

En attendant les beaux jours...Que manger cet hiver ?

Avec l'arrivée du froid, nous avons toutes et tous plutôt tendance à réduire nos activités extérieures et à avoir envie de plats plus « riches » en graisses et en sucre.

Cette tendance naturelle peut déséquilibrer le diabète mais, bonne nouvelle, on peut ne pas y céder sans perdre le plaisir de manger.

Qualifié à juste titre de « mauvaise saison », l'hiver déroule chaque année son cortège de froid et d'humidité qui fatiguent l'organisme, le rendent plus sensible aux attaques des virus et bactéries en tout genre. Et ce qui est vrai pour des personnes en pleine santé l'est évidemment davantage encore pour celles qui sont fragilisées par des maladies chroniques comme le diabète.

« Que l'alimentation soit ta première médecine », conseillait déjà Hippocrate au Ve siècle avant notre ère... Une recommandation plus que jamais pertinente en ce début d'année 2019 et qu'il s'agit sans hésiter de mettre en pratique pour traverser dans les meilleures conditions cet hiver.

Lorsque la température descend en flèche, la tendance à chercher à manger un peu plus, un peu plus gras et un peu plus sucré est un réflexe ancestral, mais acquis à une époque désormais bien lointaine où il était important de « faire des réserves » en prévision de privations heureusement plus rares aujourd'hui.

L'équilibre : un objectif valable en toute saison

Conseiller ses patients diabétiques sur leur équilibre alimentaire, c'est le lot quotidien du Dr. Patrick Serog, médecin nutritionniste à Paris. « En réalité, affirme d'emblée le médecin, en hiver, la façon de s'alimenter des personnes atteintes de diabète ne devrait pas être très différente de celles qui n'en souffrent pas... car en matière d'équilibre alimentaire, les recommandations sont sensiblement les mêmes ! Des précautions spécifiques existent cependant, poursuit le Dr. Serog. Une personne diabétique de type 2 a besoin d'un apport en nutriments de manière très régulière, singulièrement en hiver. Il doit donc de préférence prendre 3 repas par jour ».

« De fait, complète Patrick Serog, le petit déjeuner pourra se composer de pain, pour répondre à ses besoins en glucides, puis de protéines qu'il trouvera par exemple dans une tranche de jambon, d'un yaourt ou du fromage blanc, accompagnés d'une boisson (café, thé..).

Concernant son repas, il comportera idéalement une petite entrée, avec des crudités assaisonnées par exemple. Ensuite, une viande, un poisson, ou bien des œufs, accompagnés pour moitié de féculents et, pour l'autre moitié de légumes verts. Enfin, un laitage et un fruit, notamment pour compléter l'apport en vitamine C. Il fera la même chose le soir mais en variant ses aliments car il faut toujours prendre du plaisir à manger. Cette structuration de l'alimentation et la régularité avec laquelle il la suivra lui permettront de réduire de beaucoup les risques vasculaires de son diabète, toujours plus importants en période de froid. ».

La tentation du gras

On l'a compris, se nourrir en hiver ne nécessite pas de modifier de fond en comble son alimentation, tout juste d'y apporter quelques adaptations. D'où vient alors cette sensation fréquente d'avoir davantage faim lorsqu'il fait froid ? Hormis les résurgences de notre passé lointain qui continue d'influencer nos

comportements, c'est le choc ressenti entre les températures intérieures et extérieures qui entraîne une diminution du calibre de nos vaisseaux sanguins, notamment au niveau de l'intestin et de l'estomac, déclenchant une sécrétion d'acides et provoquant ainsi ce phénomène de fringale.

Qu'on le veuille ou non, les aliments qui nous font envie ne sont plus les mêmes qu'aux beaux jours. Manger froid, cru, voire glacé, nécessite de plus pour notre corps de réchauffer les aliments ingérés avant que notre organisme ne les métabolise, au prix d'une forte dépense d'énergie... celle-là même qu'on aurait souhaité économiser.

Alors, comme le conseille Mélanie Mercier, diététicienne-nutritionniste, « bien sûr, il faut manger chaud, mais ne pas hésiter quand même à prendre des crudités qui garantissent un bon apport en vitamines, en sels minéraux, en oligo-éléments et favorisent la mastication. Les crudités constituent également une source d'hydratation importante car la plupart contiennent 85 à 95 % de leur poids en eau (carottes râpées, céleri, etc.). De ce point de vue, privilégier aussi les soupes de légumes pour leurs vertus hydratantes et leurs apports en fibres ».

Mais qu'en est-il alors des petits plats mijotés, si agréables à déguster l'hiver et si roboratifs ? Sont-ils interdits en cas de diabète ? Pas du tout, s'accordent à dire Patrick Serog et Mélanie Mercier. Il serait dommage de se refuser un appétissant pot au feu fait de légumes qui mijotent longtemps et de morceaux de bœuf, éventuellement un peu plus maigres que les morceaux habituellement servis par le boucher. « Et encore, tempère Mélanie Mercier, c'est surtout la gélatine qui entoure la viande qui peut poser problème car elle cuit très lentement. Mais on peut aussi choisir de faire mijoter du poulet, du filet mignon, de la viande maigre ». Bref, l'hiver ne signifie pas un choix à la carte réduit à la portion congrue...

Peut-on envisager un en-cas ?

Hiver ou pas, la digestion s'effectue en 4 heures et il est donc normal d'avoir faim entre les repas si ceux-ci sont très espacés. Dans ce cas, on peut parfaitement prendre une collation. Encore faut-il prendre certaines précautions : en cas de diabète de type 1, il sera nécessaire de faire une injection d'insuline si la collation comporte des glucides. « S'il s'agit d'un diabète de type 2, traité par des comprimés, précise Mélanie Mercier, il faut éviter de provoquer un pic de glycémie et on privilégiera les sources de bonne matière grasses comme les noix, les amandes ou les noisettes accompagnées par exemple d'un produit laitier (yaourt, fromage blanc, portion de fromage) ».

L'hiver, on le sait, n'est pas la saison la plus favorable à l'activité physique extérieure : la marche, qui est souvent la seule pratiquée le reste de l'année risque de passer sous la barre des recommandations d'au moins 30 minutes quotidiennes et une sédentarité plus marquée, même en conservant ses habitudes alimentaires habituelles, risque fort d'aboutir à une prise de poids, mesurable sur la balance, mais aussi sur les repères habituels des bilans périodiques de suivi du diabète : LDL cholestérol, triglycérides, microalbuminurie, hémoglobine glyquée, etc.

Alors, autant aller chercher jusque dans notre assiette les atouts permettant de démarrer cette nouvelle année sous de bons auspices.

" Se nourrir en hiver ne nécessite pas de modifier de fond en comble son alimentation, tout juste d'y apporter quelques adaptations. "

En savoir plus

<https://www.federationdesdiabetiques.org/information/alimentation-diabete>

Au menu, en bref

- > Faites le plein de vitamine C et de fibres en mangeant chaque jour au moins un fruit cru et des légumes (choux, épinards, rutabagas, poivrons rouges, etc.).
- > Mettez sur les index glycémiques bas avec les féculents (pâtes al dente, kinoa, patates douces...), les légumineuses (lentilles, haricots blancs...) et les légumes (endive, oignon, poireau, mâche, épinards...).
- > Les protéines doivent toujours être présentes dans les repas car elles sont le carburant du corps. Préférez les poissons gras riches en oméga 3, type maquereaux, saumon... aux viandes grasses.
- > Côté matières grasses, préférez les huiles végétales de colza, d'olive ou de noix
- > En cas de fringale, consommez en en-cas quelques oléagineux (noix, amandes etc.).

Bien s'hydrater, même en hiver

Quelle que soit la saison, l'eau est essentielle au maintien de la santé de l'organisme. Celui-ci est d'ailleurs composé aux 2/3 d'eau : pour un poids d'environ 70 kilos, le corps humain comporte donc environ 46 litres d'eau. Près de 70 % de cette eau est contenue dans les cellules, 20 % dans l'espace qui entoure les cellules et seulement un peu moins de 10 % dans la circulation sanguine.

Lorsque la quantité d'eau ingérée correspond à la quantité évacuée, les réserves d'eau de l'organisme sont bien équilibrées. Sans transpirer de façon excessive (l'hypothèse n'est pas incongrue dans les espaces surchauffés), vous devez boire au moins 2 à 3 litres de liquides par jour (environ 8 verres d'eau) pour maintenir votre équilibre hydrique et vous protéger contre certaines complications, comme la formation de lithiases rénales.

Manger – bouger...

Pour continuer à faire du sport en hiver tout en se protégeant du froid, il est possible de choisir une activité physique à pratiquer à l'intérieur. Si on le peut, le vélo d'appartement constitue un excellent palliatif à la diminution de l'activité extérieure. 30' à 35' de pédalage sont bénéfiques à l'entretien cardiovasculaire mais n'exonèrent pas de mettre le nez dehors (la lumière du jour est aussi indispensable à notre équilibre et permet d'emmagasinier la vitamine D).

Source équilibre,

Equilibre 327, janv-fev 2019

Bien se nourrir pp 24 - 26