YIN SHI

Fiche remise en consultation

Métabolique

Diabète de type 2

Mieux vivre avec, assiette après assiette

Le diabète de type 2 n'est pas une fatalité : c'est une pathologie où vos choix de tous les jours comptent autant que les médicaments. Cette fiche résume ce qui aide vraiment votre glycémie, ce qui la fatigue, et les petits gestes qui changent tout.

EN DEUX MOTS

Votre corps utilise mal le sucre que vous mangez : il le laisse circuler dans le sang au lieu de le ranger dans les cellules. Ce n'est pas votre faute, c'est un terrain qui s'est installé avec le temps. La bonne nouvelle : chaque repas bien construit, chaque marche après le repas, chaque kilo perdu quand il y en a à perdre fait redescendre les chiffres. Chez beaucoup de personnes diagnostiquées récemment, ces changements suffisent à ramener la glycémie à des valeurs presque normales.

L'ESSENTIEL À RETENIR

• L'ordre du repas change tout : légumes et protéines d'abord, les féculents en dernier. Le même repas fait monter votre sucre moins haut.

• La marche de 10 à 15 minutes après le repas est le geste le plus efficace et le moins cher : vos muscles absorbent le sucre directement.

• Votre glycémie aime la régularité : des repas à heures fixes valent mieux qu'une semaine parfaite suivie d'un week-end d'excès.

CE QUI VOUS AIDE

Les légumes, la moitié de l'assiette : Rassasiants, presque pas de sucre. Courgettes, épinards, tomates, choux : à volonté.

Les légumineuses : Lentilles, pois chiches, haricots : l'amidon le plus doux pour la glycémie, 3 fois par semaine.

Les céréales complètes : Orge, avoine, riz complet : la même portion fait moins de dégâts que la version blanche.

Le poisson gras : Maquereau, sardine, hareng : 2 fois par semaine protègent votre cœur.

Les oléagineux : Noix, amandes : une petite poignée en collation calme la faim sans pic de sucre.

CE QUI AGGRAVE

Les boissons sucrées : Sodas, jus de fruits, thés glacés : le pire ennemi, un pic de sucre en quelques minutes.

Les féculents blancs en grande quantité : Pain blanc, riz blanc, pâtes trop cuites : la portion et la cuisson al dente changent tout.

Les aliments ultratransformés : Plats préparés, snacks, viennoiseries : plus de sucre et de graisse cachés qu'on ne croit.

Le sucre sous toutes ses formes : Miel, sirop d'agave, sucre complet : pour votre glycémie, c'est le même sucre.

Les sauts de repas : Surtout sous médicaments : un repas sauté peut provoquer une hypoglycémie.

Le vinaigre et le citron : Une vinaigrette en entrée ou un jus de citron adoucit la montée de sucre du repas.

La friture quotidienne : La friture ajoute des graisses que votre corps gère mal ; four, vapeur et poêle font le même travail.

AU QUOTIDIEN

Les gestes qui changent tout

1. **Marchez 10 minutes après le dîner**

   Le geste n°1 : vos muscles mangent le sucre du repas à votre place.

2. **Composez l'assiette**

   Moitié légumes, quart protéines, quart féculent complet : la photo à garder en tête.

3. **Remplacez le jus par le fruit**

   La pomme entière rassasie et monte moins haut que son jus.

4. **Commencez par la vinaigrette**

   Une salade vinaigrée en entrée prépare votre corps au repas qui suit.

5. **Tenez des horaires réguliers**

   Même heures, mêmes portions : votre glycémie adore la routine.

Cette fiche accompagne le travail avec votre praticien et ne remplace pas votre suivi médical. Ne changez jamais vos médicaments sans votre médecin : baisser le sucre de vos repas peut rendre vos médicaments trop forts. Parlez-lui aussi de ces signes : fatigue anormale, soif très intense, plaie qui ne guérit pas, vision floue, malaise avec sueurs froides.

Yin Shi · Diabète de type 2 · Édition du 2026 novembre 19 · Document à conserver