physique>

[https://dumas.ccsd.cnrs.fr/dumas-01774546v1/file/ThExe\\_SAYEDOFF-PUDERBEUTEL\\_Perle\\_DUMAS.pdf](https://dumas.ccsd.cnrs.fr/dumas-01774546v1/file/ThExe_SAYEDOFF-PUDERBEUTEL_Perle_DUMAS.pdf)

[https://www.has-sante.fr/upload/docs/application/pdf/2014-04/guide\\_pds\\_diabete\\_t\\_3\\_web.pdf](https://www.has-sante.fr/upload/docs/application/pdf/2014-04/guide_pds_diabete_t_3_web.pdf)

<https://www.educalcool.qc.ca/informer/sante-bien-etre/maladies/alcool-et-diabete-faits-risques-et-recommandations/>

[https://www.has-sante.fr/upload/docs/application/pdf/2022-08/guide\\_connaissance\\_ap\\_sedentarite\\_vf.pdf](https://www.has-sante.fr/upload/docs/application/pdf/2022-08/guide_connaissance_ap_sedentarite_vf.pdf)

[https://balance-glycemique.diabete.fr/files/IG\\_FINAL.pdf](https://balance-glycemique.diabete.fr/files/IG_FINAL.pdf)

<https://guidelines.diabetes.ca/GuideLines/media/Docs/french/Guide-alimentaire-a-indice-glycemique.pdf>

[https://fraps.centredoc.fr/index.php?lvl=notice\\_display&id=6135](https://fraps.centredoc.fr/index.php?lvl=notice_display&id=6135)

<https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/maladies-chroniques/maladie-mentale/comment-bien-gerer-son-stress.html>

<https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/diabete-adulte/diabete-suivi/surveillance-fondamentaux>