

# Une Autre HISTOIRE

◆ NUTRITION & SOINS ◆

*Diabète de type 2*



NATHÉO DEFAUT

# Table des MATIÈRES

- 01 **COMPRENDRE MON  
DIABÈTE DE TYPE 2**
- 02 **ALIMENTATION :  
CE QUI CHANGE TOUT**
- 03 **JOURNÉE TYPE IDÉALE**
- 04 **VERSION JOUR RÉEL**
- 05 **ET AU RESTAURANT ?**
- 06 **GÉRER UN ÉCART SANS  
CULPABILISER**



# Table des MATIÈRES

- 07 RECETTE SIGNATURE ;  
15 MIN
- 08 ERREURS FRÉQUENTES  
À ÉVITER
- 09 INDICE GLYCÉMIQUE SIMPLIFIÉ
- 10 GUIDE COURSES PRATIQUES
- 11 PASSEZ À L'ÉTAPE SUIVANTE
- 12 DISCLAIMER



# COMPRENDRE MON DIABÈTE DE TYPE 2

## LE DIABÈTE DE TYPE 2

Votre pancréas produit de l'insuline, mais vos cellules n'y répondent plus correctement. C'est ce qu'on appelle la résistance à l'insuline.

## RÉSULTAT

Le sucre reste dans le sang au lieu d'entrer dans les cellules, et la glycémie s'emballe.

## INDEX GLYCÉMIQUE

Certains aliments font monter cette glycémie très vite (index glycémique élevé). D'autres la font monter lentement, laissant le temps à l'insuline de travailler.

## L'OBJECTIF

Lisser la courbe glycémique tout au long de la journée, repas après repas.

# Alimentation

## CE QUI CHANGE TOUT

### À privilégier



**LÉGUMINEUSES**



**LÉGUMES VERT À  
VOLONTÉ**



**CÉRÉALES  
COMPLÈTES**



**FRUITS**

(éviter absolument les jus)



**POISSONS  
GRAS**

(2x/semaine)



**MATIÈRES  
GRASSES**

# Alimentation

## CE QUI CHANGE TOUT

### À éviter



#### **FAST-FOOD**

(aussi les produits ultra-transformés)



#### **BOISSONS SUCRÉES**

(sodas, jus industriels)



#### **ALCOOL**

(surtout à jeun)



#### **VIENNOISERIES**

(aussi les biscuits, gâteaux industriels)



#### **FÉCULENTS RAFFINÉS**

(ain blanc, riz blanc, pâtes blanches en excès)



#### **VIANDES GRASSES**

(charcuteries)

**LE CHIFFRE À RETENIR : MANGER DES LENTILLES À LA PLACE DU RIZ BLANC, C'EST DIVISER L'IMPACT GLYCÉMIQUE PAR PLUS DE 2. UN CHANGEMENT SIMPLE, UN EFFET IMMÉDIAT.**

# JOURNÉE TYPE IDÉALE

MOMENT	CE QUE VOUS MANGEZ
<b>PETIT-DÉJEUNER</b>	Flocons d'avoine + lait végétal + poignée de noix + 1 kiwi · Thé ou café sans sucre
<b>COLLATION MATIN</b>	1 poignée d'amandes (15g) + 1 carré chocolat noir 70%
<b>DÎNER</b>	Salade de lentilles + légumes grillés + filet de saumon + vinaigrette huile d'olive · 1 yaourt nature
<b>COLLATION APRÈS-MIDI</b>	1 pomme entière + 1 carré de fromage
<b>SOUPER</b>	Soupe de légumes maison + escalope de dinde + riz complet + légumes vapeur

**APRÈS DÎNER: TISANE CANNELLE/GINGEMBRE (AIDE À STABILISER LA GLYCÉMIE).**

# JOUR RÉEL

MOMENT	VERSION RAPIDE & ACCESSIBLE
<b>MATIN PRESSÉ</b>	Pain complet + œuf dur (préparé la veille) + café sans sucre
<b>DÎNER RAPIDE</b>	Boîte de sardines + pain complet + tomates (partout, moins de 3€).
<b>SOUPER FATIGUÉ</b>	Lentilles en conserve + légumes surgelés vapeur + filet d'huile d'olive

**ASTUCE BATCH COOKING : CUISINEZ UNE GRANDE QUANTITÉ DE LENTILLES LE DIMANCHE – BASE DE 3 REPAS DANS LA SEMAINE.**

*Et au restaurant ?*

## 3 règles simples pour manger dehors sans stress

1

---

Commencez toujours par une salade ou des légumes



(les fibres ralentissent l'absorption du sucre)

2

---

Choisissez viande ou poisson grillé



(plutôt que pané, frit ou en sauce sucrée)

3

---

Remplacez les frites par des légumes ou demandez du riz



(la plupart des restaurants acceptent)

**MÉFIEZ-VOUS DES MENUS "HEALTHY" AVEC JUS DE FRUITS, UN JUS D'ORANGE = 4 ORANGES SANS LES FIBRES = PIC GLYCÉMIQUE IMMÉDIAT**

*Vous avez mangé quelque chose qui a déclenché  
une crise ?*

## **GÉRER UN ÉCART SANS CULPABILISER**

**Ne sautez pas le repas  
suivant, la compensation  
aggrave les choses**

**Marchez 15-20 min  
après le repas, cela  
réduit  
significativement le  
pic glycémique**

**Revenez simplement  
à vos habitudes au  
repas d'après**

**Notez ce que vous  
avez ressenti, c'est  
une information, pas  
une faute**

**UN ÉCART NE DÉTRUIT PAS N MOIS D'EFFORTS. C'EST LA RÉGULARITÉ QUI  
COMPTE, PAS LA PERFECTION.**

# Recette signature (15 min)

## BOWL GLYCÉMIE STABLE



TEMPS  
15 MIN



PRIX  
MOINS DE  
4€



PERSONNES  
1

### Préparation

- 1.Égouttez les lentilles, disposez-les dans un bol
- 2.Ajoutez les épinards, l'avocat en tranches
- 3.Posez le saumon (ou ouvrez les sardines)
- 4.Arrosez de vinaigrette curcuma/citron

### Ingredients

- 100g de lentilles vertes cuites
- 1 pavé de saumon ou 1 boîte sardines
- Poignée d'épinards frais
- 1/2 avocat
- Vinaigrette : huile d'olive + citron + curcuma + poivre

**POURQUOI ÇA MARCHE : FIBRES DES  
LENTILLES + OMÉGA-3 DU SAUMON +  
GRAISSES SAINES DE L'AVOCAT = GLYCÉMIE  
STABLE PENDANT 4-5H**

# ERREURS FRÉQUENTES À ÉVITER

01

## SAUTER LE PETIT-DÉJEUNER POUR "COMPENSER"

Prenez un petit-déjeuner protéiné et riche en fibres, stabilise la glycémie dès le matin

02

## MANGER DES PRODUITS "SANS SUCRE" SANS LIRE LES ÉTIQUETTES

Vérifiez toujours les glucides totaux, pas uniquement les sucres ajoutés

03

## SUPPRIMER TOUS LES FÉCULENTS

Choisissez des féculents à IG bas (lentilles, quinoa, patate douce) en portion modérée.

04

## BOIRE DES JUS DE FRUITS "NATURELS"

Mangez les fruits entiers : les fibres ralentissent l'absorption du sucre

# *Indice glycémique simplifié*

## TABLEAU COMPARATIF

Exemples	IG	Niveau
Lentilles	30	Bas
Flocons d'avoine	55	Moyen
Pain complet	50	Moyen
Pain blanc	85	Élevé
sucre blanc	100	Élevé
Riz blanc	72	Élevé

# GUIDE COURSES PRATIQUE



## LÉGUMES

Brocoli, courgettes, épinards, poivrons, haricots verts



## FRUITS

Pomme, poire, kiwi, fruits rouges (éviter la banane très mûre)



## FÉCULENTS

Riz complet, quinoa, lentilles, pain complet, patate douce



## PROTÉINES

Saumon, sardines, oeufs, volaille, tofu



## ÉPICERIE

Huile d'olive, noix/amandes, chocolat noir 70%, cannelle

**TIP BUDGET : LENTILLES ET POIS CHICHES EN CONSERVE = IG IDENTIQUE AU SEC CUIT, ZÉRO TEMPS DE PRÉPARATION**





# DISCLAIMER

**Un suivi médical régulier est indispensable. Ne modifiez jamais votre traitement sans avis médical. Cette fiche est informative et ne remplace pas un suivi médical personnalisé.**

*Une Autre Histoire*