

Alimentation du diabétique de type 2

(Comment l'aide-familiale pourrait adapter l'alimentation d'une personne vivant à domicile atteinte de diabète de type 2 ?)



Remerciements

Je tiens tout d'abord à remercier les trois aides familiales que j'ai suivi, Katty, Jennifer et Nadia, pour m'avoir fait découvrir le monde des aides familiales, et pour m'avoir intégré à l'équipe en me confiant diverses missions importantes tout au long du stage.

Je remercie aussi Madame Defraye, pour l'aide qu'elle m'a apporté dans la rédaction de mon épreuve intégrée.

Je souhaite adresser mes remerciements à l'ensemble de mes camarades de promotion et mes professeurs pour leur soutien tout au long de l'année

Pour terminer, je souhaite remercier ma famille pour leur travail de relecture mais aussi pour leur soutien.

Table des matières

Introduction	5
Partie contextuelle	6
Partie conceptuelle	10
Introduction	10
1. Le diabète de type 2	10
1.1. Définition	10
1.2. La cause du diabète de type 2 (DT2) :	10
1.3. La glycémie	11
1.4. Facteurs favorisant le DT2	13
1.5. Les symptômes	14
2. La pyramide alimentaire	15
3. L'alimentation diabétique	17
3.1. Les glucides	17
3.2. Les lipides	20
3.3. Les protéines	21
3.4. Les fibres alimentaires	21
3.5. Le sel et le potassium	21
3.6. Les vitamines	22
3.7. Les produits ultras transformés	22
3.8. Le microbiote intestinal	23
3.9. Recommandations générales	24
Conclusion	25
Partie pratique	26
1. Conseils généraux	27
1.1. Les courses	27
1.2. Élaboration de menu	27
1.3. Recherche de recettes	29
2. Analyse de produit diabétique	34
Conclusion	39
Bibliographie/ Sitographie	41
Annexes	42

Introduction

Le diabète est une maladie plus répandue que ce que l'on croit. Il existe plusieurs types de diabète, j'ai choisi de développer le diabète de type 2 (DT2), car c'est celui qu'on rencontre le plus souvent lors des prestations d'aide-familiale. En effet ce type de diabète concerne 90% des diabétiques, il touche plus souvent les personnes après 40 ans et est souvent dû à des facteurs environnementaux (alimentation, sédentarité...), même si des facteurs génétiques peuvent aussi être présents.

A domicile, les aides familiales rencontrent donc souvent des bénéficiaires atteints de DT2, mais est-on assez informées des risques sur la santé ? Que peut-on faire en tant qu'aide familiale pour aider les personnes atteintes qui n'ont peut-être pas accès aux ressources et aux informations sur cette maladie. Comment l'aide-familiale peut conseiller, préparer des plats adaptés, soutenir les bénéficiaires ?

Dans ce travail de recherche, je vais essayer de répondre à toutes ces questions.

Cette épreuve intégrée est présentée en trois parties. La première, la partie contextuelle, j'explique mon évolution au cours de l'année, mes stages... Je réponds également à la question « pourquoi avoir choisi comme sujet l'alimentation chez les personnes atteintes de diabète ? ». Je communique aussi des informations importantes avant de lire la suite.

Dans la deuxième partie, la partie conceptuelle, je développe la théorie qu'il est utile de connaître sur la maladie, les personnes touchées, les symptômes... Ensuite, je parle rapidement de la pyramide alimentaire pour poser les bases de l'alimentation de « monsieur tout le monde ». Et enfin, je développe l'alimentation préconisée et plus spécifique recommandée pour une personne diabétique.

Dans la partie pratique, je parle et j'explique tout ce que l'on pourrait mettre en place à domicile en tant qu'aide familiale. Je détaille les recherches effectuées sur certains points, ce que l'on peut trouver comme aliments ... tout ceci afin d'aider au mieux les bénéficiaires atteints de DT2 que je pourrais rencontrer lors de mon futur métier.

Partie contextuelle

Une aide familiale est une personne qui vient en aide aux familles qui ont un besoin d'aide dans les tâches de la vie quotidienne. Cette aide familiale fait partie d'un service qui met en place tout un suivi autour du bénéficiaire afin de répondre au mieux aux besoins de celui-ci.

Pendant mon année scolaire, j'ai eu l'opportunité de pratiquer trois stages en tant que future aide-familiale dans le service de l'ASD de Mouscron. Le stage d'observation est le premier pas que j'ai fait sur le terrain. J'ai rencontré plusieurs bénéficiaires avec des besoins différents. Durant ce stage, j'ai pu apprendre les différentes fonctions de l'aide familiale ainsi que l'importance de la déontologie dans ce travail. J'ai vraiment pu observer le métier, les inconvénients comme les avantages et dès lors, mon choix de formation a été confirmé. Ensuite, le stage d'intégration m'a permis de retrouver le service dans lequel j'étais et reprendre mes marques assez vite. J'ai rencontré d'autres bénéficiaires avec d'autres problématiques. J'ai pu prendre plus d'initiatives que lors du premier stage. J'ai beaucoup observé comment les aides familiales géraient le travail dans le temps et surtout comment elles travaillaient en équipe.

Et enfin, mon stage d'intégration fut l'ultime confirmation pour mon avenir. J'ai retrouvé certains bénéficiaires et je suis intervenue chez de nouvelles personnes. J'ai été confrontée à des situations somme toute, plus compliquées mais grâce aux aides familiales qui m'accompagnaient j'ai su comment réagir et comment y faire face pour le futur. Les aides familiales me laissaient beaucoup de liberté afin que je puisse prendre le plus d'initiatives possibles. Les assistantes sociales m'aident également en me posant des questions et en me demandant mon avis comme en réunion afin de m'y préparer. J'ai également pu participer à une réunion d'équipe, c'était une réunion d'équipe de week-end, donc, plus petite mais je trouvais intéressant de pouvoir participer pour comprendre comment cela fonctionnait et l'intérêt de ces échanges. J'ai adoré ce stage, je suis contente d'entendre des aides familiales que j'ai eu aux deux précédents stages dire que j'ai beaucoup évolué depuis le moins d'octobre.

Lors de mes différentes interventions au domicile des personnes j'ai pu remarquer que beaucoup de bénéficiaires étaient atteints du diabète de type 2¹. Je suis moi-même atteinte de cette pathologie ainsi que certains membres de ma famille.

En observant les statistiques, nous pouvons constater que le DT2 est en forte hausse ces dernières années et les prévisions ne sont pas optimistes.

En effet, 8% de la population belge est atteinte de diabète ce qui représente 1 000 000 de belges. Mais, 30% des personnes atteintes de diabète ne sont pas diagnostiqués. Au-delà de 65 ans, il y a 1 belge sur dix qui souffre de diabète mais seulement une personne atteinte de diabète sur deux est dépistée.²

Etant confrontée à cette maladie très connue, je trouve que les personnes atteintes ne sont pas toujours bien informées sur l'importance du régime à suivre, ni sur les règles d'hygiène de vie à respecter afin d'améliorer sa santé ou d'éviter les complications.

C'est ce qui m'a amené à vouloir effectuer des recherches sur le DT2, déjà pour des raisons personnelles mais aussi pour aider les bénéficiaires atteints à mieux gérer leur maladie, à mieux composer des menus équilibrés et à mieux s'y retrouver dans les aliments proposés.

J'ai rencontré des personnes plus âgées, diagnostiquées DT2, qui ne suivent aucun régime car ils n'avaient pas beaucoup d'informations : ils mangeaient des aliments sucrés, ou des glucides à index glycémique élevé, consommaient des graisses de mauvaise qualité (acides gras trans, graisses dans les aliments transformés...), buvaient de l'alcool

Il est aussi difficile avec notre société qui nous incite à manger n'importe quoi, de ne pas se laisser influencer par les nombreuses publicités d'adopter une alimentation saine.

En tant qu'AF je jouerai donc un rôle d'éducation par l'information que je pourrais éventuellement fournir aux bénéficiaires atteints de DT2, un rôle de présence active en soutenant les personnes atteintes de DT2, un rôle d'aide à la vie quotidienne en les aidant lors du choix des menus et de la réalisation de ceux-ci.

¹ DT2

² <https://www.diabete.fr/comprendre-le-diabete/diabete-quest-ce-que-cest/le-diabete-dans-le-monde>

Durant l'exercice de mes fonctions d'aide familiale, voici quelques situations que j'ai rencontrées en stage :

Un bénéficiaire atteint de DT2 me demande de faire des courses, cette personne me donne une liste avec ce qu'elle souhaite acheter. Si sur la liste, il y a des aliments sucrés (pâte à tartiner, confiture...).

Chez un autre bénéficiaire atteint de DT2, nous réalisons avec lui les menus de la semaine puis sa liste de courses. En général ce bénéficiaire ne tient compte d'aucun régime, ni d'aucun conseil alimentaire.

J'ai aussi rencontré des personnes atteintes de la maladie qui cuisinaient n'importe comment, en ne tenant pas compte des conseils diététiques ou parfois qui n'avaient pas reçu de conseils.

Je développerai dans la partie pratique ce qui pourrait être mis en place par les aides-familiales pour aider ces personnes.

Il y a trois types de diabète : le diabète de type 1, le diabète de type 2 et le diabète gestationnel.

Le diabète gestationnel apparaît lors d'une grossesse. Il est le signe précurseur d'un futur diabète de type 2 dans les années à venir.

Le diabète de type 1 est causé par un déficit d'insuline. Les cellules qui sécrètent l'insuline ne produisent plus rien. Le diabète de type 1 apparaît tôt dans la vie car il apparaît dans l'enfance ou l'adolescence. Il représente 5 à 10% des personnes atteintes de diabète.

Le diabète de type 2 apparaît quand les cellules qui sécrètent l'insuline ne produisent pas assez ou pas efficacement l'insuline. Le diabète de type 2 touche 90 à 95% des personnes atteintes de diabète en Belgique. Je développe le diabète de type 2 plus en profondeur dans la partie conceptuelle.

L'alimentation est le moyen de subvenir à nos besoins physiques. Une bonne alimentation permet à notre corps d'être en bonne santé en tout point. Mais, elle permet, également, une bonne santé psychique. En mangeant des aliments que l'on aime le cerveau va sécréter des hormones du plaisir et on se sentira bien.

Nous voyons donc qu'il est important de manger sainement mais aussi de préparer des plats qui seront appréciés et que les bénéficiaires auront envie de cuisiner de manière à progressivement leur faire adopter une alimentation saine.

C'est ce qui m'a amené à choisir la problématique : Comment l'AF pourrait adapter l'alimentation d'une personne vivant à domicile atteinte de diabète de type 2 ?

Partie conceptuelle

Je vais maintenant développer la partie théorique de ce travail en définissant le diabète de type 2. Il y aura aussi une partie dédiée à l'alimentation saine et à celle préconisée pour les personnes souffrant de diabète de type 2.

Introduction

Le diabète de type 2 touche de nombreuses personnes dans le monde ainsi qu'en Belgique. L'alimentation joue un rôle essentiel dans l'évolution de cette maladie. Dans cette partie contextuelle, je présente la maladie : le diabète de type 2, les causes, les facteurs, les symptômes du diabète de type 2. Ensuite, je parle brièvement de la pyramide alimentaire qui correspond à l'alimentation que tout le monde devrait avoir. Enfin, je développe de l'alimentation qu'une personne diabétique de type 2 devrait avoir.

1. Le diabète de type 2

1.1. Définition

Le diabète de type 2 est une maladie que l'on caractérise par une hyperglycémie chronique. La maladie se développe essentiellement chez les adultes de plus de 50 ans, mais, depuis quelques années des cas de plus en plus jeunes sont diagnostiqués. Le diabète de type 2 touche davantage les personnes en surpoids ou obèses. Le diabète de type 2 représente 90 à 95% des personnes atteintes de diabète.

1.2. La cause du diabète de type 2 (DT2) :

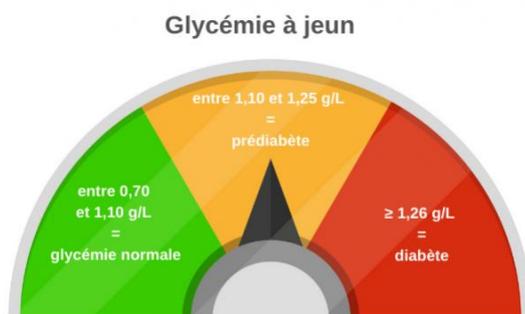
La cause principale du DT2 est l'hyperglycémie (taux trop élevé de glucose dans le sang). Chez une personne atteinte de DT2, cette hyperglycémie provient d'une baisse de la sensibilité des cellules à l'insuline.

L'insuline est une hormone pancréatique qui a pour rôle de faciliter la pénétration du glucose dans les cellules et qui par conséquent permet de diminuer la concentration sanguine.

À la suite de cette insensibilité, les cellules du pancréas qui secrètent cette insuline (cellules β de Langherans) produisent de plus en plus d'insuline jusqu'à l'épuisement. Dans un deuxième temps, la production de l'insuline sera insuffisante et le glucose va s'accumuler dans le sang. Nous pourrions observer deux anomalies qui sont responsables du DT2 : une insulino-résistance (l'insuline agit mal dans l'organisme) ce qui va amener à une production d'insuline importante et ensuite une insulino-pénie (le pancréas fabrique toujours de l'insuline, mais en quantité réduite).

1.3. La glycémie

La glycémie est le taux de glucose dans le sang. A jeun, la glycémie doit se trouver entre 0.70 et 1.10 g/l pour une glycémie normale, entre 1.10 et 1.25 g/l c'est considéré comme prédiabète et au-dessus de 1.26 g/l c'est considéré comme diabète. Pour que l'on soit considéré comme prédiabétique ou diabétique, il faut que la glycémie à jeun soit plusieurs fois prise avec un taux supérieur à 1.10 g/l.

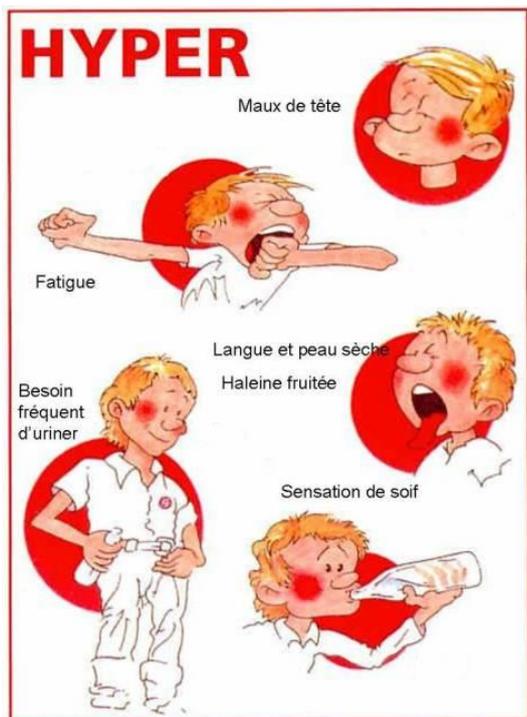


<https://www.federationdesdiabetiques.org/information/recherche-innovations-diabete/actualites/le-prediabete> 24/03/2022

Pour l'AF, il est aussi important de connaître les symptômes de l'hypoglycémie et de l'hyperglycémie afin de les repérer chez les bénéficiaires et pouvoir agir de manière correcte.

- L'hyperglycémie

L'hyperglycémie est un taux trop élevé de glucose dans le sang. Il cause plusieurs symptômes comme :

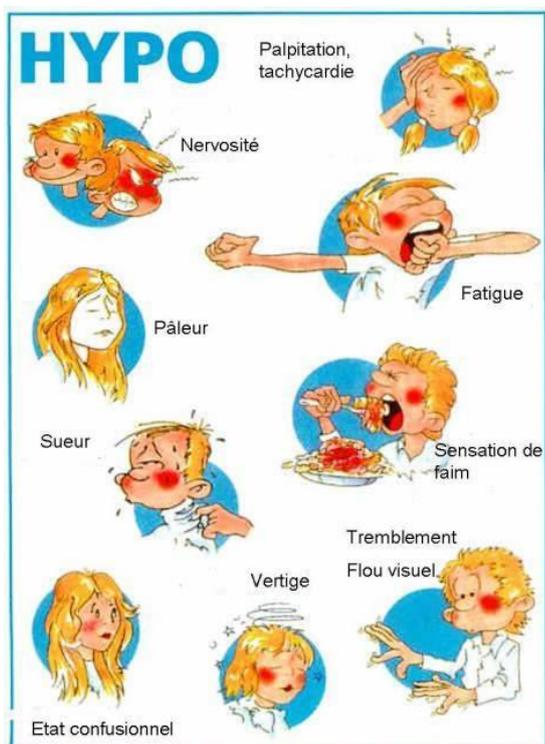


- Des maux de tête
- De la fatigue intense
- La langue sèche
- Une haleine fruitée
- Une sensation de soif intense
- Un besoin fréquent d'uriner

http://www.omedit-centre.fr/stylo/co/5_Les_hyperglycemies.html 24/03/2022

- Hypoglycémie

Une hypoglycémie est un taux de sucre dans le sang trop faible. Les symptômes sont :



- Des palpitations cardiaques, une tachycardie
- Une nervosité
- Une fatigue intense
- Une pâleur
- Une sensation de faim
- De la transpiration
- Un état confusionnel
- Des vertiges
- Des tremblements
- Une vue trouble

http://www.omedit-centre.fr/stylo/co/4_les_hypoglycemies.html 24/03/2022

1.4. Facteurs favorisant le DT2

Il y a plusieurs facteurs qui favorisent le DT2 :

Le premier est **l'alimentation** qui est déséquilibrée, surtout l'alimentation riche en glucides raffinés à index glycémique élevé, riche en sucre, en sel, en acides gras trans, en produits animaux, avec un excès de calories mais également une alimentation pauvre en fibres alimentaires.

L'hérédité est un facteur également : avoir un diabétique dans sa famille ne signifie pas forcément que l'on va développer un DT2. En revanche, c'est un facteur de risque supplémentaire et les personnes à risque doivent se faire dépister régulièrement. D'après les chercheurs de l'EGID (European Genomic Institute for Diabetes), nous avons 40 % de risque d'être atteints de la maladie (DT2) si un de nos deux parents en souffre, et 70 % si les deux sont touchés.

La vieillesse est un des facteurs même si on observe une augmentation du nombre de DT2 chez les jeunes.

L'obésité et l'excès de poids et plus particulièrement l'excès de graisse abdominale. Les cellules graisseuses sont localisées autour du foie et nuisent à la fonction de l'insuline.

La sédentarité et le manque d'exercice cause l'accumulation de graisse abdominale.

L'hypertension artérielle multiplie le risque de développer le DT2.

Le diabète gestationnel est un facteur de risque de développer la maladie plus tard car si le pancréas a une faiblesse lors de la grossesse, il y a de grande chance pour que en vieillissant, la personne développe un diabète.

1.5. Les symptômes

La plupart des personnes atteinte de DT2 sont asymptomatiques. Le diabète se développe silencieusement pendant des années. L'hyperglycémie reste longtemps asymptomatique et on découvre la maladie lors d'une prise de sang ou en cas de complication. De plus, la moitié des personnes diagnostiqués souffrent déjà de complications.

Mais, il y a quand même quelques signes à repérer :

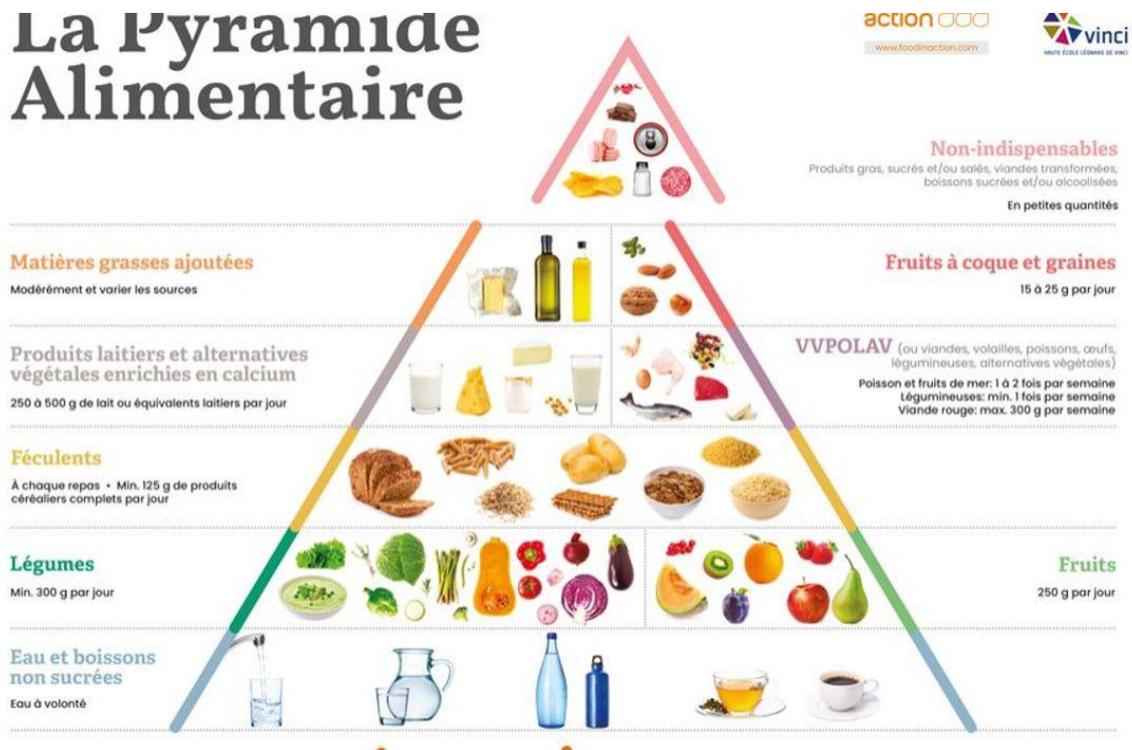
- Fatigue
- Mauvaise vue
- Sensation de bouche sèche
- Envie d'uriner assez souvent
- Avoir davantage faim et soif
- Ressentir des picotements dans les pieds
- Infections qui guérissent mal
- Démangeaisons au niveau des organes génitaux

Ces signes devraient inciter la personne à consulter un médecin et faire une prise de sang pour vérifier la glycémie à jeun.

Nous allons maintenant développer le volet alimentation de ce chapitre, nous commençons par les bases d'une alimentation saine en parlant de la pyramide alimentaire :

2. La pyramide alimentaire

La pyramide est un classement de groupes d'aliments en fonction des quantités à apporter à l'organisme pour optimiser sa santé. Elle se lit du bas vers le haut. La pyramide alimentaire est l'une des références en matière de diététique.



<https://www.rtbf.be/article/reliftee-la-pyramide-alimentaire-devient-ecolo-10438359> 24/03/2022

- **Activité physique**

Il est important de faire 30 min d'activité physique par jour minimum pour éliminer les apports énergétiques de la journée.

- **Eau et boisson non sucrées**

Les eaux et les boissons non sucrés doivent être consommé à volonté. Les recommandations sont d'un litre et demi d'eau par jour en moyenne.

- **Légumes**

Les légumes sont à privilégier par rapport au fruit car ils ont une charge glycémique plus basse et apportent peu d'énergie (kcal) pour un volume important. Les légumes apportent des vitamines, des sels minéraux, des antioxydants et surtout des fibres. Il faudrait manger minimum 300g de légumes par jour.

- *Fruits*

Les fruits sont importants car ils apportent beaucoup de vitamines, des fibres, antioxydants... Mais, les fruits sont glycémiant voir hyperglycémiant pour certain. On devrait en manger 250g par jour ce qui correspond à 2 petites pommes. Le diabétique choisira des fruits qui apportent moins de glucides et évitera par exemple de manger trop de banane, cerises, raisins...

- *Féculents*

Les féculents doivent être mangé un petit peu à chaque repas. Il est préférable de les choisir complet (riz complet, pain complet, pâtes complètes...), et d'éviter les féculents à index glycémique élevé (pommes de terre, riz soufflé...). Le total de consommation de céréales complètes est de 125g/j.

- *Produits laitiers et alternatives végétales*

Les produits laitiers et alternatives végétales enrichies en calcium apportent principalement du calcium et des protéines. Il est recommandé de consommer, 250 à 500g de lait ou d'équivalent par jour.

- *VVPOLAV*

Les VVPOLAV (viandes, volailles, poissons, œufs, légumineuses et alternatives végétales) sont à consommer en début de journée, aux deux premiers repas. Il faut varier les provenances. Ils apportent des protéines principalement.

- *Matières grasses ajoutés*

Les matières grasses ajoutés sont importantes pour notre organisme et indispensables. Mais, il faut choisir des bonnes graisses et éviter l'excès de graisses transformés, de fritures....

- *Fruits à coques et graines*

Les fruits à coques et graines sont importants, on peut manger l'équivalent d'une petite poignée par jour (15à25g). Ils apportent des fibres alimentaires, de bonnes graisses et des protéines.

- *Non-indispensables*

Les non indispensables, comme le nom l'indique sont des produits à consommer à l'occasion voir pas du tout et en petite quantité.

Nous allons maintenant développer les principes du régime DT2 :

3. *L'alimentation diabétique*

3.1. Les glucides

Les glucides sont la source d'énergie du corps mais ils font également augmenter la glycémie. Pour une personne atteinte de DT2, il faut limiter les apports quotidiens en glucides, éviter les glucides à index glycémique élevé et connaître la charge glycémique des aliments.

Récemment des études indiquent aussi que certains aliments favorisent la décharge d'insuline sans pour cela avoir d'impact sur la glycémie, ce sont principalement les yaourts, le fromage blanc, le lait : c'est la charge insulinémique.

→ L'index glycémique (IG)

L'index glycémique est un tableau qui classe les aliments selon leurs teneurs en glucides. Le glucose est classé au chiffre 100 dans l'index glycémique.

Selon l'index glycémique, les aliments sont classés en trois catégories :

I.G. < 50 → bas 50 < I.G. < 70 → Moyen 70 < I.G. → élevé

Il est conseillé de choisir des aliments à IG en dessous de 50 pour éviter les pics d'insuline et garder une glycémie stable.

Prenons pour exemple³ deux aliments : les haricots blancs et les haricots verts.

Pour 100g d'haricots blancs, il y a 17g de glucides et son index glycémique est de 30.

³ Voir annexe 1

Pour 100g de haricots verts, il y a 3g de glucides avec le même index glycémique que les haricots blancs, c'est-à-dire 30.

Ici, l'index glycémique est faible pour les deux aliments dont l'index est en dessous de 50.

Peut-on manger ces deux aliments dans la même quantité, l'index glycémique ne le dit pas. C'est pour cela que la charge glycémique nous aide.

→ La charge glycémique (CG)

Ce calcul permet de connaître la masse d'aliment, à index glycémique peut-être plus élevé, que la personne DT2 peut manger.

Le calcul de la charge glycémique :

$$\text{Calcul de la charge glycémique : } \frac{\text{IG} \times \text{quantité de glucides en g}}{100}$$

Interprétation du résultat :

Haricots blancs pour 100g	Haricots verts pour 100g
$CG = 17 \times 30 / 100 = 5.1$	$3 \times 30 / 100 = 0.9$

Nous pouvons donc constater que la charge glycémique des haricots verts est plus basse que celle des haricots blancs.

CG basse (≤ 10)

Charge glycémique faible : moins de 10

CG modérée (11 à 19)

Charge glycémique élevée : plus de 20

CG élevée (≥ 20)

Un index glycémique élevé ne veut pas dire que la charge glycémique sera élevée.

On peut, donc, manger un produit avec un index glycémique élevé et avec la charge glycémique on peut connaître la masse de produit que l'on peut manger.

Exemple si un diabétique veut manger des chips :

Avec ce calcul, un diabétique peut manger ce qu'il veut mais dans une quantité plus restreinte afin de ne pas avoir beaucoup d'impact sur la glycémie. Par exemple avec des chips :

$CG = 49 \times 80 / 100 = 39.2$ pour 100g de chips ce qui est trop élevé.

$CG = 12.25 \times 80 / 100 = 9.8$ pour 25g de chips

Donc d'après le calcul, si on mange 25g de chips, la charge glycémique sera de 9.8 et, donc, on peut se faire plaisir en mangeant des choses avec un index glycémiques élevé mais dans des quantités moindres.

→ L'index insulinique (II)

L'index insulinique renseigne sur la sécrétion d'insuline occasionnée par la consommation d'un aliment.

L'indice insulinique est la concentration d'insuline dans le sang. Cette notion est récente. Elle prend en compte l'augmentation des pics d'insuline sécrétée après la consommation d'un aliment.

Il est recommandé de privilégier les aliments ayant un indice insulinique inférieur ou égal à 60.

En général, les aliments qui ont un index glycémique élevé ont aussi un index insulinémique élevé. Mais les chercheurs ont constaté que certains aliments qui ne faisaient pas varier la glycémie ou peu (Ces aliments à IG faible affichent un II élevé à cause de la forte teneur en protéine rapide du lactosérum, communément appelé petit lait.)

3.2. Les lipides

Les lipides sont bons pour la santé mais il faut bien les choisir et les manger en quantité raisonnable.

Les acides gras trans et les graisses industrielles (acides gras trans) que l'on trouve dans les aliments transformés ou plats préparés, sont mauvaises pour tout le monde mais surtout pour les personnes diabétiques car elles sont prédisposées à développer des maladies cardio-vasculaires.

Il faudrait donc éliminer les graisses trans et limiter l'apport en graisses saturés athérogènes⁴ pour aller vers une augmentation de l'apport en oméga-3. Les oméga-3 augmentent la sensibilité à l'insuline.

Les conseils de consommation sont :

- Éliminer les aliments industriels, les préparations commerciales (plats préparés), les aliments ultra-transformés.
- Limiter fortement les charcuteries.
- Éviter les graisses cuites et les fritures
- Manger des proportions raisonnables de fromages (30g par jour) et limiter la consommation de beurre.
- Augmenter la consommation de poissons gras riches en oméga 3 (sardines, anchois, maquereaux, harengs, saumon...).
- Choisir des œufs riches en oméga 3.
- Cuisiner et assaisonner avec des huiles riches en acides gras insaturés (olive, noix, colza, lin, cameline ...)
- Choisir des huiles de première pression à froid car elles sont riches en vitamines liposolubles.

Selon certaines études, il n'existe pas de lien entre le risque de maladies cardio-vasculaires et les acides gras saturés.

⁴ Athérogène : Se dit d'une substance qui produit l'athérome, c'est-à-dire un dépôt de plaques riches en cholestérol sur la paroi interne des artères, finissant par provoquer l'athérosclérose. L'athérosclérose est une maladie dégénérative des artères, très répandue, due à l'athérome et comportant un épaississement et un durcissement de leur paroi gênant la circulation sanguine. (Larousse)

3.3. Les protéines

Les protéines sont indispensables à notre corps. L'apport en protéines est de 15% de la ration journalière. On trouve les protéines dans les viandes maigres, les poissons, les poissons gras, les crustacés, les œufs, le fromage, les légumineuses, le soja, les alternatives végétales de bonne qualité...

3.4. Les fibres alimentaires

Les aliments riches en fibres alimentaires ont souvent un index glycémique bas. Ils agissent pour réduire la résistance à l'insuline. Les aliments riches en fibres sont les légumes et les fruits frais. On trouve également dans les noix et les graines ainsi que dans les légumineuses et les céréales complètes. Il faut, également, savoir qu'un repas pauvre en fibres a une réponse à l'insuline deux fois supérieur à un repas équivalent en quantité de glucides mais riches en fibre.

3.5. Le sel et le potassium

Le sel exerce une influence sur l'élévation de la glycémie suite à un repas, en effet, plus on consomme de sel lors d'un repas, plus il y aura de sodium dans l'intestin et plus l'absorption du glucose par la membrane de l'intestin sera importante.

Il faut, donc :

- Eviter les aliments sucrés/salés.
- Limiter voire supprimer les aliments ultra transformés.
- Opter pour des produits préparés faibles en sel.
- Limiter les aliments très salés (fromages, charcuteries, poissons fumés, conserve ...).
- Préférer les préparations maisons dans lesquelles on évitera le sel et les bouillons cubes.
- Remplacer le sel par des épices, des herbes fraîches, des aromates.
- Eviter d'ajouter du sel au aliments sans les avoir goûtés au préalable.

Pour les personnes diabétiques, il est important d'apporter assez de potassium. Pour cela, on devrait augmenter la consommation de légumes (surtout verts à feuilles). On devrait manger plus fruits à coque, ceux-ci sont riches en fibres, en précieux acides gras insaturés et en potassium.

En respectant les conseils ci-dessus, la quantité de glucose absorbés diminue ce qui régularisera la glycémie.

3.6. Les vitamines

Toutes les vitamines sont importantes pour le corps. Chez les personnes diabétiques, il faut vérifier régulièrement les apports en vitamines A et B1.

La vitamine A est importante pour le système oculaire mais également pour le renouvellement de la peau, des ongles, des cheveux et de la santé des muqueuses sans oublier pour l'immunité. Les aliments riches en cette vitamine sont le foie, le beurre, les œufs, les poissons gras et le foie de poisson.

La vitamine B₁ permet à l'organisme à utiliser les glucides (principale source d'énergie). Cette vitamine est nécessaire au fonctionnement des muscles (cœur, cerveau et ensemble du système nerveux). La vitamine B₁ améliore la capacité du corps à résister au stress et augmente l'immunité. Les aliments riches en cette vitamines sont les levures de bières, les graines de tournesol, les germes de blé, les graines de soja, les œufs de poissons, les pistaches, le bacon...

3.7. Les produits ultras transformés

Les aliments ultra transformés sont des produits alimentaires et des boissons dont la fabrication comporte plusieurs étapes et techniques de transformations et qui utilisent une variété d'ingrédients dont beaucoup sont utilisés exclusivement par l'industrie. L'intérêt de ce traitement est de produire des aliments ou boissons qui :

- Conservent longtemps
- Ne sont pas chers
- Sont facile à utiliser et prêts à être consommés ou chauffés
- Sont attractifs et agréables au goût

Ce sont principalement des snacks, desserts, repas rapides qui remplacent les plats préparés avec des ingrédients naturels.

Un produit ultra-transformé contient souvent du sucre, du sel, des acides gras ajoutés, le plus souvent combinés mais aussi des ingrédients qu'on ne trouve pas dans sa cuisine comme des huiles hydrogénées, des isolats de protéines, des additifs (arômes artificiels, émulsifiants, colorants, édulcorants, épaississants, gélifiants, conservateurs, etc.).

Il faut éviter les produits ultras transformés et aller vers les aliments bruts, bio, locaux, artisanaux ou cuisinés maisons car les recherches scientifiques mettent en évidence le rôle de la pollution chimique dans la mauvaise régulation des organes qui contrôlent le taux de sucre et de graisse dans le sang.

3.8. Le microbiote intestinal

Le microbiote intestinal est un ensemble de micro-organismes (bactéries, levures, champignons) qui peuple nos intestins. Il existerait près de 160 espèces de bactéries, pour 10 000 milliards de micro-organismes en moyenne chez l'adulte.

Ces micro-organismes participent à la digestion des aliments, à l'assimilation des différents nutriments, jouent un rôle dans la modulation du système immunitaire, jouerait un rôle dans nos émotions et notre humeur, en communiquant de manière constante avec notre cerveau.

Les recherches ont montré que le microbiote d'une personne obèse et/ou diabétique a une composition différente d'une personne lambda. Pour avoir un microbiote équilibré, il faudrait manger varié, en misant sur les végétaux riches en fibres prébiotiques et apporter de bonnes bactéries par des aliments lactofermentés (probiotique).

3.9. Recommandations générales

Il y a d'autres recommandations que l'on donne aux personnes atteintes de DT2.

Le premier conseil que l'on peut donner est de manger à heure fixe. Si la personne à l'habitude de manger son déjeuner à 7h, son dîner à 12h, une collation à 16h et son souper à 19h, alors, on va essayer de garder le plus possible ses habitudes.

Ensuite, selon les médecins ou diététiciens, on va fractionner l'alimentation de la personne pour étaler les repas sur la journée. On peut aller jusqu'à 3 repas et 3 collations. Cela permet de s'habituer aux heures de repas pour fonctionner plus facilement.

De plus, on va essayer de partir des habitudes alimentaires de la personne atteinte de diabète de type 2 et de son entourage (famille, ...) pour favoriser son adhésion au régime proposé.

Après, comme pour toute personne, on va conseiller de manger équilibré, de planifier les repas afin d'éviter le grignotage.

Poser trop d'interdit va provoquer le risque que la personne mange en cachette et surtout des aliments pas conseillés.

La pratique d'un sport ou d'une activité physique est préférable après le petit déjeuner et après le souper. De plus, la pratique d'un sport permettra de brûler le glucose et, donc, de diminuer la glycémie.

Enfin, il existe de nombreux produits dits « pour diabétique » dans le commerce. Il faut apprendre à lire les étiquettes des produits que l'on consomme afin d'éviter les produits ultras transformés.

Conclusion

Nous avons pu comprendre ce qu'était le diabète de type 2, la glycémie et ses variations et que l'alimentation a un impact très important sur cette maladie.

Nous observons aussi que finalement, les recommandations alimentaires pour une personne atteinte de DT2 sont fortement semblables à celle d'une personne saine.

Dans le commerce, il existe des produits pour diabétiques mais il est recommandé de bien regarder les étiquettes car souvent ils ne sont pas adaptés et correspondent à des aliments ultra-transformés.

Grâce à mes recherches pour la réalisation théorique de ce travail, je comprends un peu mieux le mécanisme du diabète et je tente d'appliquer les différentes recommandations alimentaires. En stage ou lors de mon futur travail d'aide-familiale, ces informations sont utiles pour conseiller les bénéficiaires atteints de cette pathologie et les aider à modifier leur recettes et menus s'ils sont réceptifs à mes propositions.

Partie pratique

Dans cette partie, je vais présenter ce que je peux mettre en place en tant qu'AF à domicile. Je vais également vous présenter mes démarches pour trouver les endroits qui informent sur la maladie. J'ai également effectué quelques recherches sur certains aliments dits pour diabétiques pour vérifier qu'ils sont bien adaptés à ce type de régime.

L'aide-familiale exerce plusieurs rôles pour aider un bénéficiaire atteint de DT2 :

Parlons d'abord du rôle d'éducation : l'aide familiale peut prodiguer des conseils d'hygiène de vie et des conseils nutritionnels. Elle peut diriger le bénéficiaire vers d'autres personnes qui pourraient aider (diététicien) ou vers des associations spécifiques comme **l'association belge du diabète** (<https://www.diabete.be/#gsc.tab=0>) qui fournit de nombreux conseils, soutien les personnes atteintes, permet des échanges avec des professionnels (soit par téléphone soit au sein de leur bureaux), organise des activités spécifiques...

Le rôle de présence active est aussi important : écouter les personnes parler de leur maladie, de leurs difficultés... les soutenir et les encourager sont aussi des tâches importantes pour l'aide-familiale.

En prenant part à la communication avec le médecin, les infirmières et autres spécialistes via le cahier de communication qui est un outil d'aide important quand on est à domicile, l'aide-familiale joue son rôle de relai. Elle peut aussi informer le reste de l'équipe lors de réunions.

Le rôle d'aide à la vie quotidienne est présent lorsque l'aide familiale aide les personnes dans leur choix de menu, dans la conception de repas, lors des courses...

J'ai effectué des recherches, dans la ville dans laquelle j'ai fait mes stages. Effectuant mes stages à Mouscron, il est possible de s'informer à « la maison de la santé », qui peut fournir différentes brochures sur certaines maladies et sur l'alimentation. Malheureusement, tous les dépliants que j'ai récoltés ont plusieurs années et les informations sont, pour certaines erronées.

Sur mon lieu de stage dans les bureaux où l'on retrouve les assistantes sociales, il y a de nombreuses brochures, plus récentes, de l'ABD (association belge du diabète) que j'ai pu prendre pour me documenter.

1. *Conseils généraux*

Dans cette partie, j'énumèrerais toute une série de conseils à prendre en compte. Je joue essentiellement un rôle d'éducation lorsque je donne divers conseils.

1.1. Les courses

Il y a plusieurs informations que l'on peut donner aux personnes en général pour ne pas acheter n'importe quoi ou consommer n'importe quoi, comme :

- Préparer ses menus à la semaine
- Dresser une liste de course avec tout ce dont on a besoin
- Si on connaît le magasin, trier la liste par rayon
- Ne pas aller au magasin avec le ventre vide
- Écouter les conseils médicaux au maximum
- Lire les étiquettes des aliments

1.2. Élaboration de menu

L'élaboration de menu à la semaine est primordiale pour faire des économies ainsi que pour pouvoir établir une liste de course. J'ai réalisé un menu qui peut être modifiable. Bien sûr, on peut rajouter des petits desserts avec le moins de sucres possible ou les recettes qui se situent plus bas. Une collation à 10h peut être rajoutée au besoin.

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi
Déjeuner	Café Omelette 1 tranche de pain complet 1 poignée de noix de pécan	Thé Jambon maigre 1 tranche de pain complet Beurre	Café 1 tranche de pain de seigle Fromage de chèvre 1 poignée d'amande	Tisane Muesli traditionnel (sans sucre) Lait d'amande 1 poignée de noisette
Diner	Potage de tomate Saumon, blé, légume du soleil sautés	Roulade de jambon avec asperges Quinoa, Légumes coco curry	Potage d'asperge Poulet, champignon, pomme de terre	Salade de haricots Pâtes complète bolognaise
16h	1 pomme	Fraises	1 poire	1 kiwi
Souper	Pizza maison aux légumes	Couscous sans viande	Aubergines grillées, pâtes complètes	Gratin de légumes

	Vendredi	Samedi	Dimanche
Déjeuner	Eau tiède Sardines à l'huile d'olive 1 tranche Pain au levain	Thé Poêlée de tofu cuit à l'huile d'olive Crouton de pain	Tisane Œufs à la coque Pain complet 1 poignée noix du Brésil
Diner	Potage de courgette Steak végétal, lentille, choux fleur	Betteraves mimosa Bavette à l'échalotte, frite au four	Potage de légume Filet de flétan, riz
16h	1 petite banane pas trop mûre	Mélange de fruit rouge	Pêche
Souper	Chou-fleur rôti aux épices et patate douce vapeur	Falafels et crudités	Riz complet et poêlée de légumes maison

1.3. Recherche de recettes

Je vais vous présenter quelques recettes qui pourraient être réalisées pour les personnes DT2 et j'en ai testé quelques-unes :

Crème chocolat

Ingrédients :

- Farine de maïs
- 225g de chocolat noir à plus de 70%
- 1l de lait

Etapes :

Faire bouillir le lait dans une casserole

Dans un verre à côté, mélanger de la farine de maïs et du lait

Quand le lait bout, ajouter le mélange farine de maïs et lait

Fouetter le tout, jusqu'au moment où la consistance ressemble à un crème

Retirer la casserole du feu

Ajouter le chocolat petit à petit dans la casserole encore chaude tout en mélangeant

Mettre dans des ramequins et laisser refroidir au frigo

J'ai réalisé la crème chocolat lors d'un cours de cuisine en classe, étant en kot, j'ai fait goûter cette crème à mes colocataires qui m'ont tous donné des avis positifs sur le goût. Je les ai informés après qu'il n'y avait aucun sucre ajouté à cette crème.

Cookies

Ingrédients pour 15 cookies

- 200g de beurre de cacahuètes
- 20g de chocolat 100% en tablette
- 20g de cacahuètes grillées salées
- 15g de cacao en poudre non sucré
- 10g d'huile de coco
- 10g de Pure Via 0 (annexe 2)
- 5g de levure chimique (sans gluten si vous préférez)
- 2 œufs

Recette :

Préchauffer le four à 180° et tapisser de papier cuisson la plaque de cuisson.

Hacher le chocolat 100% au couteau en grosses pépites et concasser grossièrement les cacahuètes.

Dans un saladier travailler à la spatule le beurre de cacahuètes.

Ajouter le mélange : cacao en poudre, levure et Stevia 0.

Puis en mélangeant après chaque ajout : l'huile de coco fondue, les œufs, les cacahuètes et les pépites de chocolat.

Former 15 boules de pâte, les déposer sur la plaque de cuisson et les aplatir avec la paume de la main.

Cuire 12 minutes à 180°.

J'ai réalisé cette recette. La recette est simple, les ingrédients peuvent se trouver facilement en grande surface. J'ai goûté et j'ai bien aimé. Ensuite, j'ai proposé à mes parents et grands-parents de goûter ainsi qu'à deux bénéficiaires. Mes parents n'ont pas trop aimé les jugeant trop secs ou trop amers à cause du chocolat noir. Cependant, ma grand-mère et deux bénéficiaires les ont appréciés. L'une des deux bénéficiaires a déploré le manque de sucre mais était ravie de pouvoir manger un biscuit car étant diabétique, elle n'en mangeait plus

Fiadone corse

Ingrédients pour 6 parts

- 400g de brocciu (fromage corse) ou brousse
- 20g de Pure Via O
- 5 œufs
- 1 citron non traité (pour son zeste et 1 cuillère de jus)
- Facultatif : 1 c. à c. de Grand Marnier



Préparation

Préchauffer le four à 200°.

Tapisser de papier cuisson (ou beurrer) un moule de 22 cm de diamètre maximum.

Dans un grand saladier, écraser puis fouetter le Brocciu pour obtenir une texture plus lisse.

Ajouter le zeste du citron, 1 c. à s. de son jus, le PureVia O, (le Grand Marnier) et bien fouetter.

Ajouter ensuite au mélange les jaunes d'œufs un par un en fouettant bien après chaque ajout.

Incorporer délicatement les blancs montés en neige.

Verser le mélange dans le moule.

Cuire 15 min à 200° puis redescendre la température à 170° pour 20 min supplémentaires

Laisser refroidir dans le four entrouvert avant de placer au frigo quelques heures.

J'ai réalisé ce gâteau et je l'ai fait goûter à ma famille. Tous ont adoré. Il est frais et léger parfait juste après un repas. Le seul problème est que le fromage corse est plus difficile à trouver et j'ai dû le remplacer par de la mascarpone. Mais ce gâteau à fait un tabac.

Pain d'épice

Ingrédients pour 16 tranches

- 100g de poudre d'amandes
 - 100g de poudre de noisettes
 - 50g d'huile de coco
 - 15g de Pure Via o
 - 15g de farine de coco
 - 10g de levure chimique (sans gluten)
 - 8cl de lait d'amande ou de soja (ou lait normal)
 - 4 œufs
 - 10 clous de girofle
 - 6g de cannelle en poudre
 - ½ c de noix de muscade en poudre
 - ½ càc de gingembre en poudre
 - 3 anis étoilé (Badiane)
- } ou des épices pour pain d'épices

Préparation :

Réaliser le mélange des épices en les mixant dans un moulin à café électrique.

Séparer les blancs des jaunes d'œufs

Dans un saladier fouetter les jaunes d'œufs avec le Pure Via puis ajouter le mélange suivant : poudre d'amandes, poudre de noisettes, farine de coco, levure et mélange d'épices. Ensuite, verser l'huile de coco fondue et mélanger avant d'ajouter le lait d'amande.

Monter les blancs en neige avec une pincée de sel et les intégrer délicatement à la préparation précédente.

Verser dans un moule à cake (tapissé de papier cuisson).

Cuire au four 35 min à 180°C.

Gaufres croustillantes et moelleuses

Ingrédients pour 8 gaufres

Ingrédients secs :

- 85g de poudre d'amandes
- 15g de farine de coco
- 8g de Pure Via 0
- 6g de levure chimique
- 1 pincée de sel
- Vanille (la moitié des grains d'une gousse)

Autres ingrédients :

- 14cl de lait d'amande sans sucre (= 140 g)
- 20g de beurre doux
- 1/2 c. à c. de levure de boulanger sèche (facultatif)
- 2 œufs entiers

Cuisson : 1/2 c. à c. d'huile de coco ou ghee (mais pas de beurre, il brûlerait)

Préparation

Préparer les ingrédients suivants et réserver :

- Faire fondre le beurre.
- Faire tiédir le lait d'amande et y ajouter la levure de boulanger sèche.

Dans un saladier, mélanger tous les ingrédients secs.

Y ajouter en fouettant bien après chaque ajout :

- Les 2 jaunes d'œufs (verser les 2 blancs d'œuf dans un autre saladier),
- Le lait d'amande tiède + levure boulanger et le beurre fondu.

Monter en neige les 2 blancs d'œuf, au batteur. Les incorporer délicatement au mélange précédent à l'aide d'une spatule souple pour les enrober sans les casser.

Graisser à l'huile de coco les plaques chaudes du gaufrier.

Cuire la préparation au gaufrier pour obtenir 8 gaufres.

Conseils pour réussir la cuisson : Bien graisser les plaques entre chaque fournée. Attendre minimum 1 min avant d'ouvrir le gaufrier la première fois (avant elles ne seront pas cuites et se déchireront). Mieux vaut sous-cuire les gaufres plutôt que l'inverse : en refroidissant, elles vont laisser échapper un peu leur humidité et sécher très légèrement pour croustiller !

Gaufres légères

Ingrédients (12 gaufres)

- 100g huile de coco fondue
- 60g farine de coco
- 4g levure chimique
- 8 œufs
- Sel
- 6g de Pure Vita O (stevia et érythritol)
- Vanille

Recette

Bien fouetter les œufs, y ajouter l'huile de coco fondue sans cesser de battre, ajouter le mélange farine de coco, levure, sel et pure VitaO.

Graisser le gaufrier et cuire à température modérée.

Déguster chaud (froid c'est bon aussi)

Ces gaufres ont été réalisées lors du cours de cuisine avec madame Defraeye, tous les élèves les ont appréciées même si elles ont un léger goût de coco.

2. Analyse de produit diabétique

Les produits « diététiques » pour diabétiques sont-ils sains et sans risques pour les personnes atteintes de DT2 ?

J'ai pris trois produits pour diabétiques au hasard : deux de la marque Céréal® et un de la marque Dambert®.

Pour rappel, dans la liste des ingrédients, par convention, les premiers ingrédients cités sont ceux qui sont le plus présent dans le produit. Ce qu'il y a en gras sont les allergènes pouvant être présent dans le produit.

- *Les bonbons au cola*

Ingrédients : édulcorant (sirop de maltitol), gélatine, eau, édulcorant (isomalt), acidifiant (acide citrique), arôme, colorants naturels (caramel, carmin, complexes cuivre-chlorophylles, lutéine).

Peut contenir des traces de cacahuètes, de noix et de sésame

Une consommation excessive peut avoir des effets laxatifs

Valeurs nutritionnelles	Pour 100g
Energie	829 kJ 199kcal
Matières grasses	0g
Dont acides gras saturés	0g
Glucides	74g
Dont sucres	0.2g
Fibres alimentaires	0g
Protéines	5.3g
Sel	0.01g



Les bonbons sont des aliments qui en général sont peu recommandés car plein de colorants, d'arôme naturel ou non... Ici, on nous dit dans le titre du produit que ce sont des cola gum sans sucre. En effet, quand on regarde la liste d'ingrédients, le sucre n'est pas indiqué. Cependant, on remplace le sucre par des édulcorants qui ne sont pas bons pour notre santé, il y en a deux dans les quatre premiers ingrédients ce qui confirme la grande quantité de celui-ci. De plus, quand on regarde les valeurs nutritionnelles de ce produit, on remarque que pour 100g de ces « gums », il y a 74g de glucides ce qui reste énorme car ce produit n'est pas un aliment qui rapporte beaucoup de « bons » glucides. Enfin, rajoutons que quand on stipule sous la liste d'ingrédients que l'aliment a des effets laxatifs cela n'engendre pas un gage de bonne santé si on en mange.

J'ai goûté ces bonbons, et personnellement, je les ai trouvés infects, mais une de mes colocataires a aimé alors qu'elle n'est pas diabétique. Le prix du paquet tourne autour des 2€ les 100g ce que je trouve assez cher pour des bonbons.

- *Duette goût vanille*

*Ingrédients : farine de **blé**, édulcorants : maltitols et isomalt, graisse végétales (colza et karité), **beurre**, poudre de **lait** entier, huile de tournesol, poudre de **lait** écrémé, poudre de **lactosérum** sucré, inuline, poudre à lever : carbonate acide d'ammonium, sel de mer, arôme naturel, émulsifiant : lécithines de soja **Peut contenir des traces d'œufs et de fruits à coque (noisettes et amandes)***



<i>Valeurs nutritionnelles</i>	<i>Pour 100g</i>
<i>Energie</i>	<i>1919 kJ 460kcal</i>
<i>Matières grasses</i>	<i>23g</i>
<i>Dont acides gras saturés</i>	<i>8g</i>
<i>Glucides</i>	<i>63g</i>
<i>Dont sucres</i>	<i>6.9g</i>
<i>Fibres alimentaires</i>	<i>3.8g</i>
<i>Protéines</i>	<i>7.6g</i>
<i>Sel</i>	<i>0.4g</i>

Comme on peut voir dans la liste d'ingrédients, le second indiqué est l'édulcorant, même deux types d'édulcorants. Certains édulcorants sont nocifs à la santé. De plus, tout ingrédients qu'on ne connaît pas ou qui n'est pas commun de trouver dans un magasin est souvent un produit ultra transformé. L'huile de tournesol est une graisse qui apporte beaucoup d'oméga 6, or nous consommons déjà trop d'oméga 6 par rapport aux oméga 3.

La poudre de lactosérum sucré n'est certainement pas indiquée pour les DT2.

Quand on lit le tableau des valeurs nutritionnelles, on peut voir qu'ils ont séparé les acides gras saturés des matières grasses. Dans 100g de biscuits, il y a 23g de matières grasses dont 8g d'acide gras saturé. De plus ce produit contient 63g de glucides dont 6.9g de sucre pour un produit qui dit sur l'emballage qu'il y a 80% de sucre en moins.

Pour ma part ce produit est bon en goût. Mais pas très indiqué pour un DT2.

Le prix est entre 3.75€ et 4€ pour une dizaine de duettes ce qui est quand même un coût.

- *Biscuit framboise-rooibos*

*Ingrédients : farine de **blé**, édulcorant : maltitols, huile de colza, amidon de **blé**, dextrine de **blé**, arôme naturel de framboise, rooibos (Aspalathus linearis) 0.8%, sel marin, émulsifiant : lécithines de colza, arôme naturel, poudre à lever : carbonates d'ammonium*

Peut contenir des traces de lait, de fruit à coque, de soja, d'œuf, de lupin, de sésame et de céleri

Une consommation excessive peut avoir des effets laxatifs

<i>Valeurs nutritionnelles</i>	<i>Pour 100g</i>
<i>Energie</i>	<i>1737 kJ 414kcal</i>
<i>Matières grasses</i>	<i>14g</i>
<i>Dont acides gras saturés</i>	<i>1.2g</i>
<i>Glucides</i>	<i>72g</i>
<i>Dont sucres</i>	<i>0g</i>
<i>Fibres alimentaires</i>	<i>5.6g</i>
<i>Protéines</i>	<i>6.1g</i>
<i>Sel</i>	<i>0.32g</i>



Dans ce troisième produit, on retrouve encore un édulcorant en deuxième place dans la liste d'ingrédients. De plus, dans ces biscuits, il y a de nombreux ingrédients que l'on ne connaît pas à moins d'effectuer des recherches car on ne les trouve pas dans le commerce. La liste des allergènes est quand même assez grande. Ces biscuits ont aussi des effets laxatifs ce qui est un indice sur les répercussions sur la santé.

Le prix de la boîte se trouve entre 3 et 4€ pour 3 paquets de 4 biscuits. C'est un budget. Le goût est dérangeant au début mais à force on s'y habitue. Ils sont juste sec et on envie de boire quelque chose après car on la bouche pâteuse.

Nous pouvons constater qu'en tant qu'aide familiale, il est possible d'aider les bénéficiaires de plusieurs manières : en prodiguant des conseils sur divers sujets (rôle éducatif), en cuisinant, en effectuant les courses avec eux (rôle d'aide à la vie quotidienne), en les accompagnant chez leurs médecins, diététiciens... (rôle de relai et de liaison avec l'extérieur).

La communication entre les AF est aussi importante afin d'assurer un suivi du bénéficiaire et de s'aider au sein de l'équipe. Les AF ont le cahier de communication à disposition pour indiquer les actes effectués, remarques... les communications téléphoniques, et les réunions d'équipes.

Conclusion

Le diabète de type 2 est une pathologie régulièrement rencontrée lors des prestations des aides-familiales. En effet, cette maladie est en constante évolution et les chiffres indiquant le nombre de personnes atteintes ne cessent d'augmenter. Le DT2 qui normalement touche plus les personnes plus âgées est maintenant décelé même chez des enfants. L'aide-familiale a donc intérêt à bien le connaître pour aider au mieux les personnes atteintes.

Que peut faire l'aide familiale ?

Elle peut prodiguer de nombreux conseils sur l'alimentation. Pour cela, elle doit s'informer, effectuer des recherches en matière d'alimentation pour le DT2. Elle doit constamment se documenter car les conseils alimentaires évoluent régulièrement avec les recherches scientifiques. En effet, les recommandations alimentaires sont actuellement bien différentes de celles données il y a 20 ans. En termes d'alimentation, par exemple, la diète cétogène (connue depuis 1920-1930 pour le traitement des épilepsies) semblerait prometteuse pour permettre aux personnes atteintes de DT2 de revenir avec des paramètres normaux, les études sont en cours. L'AF peut conseiller les personnes sur les menus établis, comment faire ses courses et expliquer pourquoi il est important de manger équilibré et sain. En bref, l'aide familiale conseille du menu à l'assiette. L'AF dirige aussi les bénéficiaires qui le souhaitent vers des associations spécifiques qui peuvent fournir de l'aide. (Association belge du diabète).

Parfois l'AF pourra aussi informer la famille afin de gérer au mieux le DT2 de la personne.

Quant à la pratique l'AF, aide à la réalisation des menus, effectue les courses, cuisine, seule ou avec la personne encore capable afin de maintenir son autonomie, de manière équilibrée tout en respectant les choix des bénéficiaires.

L'AF est aussi une présence active, elle écoute et soutien les bénéficiaires. Changer ses habitudes alimentaires n'est vraiment pas facile, surtout que nous constatons que les personnes âgées sont de plus en plus attirées par les aliments sucrés !

La communication avec les autres intervenants est primordiale dans le cas de maladies car elle permet de comprendre celles-ci et de travailler en collaboration avec tous les intervenants.

La collaboration au sein de l'équipe d'AF est très importante, l'équipe doit travailler dans le même sens pour le bien être des bénéficiaires, les AF s'entraident en cas de problèmes et collaborent afin que le travail soit efficace.

Personnellement, pour aller un peu plus loin, je pense m'intéresser à l'alimentation cétogène et vérifier que cette diète est vraiment efficace pour stabiliser la glycémie comme certains scientifiques et médecins l'affirment.

Bibliographie/ Sitographie

- <https://www.federationdesdiabetiques.org/information/diabete> (24/03/2022)
- <https://www.diabete.be/#gsc.tab=0> (association belge du diabète (24/03/2022)
- <https://www.diabete.qc.ca/fr/comprendre-le-diabete/> (24/03/2022)
- <https://liguecardioliga.be/diabete/> (28/03/2022)
- <https://www.euphytosegamme.fr/confort-intestinal/microbiote/facteurs-pouvant-favoriser-desequilibre-microbiote-intestinal>. (20/05/22)
- <https://www.foodinaction.com/les-acides-gras-satures-seraient-pas-si-mauvais/>(20/05/22)
- <https://www.thierrysouccar.com/blog/le-tonnante-histoire-du-regime-cetogene> (06/06/22)
- <https://www.lanutrition.fr/le-regime-cetogene> (06/06/22)
- <https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/maladies-chroniques/rapports-publications/diabete/votre-guide-diabete.html> (06/06/22)

Cours de nutrition de madame Defraeye chapitres sur les glucides et le diabète.

Annexes

Annexe 1 : tableau des index glycémiques des aliments (cours de nutrition)

<i>CONCENTRATION MOYENNE EN GLUCIDES POUR 100 G D'ALIMENT GLUCIDIQUE ET INDEX GLYCÉMIQUE</i>		
ALIMENTS (pour 100g)	GLUCIDE PUR	INDEX GLYCÉMIQUE
Bière	5g	110
Pomme de terre cuite au four	25g	95
Pomme de terre frite	33g	95
Riz soufflé	85g	95
Purée de pommes de terre	14g	90
Riz précuit	24g	90
Miel	80g	90
Carottes cuites	6g	85
Corn-flakes	85g	85
Pop-corn (sans sucre)	63g	85
Farine T 45 (pain blanc)	58g	85
Gâteau de riz	24g	85
Chips	49g	80
Fèves cuites	7g	80
Tapioca	94g	80
Crackers	60g	80
Potiron, citrouille	7g	75
Farine T 55 (baguette)	55g	75
Pastèque	7g	75
Farine T 65 (pain de campagne)	53g	70
Céréales sucrées	80g	70
Barre chocolatée (type Mars)	60g	70
Pommes de terre bouillies (pelées)	20g	70
Sucre (saccharose)	100g	70
Navet	3g	70
Maïzena	88g	70
Maïs moderne	22g	70
Riz précuit incollable	24g	70

Boisson au cola	11g	70
Nouilles, ravioles	23g	70
Pain bis (farine T 85)	50g	65
Pommes de terre bouillies dans la peau	14g	65
Semoule (raffinée)	25g	65
Confiture classique	70g	65
Melon	6g	65
Banane	20g	65
Jus d'orange industriel	11g	65
Raisins secs	66g	65
Riz long blanc	23g	60
Biscuit sablé farine B	68g	55
Biscuit sec petit beurre	75g	55
Pâtes blanches cuisson normale	23g	55
Pain complet T 150	47g	50
Farine de blé noir (sarrasin)	65g	50
Crêpe au sarrasin	25g	50
Patate douce	20g	50
Kiwi	12g	50
Riz basmati	23g	50
Riz brun complet	23g	50
Sorbet	30g	50

Pâtes complètes (T 150)	19g	45
Pain au son	40g	45
Boulgour entier (cuit)	25g	45
Spaghettis al dente	25g	45
Pain noir allemand	45g	40
Petit pois frais	10g	40
Raisin	16g	40
Jus d'orange pressé	10g	40
Jus de pomme naturel	17g	40
Pain de seigle complet	49g	40
Pâtes intégrales (T 200)	17g	40
Haricots rouges	11g	40
Pain intégral frais (T 200)	45g	40
Crème glacée (aux alginate)	25g	35
Vermicelle chinois (haricot mungo)	15g	35
Maïs indien ancestral	21g	35
Quinoa (cuit)	18g	35
Pois secs (cuits)	18g	35
Carottes crues	7g	35
Yogourt entier	4,5g	35
Yogourt maigre	5,3g	35
Orange	9g	35
Poire, figue	12g	35

Abricots secs	63g	35
Lait (demi écrémé)	5g	30
All-Bran	46g	30
Pêche	9g	30
Pomme	12g	30
Haricots blancs	17g	30
Haricots verts	3g	30
Lentilles brunes	17g	30
Pois chiches (cuits)	22g	30
«Marmelade» de fruits sans sucre	37g	30
Chocolat noir + 70% de cacao	32g	22
Lentilles vertes	17g	22
Pois cassés	22g	22
Cerise	17g	22
Prune, pamplemousse	10g	22
Fructose	100g	20
Soja (cuit)	15g	20
Cacahuètes	9g	20
Abricots frais	10g	20
Noix	5g	15
Oignons	5g	10
Légumes verts, salades, champignons, tomates, aubergines, poivron, chou, brocolis, etc.	3 à 5g	10

Annexe 2 : Pure via 0

Pure via 0 est une marque commerciale proposant un mélange composé d'érythritol, de glycoside de steviol et d'arômes naturels. ½ cuillère à café a un pouvoir sucrant équivalent à une cuillère à café de sucre. Ainsi, 50 g de ce produit remplacent 100 g de sucre. C'est l'un des édulcorants les plus naturel. On peut le retrouver au Delhaize ainsi qu'au Colruyt et surement dans d'autre grandes surfaces.



Annexe 3 : régime cétogène

Le régime cétogène ou keto (ou *Low Carb High Fat*, LCHF) est une alimentation pauvre en glucides et riche en lipides qui s'écarte donc des habitudes de consommation habituelles et des recommandations alimentaires pour la population générale.

En 1921, le médecin américain Russell Wilder a cherché à diminuer, voire supprimer, les crises chez les enfants épileptiques sans passer par un jeûne. Il a trouvé qu'un régime très gras conduit à la production de corps cétoniques comme dans le jeûne. Et le régime a ainsi été utilisé avec succès dans le traitement de l'épilepsie jusqu'à la mise au point de médicaments contre cette maladie à la fin des années 1940.

Le régime cétogène a connu un regain d'intérêt dans les années 1990, notamment pour soigner les enfants qui restaient réfractaires aux traitements de l'épilepsie. Aujourd'hui, les applications de ce régime sont plus nombreuses et intéressent de plus en plus de chercheurs.

Ce mode d'alimentation restreint les glucides pour obliger le corps à utiliser les lipides comme source d'énergie, fabriquer des corps cétoniques dans le foie (acétoacétate, bêta-hydroxybutyrate) et donc parvenir à la cétose (lorsque le corps utilise principalement des corps cétoniques comme source d'énergie). La cétose a des effets thérapeutiques : outre l'épilepsie, elle pourrait être utile contre le diabète ; elle est aussi expérimentée pour traiter certains cancers et maladies neurodégénératives (Parkinson, Alzheimer). Les mécanismes d'action ne sont pas encore élucidés.