

# Diabète Mag

Prévenir, soigner et mieux vivre

N°27  
5<sup>e</sup> année

Régime  
2018

Évitez la perte  
musculaire  
associée au  
diabète en  
pratiquant  
un sport

Transplantation  
de pancréas,  
une nouvelle  
étape dans la vie  
des diabétiques

Le Diabète  
de type 2

Et si la méditation  
permettait de  
mieux vieillir ?

Le diabète  
et l'apnée du  
sommeil

Conseils pour vous  
aider à contrôler  
votre glycémie et  
votre poids

Les desserts  
allégés du  
Cahier Gourmand

«Le  
Gourmand  
Diabétique»  
2 Magazines  
en 1



Retrouvez nous sur  
[www.diabetemagazine.fr](http://www.diabetemagazine.fr)

Diabète **Mag**  
Prévenir, soigner et mieux vivre

> **Boutique en Ligne**  
Abonnements, anciens numéros,  
Hors Série... collections...  
Disponibles en version papier  
et en version numérique.



[www.diabetemagazine.fr](http://www.diabetemagazine.fr)

Internet - applications & Réseaux

> Informations sur le diabète, le cholestérol,  
les maladies cardiovasculaires...

> **Forum, libre expression**  
Destiné à échanger, partager, analyser... Pas d'aprioris,  
pas de tabou, libres pensées dans le respect de chacun.

> **Téléchargez notre application**  
et vivez l'actualité en direct 24/24 H  
Pour Smartphone et Android  
- Flashez le QR code ci-contre.  
Lien de téléchargement :  
<http://onelink.to/ehr5cs>



Available on the  
**App Store**

Disponible sur  
**Google play**



# Le Diabète continue son ascension alarmante

Malgré les efforts réalisés depuis 10 ans dans le diagnostic et la prise en charge médicale, la prévalence du diabète ne cesse d'augmenter régulièrement. Si la progression constatée (5,7 %) se maintient, le nombre de diabétiques atteindra 8 millions dans quelques 10 ans. Bien que les formes de la maladie diffèrent, les complications du diabète de type 1 et de type 2 sont les mêmes (risques cardio-vasculaires, rénaux, ophtalmologistes, neurologiques...) faisant de cette affection de longue durée (ALD) un véritable enjeu humain et sociétal.

La prévention est la clé de ce grave problème de santé publique. Elle repose sur une bonne connaissance des risques et sur le dépistage mais aussi sur une alimentation équilibrée et un exercice physique régulier, permettant de retarder les complications chez les diabétiques à haut risque, de freiner l'apparition ou le développement du diabète de type 2, voire même de l'éviter. Pour cela il faut résoudre les problèmes de surpoids, d'obésité.

L'alimentation de base du diabétique n'est pas très différente de celle qui est recommandée à tous, qu'elle vise à stabiliser son poids, à prévenir les maladies cardio-vasculaires ou tout simplement à rester en bonne santé.

Notre objectif est de vous sensibiliser aux problèmes du diabète et à sa prise en charge, de vous aider à mieux vivre avec cette affection et même de la prévenir.

Dans ce numéro : Outre les rubriques habituelles, un cahier spécial gourmand, au centre du magazine, vous est proposé avec bon nombre de recettes adaptées aux diabétiques. Bonne lecture.

*Eva Folley*

**Nous remercions tous ceux et celles qui se sont abonnés à Diabète Mag, ceux et celles qui nous envoient courriers et témoignages. De vrais encouragements pour notre équipe rédactionnelle.**

**Deux actions citoyennes mises en place par Diabète Mag : la première a été de décider d'imprimer sur du papier recyclé, la seconde est d'imprimer le magazine en France.**

**Diabète** est une marque déposée à l'INPI n° 4017955, le 06/07/2013, **Gourmand diabétique** est une marque déposée à l'INPI n° 4017957, le 06/07/2013. Santérama est une marque déposée à l'INPI n° 3334455, le 12/01/2005. Edité par : JSF- BP 132 - 92113 CLICHY Cedex.  
**Directeur de Publication** : Alexandre Zenou - **Rédactrice en Chef** : Eva Folley - e-mail : evafolley@yahoo.fr - **Rédactrice en Chef adjointe** : Claire Laforêt - **Rédaction et conception** : Franck Cadet - **Directrice artistique** : Muriel Paslard : e-mail : murielworks@outlook.com  
**Coordination générale** : Jeanne Moreno : www.diabetemagazine@yahoo.fr - **Publicité** : 01 42 70 20 00 - **Directeur de la Publicité** : Alexandre Steiner, assisté de Fred-Eric Bonnard - **Réalisation technique** : Spaudoskonturai - **Imprimé par** : J.Print Communication - France  
**Iconographie générale** : © stock.adobe.com - © Depositphotos (sauf précision). Photos de couverture : © g\_studio-Depositphotos (photo principale) et © Serega - stock.adobe.com (petite photo)

N° de C.Paritaire : 0918 G 91957 - Dépôt légal à Parution - © 2014/JSF. Toute reproduction, même partielle est interdite sans l'accord écrit de l'éditeur - Loi du 11 mars 57- art 41. Distributeurs : France: MLP - Belgique : Tondeur - Suisse: Naville SA. L'éditeur ne reçoit que sur rendez-vous. Écrivez-nous : Courrier des lecteurs & contact rédaction : www.diabetemagazine@yahoo.fr - Tél : 01 42 70 20 00

Avertissement : Les informations contenues et proposées dans ce magazine ne constituent et ne remplacent en aucun cas une consultation médicale. Ces informations sont mises à la disposition des lecteurs à titre de renseignement et de conseils pratiques. Il est impératif que vous consultiez régulièrement votre médecin, votre nutritionniste, votre cardiologue et votre diabétologue.

# Diabète Mag

Prévenir, soigner et mieux vivre N°27 Mars - Avril 2018



## SANTÉ

On ne guérit pas du diabète (pas encore !), mais la science progresse à grands pas et de nouvelles avancées scientifiques permettent aux diabétiques de vivre mieux. Diabète Mag vous informe sur la recherche sur le diabète et sur la maladie en général afin de vous aider à mieux la gérer.

- 6 Le Diabète de type 2
- 8 Insuffisants cardiaques : trop de malades qui s'ignorent !
- 10 Le diabète de type 2 et l'apnée du sommeil
- 12 Et si la méditation permettait de mieux vieillir ?
- 14 La transplantation de pancréas marque une nouvelle étape, dans la vie des diabétiques de type 1
- 15 La lipodystrophie (Cellulite) et les injections d'insuline
- 16 Évitez la perte musculaire associée au diabète de type 1 en pratiquant un sport
- 17 Les injections d'insuline habitudes et accoutumances
- 18 2018 / Onze Vaccins obligatoires pour nos enfants

## NUTRITION

Une alimentation équilibrée et variée associée à une activité physique régulière est la première étape pour lutter contre le diabète. Parfois, il est également important de perdre du poids pour des raisons de santé mais aussi pour se sentir mieux dans sa peau. Il n'est jamais trop tard pour s'y mettre ! Diabète Mag vous propose un régime pour mincir mais aussi des conseils pour gérer votre glycémie. N'abandonnez-pas la lutte contre le diabète !

- 19 Mieux connaître le Calcium
- 20 Régime 2018
- 24 Conseils pour vous aider à contrôler votre glycémie et votre poids
- 26 Les plantes qui soignent : Le Romarin

## LE GOURMAND DIABÉTIQUE

De la diététique et de la saveur ! Ce sont toutes les recettes que propose Diabète Mag... Dégustez !

### 28 Panier de légumes

Le Feijoa pour une cuisine riche en iode !

### 32 Les entrées

Les crevettes pour des recettes «déco» faciles et rapides

### 34 Les féculents

Les recettes gourmandes



### 36 Les produits de l'océan

Poissons et sauces subtiles

### 38 Les viandes

La cuisine avec du vin sans alcool !

### 40 Les douceurs

Petits délices sucrés pour se faire plaisir sans grossir !

### 42 Les boissons

Boissons gazeuses faites «maison»

## NUTRITION

- 43 Les aliments riches en Omega-3
- 44 Bienfaits et vertus du Poireau
- 46 La Nigelle : de nombreuses vertus médicinales dont son efficacité pour faire baisser le taux de sucre dans le sang



## TOUS NOS BONS DE COMMANDES

### 5 Le «Pack Gourmand»

### 9 Le «Pack Découverte» Diabète Mag

«Le Gourmand Diabétique»

### 19 53 Abonnement à Diabète Mag

### 55 Complétez votre Collection

### 59 Hors séries 7, 8 et 9 :

«Les essentiels du diabète»

## SOCIÉTÉ

### 50 Il y a 100 ans naissait l'insuline

## FORME

Lutter contre le diabète implique d'adopter une alimentation équilibrée et adaptée à la maladie mais pas seulement... En effet, la pratique d'une activité physique régulière est également indispensable et fait parti intégrante de la lutte contre le diabète.

### 52 Sport : par ou commencer ?

## PSYCHO

### 54 Le diabète et le trouble d'anxiété généralisée



## AGENDA

### 58 Agenda Santé 2018

## CULTURE

- 60 Le saviez-vous ?
- 61 Lexique médical pratique
- 66 Des livres qui vous veulent du bien

Retrouvez-nous sur :  
[www.diabetemagazine.fr](http://www.diabetemagazine.fr)

## Le PACK «GOURMAND»

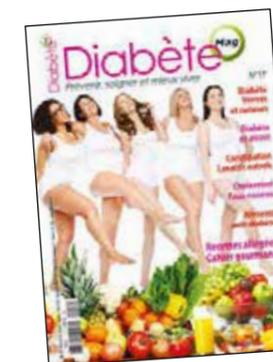
2 numéros du Gourmand Diabétique  
+ 1 numéro de Diabète mag  
17 € + 3 € de frais postaux = 20 €



**Le Diabétique Gourmand**  
Des recettes légères pour diabétiques gourmands  
Entrées, Plats, Desserts  
Valeur 7,50 €



**L'Alimentation de A à Z**  
100 pages tout en couleur  
120 Aliments classés par ordre alphabétique  
Valeur 7,50 €



**Diabète Mag**  
Le plein d'infos sur le diabète et ses complications + conseils alimentation équilibrée  
Valeur 5 €

## Bon de commande

Bon à remplir en **LETTRES CAPITALES**  
A découper ou photocopier  
JSF - BP 132 - 92113 CLICHY Cedex

Nom : .....

Prénom : .....

Adresse : .....

.....

Code postal : .....

Ville : .....

Je commande le Pack «GOURMAND» au prix de 17€ + 3 € frais postaux = 20 € à l'ordre de JSF.

Joindre votre règlement, 20 € à l'ordre de JSF :  
JSF - BP 132 - 92113 CLICHY Cedex

# Le diabète de type 2

Le diabète de type 2 est la forme la plus fréquente de diabète (90 % des cas). Il se manifeste généralement à l'âge adulte, chez des individus de 40 ans et plus. Malheureusement, on constate depuis quelques années qu'il apparaît chez des personnes de plus en plus jeunes. Dans les populations à risque, il peut même apparaître dès l'enfance.

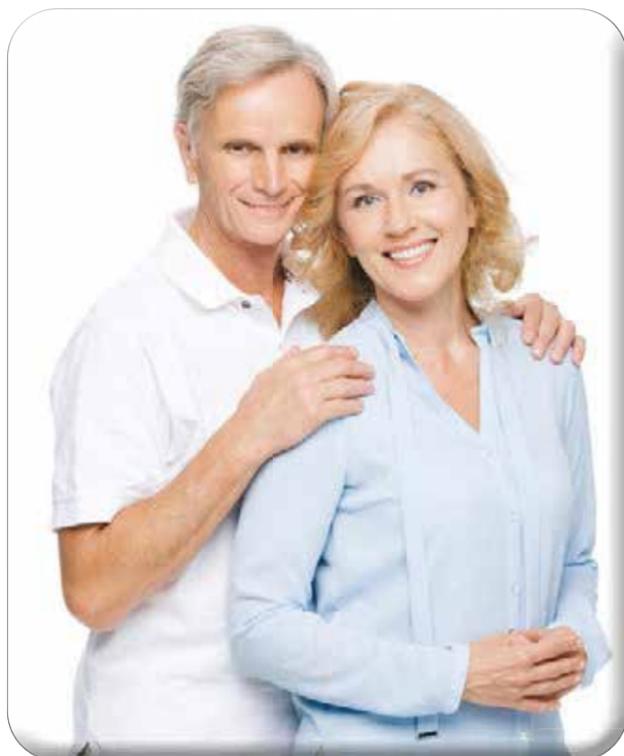
Chez certaines personnes diabétiques de type 2, la production d'insuline par les cellules du pancréas est insuffisante\*.

Chez d'autres, l'insuline produite n'accomplit pas bien son travail ; on parle alors de résistance à l'insuline. Dans les deux cas, le résultat est une augmentation du taux de sucre dans le sang (glycémie), car le corps utilise mal le glucose (sucre) comme source d'énergie.

## Les facteurs de risques

Les causes du diabète de type 2 sont nombreuses et, dans bien des cas, c'est la combinaison de plusieurs facteurs qui déclenche l'apparition de la maladie. En voici des exemples :

- Le sexe : les hommes sont plus vulnérables que les femmes.
- L'âge : le risque augmente à mesure que l'on vieillit.
- Le surpoids.
- Le tour de taille élevé, soit la graisse accumulée autour de l'abdomen.
- Le niveau d'activité physique.
- Les habitudes alimentaires.
- L'hypertension artérielle.
- Des glycémies anormalement élevées
- Pour les femmes, avoir donné naissance à un bébé de plus de 4,1 kg.
- L'hérédité.
- L'origine ethnique : autochtone, africaine, asiatique, latino-américaine, etc.
- Le niveau de scolarité.



*À partir de 40 ans... un check up santé est nécessaire. Une simple prise de sang vous fixera sur l'état moyen de votre glycémie.*

## Le diagnostic du diabète de type 2

Seule une prise de sang analysée en laboratoire permet de déterminer avec certitude le niveau de la glycémie. On mesure la glycémie, et/ou l'hémoglobine glyquée (A1C) dans le sang.

Les valeurs de référence proposées par les lignes directrices de pratique clinique, pour la prévention et le traitement du diabète sont :



	Glycémie, à jeun	A1C	Glycémie, 2 heures après avoir bu un liquide contenant 75 g de glucose	Glycémie, 2 heures après avoir bu un liquide contenant 75 g de glucose
<b>Prédiabète</b>	Entre 6,1 et 6,9 mmol/L (anomalie de la glycémie à jeun)	Entre 6,0 et 6,4 %	Entre 7,8 et 11,0 mmol/L (intolérance au glucose)	
<b>Diabète de type 2</b>	7,0 mmol/L et plus	6,5 % et plus	11,1 mmol/L et plus	11,1 mmol/L et plus, avec les symptômes classiques

Souvent, une deuxième prise de sang est nécessaire 15 jours plus tard, afin de confirmer les résultats obtenus.

## La prévention

Bonne nouvelle, avec un changement d'habitudes de vie, la prévention du diabète est possible!

Prévenir, c'est définir des actions nouvelles pour éviter que quelque chose ne se produise. Dans le cas du diabète de type 2, il est possible d'agir concrètement en modifiant ses habitudes de vie. Ces actions peuvent permettre la prévention de la maladie, ou du moins en retarder l'apparition, ainsi que les complications associées.

Activité physique – Alimentation – Gestion et contrôle du poids – gestion du stress – conséquences du tabagisme et de l'alcool sur le diabétique.

Avec des Contrôles réguliers : Yeux, cœur, système circulatoire, dents, pieds, reins, sensibilité des terminaisons nerveuses...

## Symptômes classiques :

Les symptômes peuvent survenir lorsque le diabète n'est pas bien contrôlé.

Les symptômes suivants sont associés au diabète. Ils sont le reflet d'une glycémie au-dessus des valeurs normale (hyperglycémie).

Ils peuvent être présents ou non au diagnostic de la maladie et peuvent également survenir lorsque le diabète n'est pas bien contrôlé et qu'il y a «hyperglycémie».

- Fatigue, somnolence
- Augmentation du volume et de la fréquence des urines
- Soif intense
- Faim exagérée
- Perte de poids inexplicable
- Vision floue et brouillée
- Cicatrisation lente
- Infection des organes génitaux et de la vessie
- Picotements aux doigts ou aux pieds
- Irritabilité accrue

Dès l'apparition d'un ou de plusieurs symptômes, consultez un médecin. Si les symptômes sont importants, prenez rendez-vous à l'hôpital, (service diabétologie.)

Diabète de type 1.

Par ailleurs, les symptômes du diabète de type 1 peuvent apparaître progressivement ou subitement. Le diabète ne se manifeste pas toujours de la même façon, avec la même intensité et avec tous ces symptômes.

Les symptômes du pré-diabète sont la plupart du temps absents. Lorsqu'il y en a, ils peuvent être semblables à ceux de la personne diabétique de type 2.

En France, on estime à près de 800 000 personnes «diabétiques ou pré-diabétiques» mais qui ne le savent pas.

\* Pancréas : Glande responsable de la production d'hormones, dont l'insuline et le glucagon, et de substances nécessaires à la digestion (enzymes).

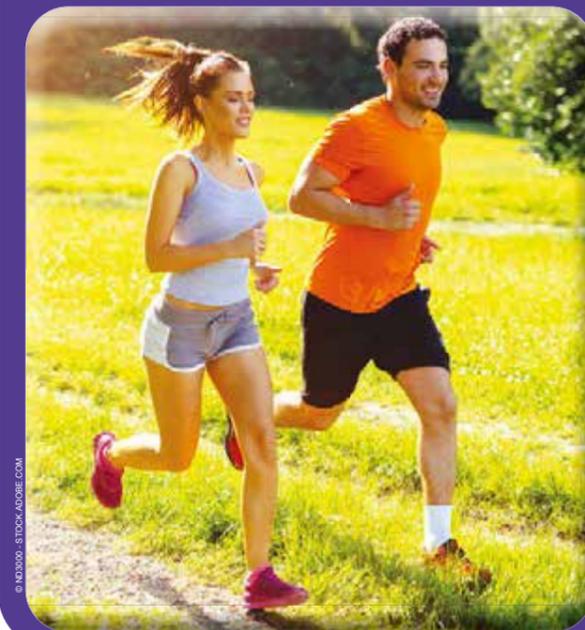
## Bienfaits de l'activité physique

Les bienfaits pour la santé ne sont plus à démontrer ! Il ne vous reste qu'à l'intégrer à votre quotidien.



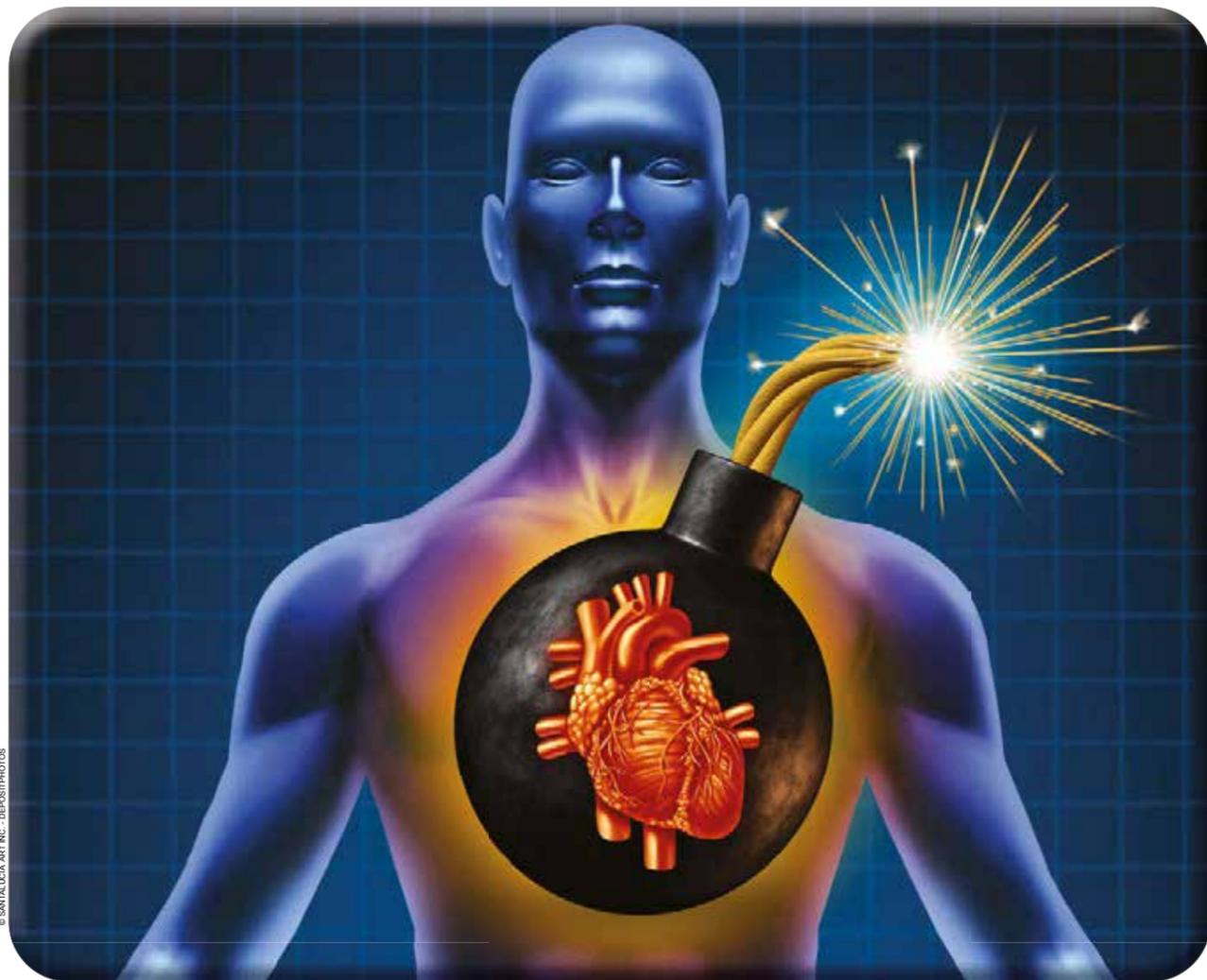
- Facilite la saine gestion du poids
- Améliore la santé du cœur
- Réduit la pression artérielle et le cholestérol sanguin
- Aide à gérer le stress et l'anxiété
- Favorise la prévention ou ralentit le développement du diabète et ses complications
- Procure une sensation de bien-être, améliore la confiance en soi et la qualité de vie.

Choisissez des activités auxquelles vous prenez plaisir. En pratiquant une activité que vous aimez, celle-ci ne semblera pas être une corvée et sera plus facile à intégrer à votre routine de manière régulière.



# Insuffisants cardiaques Trop de malades qui s'ignorent !

On recense en France plus d'un millions d'insuffisants cardiaques... Un chiffre qui fait froid dans le dos quand on sait que souvent, les patients ne comprennent pas de quoi ils souffrent lorsqu'apparaissent les premiers symptômes. Dans ce contexte, l'année prochaine, l'association l'Alliance du cœur va lancer une grande campagne d'information à propos de cette pathologie cardiaque.



Rappelons que l'insuffisance cardiaque est la première cause d'hospitalisation des personnes de plus de 65 ans. Cette maladie chronique, qui concerne essentiellement les seniors (mais «pas que»), induit généralement une détérioration progressive de l'état des patients... Contrairement à la plupart des pathologies cardiovasculaires, la prévalence de l'insuffisance cardiaque continue d'augmenter au sein de notre société du fait du vieillissement de la population et de la meilleure prise en charge des maladies causales.

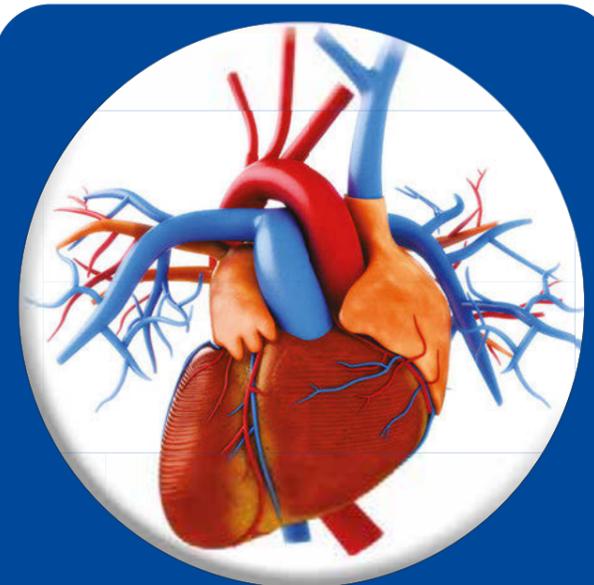
## Mais l'insuffisance cardiaque, c'est quoi au juste ?

Il s'agit en fait de la pompe cardiaque qui n'est plus capable d'assurer un débit de sang suffisant pour satisfaire les

besoins des organes en cas d'effort, puis même au repos. Comment cela se traduit-il ? Par des gênes respiratoires qui se font sentir progressivement dues aux efforts supplémentaires que le cœur doit fournir pour remplir sa mission.

## Les symptômes

De l'essoufflement, de la prise de poids rapide, des œdèmes aux jambes, foie, veines du cou et une fatigue importante au moindre effort. Que l'on ne s'y trompe pas, cette maladie cardiaque est grave et touche un très grand nombre de personnes (près d'un million et 23.000 décès par an). Toutefois, si le diagnostic est posé, des traitements existent. Mais encore faut-il savoir le détecter. C'est la raison pour



Le cœur est composé de 4 cavités :  
Les 2 plus petites, appelées oreillettes, reçoivent le sang provenant des poumons (oreillette gauche) et du reste de l'organisme (oreillette droite).  
Les 2 plus grandes, appelées ventricules, expulsent le sang venant des oreillettes vers les poumons (ventricule droit) et le reste de l'organisme (ventricule gauche). Lorsque la circulation du sang se fait moins bien, le Cœur compense en se contractant plus fort et en accélérant ses battements. Le muscle cardiaque grossit pour pouvoir pomper plus de sang.  
Les reins, qui reçoivent aussi moins de sang, réagissent en limitant les pertes de fluides par l'urine. Ce phénomène se nomme rétention d'eau. La rétention d'eau se traduit par de l'enflure et une augmentation du volume de sang, qui contribue en retour à fatiguer le Cœur. La fatigue et l'essoufflement s'installent. Avec le temps, le Cœur n'arrive plus à fournir l'effort supplémentaire, vous êtes alors en insuffisance cardiaque.

laquelle l'Alliance du Cœur a choisi, face à ce fléau, de lancer l'année prochaine dans toute la France, une grande campagne d'information et de prévention sur ce thème pendant les Journées du Cœur et le Cœur en Région.

Depuis sa création en 1993, l'Alliance du Cœur se mobilise dans toutes les régions de France avec le soutien indéfectible des professionnels de la santé et du bien-être (nutritionnistes et sportifs), des médecins et chirurgiens cardiaques, des hôpitaux, des institutions, ... pour prévenir du danger grandissant des maladies cardiovasculaires, deuxième cause de mortalité en France et une des premières à l'échelle mondiale.

Source : Alliance du Cœur.

## Diabète Magazine Le «Pack Découverte»

Deux Hors série «Gourmand + un magazine  
Abonnez vous à Diabète Magazine

Le magazine consacré à 100% au diabète et à ses complications  
Diabète, cholestérol, Cardiovasculaire, insuffisance rénale, etc...  
Avec le Cahier «Le Gourmand Diabétique», des recettes adaptées aux diabétiques, goûteuses et allégées ...



Photocopiez ce Bon  
pour éviter de découper votre Magazine  
**Bon à découper ou à photocopier**  
A retourner à :  
**JSF - BP132 - 9213 CLICHY cedex**  
**ECRIRE EN LETTRES CAPITALES**

Je souhaite m'abonner à :  
**DIABETE MAG = 1 an : 25 Euros (6 numéros)**

Je souhaite recevoir le «Pack Découverte» :  
3 exemplaires pour 17 euros + 3 € de participation aux frais postaux soit : 20 euros le Pack (27/9/2021)

Nom : .....  
Prénom .....  
Adresse .....  
Code postal : .....  
Ville : .....  
Mail : .....

**Joindre votre règlement à l'ordre de JSF**  
**A retourner à : JSF - BP 132 - 9213 CLICHY cedex**

# Le diabète de type 2 et l'apnée du sommeil

Tout comme pour le diabète de type 2, l'un des principaux facteurs de risque de l'apnée du sommeil est l'obésité. Par conséquent, les risques que les personnes atteintes du diabète de type 2 soient également victimes de cette maladie du sommeil sont assez élevés. Même si les recherches sur les relations entre le diabète de type 2 et l'apnée du sommeil progressent, il est important pour la personne diabétique souffrant d'embonpoint de s'assurer qu'elle ne souffre pas d'apnée du sommeil.

La personne souffrant d'apnée n'aura la plupart du temps pas conscience de sa condition. Seulement 25 % des personnes souffrant d'apnée du sommeil seraient diagnostiquées, les autres mettent cela sur le compte des ronflements nocturnes.

## La maladie

L'apnée du sommeil, appelée également « syndrome d'apnée obstructive du sommeil » (SAOS), se caractérise par le fait de cesser de respirer pendant le sommeil nocturne. L'état de sommeil donne lieu à un relâchement des tissus du palais mou situés au fond de la gorge. En s'effondrant, le palais mou vient obstruer le passage de l'air vers les poumons, entraînant un arrêt momentané de la respiration. Cette apnée peut durer 30 secondes, voire une minute, après laquelle la personne souffrant d'apnée s'éveillera en sursaut pour retrouver son souffle, son cœur battant en La personne n'aura la plupart du temps pas conscience de sa condition. Elle pourra cependant souffrir de somnolence durant la

journée qui l'empêchera de vaquer à ses occupations normalement et qui pourrait s'avérer dangereuse (au volant, par exemple). Des troubles cardiaques sont aussi envisageables, à cause de l'effort exigé lors des fréquents réveils en état de panique.

## Facteurs de risque

On retrouve souvent l'apnée du sommeil chez les personnes présentant un tour de taille élevé et un cou volumineux ou court. L'apnée du sommeil est plus fréquente chez l'homme que chez la femme.

L'augmentation des risques chez les personnes diabétiques L'apnée serait fréquente chez les diabétiques de type 2 (non insulino-dépendants), mais elle serait sous-diagnostiquée. Elle augmenterait même les risques de certaines complications que l'on rencontre chez les diabétiques, comme la néphropathie (atteinte des reins), la rétinopathie (atteinte de la rétine de l'œil) ou l'atteinte des nerfs ou des vaisseaux sanguins.



## Le test

Si le ronflement peut constituer un indice d'apnée chez plusieurs personnes, la vraie façon de dépister le SAS est de passer un test appelé polysomnographie dans un laboratoire du sommeil. La personne dormira à l'hôpital pendant une nuit entière, au cours de laquelle on enregistrera tous les événements qui se produiront pendant son sommeil (réveils, miniréveils, rythme cardiaque, etc.). Il existe également des polysomnographies partielles, que certains CLSC font passer à la maison, pour calibrer les appareils à pression positive. La polysomnographie est habituellement prescrite par un pneumologue, qui est le spécialiste de l'apnée du sommeil. Il n'existe à ce jour aucun test écrit pour dépister ce problème.

## Le traitement

Plusieurs traitements et appareils ont été préconisés pour soigner l'apnée du sommeil, de même que quelques interventions chirurgicales, avec des succès mitigés. Cependant, l'appareil à pression positive continue ou APPC (abréviation anglaise, CPAP) s'avère jusqu'à ce jour le traitement qui correspond le mieux aux besoins de la majorité des personnes souffrant d'apnée. Il s'agit d'un appareil muni d'un masque nasal, facial ou buccal qui insuffle de l'air dans la trachée, afin d'empêcher l'effondrement de son palais mou, lui permettant ainsi de respirer sans interruption pendant toute la durée de la nuit. Il ne s'agit habituellement pas d'oxygène, mais plutôt d'air ambiant. L'appareil est portable, il est déposé sur la table de chevet, et on peut le transporter lors de déplacements. Il est le plus souvent muni d'un humidificateur, afin de tempérer l'air qui est poussé dans les voies respiratoires. L'appareil à pression positive peut être muni d'une carte à puce qui indiquera les événements

*La personne souffrant d'apnée devra s'équiper d'un masque durant la nuit. Très vite elle s'y habituera, malgré l'encombrement que cela représente.*

(réveils, microréveils, etc.) qui se produiront pendant la nuit du dormeur. Le coût de l'APPC peut varier de 1 000 E à 2 000 E et est remboursé en partie par l'assurance maladie et par les mutuelles.

D'autres traitements existent, selon le type d'apnée dont la personne souffre. La prothèse d'avancée mandibulaire, par exemple, peut être prescrite. Des aides supplémentaires peuvent aussi être proposées, comme la thérapie positionnelle, pour éviter de dormir sur le dos (des chandails incluant des renforcements dans le dos existent), ou des bandelettes nasales pour maintenir les voies respiratoires supérieures ouvertes. Des exercices qui renforcent les muscles du cou et de la gorge peuvent être très utiles, comme chanter.

Sources : Santérama - diabète.ca - Dr J. Marshal

**Il existe des associations qui aident et conseillent les personnes atteintes de troubles liés au sommeil, qu'il s'agisse d'apnée, de narcolepsie-catalepsie (endormissements et paralysie spontanée pendant le jour), de bruxisme (grincement ou serrement des dents pendant le sommeil), du syndrome des jambes sans repos (SJSR), aussi appelé «impatiences musculaires» (douleur ressentie aux jambes qui empêche de dormir), de retard de phase (dyschronie), de somnambulisme, d'insomnie, etc.**

# Et si la méditation permettait de mieux vieillir ?

Et si méditer améliorait le vieillissement ? C'est ce que suggèrent les résultats d'une étude pilote menée par des chercheurs de l'Inserm basés à Caen et Lyon. 73 personnes âgées de 65 ans en moyenne ont passé des examens d'imagerie cérébrale. Parmi elles, les « experts en méditation » (avec 15 000 à 30 000 heures de méditation à leur actif) présentaient des différences significatives au niveau de certaines régions du cerveau. En permettant une réduction du stress, de l'anxiété, des émotions négatives et des problèmes de sommeil qui ont tendance à s'accroître avec l'âge, la méditation pourrait réduire les effets néfastes de ces facteurs et avoir un effet positif sur le vieillissement cérébral.



Avec l'âge, une diminution progressive du volume cérébral et du métabolisme du glucose apparaissent avec, pour conséquence, un déclin des fonctions cognitives. Ces changements physiologiques peuvent être exacerbés par le stress et une mauvaise qualité du sommeil. Ces deux derniers paramètres sont considérés comme des facteurs de risque de la maladie d'Alzheimer. Agir sur le stress et le sommeil pourrait donc faire partie de la panoplie d'outils utiles pour retarder le plus possible l'apparition de la maladie. Une des pistes de recherche, menée notamment à l'Inserm, se focalise sur l'aide de la méditation pour y parvenir.

C'est ainsi qu'une étude pilote menée par des chercheurs Inserm de Caen et Lyon a exploré la possibilité que la méditation puisse décaler de quelques années l'âge auquel

les changements cérébraux favorables au développement d'Alzheimer apparaissent. Pour cela, ils ont étudié le fonctionnement du cerveau de 6 personnes pratiquant la méditation.

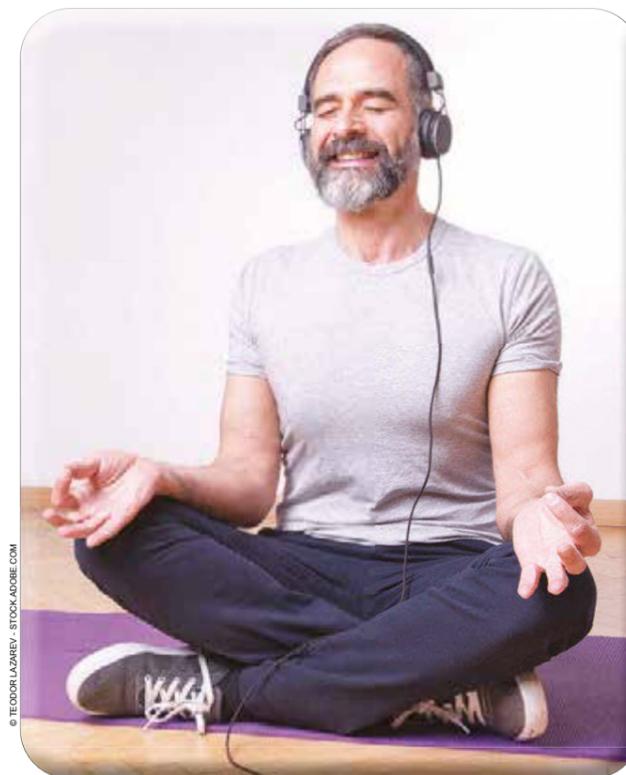
(Les « experts » ayant participé à l'étude sont âgés de 65 ans en moyenne et ont entre 15 000 et 30 000 heures de méditation derrière eux. Nous les avons sélectionnés car ils pratiquent la méditation selon différents courants traditionnels bouddhistes ce qui nous permet d'avoir un panel représentatif), explique Gaël Chételat, chercheuse Inserm et première auteure de ces travaux. Puis les chercheurs ont comparé le fonctionnement de leur cerveau à celui de 67 témoins non-méditants eux aussi âgés en moyenne de 65 ans. Un groupe plus large de 186 personnes âgées de 20 à 87 ans a également été inclus pour évaluer

les effets classiques du vieillissement sur le cerveau et mieux comprendre les effets particuliers de la méditation.

L'ensemble des personnes ayant participé à cette étude ont été soumises à des examens neurologiques par IRM et TEP au sein de la plateforme d'imagerie biomédicale Cyceron à Caen. Des différences significatives ont été mises en évidence au niveau du volume de la matière grise et du métabolisme du glucose. Dans le détail, les résultats d'examens montrent que le cortex frontal et cingulaire et l'insula des personnes pratiquant la méditation étaient plus volumineux et/ou avaient un métabolisme plus élevé que celui des témoins, et ce, même lorsque les différences de niveau d'éducation ou de style de vie étaient prises en compte. « Les régions cérébrales détectées avec un plus grand volume ou métabolisme chez les personnes pratiquant la méditation sont spécifiquement celles qui déclinent le plus avec l'âge », explique Gaël Chételat.

Les effets de l'âge évalués dans cette même étude chez les personnes non-méditantes âgées de 20 à 87 ans se concentraient effectivement sur certaines régions bien particulières – les mêmes que celles qui étaient préservées chez les méditants âgés.

Ces premiers résultats suggèrent que la méditation pourrait réduire les effets néfastes de ces facteurs sur le cerveau et avoir un effet positif sur le vieillissement cérébral, possiblement en permettant une réduction du stress, de l'anxiété, des émotions négatives et des problèmes de sommeil qui ont tendance à s'accroître avec l'âge.



Le terme méditation (du latin meditatio) désigne une pratique mentale ou spirituelle. Elle consiste souvent en une attention portée sur un certain objet de pensée (méditer un principe philosophique par exemple, dans le but d'en approfondir le sens) ou sur soi (dans le but de pratique méditative afin de réaliser son identité spirituelle).

La méditation implique généralement que le pratiquant amène son attention de façon centripète sur un seul point de référence. C'est une pratique visant à produire la paix intérieure, la vacuité de l'esprit, des états de conscience modifiés ou l'apaisement progressif du mental voire une simple relaxation, « soudain il m'a semblé que venait en moi une sorte de paix intérieure lumineuse. »

La pratique du yoga est une forme de méditation. L'application de la méditation religieuse ou mystique tel que le Bouddhisme, l'Hindouisme, le Bahaïsme... est également synonyme de méditation.

Mais « il n'y a pas qu'une seule méditation, comme il n'y a pas qu'un seul sport, il y a des familles de méditation. »

Bien entendu, il s'agit d'une étude pilote donc il faudra réitérer ces observations sur des échantillons de personnes plus grands afin d'obtenir des résultats plus robustes. Par ailleurs, les chercheurs s'attellent aussi à comprendre quels sont les mécanismes qui permettraient à la méditation d'avoir cet impact positif sur le vieillissement cérébral.

Les chercheurs auteurs de cette étude se sont vus attribuer un financement de 6 millions d'euros par la Commission européenne pour mener à bien un projet de plus grande envergure sur le bien vieillir nommé silver santé study. Ce projet permettra de mieux comprendre les facteurs de vie qui déterminent le bien vieillir, et de tester les bienfaits d'entraînements mentaux à la méditation ou à l'apprentissage de l'anglais sur le bien-être et la santé mentale des seniors.

Il est coordonné par l'Inserm (Gaël Chételat, U1237, Caen) et regroupe dix partenaires dans 6 pays européens (la France, la Suisse, l'Angleterre, l'Allemagne, la Belgique et l'Espagne).

Les premiers résultats devraient être connus en 2019

Sources : Gaël Chételat, chercheuse Inserm

*D'après une étude pilote menée par des chercheurs de l'Inserm basés à Caen et Lyon portant sur 73 personnes âgées de 65 ans en moyenne, la méditation serait un excellent moyen de lutter contre le vieillissement cérébral.*

# La transplantation de pancréas marque une nouvelle étape dans la vie des diabétiques de type 1

## Programme de transplantation de Loyola Medicine Maywood (Illinois -USA)

Le programme de transplantation d'organes de Loyola Medicine a atteint une autre étape majeure avec la performance réussie de sa première transplantation de pancréas.

La transplantation a été effectuée le 30 juillet dernier sur Mr Anthony Law, un patient de diabète de type 1 de 61 ans. M. Law avait un diabète «fragile», caractérisé par des oscillations extrêmes et potentiellement mortelles du taux de sucre dans le sang. Depuis sa transplantation, le taux de glycémie de Mr A. Law a été stable. Il ne doit plus prendre de l'insuline et n'a pas connu d'hypoglycémie mortelle. Les sucres sanguins de Mr Anthony Law sont maintenant dans la normalité, (non diabétique). Le programme de transplantation de pancréas est dirigé par le directeur médical Amishi Desai, et le directeur chirurgical Raquel Garcia Roca.

Avant de rejoindre Loyola, le Dr Garcia Roca a effectué plus de 75 transplantations de pancréas dans d'autres centres. «Pour les patients atteints de diabète de type 1 qui subissent de graves complications de leur maladie, les transplantations de pancréas peuvent constituer un remède potentiel», a déclaré le Dr Garcia Roca. Selon le patient, les futures chirurgies de transplantations de pancréas chez Loyola impliquent la transplantation d'un pancréas pouvant être en combinaison avec un rein. Le programme de transplantation de pancréas a été approuvé par United Network for Organ Sharing et Centers for Medicare et Medicaid Services, après une année de planification minutieuse impliquant de nombreux médecins, infirmières et autres cliniciens issus de disciplines multiples. Loyola est l'un des trois seuls centres de l'Illinois qui effectuent des transplantations sur cinq principaux organes de transplantation solide, le cœur, les poumons, les reins, le foie et le pancréas.

Loyola a commencé son programme de transplantation d'organes en 1971 avec sa première transplantation rénale. Loyola a créé le premier programme de transplantation cardiaque de Chicago en 1984, le premier programme de transplantation pulmonaire de Chicago en 1988 et



son programme de transplantation hépatique en 1997. En 2016, Loyola a connu une année record avec 246 transplantations d'organes réalisées avec succès. En France, l'activité de transplantation de pancréas a été débutée au Centre Hépatobiliaire de l'Hôpital Paul Brousse en juin 2015 en collaboration avec les équipes de Néphrologie et d'Urologie de l'Hôpital de Bicêtre.

### Le pancréas

**Le pancréas, est un organe situé dans l'abdomen, au niveau du rétropéritoine, en avant de l'aorte et de la veine cave inférieure et en arrière de l'estomac. C'est un organe vitale. On ne peut pas vivre sans pancréas.**

**C'est une glande annexe au tube digestif.**

**Le pancréas produit en effet, d'une part le suc pancréatique, sécrétion riche en bicarbonates et en enzymes (amylases, lipases, enzymes protéolytique, ribonucléases et désoxyribonucléases) déversées dans le duodénum et qui participent à la digestion, et d'autre part des hormones déversées dans le sang, aux fonctions variées : glucagon, insuline, somatostatine et polypeptide pancréatique.**

# La lipodystrophie (Cellulite) et les injections d'insuline

Même lorsqu'elle n'est pas visible, la lipohypertrophie peut modifier l'absorption de l'insuline. La lipohypertrophie se caractérise par l'épaississement du tissu graisseux sous-cutané (sous la peau) pouvant créer une boule dure au toucher. Elle représente la forme la plus répandue de lipodystrophie. Elle peut survenir lorsque l'injection est faite au même endroit de façon répétée ou lorsqu'on réutilise la même aiguille plus d'une fois.



Selon un sondage international sur les techniques d'injection, 47% des patients diabétiques ont déjà eu de la lipohypertrophie en raison d'injections répétées dans une zone se limitant à la grandeur d'un timbre-poste. Comme la lipohypertrophie diminue la sensibilité de la peau, plusieurs personnes ont tendance à s'injecter à cet endroit, moins douloureux. Cependant, il faut éviter de vous injecter dans les zones où vous observez des bosses, une zone bleuâtre ou autres anomalies.

### Conséquences de la lipohypertrophie

Les répercussions ne sont pas seulement esthétiques. Même lorsqu'elle n'est pas visible, la lipohypertrophie peut modifier l'absorption de l'insuline et ainsi, nuire au contrôle de la glycémie.

Les effets suivants peuvent être observés chez une personne qui s'injecte régulièrement dans une même zone de lipohypertrophie :

- Grande variabilité des valeurs de glycémie
- Résultats d'A1C (hémoglobine glyquée) plus élevés
- Hypoglycémies fréquentes, difficiles à expliquer
- Doses d'insuline élevées ou augmentées fréquemment

### Comment la prévenir ?

Pour prévenir la lipohypertrophie, il est important de varier les régions anatomiques (parties du corps) ainsi que les points d'injection (endroits où l'aiguille entre dans la peau). Il faut également et impérativement utiliser une nouvelle aiguille à chaque injection.

### Quelques précautions supplémentaires

Si vous aviez l'habitude de vous injecter toujours au même endroit et que vous appliquez maintenant la rotation des régions anatomiques et des points d'injection, il est possible qu'un ajustement à la baisse de votre dose d'insuline soit nécessaire pour prévenir les hypoglycémies. Parlez-en à votre médecin, ou à votre diabétologue et vérifiez plus fréquemment vos glycémies lorsque vous effectuerez le changement.

### Les différentes zones et points d'injections

Il serait judicieux d'éviter de se piquer toujours aux mêmes endroits, il est recommandé d'organiser une rotation régulière entre les différentes parties ou pratiquer vos injections.

- Autour du ventre, (dans les zones appelées «les poignées d'amour»)
- Dans les muscles du ventre (abdos)
- Dans les muscles du bras
- Dans les muscles des cuisses
- Dans les muscles fessiers

Avant de vous piquer, nettoyez la zone à l'aide d'un tampon de ouate imbibé d'un produit antiseptique ou d'un gel alcoolisé. Une parfaite hygiène est nécessaire pour éviter tous risques d'infection cutanée.

Par ailleurs, il est primordial de palper régulièrement vos régions d'injection et de demander à un professionnel de la santé de le faire lors des visites de suivi afin de détecter toute anomalie. Votre dermatologue peut également vous conseiller, n'hésitez pas à le consulter.

# Évitez la perte musculaire associée au diabète de type 1 en pratiquant un sport

La détérioration musculaire et la perte subséquente de la force physique sont deux complications possibles du diabète de type 1 et cela est rarement évoqué.

L'importance de la perte musculaire n'est pas seulement l'érosion de la force liée à l'âge.

Le muscle est le plus grand organe sensible à l'insuline du corps, de sorte que la perte de muscle affecte notre capacité à utiliser l'insuline et à gérer la glycémie. D'autres mots sont utilisés pour dire cela : la «résistance à l'insuline». La perte musculaire contribue à d'autres complications du diabète de type 1, telles que le cœur et les maladies rénales en subissent aussi les conséquences.

Les chercheurs ont récemment découvert qu'un appauvrissement des cellules souches musculaires dans les premiers stades du diabète de type 1 peut être responsable de la perte de muscle liée au diabète. Leur enquête indique également que la prise de mesures pour stimuler la condition physique des muscles constitue une différence de santé positive et à long terme.

«...en améliorant la santé musculaire, nous pouvons réduire les taux de sucre dans le sang et améliorer la réponse à l'insuline», a déclaré Thomas Hawke, chercheur principal de l'École de médecine De Groot.

## Myostatine, muscle et exercice

Un moyen de prévenir la perte musculaire due au Diabète de type 1, diminuer nos niveaux de myostatine. La myostatine est une hormone qui inhibe la croissance musculaire. Les scientifiques ont constaté que la glycémie diminue sensiblement - même sans insuline - lorsque les niveaux de myostatine sont réduits.

Le conseil de Thomas Hawke pour abaisser la myostatine est «exercices», et la plus part des recherches antérieures appuient cette recommandation.

Une étude publiée dans *Medicine and Science in Sports and Exercise* a conclu que «les niveaux de protéines de la myostatine sont régulés par l'exercice aérobie et,

en outre, que la myostatine est dans la voie causale de la résistance à l'insuline acquise avec l'inactivité physique».

Ici encore, la sensibilité à l'insuline est liée à la réduction de la myostatine par l'exercice, en particulier, l'activité aérobie. D'autres recherches et de nombreux experts en conditionnement physique recommandent également une formation en résistance pour réduire le volume de myostatine.

## La balance est la clé

Il semble important de noter que la myostatine n'est pas intrinsèquement négative. Cette hormone à un but précis, et en avoir trop peu, peut conduire à des muscles plus volumineux qui sont déficients en force, selon l'étude.

Cependant, les modes de vie sédentaires (de type 1) sont associés à une myostatine élevée, à un épuisement musculaire et à une résistance à l'insuline. Soit par le l'exercice régulier, soit des séances d'entraînement aérobie, peuvent diminuer la myostatine, et créer du muscle ce qui peut aider l'organisme à mieux utiliser l'insuline.

**Sources et Recherches dans le monde :**  
**Science Daily - Médecine et science dans le sport et l'exercice, et Endocrinological investigation.**

*D'après les scientifiques, la sensibilité à l'insuline est liée à la réduction de la myostatine par l'exercice, en particulier l'activité aérobie.*



© DMITRYPOKH - DEPOSITPHOTOS



# Les injections d'insuline habitudes et accoutumances

Les injections d'insuline font partie du quotidien de nombreux patients diabétiques de type 1 et de type 2. Dans le début de l'utilisation de l'insuline, certains patients étaient intimidés voire inquiets par ce médicament.

Avant de commencer un traitement à l'insuline, vous devez comprendre, et bien appréhender ce médicament. Ce qu'il vous apportera comme bienfaits et éventuellement comme effets indésirables.

Au début il n'est pas rare de prendre un peu de poids suite à un traitement à l'insuline, cela est dû aux effets anabolisants de l'insuline, à la rétention calorique provoquée, à l'appétit stimulé dû à une hypoglycémie passagère.

Au fil des injections d'insuline, l'organisme s'habitue à ce médicament et il se stabilise rapidement. Logiquement vous retrouverez votre poids du début, avant la prise de l'insuline. Pris de façon régulière vous vous habituerez au traitement, et rarement les sujets n'évoquent de rejet face à l'insuline, qui est bien acceptée par l'organisme.

Certaines personnes éprouveront dans les débuts, quelques douleurs à l'injection

Les aiguilles sont maintenant si fines, et plus courtes que très rapidement ces sensations disparaîtront.

Avant de stabiliser les doses, (suivre les conseils du médecin) votre taux de glycémie peut être en dents de scie, avec des séquences d'hypo et d'hyper. Réagissez en conséquence en adaptant les doses, ce qui vous familiarisera dans la gestion de votre insuline.

## Espace de rangement

Vous devrez également apprendre à stocker votre insuline correctement lorsque vous commencez vos injections.

Ne laissez jamais l'insuline dans un congélateur, mais un compartiment frais de votre réfrigérateur. Ne le mélangez pas aux rayons alimentation de votre réfrigérateur. Mais dans un bac à part.

Vérifier la date d'expiration sur vos boîtes d'insuline au moment de l'achat, et assurez-vous également d'avoir le bon produit.

Évitez de secouer et d'agiter votre insuline, cela peut provoquer de l'agglutination.

## Voyage et insuline

**Apprenez à voyager avec votre insuline en toute sécurité,**

N'oubliez pas de vérifier régulièrement votre glycémie pendant les déplacements, surtout si vous changez de fuseau horaire ou si vous changez votre horaire alimentaire. Assurez-vous que votre insuline soit clairement étiquetée afin de passer rapidement les services de sécurité de l'aéroport.

Ayez toujours un ou deux produits d'avance quand vous voyagez, afin de palier à toutes éventualités.

Ayez sur vous une ordonnance en Français et en anglais signifiant que vous êtes diabétique.

Enfin, évitez à votre insuline les températures extrêmes élevées.

## Origine de l'insuline

Origine de l'insuline

Dr Frederick Banting, Dr Charles Best, Dr John Macleod et Dr J.B Collip, ont changé la vie de millions de diabétiques dans le monde.

L'insuline, découverte en 1921 grâce à la collaboration aujourd'hui légendaire de Banting, Best, MacLeod et Collip, fait des miracles. Dans le monde entier, elle a sauvé des millions de patients d'une mort certaine.

# 2018 / Onze vaccins obligatoires pour nos enfants

Que dit la science à propos des 11 vaccins qui sont obligatoires en France depuis Janvier 2018 pour tous les enfants ? Une mise au point officielle de l'Inserm vient d'être publiée.

Dans le cadre de l'extension de l'obligation vaccinale qui prend effet en 2018, la vaccination devient un débat d'opinion, souvent mal informé, alimenté par les arguments catastrophistes des lobbys anti-vaccins et le manque de formation du corps médical sur le sujet. La France est devenue un des pays au monde où la défiance vaccinale est la plus forte. Ces controverses ont lieu alors même que l'obligation vaccinale correspond au calendrier vaccinal actuel, qu'elle n'ajoute aucun vaccin supplémentaire et vise à faire en sorte que les enfants reçoivent effectivement les vaccins qu'ils auraient dû recevoir si le calendrier vaccinal était respecté pour tous les enfants.

Cette note de l'Inserm fait le point sur les connaissances scientifiques qui doivent sous-tendre une prise de décision rationnelle des pouvoirs publics autour de 4 chapitres :

1. L'efficacité et l'innocuité des 11 vaccins qui sont obligatoires en France sont scientifiquement prouvées.
2. L'augmentation de la couverture vaccinale des nourrissons apportera des bénéfices individuels par la protection conférée directement à l'enfant vacciné, et collectifs par la diminution du risque de contamination pour les personnes non vaccinées.
3. Le choix des décideurs étrangers est partagé entre la simple recommandation et la vaccination obligatoire.



**En 2018 onze vaccins seront obligatoires, une décision qui est fort critiquée et bien qu'elle fut prise avec l'accord d'un comité de 200 médecins.**

4. L'élargissement temporaire du caractère obligatoire de 11 vaccins recommandés chez les enfants, tel que préconisé par le Comité d'orientation de la concertation citoyenne sur la vaccination, doit s'accompagner de la mise en œuvre d'actions prioritaires et du développement de programmes de recherche qui couvrent les différents aspects de la vaccination

Sources : inserm

La décision du Ministère de la Santé avait été approuvée par un comité de 200 médecins et responsables hospitaliers en juin dernier, ce sont ainsi les vaccins contre :

La coqueluche, la rougeole, les oreillons, la rubéole, l'hépatite B, la bactérie Haemophilus influenzae, le pneumocoque et le méningocoque C qui deviennent obligatoires depuis janvier 2018 au même titre que les «DTP» (Diphtérie Tétanos et Polio)

Malgré ce souci de prévenir les maladies graves, la contrainte de faire vacciner ses enfants n'est pas toujours bien accueillie par les parents, qui craignent les éventuels effets secondaires de ces injections. Certains parents refusent catégoriquement de vacciner leurs enfants et risquent, pour cette prise de position, d'écoper de six mois d'emprisonnement, assortis

de 3.750 euros d'amende, et de se voir refuser l'entrée en scolarité de leurs enfants. D'autres personnes «anti-vaccination» considèrent pour leur part que l'obligation des vaccins découle d'une pression exercée par les lobbys pharmaceutiques, qui y trouveraient un moyen de s'enrichir encore et encore.

La mise en place de cette mesure «constituerait pour certains un recul sans précédent de nos libertés ainsi qu'un parfait mépris pour les victimes de la vaccination qui, sans être nombreuses, existent et méritent d'être prises en compte».

Une injonction qui touche au libre arbitre pour certains citoyens, qui prônent la liberté de choisir, ou non, de vacciner leurs enfants et qui fera certes encore couler beaucoup d'encre.



## Mieux connaître le Calcium

Le calcium est bon pour les os ! Le squelette n'est pas le seul à se réjouir du soutien de ce minéral vital. Que savez-vous du calcium ?

Le calcium est le minéral le plus abondant du corps humain, dont plus de 99 % des réserves sont stockées dans les os. Il joue un rôle essentiel dans la régulation de nombreux processus vitaux tels que la contraction musculaire, la coagulation sanguine, l'activité enzymatique, le maintien de l'équilibre acido-basique ou la transmission de l'influx nerveux.

Le corps ne sait pas fabriquer le calcium, il est donc impératif de l'apporter par l'alimentation quotidienne. Si les apports alimentaires de calcium sont insuffisants, l'organisme puisera dans le squelette pour maintenir une calcémie stable, vitale pour son fonctionnement. Les produits laitiers ne sont pas les meilleurs et les seuls pourvoyeurs en calcium. Le taux d'assimilation du calcium issu des eaux fortement minéralisées (Taliens, Contrex, Courmayeur, Hépar), du chou de Bruxelles ou du brocoli est largement supérieur à celui des produits laitiers.

La sédentarité, l'alitement, la consommation excessive de boissons gazeuses, la prise prolongée d'antiacides, tous ces facteurs nuisent à l'assimilation intestinale du calcium

Rester assis, immobilisé ou alité pendant une longue période nuit à l'assimilation du calcium.

La prise de certains médicaments et la consommation de grandes quantités de sodas en compromettent également l'absorption intestinale. Pris à doses raisonnables, le calcium réduit l'indice de masse corporelle (IMC). La prise des doses raisonnables de calcium est associée à une réduction de la masse adipeuse et du poids total corporel.

Le calcium protège les tissus de l'œil de la dégénérescence. Les personnes qui consomment beaucoup d'aliments riches en calcium ont 2,8 fois moins de risque d'être atteintes de

DMLA (dégénérescence maculaire liée à l'âge) par rapport aux sujets qui n'en consomment pas.

Mais, trop de calcium augmente le risque de crise cardiaque. Trop de calcium peut augmenter le risque de crise cardiaque à cause des dépôts de ce minéral dans les artères coronaires. Un apport excessif en calcium peut provoquer les calculs urinaires

A long terme, un apport excessif en calcium peut conduire à une lithiase urinaire (calculs urinaires), voire à une néphrocalcinose (calcification des reins).

Il faut savoir que tous les compléments alimentaires de calcium ne se valent pas

Le calcium se présente sous différentes formes, notamment le carbonate, le citrate, le gluconate, le lactate, le glycérophosphate, le pidolate, etc.

Quelle que soit leur forme, les compléments alimentaires de calcium seuls ne servent à rien. Ils doivent être obligatoirement combinés avec du magnésium, des vitamines D3 et K2 pour être efficaces.

Le moment optimal pour prendre un complément alimentaire à base de calcium diffère selon la forme choisie. Le carbonate de calcium (ingrédient principal du corail) doit être pris pendant le repas, car l'acide gastrique augmente son absorption. Le citrate, le lactate, le gluconate et surtout, le pidolate de calcium quant à eux, sont assez bien absorbés en tout temps.

Il est important de ne pas dépasser 500 mg de calcium élémentaire par prise. Les doses supérieures doivent être réparties en 2-3 prises. D'après l'ANSES, les apports quotidiens conseillés en calcium élémentaire sont de l'ordre de 900 mg chez l'adulte de 19 à 60 ans.

Perdre du poids, retrouver une ligne «normale», éviter de tomber dans «l'obésité»... bref ne pas se laisser envahir par les kilos disgracieux et nuisibles pour la santé.

# RÉGIME 2018

Avec quelques efforts, une alimentation saine et un minimum d'activité physique, vous vous éviterez quelques soucis et complications liées au surpoids.



*Vous avez pris du poids ? Quelques soit le nombre de kilos accumulés, il est toujours temps de vous reprendre en main et d'adopter une bonne hygiène alimentaire.*

## Calculez votre poids idéal

Pour évaluer votre poids idéal, il faut calculer votre indice de masse corporelle (BMI). Cet indice est obtenu en divisant votre poids actuel par le carré de votre taille (en m). Par exemple, vous pesez 72 kg et vous mesurez 1,63 m.  
 $72\text{kg} / 1,63 \text{ au carré} = 27 \text{ BMI}$

## Quels sont vos besoins en lipides et en glucides ?

Vos besoins en lipides et en glucides varient selon les individus. Le poids d'une personne, son activité, son âge, son sexe déterminent la quantité idéale de calories à consommer quotidiennement. Pour déterminer vos besoins propres, suivez les quatre étapes ci-après.

### Critères BMI

- moins de 18 poids trop faible
- de 18 à 20 poids normal (ne pas faire de régime)
- de 20 à 25 poids normal
- de 25 à 30 surpoids
- de 30 à 40 gros
- plus de 40 très gros

## Vos besoins en glucides et en lipides

Vous connaissez vos besoins quotidiens en calories. Quelle est la proportion idéale de lipides et de glucides que vous devez absorber ?

Il ne faut pas que la consommation quotidienne de calories provenant de corps gras excède 35%. Pour obtenir le grammage de lipides que vous pouvez consommer, utilisez l'équation suivante, en intégrant votre quantité personnelle de calories autorisées à la journée :

Calories/jour x 0,35 grammes de lipides quotidiens et à diviser par 9.

• 50% minimum des calories que vous absorbez chaque jour doivent provenir de glucides.

• Pour obtenir le grammage quotidien de glucides que vous devez consommer, utilisez l'équation suivante, en intégrant votre quantité personnelle de calories à la journée :  
Calories/jour x 0,35 grammes de glucides quotidiens et à diviser par 3,75.

## Ce qu'il faut absolument savoir

### Qu'est-ce qu'un acide gras essentiel ?

Les acides gras sont les unités qui composent les molécules de graisse ou lipides. Le corps humain en synthétise un certain nombre. Certains cependant doivent être apportés par l'alimentation. Ce sont eux que l'on appelle «essentiels». La majorité des aliments gras en contiennent mais il ne faut pas oublier que ce sont les légumes et les huiles de poisson qui en sont les sources les plus riches.

### Qu'est-ce qu'un acide gras «trans» ?

On trouve naturellement les acides gras «trans» dans les dérivés du lait (le beurre) et dans les graisses de bœuf et de mouton. Mais la plupart d'entre eux proviennent de la transformation agro-alimentaire de la nourriture. Ainsi les acides gras «trans» apparaissent lors du processus de fabrication des margarines. Toutefois, depuis quelques années, on a réduit au minimum leur proportion dans ces produits.

Sachez lire une étiquette. Lorsque, parmi les ingrédients, vous trouvez des «graisses» ou des «huiles hydrogénées», cela signifie que l'aliment contient des acides gras «trans». Ils peuvent avoir en particulier des résultats néfastes sur le taux de cholestérol. Il est recommandé que leur place dans notre alimentation n'excède par 2% des calories que nous absorbons quotidiennement. On a découvert que de nombreuses pâtes à tartiner utilisées en remplacement du beurre avaient une forte teneur en acides gras «trans». Encore une fois, analysez de près l'étiquette de ces produits.

### Qu'est-ce qu'un acide gras omega-3 ?

Ce sont des acides gras poly-insaturés qui se rencontrent en particulier dans les huiles de poisson. On les trouve également dans les poissons gras tels que le hareng, la truite, la sardine, le maquereau ou le saumon. Il a été démontré que le fait d'en consommer au moins une fois par semaine combattait le risque de la formation des caillots sanguins responsables par exemple des crises d'apoplexie. Ces acides gras permettent aussi de lutter contre les troubles inflammatoires. Aussi les conseille-t-on aux malades atteints d'arthrite.

### Qu'est-ce qu'un additif alimentaire ?

E 120, E 260, E 150... En France, plus de 200 additifs rentrent dans la fabrication des denrées alimentaires. Ils sont soumis à une autorisation pas arrêté ministériel. Ils doivent être obligatoirement mentionnés sur l'emballage :

- la catégorie de l'additif.
- le nom de l'additif ou son numéro de code européen, soit la lettre E (pour Europe) suivie de trois chiffres le caractérisant. Parmi ces additifs, il y a des colorants alimentaires, des exhausteurs de goût, des conservateurs, des antioxydants dits aussi antioxygènes et des agents de texture. Ils servent donc à colorer, à conserver, à prévenir les processus de

rancissement, à donner plus de goût, à améliorer la texture de l'aliment ou à émulsionner.

La plupart de ces additifs sont inoffensifs. On en soupçonne cependant un certain nombre d'être plus ou moins toxique ou de pouvoir provoquer des allergies. Il est donc important de bien les connaître pour savoir ce qu'on mange vraiment.

### Qu'est ce qu'un agent de texture ?

Les codes des agents de texture vont de E 322 à E 495. Ils rendent un produit plus moelleux, plus onctueux. Parmi eux, les émulsifiants réalisent ou maintiennent le mélange homogène de deux ou plusieurs produits dont les éléments ne sont pas naturellement miscibles. C'est le cas de l'eau et de l'huile. Les stabilisants maintiennent la stabilité physico-chimique d'un aliment tout en conservant ou en intensifiant sa couleur. Les gélifiants donnent de la consistance et les épaississants augmentent la viscosité d'un mélange.

Il s'agit souvent de produits à base d'algues. Les algues brunes ont ainsi des propriétés épaississantes grâce aux alginates qu'elles fournissent. Elles sont très utilisées pour les sirops, les sauces ou les crèmes pâtisseries. Avant la crise de la vache folle, on faisait grand usage de la gélatine d'origine animale. Elle est de plus en plus remplacée par une catégorie d'algues, les carraghénanes, qui donne un résultat identique.

Le régime qui suit a été élaboré pour une consommation journalière de 1200 calories dont seulement 20% proviennent des graisses.

Ne suivez pas ce régime si vous êtes enceinte, si vous allaitez, si vous avez moins de 18 ans ou si vous êtes faible.

Buvez au moins 1 litre d'eau par jour.

Prenez des suppléments de vitamines et de minéraux.

Marchez au moins 30 minutes par jour afin de dépenser l'énergie suffisante et d'accélérer la perte de poids.

Buvez 20 cl de vrai jus d'agrumes (citron/orange) avant le repas du midi.

A partir de ce jour vos meilleurs amis sont les légumes et les fruits frais qui contiennent plein de fibres.



Retrouvez la suite de votre article page suivante.

**1er jour****Petit déjeuner**

- 1/2 bol de flocons d'avoine avec 1/2 bol de lait écrémé
- 1/2 bol de fraises (surgelées en hiver)

**Encas du milieu de matinée**

- la moitié d'une orange

**Déjeuner**

- 1 bol de soupe aux légumes (faible en sodium)
- 1/2 bol de fromage blanc ou en faisselle
- + 1/2 melon en cubes

**Dîner**

- 1/2 bol de pâtes + 1 fine tranche de bœuf accompagnée d'une sauce tomate nature
- 1 bol de haricots verts
- 1 mandarine

**En cas de faim**

- entre deux toast de pain : Ricotta-tomates préparé maison

**2e jour****Petit déjeuner**

- 1 œuf au plat cuit sans matière grasse
- 1 tranche de pain + 1/2 cuillère à café de miel
- 1 orange moyenne

**Encas du milieu de matinée**

- 1 muffin maison (préparé avec de l'édulcorant)

**Déjeuner**

- 1 fine tranche de jambon de dinde sur 2 tranches de pain avec 2 tranches de tomates et 2 cuil. à café de moutarde
- 1/2 poire ou 1/2 pomme

**Dîner**

- 1 filet de sole cuit sans matière grasse avec un jus de citron
- 1/2 bol de lait écrémé
- 1 petit beurre sec

**En cas de faim**

- soupe de légumes maison (peu salée)

**3e jour****Petit déjeuner**

- 3/4 de bol de céréales complètes + 1/2 bol de lait écrémé
- + 1/2 banane écrasée ou pas

**Encas du milieu de matinée**

- yaourt aux fruits (maison)

**Déjeuner**

- 1 steak de thon fin sur une tranche de pain et accompagné d'une cuillère à café de mayonnaise allégée
- 1 mandarine

**Dîner**

- blanc de poulet cuit sans graisse
- 2/3 de bol de riz blanc nature
- 1/2 bol de salade de courgettes mi-cuites
- 1/2 part de gâteau allégé (préparé avec de l'édulcorant)

**En cas de faim**

- 1 muffin maison (préparé avec de l'édulcorant)
- 1/2 bol de lait écrémé

**4e jour****Petit déjeuner**

- 1 tranche de pain + 2 cuillères à soupe de fromage blanc allégé
- 1 cuillère à soupe de compote nature
- 1 yaourt à 0%

**Encas du milieu de matinée**

- salade de lentilles (maison)

**Déjeuner**

- 3/4 de bol de soupe aux légumes verts pauvre en sodium
- 1/2 bol de tomates + 1/2 bol de miettes de thon + 1 cuillère à café de mayonnaise allégée.
- 1 pomme

**Dîner**

- un filet de dinde cuite sans graisse + 1/2 bol de champignons émincés + 1/2 bol de haricots verts + 1 bol de brocoli
- 1 petite tranche de pain (20 g)

**En cas de faim**

- yaourt aux fruits (maison)

**5e jour****Petit déjeuner**

- 1 mandarine
- 1 gâteau aux céréales + 1 cuillère de compote de pomme sans sucre
- 1/2 bol de lait allégé

**Encas du milieu de matinée**

- 1/2 bol de lait écrémé
- 1 mandarine

**Déjeuner**

- 1/2 bol de soupe aux légumes (peu salée)
- 1 petit steak de bœuf (120 G.)
- 1 pomme

**Dîner**

- 2 bols d'épinards crus + quelques dés de poulet + 1 cuillère à soupe de mayonnaise allégée + 1/2 bol - d'ananas en cubes
- 1 tranche de pain
- 1/2 bol de lait écrémé

**En cas de faim**

- salade aux crevettes, préparée maison

**7e jour****Petit déjeuner**

- 1/2 bol de flocons d'avoine + 1 cuillère à soupe de raisins secs + 1/2 bol de lait écrémé

**Encas du milieu de matinée**

- 1/2 bol de lait écrémé
- 1/2 poire ou 1/2 pomme

**Déjeuner**

- 1 steak fin de thon + 1 tranche de tomate + 1 cuillère à soupe de mayonnaise allégée dans un petit pain
- 1 pomme

**Dîner**

- 1 pomme de terre cuite au four + 2 fines tranches de bœuf + 2 petits morceaux de parmesan
- 1 bol de brocoli

**En cas de faim**

- 1 muffin maison (préparé avec de l'édulcorant)
- 1/2 bol de lait écrémé

**6e jour****Petit déjeuner**

- 1/2 bol de céréales + 5 grains de raisins secs + 1/2 bol de lait écrémé

**Encas du milieu de matinée**

- salade de lentilles maison

**Déjeuner**

- 1 petite pomme de terre + 1/2 bol de brocoli + 1 petit morceau de fromage
- 1/2 poire ou 1/2 pomme

**Dîner**

- 1 bol de riz brun nature + 1/2 bol de champignons nature
- + 1 fine tranche de rosbif + quelques rondelles d'oignon
- 1/2 yaourt allégé (parfumé ou non)

**En cas de faim**

- yaourt aux fruits maison ou 1/2 Pomme



Selon la perte de poids souhaitée, vous pouvez programmer une seconde semaine identique à cette première semaine de régime. Ensuite, et après être proche du poids idéal, adaptez vos repas à une alimentation bien équilibrée (voir diabète N°26), en privilégiant les aliments (légumes) riches en fibre.

- Deux ou trois amandes quotidiennes sont les bienvenues.
- Maintenez une activité physique régulière si minime soit-elle, 30 minutes de marche quotidienne.
- Évitez les eaux gazeuses. Le vin, les bières, les alcools sont à bannir.
- Évitez les grignotages, les «bidules» grillés, et autres chips, si petits soient ils sont proscrits.
- Buvez 1 à 2 litres d'eau plate par jour.
- Le thé, le café peuvent être consommés normalement.

# Conseils pour vous aider à contrôler votre glycémie et votre poids



Pour une personne diabétique, l'activité physique apporte de nombreux bénéfices. Pour retirer le maximum de bénéfices, voici quelques recommandations :

- Chaque jour, pratiquez 30 minutes d'activité physique d'intensité modérée (marche d'un pas rapide, natation, aquagym, danse, bicyclette, etc.)
- Cette activité peut également être fractionnée en séances de 10 minutes,
- Ajoutez-y deux séances par semaine d'exercice contre résistance, à l'aide de bandes élastiques ou manipulations de faibles poids
- Profitez de vos activités quotidiens (entretien et ménage, jardinage, etc.) pour bouger et privilégiez des modes de déplacement actifs (marche, bicyclette, patins à roulettes pour les jeunes diabétiques, etc.).

## Prenez trois repas équilibrés par jour

Évitez de sauter un repas. Les collations ne sont pas toujours nécessaires. Cependant, si vous avez faim entre les repas ou que vos médicaments le requièrent, prenez une collation intermédiaire.

Exemple, dans la journée : 1 fruit frais ou un yogourt.

En soirée : 1 tranche de pain grillé avec 10 g. de beurre

d'arachide ou bien encore 250 ml (1 tasse) de lait.

Les crudités et les légumes cuits, peuvent être consommés à tout moment de la journée !

- Prenez vos repas et vos collations à des heures régulières. Espacez vos repas de 4 à 6 heures et, s'il y a lieu, prenez une collation, 2 à 3 heures après les repas.
- Optez pour des aliments riches en fibres : pains entiers, ou aux céréales qui sont riches en fibres, des légumineuses, du riz brun, des pâtes de blé entier, des fruits et des légumes de saison, quelques noix ou amandes.
- Supprimez complètement votre consommation d'aliments sucrés, (produits industriels) comme biscuits, boissons aux fruits, boissons gazeuses, bonbons, cassonade, céréales sucrées, chocolat, confitures, gâteaux, miel, pâtisseries, sirops, sucre, tartes, etc. (Si vous en mourrez d'envie, prenez de très petites portions et faites-le de façon très occasionnelle.
- Buvez régulièrement de l'eau pour éteindre votre soif. Optez pour l'eau comme boisson au quotidien (de préférence non gazeuse).
- Si vous utilisez des substituts du sucre (ex. : aspartame, saccharine, sucralose, stevia) ou des produits alimentaires qui en contiennent, faites-le avec modération.

- Si vous consommez de l'alcool (vin, bière, spiritueux), limitez-vous à une seule consommation pendant les repas et ne le faites pas tous les jours. Les boissons alcoolisées peuvent faire augmenter brutalement votre glycémie. De plus, elles peuvent entraîner un gain de poids, car elles sont une source importante de calories. Il est recommandé de vérifier avec votre médecin s'il y a des contre-indications à consommer de l'alcool dans votre situation personnelle.

## Manger à l'extérieur

La meilleure stratégie pour vous alimenter de façon saine et équilibrée consiste à cuisiner vous-même vos repas sur une base régulière et bien réfléchie.

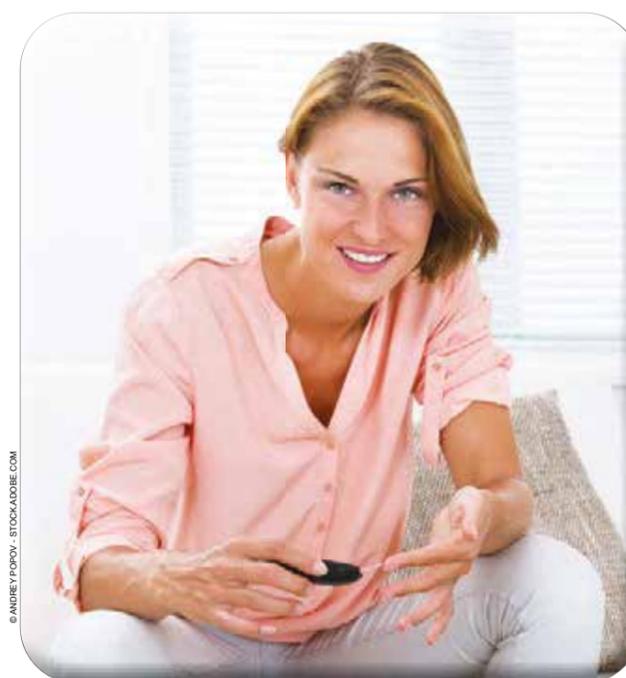
Consommer des repas préparés à l'extérieur (restaurants) doit être occasionnel.

Lorsque vous mangez des repas préparés à l'extérieur, inspirez-vous du modèle de repas équilibré pour sélectionner le contenu de votre repas. Afin d'éviter les excès, vous pouvez utiliser les dimensions de vos mains pour évaluer l'importance des portions. Évaluez ce qui tenir dans votre main, cela correspond à la quantité moyenne autorisée dans un repas équilibré.

Lors de ces repas extérieurs, il vous est recommandé de mesurer plus souvent votre glycémie. Vous pourrez ainsi évaluer l'impact des repas consommés à l'extérieur sur votre glycémie, les noter sur un agenda et apporter les modifications appropriées, si nécessaire.

Un changement à la fois...Changer des habitudes de vie demande du temps et de la motivation. Vouloir tout changer trop vite est une entreprise souvent vouée à l'échec.

Fixez-vous des objectifs réalistes, donnez-vous du temps et assurez-vous d'avoir toute l'aide dont vous avez besoin



## Conseils pour la santé de votre cœur

• Limitez votre consommation d'aliments riches en gras nuisibles à la santé (saturés et trans) : bacon, beurre, biscuits, charcuteries, chocolat, crème, crème glacée, chips, fritures, fromages contenant plus de 20 % de matières grasses, gâteaux, margarine hydrogénée, muffins, pâtisseries, saindoux, sauces à base de crème, etc. Tous les produits prêts à consommer, industriels, sont à bannir de votre alimentation.

• Limitez votre consommation d'aliments salés : condiments (ketchup, moutarde, etc.), charcuteries, croustillants et autres grignotines salées, marinades, mets prêts à servir ou repas déjà prêts, sauces (soya, BBQ, etc.), soupes et vinaigrettes toutes prêtes, vendues dans le commerce, etc.

• Limitez l'ajout de sel lors de la préparation de vos repas ou à table. Assaisonnez plutôt vos plats avec des fines herbes, de l'oignon, de l'ail, du citron, etc.

• La suppression progressive du sel... se fera très facilement, en huit ou dix jours l'addiction au sel est moins forte.

(parents, amis, professionnels, groupes d'entraide, livres, magazines, etc.).

## Choix des aliments

A chaque repas, vous devez avoir une portion de protéines, viande ou poisson, une portion de féculents, des légumes cuits ou crus, une portion de laitage, fromage, yaourt ou lait. Et pour parfaire le tout, vous avez le droit à 40 g. de pain (1/4 de baguette) et un fruit à mâcher. Bien évidemment de l'eau, mais peu ou pas d'alcool.

Privilégiez les légumes riches en fibres, les aliments faibles en indice glycémique. Alternez chaque jour, viandes, poissons et œufs.

Les fruits font d'excellents desserts. Ils sont riches en fibres, en vitamines et en antioxydants. Privilégiez les fruits entiers plutôt que leur jus.

## Contrôle de la glycémie

Pour éviter et retarder les complications du diabète (les problèmes liés aux yeux, aux reins, aux nerfs, aux vaisseaux sanguins et au cœur), votre glycémie devrait se situer le plus souvent :

- Entre 4 et 7 mmol/L avant les repas.
- Entre 5 et 10 mmol/L 2 heures après les repas.



# Les plantes qui soignent : Le Romarin

Depuis longtemps, le romarin est présent dans quantité de vieilles chansons françaises. «La belle va le cueillir au petit matin avant de rencontrer leur prince». C'est normal, le romarin fait un joli teint, dans l'antiquité, les jeunes filles pouvaient ainsi se sentir séduisantes...

## Aspect

Cet arbuste méditerranéen aromatique était pour les Grecs et les Romains un symbole d'immortalité, quasiment un cadeau des dieux, un bienfait magique. La plante, dans la nature, peut atteindre un diamètre d'un mètre, elle porte de petites feuilles coriaces, en longueur, d'un vert argenté. Elle se couvre dès le début du printemps d'une profusion de minuscules fleurs bleu clair. Il y a parfois plusieurs floraisons dans l'année. Il existe des variétés rampantes.

## Sur votre balcon

Plante méditerranéenne, le romarin a à peu près les mêmes exigences (ou manque d'exigence...) que ses voisines la lavande et l'hysope: un joli pot provençal, assez grand, car le romarin se développe bien, pas d'arrosage (sauf à la plantation), pas de traitement, pas d'engrais. Une taille par an pour lui donner une jolie forme et empêcher le gigantisme. Il est solide et frugal et la seule peine qu'il peut vous causer est de s'éteindre si l'hiver est trop rigoureux: si une vague de froid est annoncée, couvrez-le d'un plastique à bulles pour le préserver avant qu'il soit trop tard.

## Pour votre maison

Épidémie de grippe ? Microbes qui traînent ? Faites brûler des branches de romarin, ou faites-en bouillir en décoction en laissant la vapeur au-dessus de la casserole se répandre dans la maison : l'action antiseptique du romarin détruira une bonne partie des miasmes. Cette action est connue depuis l'Antiquité. Naturellement, le romarin fait merveille dans les plats provençaux, il est indispensable dans la vraie ratatouille, et il fait merveille piqué dans le rôti de porc ou le gigot d'agneau. Attention, n'en mettez pas trop quand même pour éviter l'amertume.

## Liqueur de Romarin

50 cl d'alcool de fruit, dans lesquels vous laisserez macérer deux belles poignées de feuilles de romarin lavées, durant 21 jours. Au bout de ces 21 jours, tamisez et ajoutez 50 Cl de sirop (eau et miel), laissez reposer une petite semaine avant de déguster modérément.

## Pour votre santé

Digestif, antiseptique, sudorifique, antidépresseur, antifatigue, stimulant circulatoire, bon pour le système nerveux, le romarin fait partie de la pharmacopée naturelle de base. L'infusion de feuilles de romarin fraîches ou sèches (sucrée au miel si possible, ou à l'édulcorant) soulage les états grippaux, la fatigue, le mal de tête, les problèmes digestifs. En compresse, il soulage les rhumatismes. Le diabétique peut en consommer à sa guise, les infusions de romarin ne lui seront pas néfastes. Par ailleurs, appliquée comme une lotion, une compresse de romarin, donne un joli teint. On peut aussi utiliser la teinture et l'huile essentielle (Comme stimulant, et contre la dépression).

**A noter :** l'infusion de romarin en rinçage après shampoing est efficace contre les pellicules, et l'huile en massage est bonne pour la pousse des cheveux, voire, disent certains, contre la calvitie.

## Le saviez-vous ?

La reine de Hongrie devait paraître, son teint de jeune fille à un eau à base de romarin qu'elle utilisait deux fois par jour en lotion. Elle avait l'air, dit la légende, d'avoir vingt ans, alors qu'elle en comptait bien soixante-dix. On trouve encore parfois dans les herboristeries cette fameuse «Eau de la Reine de Hongrie».

© STEFANO NERI - DEPOSITPHOTOS

**Le mois prochain : La Basilic**



**...Et les  
desserts  
allégés  
en sucre**

**Paniers de fruits et légumes  
Les recettes «déco» avec des crevettes  
Féculents : recettes gourmandes  
Poissons et cuisine subtile  
Boisson gazeuse : préparez  
vous-même vos sodas**

# Le chou romanesco

## pour une cuisine créative et diététique

Originaire d'Italie, plus précisément de Rome, le chou romanesco est une variété de chou-fleur. Également appelé « brocoli à pomme » ou romanesco tout court, il se caractérise par une silhouette en spirale étonnante et par sa couleur vert tendre. C'est un aliment santé et plaisir qui peut être consommé par les diabétiques.

### Une structure fascinante

Tout comme le brocoli et le chou-fleur, le romanesco a une structure composée de fleurettes se succédant les unes aux autres autour d'une tige. Le plus fascinant réside dans la forme même de ces petites fleurs : chacune, grande ou petite, est une reproduction exacte du chou. Illustration végétale des fractales, le romanesco étonne autant les mathématiciens que les cuisiniers.

### Les propriétés

Devancé par ses cousins le chou-fleur et le brocoli, le chou romanesco est cultivé en Europe seulement depuis les années 1990 et figure depuis peu dans nos menus. Pourtant, il mérite pourtant toute notre attention ! En effet, comme tous les choux, le romanesco est très riche en vitamines, chlorophylles et minéraux.

Il est une source intéressante de vitamines C, A, B9 et E. Il est également source de potassium, fer, manganèse et calcium qui participent au bon fonctionnement de l'organisme. Il favorise la production de globules rouges et constitue à ce titre un excellent anti-anémique des fibres. Il contient des fibres qui facilitent le transit intestinal. C'est un légume pauvre en calories (29 calories pour 100 g) avec un index et une charge glycémique faibles, c'est un légume parfait pour une cuisine santé et minceur.

### En cuisine

L'œuvre d'art végétale qu'est le romanesco tout court, est devenue la coqueluche des cuisiniers professionnels et amateurs. Il se déguste avant tout cuit, détaché en mini bouquets. La vapeur n'est pas un mode de cuisson idéal car elle ternit son éclatante couleur vert pomme, la grisant souvent, et lui apporte une surprenante âcreté. Il est préférable de le cuire dans une casserole d'eau bouillante et salée. Cuit entier,

al dente, il peut être présenté ainsi à table, de préférence tiède, accompagné d'une vinaigrette à base d'huile d'olive additionnée d'huile de noix, de noisette ou de sésame, de jus de citron et d'une goutte de vinaigre balsamique. Il est délicieux en gratin mais peut également se consommer cru accompagné de différentes crudités colorées (carottes, chou-fleur, côtes de céleri...) et de diverses sauces.

Choisissez un chou avec une tête ferme, sans tache sombre et d'une belle couleur verte et franche. Les grains doivent être serrés et fins. Il se conserve 2 à 3 jours dans le bac à légumes de votre réfrigérateur. Si vous le congélez, pensez à le blanchir avant.

## Recette facile

### Salade à la romaine

**Préparation : 10 mn - cuisson 10 mn**

**Pour 4 personnes**

• 1 chou romanesco • 2 échalotes • 3 tomates  
• 1 demi concombre • 1 avocat • 1 brin de coriandre fraîche • 1 gousse d'ail • huile d'olive  
• 1 citron • vinaigre balsamique • sel • poivre

• Plongez le chou dans une grande casserole d'eau bouillante, laissez cuire 10 mn puis égouttez et placez-le dans un saladier rempli de glaçons.

• Lavez et ciselez finement la coriandre.

Émincez les échalotes en fines rondelles.

Coupez également les tomates et le concombre en rondelles. Épluchez l'avocat, retirez le noyau et détaillez sa chair en lamelle.

• Sortez le romanesco du saladier et séparez ses fleurettes. Séchez-le parfaitement et placez-le dans un autre saladier avec tous les autres ingrédients. Salez et poivrez à votre convenance. Ajoutez un filet d'huile d'olive, d'huile de noix, de citron et une goutte de vinaigre balsamique.



# Le Feijoa ou goyavier du Brésil pour une cuisine riche en iode !

Également appelé goyave-ananas, goyavier de Montevideo et goyavier du Brésil, le feijoa est un fruit exotique peu connu en France, pourtant source de nombreux bienfaits pour l'organisme.

## Propriétés

Le feijoa est une vraie tirelire de vitamines et minéraux. Il est source de vitamine B1, B2, B3, B5, B6, et B9 également appelée acide folique. L'acide folique (appelé aussi folates) est essentiel au renouvellement cellulaire ainsi qu'au développement du fœtus en cas de grossesse. Le feijoa est source de vitamine C, celle-ci participant à de nombreuses fonctions dans l'organisme en plus d'être un excellent antioxydant.

Le feijoa est source de potassium, de calcium, de sodium, de magnésium, de phosphore, de fer, de manganèse, de cuivre et de zinc. Une des propriétés moins connues de ce fruit exotique est sa richesse en iode, rivalisant facilement avec les quantités contenues dans les fruits de mer. L'iode est un micronutriment essentiel au fonctionnement du corps humain. En effet, l'iode est une des composantes principales des hormones thyroïdiennes jouant un rôle au niveau de la régulation de la température corporelle, du métabolisme de base, de la reproduction, de la croissance, de la production de cellules sanguines ainsi qu'au niveau du développement du système nerveux et du fonctionnement des muscles.

Comme la plupart des fruits, le feijoa est riche en fibres. Peu calorique il apporte environ environ 50 calories pour 100 g.

Il peut être consommé avec modération par les diabétiques et s'intègre parfaitement dans un régime minceur.

## Comment le choisir

À peine plus gros qu'un œuf, le feijoa se récolte immature : la peau des fruits immatures est brillante et d'un vert éclatant. Pour savoir si le fruit est apte à la consommation, il suffit de vérifier sa fermeté. Tenez-le dans une main et pressez-le légèrement. S'il est bien ferme, il n'est pas encore prêt. S'il est mou, il est déjà gâté. Il doit être entre les deux, ni trop ferme ni trop mou. De même si sa chair est blanche il n'est pas encore mûre, et si sa chair est brune, le fruit est également gâté.

## En cuisine

Le feijoa permet de réaliser d'excellentes gelées, confitures et compotes. En crumble, il se marie également très bien avec les pommes. Cru, il accommode parfaitement les salades pour ceux qui apprécient les saveurs sucrées/salées. Nombreux sont ceux qui recommandent de consommer sa peau pour ses nombreuses propriétés santé mais malheureusement celle-ci a un goût légèrement amer. Il est donc préférable de consommer uniquement la chair du fruit et de profiter pleinement de sa puissante saveur exotique.

## Recette chrono

### Mini salades exotiques

**Préparation : 7 mn - Pour 2 personnes**

- 100 g de salade mâche • 4 goyaves du Brésil (feijoa) • 1 pomme • 1/2 concombre
- 1 grenade • 1 gousse d'ail • huile d'olive
- citron • sel, poivre

Épluchez et écrasez l'ail. Versez de l'huile d'olive dans une petite saucière et ajoutez l'ail. Salez légèrement et poivrez. Réservez au moins 30 mn.

• Lavez les goyaves et coupez-les en deux. Lavez et égouttez parfaitement la salade.

Creusez la grenade pour en extraire la chair en graine. Lavez et coupez la pomme. Détaillez le concombre en rondelles et coupez la pomme en petits dés.

• Dans 2 bols, répartissez la salade, les rondelles de concombre, les morceaux de pommes et les graines de grenade.

Disposez 4 moitiés de grenade sur les salades. Ajoutez un filet de citron.

Présentez avec la saucière d'huile et consommez immédiatement !

© 138MILE - STOCK.ADOBE.COM

© ASSIA SAW - STOCK.ADOBE.COM

# Les crevettes

## pour des recettes «déco» faciles et rapides

Pour préparer des amuse-bouches ou des entrées «déco», c'est souvent plus simple que ce qu'on imagine. Les crevettes sont très utiles pour élaborer des présentations rapides et faciles à réaliser. De surcroît, les crevettes sont des aliments que les diabétiques peuvent consommer sans crainte pour leur glycémie.



### Amuse-bouches de crevettes au cream chesse

**Préparation : 5 mn - Pour 3 personnes**

• 12 crevettes cuites • 1 grand concombre • 100 g de cream cheese ( ou Kiri, Samos... ) • 1 cuil. à café de cumin • 1/2 cuil à café de paprika

- Dans un saladier, mélangez le cream cheese avec le cumin et le paprika.
- Lavez le concombre et épluchez-le à moitié : à l'aide d'un économe, retirez 5 mm de peau puis laissez intacte 5 mm de peau sur le concombre, puis retirez à nouveau 5 mm de peau et ainsi de suite, comme sur la photo ci-contre. Coupez le concombre en 9 rondelles épaisses.
- Mettez le cream cheese dans une poche à douille et utilisez celle-ci pour le répartir sur chaque rondelle de concombre. Disposez une crevette par dessus et plantez un bâtonnet en bois pour maintenir le tout.

\* Décorez avec une brin d'aneth.

### Méli-mélo de crevettes au pamplemousse

**Préparation : 5 mn - Pour 4 personnes**

• 2 pamplemousses • 300 g de crevettes cuites • 2 avocats • Quelques feuilles de laitue iceberg • huile d'olive • 1 citron vert • sel, poivre

- Coupez les pamplemousses en 2 et retirez-en la chair sans abîmer la peau des fruits. Réservez la chair et nettoyez parfaitement l'intérieur des pamplemousses. Épluchez les avocats, retirez leur noyau et coupez la chair en petits morceaux.
- Placez quelques feuilles de laitue dans chaque moitié de pamplemousse et répartissez-y la chair d'avocat, la chair de pamplemousse et les crevettes. Salez et poivrez. Versez un filet d'huile et de citron.

\* Décorez avec quelques brins de persil



«Gourmand diabétique»

## Recette «déco»

### Bouchées aux crevettes et duo de boulettes



**Préparation : 10 mn - Cuisson 4 mn**

**Pour 4 personnes**

• 8 crevettes cuites • 8 olives noires • 8 mini boules de mozzarella • 1 petite botte de ciboulette • huile d'olive • 1/4 cuil. à café de curry jaune • 1/4 cuil à café de cumin • 1 pincée de gingembre en poudre • 1 pincée de paprika • sel, poivre

- Ciselez la ciboulette dans un petit bol. Ajoutez 1 cuil. à soupe d'huile d'olive, salez et poivrez.
- Roulez chaque boule de mozzarella une par une dans le bol afin qu'elles soient toutes parfaitement recouvertes de ciboulette.
- Dans une poêle avec un peu d'huile d'olive, faites revenir les crevettes 2 mn de chaque côté en ajoutant le curry, le paprika, le cumin et le gingembre. Salez et poivrez.
- Disposez les 8 boulettes de mozzarella dans un plat. Posez une olive par dessus chaque boulette. Enfoncez une crevette sur un bâtonnet en bois et plantez-le à travers l'olive jusque dans la mozzarella. Répétez la même opération avec le reste des boulettes et servez immédiatement.

# Les recettes gourmandes

Les diabétiques devraient idéalement consommer des féculents à chaque repas dans des proportions précises (voir Diabète Mag N° 26 page 44 «L'Assiette équilibrée»). Diabète Mag vous propose trois recettes de féculents très savoureuses que vous pourrez réaliser facilement pour vos dîners en famille ou entre amis.

## Risotto de riz brun au poulet et aux champignons

**Préparation : 10 mn - Cuisson : 50 mn - Pour 4 personnes**

• 250 ml riz brun • 550 ml d'eau • 2 bouillon cubes de volaille • 20 g de beurre  
• 4 cuil. à soupe de crème fraîche allégée 15% MG • 4 gros morceaux de poulet sans peau (cuisses ou blancs) • 500 g de champignons de Paris • poivre

- Versez l'eau dans une grande casserole, ajoutez les bouillon cubes préalablement effrités, puis ajoutez le riz et mélangez. Portez à ébullition. Pendant ce temps, dans une poêle légèrement huilée, faites griller les morceaux de poulet pendant 10 mn de chaque côté. Ajoutez-les à la casserole de riz. Mélangez. Réduisez le feu, couvrez et laissez mijoter de 45 à 50 mn ou jusqu'à ce que le riz soit tendre et tout le liquide absorbé.
- Pendant que le riz cuit avec le poulet, lavez et coupez les champignons en lamelles. Faites cuire les champignons dans une poêle antiadhésive ou bien au micro-ondes pendant 15 à 20 mn. Si les champignons rendent de l'eau, égouttez-les après la cuisson.

• Lorsque le riz est cuit, placez tout le contenu de la casserole dans un grand plat, ajoutez les champignons, le beurre, le poivre et mélangez. Enfin, terminez en ajoutant la crème fraîche et mélangez à nouveau. Servez bien chaud et décorez de quelques feuilles de persil frais.



## Fettuccine aux deux saumons

**Préparation : 10 mn - Cuisson : 25 mn - Pour 4 personnes**

• 350 g Fettuccine frais • 350 g de filets de saumon frais sans peau • 4 cuil. à soupe d'œufs de saumon • 25 g de beurre • 20 cl de crème fraîche 15% MG  
• 1 cuil. à soupe d'huile d'olive • 1 citron • sel, poivre

- Plongez les pâtes dans une grande casserole d'eau salée en ébullition, ajoutez l'huile d'olive et laissez cuire le temps indiqué sur le paquet (environ 10 à 12 mn). Retirez du feu dès qu'elles sont « al dente », passez-les sous l'eau froide, égouttez et réservez.
- Découpez le saumon en petits morceaux, placez-les dans une assiette et couvrez-la parfaitement avec un film alimentaire. Faites cuire au micro-ondes pendant 5 mn à puissance maximum. Retirez le film alimentaire sans vous brûler (portez des gants anti chaleur pour la cuisine).
- Faites fondre le beurre dans une grande casserole, ajoutez la crème fraîche, salez légèrement et poivrez. Lorsque la crème a fondu (environ 3/4 mn), ajoutez les pâtes et le saumon. Laissez réchauffer 6/7 mn en mélangeant régulièrement. Répartissez les pâtes au saumon dans 4 assiettes, ajoutez une cuillère à soupe d'œufs de saumon sur chaque assiette et arrosez d'un filet de citron. Dégustez ! Saupoudrez avec un peu de persil préalablement lavé et finement ciselé et dégustez immédiatement !



## Recette facile

Pommes de terre au saucisson maigre et au fromage allégé

**Préparation : 20 mn - Cuisson : 45 mn**

**Pour 5 personnes**

• 5 grosses pommes de terre • 250 g de saucisson de jambon Weight Watchers • 150 g de comté râpé allégé en MG • 2 oignons blancs • paprika • poivre

- Préchauffez votre four à 180°C (th 6). Épluchez les pommes de terre et entaillez-les de façon à faire des petites tranches mais sans couper jusqu'au bout (la pomme de terre doit rester en un seul morceau !). Épluchez et coupez les oignons en tranches très fines. Placez une lamelle d'oignon et une tranche de saucisson dans chaque interstice puis enfournez 45 mn dans un plat huilé. Saupoudrez de paprika et poivrez.
- 5 mn avant la fin de cuisson, parsemez chaque pomme de terre de comté râpé et poursuivez la cuisson au four pendant 5 mn.

\* Pour la déco, parsemez de persil ou de basilic frais.



# Poissons et sauces subtiles

Les poissons sont particulièrement faciles et rapides à cuisiner. Toutefois, pour une chair tendre, il ne faut pas les cuire trop longtemps ! Riches en acides essentiels et en protéines de haute qualité, ils se prêtent à toutes les cuissons et toutes les sauces... Certains poissons peuvent également être consommés cuits uniquement dans le jus de citron...

## Raie façon meunière

**Préparation : 15 mn - Cuisson : 27 mn - Pour 4 personnes**

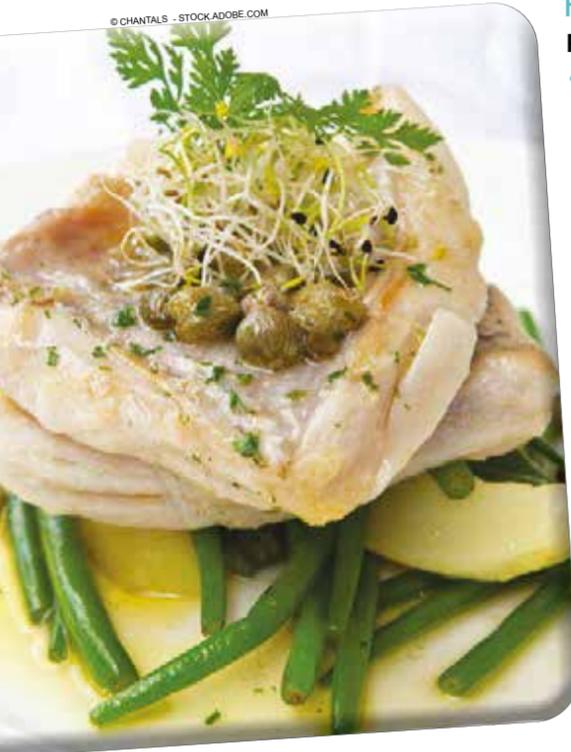
- 4 ailes de raie • 5 feuilles de laurier • 2 oignons • thym • 30 g de beurre doux
- 15 cl de vin blanc sans alcool (Côte de Vincent, Pierre Zéro...) • 30 g de beurre demi-sel • 2 cuil. à café de jus de citron • 3 cuil. à soupe de persil plat • poivre • gros sel

• Versez de l'eau froide dans une grande marmite (environ au 3/4 de la marmite). Ajoutez les oignons épluchés et couper en 4, le vin blanc sans alcool, le laurier, le thym, une poignée de gros sel et le poivre. Mélangez et déposez les ailes de raie dans la marmite puis laissez cuire à feu vif.

Lorsque l'eau commence à bouillir, baissez le feu et poursuivez la cuisson environ 15 à 20 mn.

• Hachez finement le persil. Faites fondre le beurre doux dans une petite casserole puis ajoutez ensuite le beurre demi-sel. Lorsque tout le beurre est fondu (environ 5 mn), versez le jus du citron et le persil. Prélevez 3 cuil. à soupe de jus provenant de la marmite dans laquelle se trouve la raie et versez-les dans la casserole de beurre fondu. Laissez cuire 2 mn et retirez du feu.

• Servez les ailes de raie sur un lit de haricots verts, avec quelques pommes vapeur et décorez avec une poignée de haricots mungo. Enfin versez la sauce par dessus et dégustez !



## Ceviche de daurade et trio de choux

**Préparation : 10 mn - Pour 4 personnes**

- 2 gros filets de daurade (sans arêtes et sans peau) • huile d'olive • 3/4 d'un petit piment vert long • le zeste de 1 citron vert • le zeste de 1/4 d'orange • 30 g de gingembre frais
- 20 gouttes de tabasco • 180 g de jus de citron vert frais pressé • 60 g de jus d'orange frais pressé • 1/2 chou-fleur • 1/2 romanesco • 1/4 de chou blanc • 1/2 betterave cuite
- 1 gros oignon rouge • sel, poivre noir sarawak

• Dans un bol, râpez le gingembre et les zestes d'agrumes très finement. Épépinez le piment et tranchez-le très fin. Ajoutez le tabasco, les jus de citron et d'orange.

• A l'aide d'un couteau très bien affûté, émincez le poisson à l'horizontale, en fines lamelles.

Versez le jus pimenté sur la chair du poisson, filmez et réservez au frais 10 mn.

• Lavez les choux, détachez les fleurettes du romanesco et du chou-fleur. Coupez finement le chou blanc. Retirez le poisson du réfrigérateur, salez et poivrez généreusement. Ajoutez le chou-fleur, le romanesco, le chou blanc, la betterave détaillée en fine lamelles et l'oignon rouge. Arrosez d'huile d'olive et mélangez parfaitement. Répartissez dans 4 petites assiettes et dégustez immédiatement !



## Recette gourmande Saumon à l'oseille light

**Préparation : 10 mn - Cuisson 20 mn**

**Pour 4 personnes**

- 4 pavés de saumon (sans peau et sans arêtes) • 20 cl de crème fraîche 15% MG
- 1/2 citron • 70 g d'échalotes • 200 g d'oseille surgelée hachée • 100 g de beurre • 20 cl vin blanc sans alcool ((Côte de Vincent, Pierre Zéro...)) • 1 courgette • sel, poivre

• Faites fondre le beurre dans une casserole pour y faire suer l'échalote finement hachée. Ajoutez l'oseille et remuez sur feu moyen. Versez la crème et portez à ébullition. Ajoutez le vin blanc et laissez réduire à feu doux. Salez et poivrez.

• Lavez la courgette et coupez-les en tranches dans le sens de la longueur (environ 8 lamelles).

• Coupez les pavés de saumon en deux.

Enroulez une lamelle de courgette autour de chaque morceau de saumon, salez et poivrez très légèrement. Placez le tout dans un plat allant au micro-ondes, couvrez d'un film alimentaire et laissez cuire 10 mn à puissance maxi au micro-ondes.

• Après la cuisson, recouvrez les pavés de saumon avec la sauce à l'oseille, arrosez d'un filet de citron et dégustez !

\* Vous pouvez également ajouter quelques crevettes cuites à la poêle grillée 1 mn de chaque cotés pour agrémenter votre saumon.



# La cuisine avec du vin sans alcool !

Pour les diabétiques qui aiment les plats de viande un peu corsés, le gibier est une viande idéale. Envie d'un bon civet au vin rouge ? Essayez cette délicieuse recette au vin rouge sans alcool (aujourd'hui tout est possible !), spécialement pour les diabétiques et les personnes qui ne sont pas autorisées à consommer des boissons alcoolisées.

## Civet de gibier aux carottes

**Préparation : 20 mn - Marinade : 6 à 12 h**

**Cuisson : 3 h 15 - Pour 2 personnes**

- 1,6 kg de Chevreuil, Biche, Daim, Sanglier
- 1 os de parure et 1 os de veau • 2 oignons
- 2 échalotes • 2 gousses d'Ail • 1 carotte
- 30 g de Farine • 75 cl de Vin Rouge sans alcool\* (Côte de Vincent, Pierre Zéro...)
- huile de Tournesol ou d'Arachide • Gros sel, Poivre. • 1 bouquet Garni ( 2 branches de thym, 2 feuilles de laurier, 5 branches de persil, 1 blanc de poireau, 1 feuille de céleri-branche.)
- 20 grains de poivre, 2 baies de Genièvre, 1 clou de girofle (le tout mis dans un nouet).

• Découpez la viande en morceaux d'environ 40 g. Coupez les oignons et les échalotes très finement. Pelez et écrasez l'ail. Épluchez la carotte et coupez-la en fines rondelles. Dans un grand plat, placez les morceaux de viande, l'ail, le bouquet garni, les baies, la carotte, les oignons et échalotes émincés dans le vin et deux cuillerées d'huile. Poivrez et laissez mariner entre 6 h minimum et 12 h maximum.

À la fin de la marinade, récupérez le vin dans un saladier à part puis les légumes, bouquet garni et les baies à part.

• Égouttez et séchez soigneusement les morceaux de viande dans du papier absorbant. Faites revenir dans une cocotte avec de l'huile les morceaux de viande sur toutes les faces et réservez la viande. Dans la même cocotte, faites ensuite revenir les oignons, échalotes et carottes. Remettez la viande dans la cocotte, ajoutez l'os de veau, l'os de parure, le bouquet garni et les baies. Mélangez l'ensemble avec 30 g de farine puis laissez revenir environ 5 mn. Ajoutez le vin sans alcool et 1 cuil. à café bombée de gros sel. Mélangez à nouveau, portez à ébullition et laissez mijoter à couvert durant 2 h.

• Lorsque la cuisson est terminée, réservez les morceaux de viande, jetez les os, le bouquet garni et les baies. Filtrez la sauce avec un chinois et à l'aide d'un pochon, pressez pour récupérer tous les sucs. Faites réduire le jus filtré dans la cocotte puis réintroduire les morceaux de viande dans la sauce. À la fin de cette première cuisson, réservez au réfrigérateur. Avant de passer à table faites réchauffer à feu doux pendant 1 h.

\* Il existe aujourd'hui une dizaine de vins sans alcool (rouge, rosé et blanc), voici quelques marques qui en proposent : Le Petit Beret, Pierre Chavin, Côte de Vincent, Pierre Zéro...

## Recette facile Agneau à la romaine

**Préparation : 15 mn - Cuisson : 8 mn**

**Pour 4 personnes**

- 4 steaks d'agneau • 1 gousse d'ail • huile d'olive • 1 pincée de fleur de sel • 1 brin de romarin • 5 feuilles de sauge • 2 cl de vin blanc sans alcool \*\* (Pierre Zéro ou autre)
- 4 anchois • 10 cl de vinaigre de cidre • sel

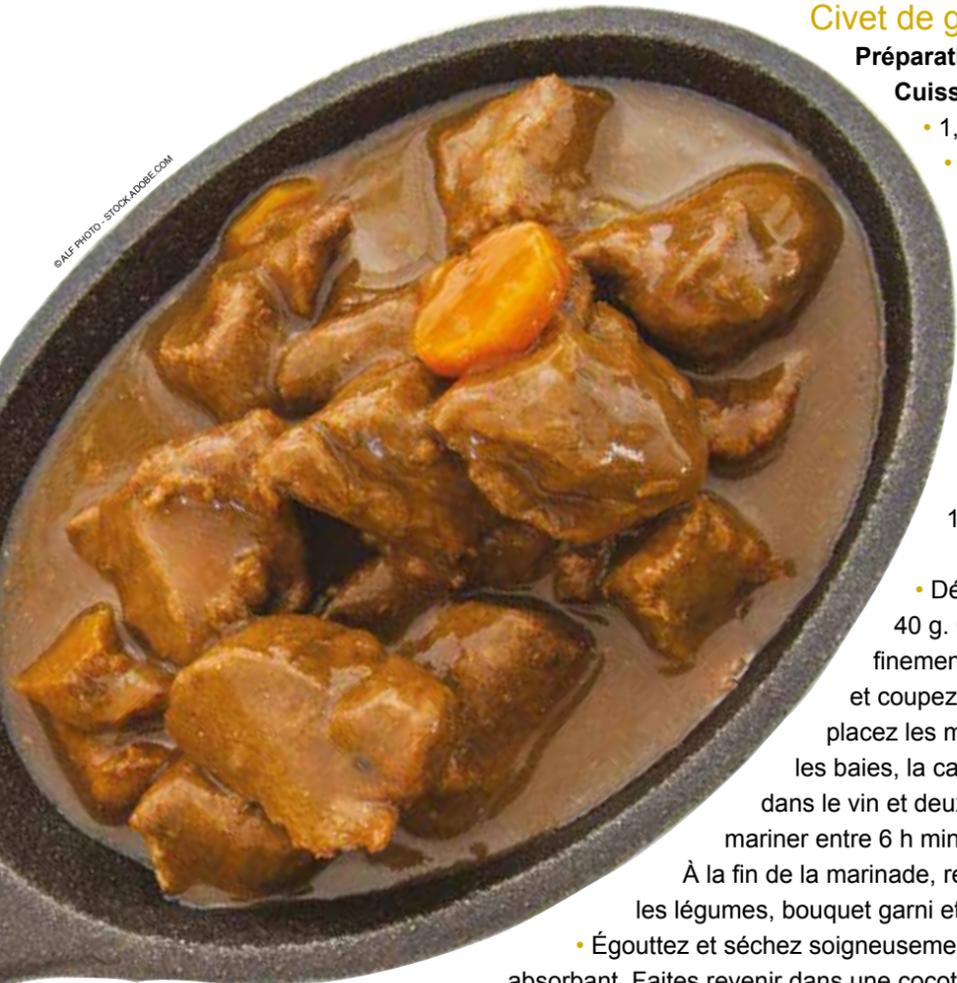
• Dans un bol, écrasez parfaitement les anchois avec le vinaigre (à l'aide d'un pilon) jusqu'à l'obtention d'une texture très liquide.

• Effeuillez le thym et le romarin puis épluchez l'ail. Hachez très finement l'ail avec le thym le romarin et les feuilles de laurier.

• Placez les steaks d'agneau dans une poêle brûlante avec un fond d'huile très chaude. Ajoutez une pincée de fleur de sel, les aromates hachés (ail, romarin et sauge) et le vin blanc sans alcool. Saisissez la viande 4 mn de chaque côté pour des steaks rosés. 2 mn avant la fin de cuisson, ajoutez 4 cuil. à soupe de pulpe d'anchois au vinaigre. Laissez reposer 5 mn avant de servir et dégustez !

\* Sevez avec une salade composée ou des courgettes à l'ail.

\*\* Quelques marques de vins sans alcool : Le Petit Beret, Pierre Chavin, Côte de Vincent, Pierre Zéro...



## Petits délices sucrés pour se faire plaisir sans grossir !

Se faire plaisir, c'est bien mais contrôler sa glycémie et garder un poids stable c'est encore mieux ! En préparant vous-mêmes vos desserts, vous pouvez cumuler les deux ! A condition, bien sûr, de comptabiliser les glucides et de consommer vos desserts avec modération ! Voici quelques desserts allégés en sucres et en matières grasses...



### Mini muffins à l'avoine et aux deux raisins

**Préparation : 10 mn**

**Cuisson : 20 mn**

**Pour une dizaine de mini muffins**

- 3 œufs • 20 cl de crème liquide 15% MG
- 6 g de sucre édulcorant en poudre
- 200 g de flocons d'avoine
- 100 g de raisins secs (noirs et blancs)
- 80 g de farine de blé semi-complète
- 6 g de sucre édulcorant
- 60 g de beurre

- Préchauffez le four à 180°C (th 5) et faites tremper les raisins secs dans un bol d'eau chaude puis réservez. Mélangez les œufs et l'édulcorant, ajoutez la crème liquide et le beurre préalablement fondu. Versez le tout dans un mixeur et laissez tourner 1 mn.
- Transvasez la préparation aux œufs dans un grand saladier, ajoutez la farine et les flocons d'avoine. Mélangez parfaitement. Retirez les raisins du bol d'eau et égouttez-les. Incorporez les raisins à la pâte réalisée avec les flocons d'avoine.
- Répartissez la pâte dans des mini moules à muffin et enfournez environ 20 mn. Laissez complètement refroidir avant de déguster !

### Crêpes au chocolat

**Préparation : 5 mn - Cuisson - 3/4 mn par crêpe - Pour 4 personnes**

• 225 g de farine de blé semi complète • 3 œufs • 50 cl de lait • 1 cuil. à café de sel • 6 g de sucre édulcorant en poudre • 30 g de beurre fondu • 25 g de cacao amer en poudre (sans sucre)

- Dans un grand saladier, mélangez la farine, le cacao en poudre et l'édulcorant. Faites un puits au milieu et ajoutez les œufs. Mélangez en partant du centre vers l'extérieur puis ajoutez progressivement le lait. Laissez reposer au moins 30 mn.
- Huilez légèrement une poêle anti adhésive bien chaude et versez-y une petite louche de pâte à crêpe. Lorsque la crêpe se détache parfaitement, retournez-la et poursuivez la cuisson 2 mn. Réitérez la même opération avec le reste de la pâte et servez tiède !



## Recette gourmande Gâteau allégé à l'ananas

**Préparation : 15 mn - cuisson : 40 mn**

**Pour 2 personnes**

- 15 rondelles d'ananas frais • 100 g de baies (cassis, myrtilles...) • 200 g de farine semi complète • 2 œufs • 8 g de sucre édulcorant
- 100 g de beurre fondu • 1/2 paquet de levure
- 20 cl de crème fraîche 15% MG

- Battez les œufs avec le sucre édulcorant. Ajoutez le beurre fondu puis la crème. Mélangez parfaitement ou passez-les au mixeur pendant 1 mn.
- Dans un saladier, mélangez la farine et la levure. Faites un puits au milieu et versez-y la préparation aux œufs. Mélangez en partant du centre vers l'extérieur jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène et incorporez les baies. Tapissez le fond d'une tourtière avec la moitié de la pâte. Disposez des tranches d'ananas par dessus puis recouvrez avec le reste de pâte. Terminez en disposant le reste des tranches d'ananas par dessus la pâte et placez au four à 200°C (th 6/7) pendant environ 40 mn. Dégustez tiède ou froid.



# Boissons gazeuses faites «maison»

Pour varier les saveurs et les plaisirs, composez vous-même vos boissons gazeuses. C'est très rapide et vous pouvez choisir les parfums qui vous font plaisir. De surcroît, en y ajoutant des fruits, vous faites le plein de vitamines ! N'oubliez pas que les fruits sont riches en antioxydants et permettent de lutter contre le vieillissement cellulaire.

## Rafraîchissement à la cerise et citron vert

**Préparation : 5 mn - Pour 2 personnes**

- 1/2 citron vert • 8 cerises
  - 1 pomme • 0,5 litre d'eau
  - Une pointe de bicarbonate
  - 1/4 de litre de coca zéro
- Épluchez la pomme, retirez le cœur et les pépins. Lavez les cerises et dénoyautez-les.
- Placez les cerises et la pomme dans un blender avec 1/2 verre d'eau puis laissez tourner 3 mn ! Filtrez et versez tout le jus dans une carafe. Ajoutez un demi litre d'eau, quelques gouttes de citron vert et une pointe de bicarbonate. Enfin, terminez en ajoutant le coca zéro. Ajoutez quelques glaçons, décorez\* et dégustez !

\* Pour la déco, découpez une demi pomme en lamelles et dénoyautez quelques cerises afin de les placer dans chaque verre ou bien dans votre carafe.

## Orangeade pétillante faite «maison»

**Préparation : 5 mn - Pour 4 personnes**

- 6 oranges • 1 mangue • 1/2 citron jaune • 1 litre d'eau
- 1 cuil à café de bicarbonate • 1,5 litre d'eau gazeuse (type Perrier ou San Pellegrino) • 1 cuil. à café d'édulcorant en poudre

• Pressez les oranges en jus et versez-le dans une carafe. Faites de même avec le citron. Épluchez la mangue et débarrassez-vous du noyau. Coupez la mangue en petits morceaux et placez-les dans un blender. Laissez tourner 3 mn avec des glaçons et 1 verre d'eau. Ajoutez le jus de mangue dans la carafe, l'édulcorant et l'eau gazeuse ainsi que le bicarbonate. Dégustez bien frais avec des glaçons.

• Vous pouvez également ajouter une pincée de gingembre ou de vanille selon vos goûts

\* Pour la déco, ajoutez un quartier d'orange dans les verres ou la carafe avec quelques feuilles de menthe fraîche.



# Les aliments riches en Omega-3

Consommer des aliments riches en oméga3 régulièrement évitent les complications cardiovasculaires. Vous trouverez ci dessous une liste d'aliments riches en Oméga3 que vous devriez privilégier dans vos préparations et salades.

## L'huile de lin et graines de lin

Les huiles végétales, d'olive, de colza, de tournesol, sont excellentes, mais consommez-vous de l'huile de lin ? Si ce n'est pas le cas, mettez-la à l'ordre du jour dans votre cuisine. L'huile issue des graines de lin est reconnue pour être la plus riche en oméga-3 (10.6 g oméga-3 par portion de 20 g d'huile, l'équivalent à 2 cuillères à soupe ! Un chiffre qui permet de couvrir deux à trois fois les besoins journaliers en acide gras essentiel. Les graines de lin, sont aussi une source intéressante oméga-3, une alternative pour ceux et celles qui ont du mal à accepter le goût prononcé de l'huile de lin. Les graines de lin apportent 2.5 g oméga-3 par portion de 15 g (1 cuillère à soupe). Saupoudrez vos plats, salades et vos desserts.

## Les graines de chia

Les graines de chia sont originaires du Mexique, elles sont aujourd'hui à la mode et l'on en trouve partout, y compris dans les grandes surfaces. Elles sont considérées comme un aliment essentiel pour la richesse en protéines végétales et en fibres. Un autre atout et pas des moindres : leur teneur en oméga 3 qui la place sur la deuxième marche du podium des aliments les plus riches en Oméga3 (2.67 g par portion de 15 g, ce qui correspond à une cuillère à soupe environ). Une simple cuillère à soupe de graines de chia saupoudrée sur un plat ou une salade, permet de couvrir la quasi-totalité de nos besoins nutritionnels en oméga-3.

## L'huile de noix, et de noisettes

L'huile de noix est extraite à froid des noix pressées. Elle est une excellente source d'oméga-3 (avec 2,4 g par portion de 20 g., soit 100% des besoins journaliers. L'huile de noisettes est un peu moins riche en Oméga3 (2,1 g par portion de 20 g), elle a les mêmes propriétés.

## Les noix

Les noix et les noisettes sont classées dans la catégorie des oléagineux (comme l'amande, la pistache, etc.). Elle cumule à son actif 1,10 grammes oméga-3 par portion de 15 grammes de noix (l'équivalent d'une cuillère à soupe ou d'une petite poignée de fruits).

## L'huile de colza

L'huile de colza, affiche une teneur en oméga-3 de 1,50 g par portion de 20 g (1 cuillère à soupe). Elle est présente dans de nombreuses cuisines.



© ELEANTHWISE - DEPOSITPHOTOS

## Le maquereau et la sardine

Le maquereau et la sardine sont de petits poissons gras, qui sont incroyablement riches en nutriments, et notamment en oméga-3 avec 0,90 gr pour le maquereau et 0,50 gr. Pour la sardine. par portion de 100 gr. En boîte ou au rayon frais, ils possèdent tout ce que l'on peut souhaiter dans un aliment, protéines, oméga-3, et de nombreux autres nutriments essentiels, comme (vitamine B12, calcium, phosphore....). Nous devrions tous avoir des réserves de conserves de ces deux aliments, deux alliés santé de choix. De nombreux poissons gras, sont riches en oméga 3.

## Le tofu

Le tofu est un aliment très apprécié des asiatiques, à base de soja, sa teneur en oméga-3 est de 0,85 g/100 g ce qui en fait un aliment à privilégier, surtout chez les végétariens, les végétaliens et ceux qui sont au régime.

## La margarine végétale

Source en oméga-3 (0,45 g par portion de 10 g) Au petit déjeuner sur des tartines ou dans vos préparations, elle se s'intègre à toutes sortes de desserts et plats. Évitez de la chauffer.

Il y a aussi des oméga-3 dans les avocats, les œufs, les crevettes, le saumon, et chez votre pharmacien en gélules.

Selon l'ANSES, les apports en oméga-3 doivent représenter 1% des apports journaliers d'un adulte, soit 2,4 en moyenne pour une femme adulte (calculé sur une base de 2200 kcal) et 3 g en moyenne pour un homme adulte (calculé sur une base de 2700 kcal).



## Bienfaits et vertus du Poireau

Le poireau est l'un des légumes phare de l'hiver dans nos assiettes. Cuisiné à la vapeur, braisé ou simplement blanchi à l'eau avant d'être accommodé de diverses manières, sa saveur si particulière plaît aux petits comme aux grands !

Il fait partie des 10 légumes les plus consommés en France et ses bienfaits et vertus sont incontestables. Il est riche en fibre, en vitamines et en minéraux. Diurétique, le poireau est utilisé par les personnes qui souffrent de rétention urinaire. Bouillon ou soupe de poireau sont alors recommandés.

### Des qualités nutritionnelles

Cultivés depuis plus de 4000 ans, les poireaux étaient consommés par les Égyptiens, les Grecs et les Romains, pour leur valeur médicinale.

Aujourd'hui cultivé dans toutes les régions tempérées du monde. Cette plante potagère bisannuelle est consommée cuite, son goût se situe entre celui de l'oignon et de l'asperge. Le poireau a l'avantage de posséder de nombreux atouts santé, mais il a surtout pour avantage d'être peu onéreux et d'être disponible sur les étalages toute l'année.

Cuit à la vapeur ou à l'eau en évitant la cuisson trop longue qui détruirait les vitamines et les nutriments...

### Une richesse en fibres incroyable

Un des atouts principaux du poireau, c'est sa richesse en fibres ! Avec 2,50 grammes de fibres par 100 grammes, une seule portion permet de couvrir environ 1/4 des apports journaliers recommandés en fibres ! Un atout indéniable, particulièrement recommandé en cas de transit perturbé.

Les fibres sont présentes dans le vert du poireau qui est parfois difficile à digérer, tandis que celles du blanc de

### Trucs de grand-mères

- Le bouillon de poireau : On peut le boire comme une tisane, pour ses propriétés diurétiques. On dit que sa consommation régulière assure à la peau sa beauté et en évite le vieillissement prématuré.
- Sirop : Obtenu en mélangeant cette décoction forte et augmentée de son poids de miel. Très efficace contre les inflammations des voies respiratoires.

© EGAL - DEPOSITPHOTOS

poireaux sont mieux tolérées. Si vous avez les intestins sensibles, évitez donc le vert du poireau pour favoriser le transit intestinal tout en douceur.

### Un allié minceur

Le poireau est un très bon allié en cas de régime : il est peu calorique, léger tout en étant consistant. Ainsi, une portion de 100 grammes n'apporte que 25 kcal, tout en nous permettant de se sentir rassasié. Sa richesse en fibres augmente la satiété.

De plus, étant pauvre en calories et en lipides, il permet de manger à sa faim sans restriction de quantité tout en vous apportant un apport en vitamines et minéraux.

### Un excellent diurétique

Très riche en eau, le poireau a aussi une grande capacité à éliminer l'acide urique. Il peut vous aider dans le traitement des cystites et des troubles urinaires, car il favorise l'excrétion urinaire.

### Un effet protecteur contre certaines maladies

Le poireau contient des substances soufrées qui lui confèrent un effet protecteur sur certaines maladies cardiovasculaires et cancers du colon.

### Riche en vitamines

Le poireau montre une très bonne teneur en vitamines : bêta-carotène, vitamine B9... Il est également très riche en vitamines C, qui protège nos cellules du vieillissement et du développement de certaines maladies infectieuses. (Rappelons également que la vitamine C joue un rôle dans

les fonctions détoxifiantes du foie et favorise l'absorption du fer, bénéfique en cas de traitement de l'anémie). De plus, la vitamine E contenue dans le poireau protège les tissus de l'oxydation et agit contre le vieillissement des tissus.

### Bon pour le cœur

(Présence de potassium,) riche en sels minéraux, et notamment potassium qui agit sur la baisse de la pression artérielle. Rappelons que l'apport en fibres fait baisser le taux de cholestérol et que la vitamine E augmente l'action contre le vieillissement des tissus.

Il est très riche en sels minéraux très importants pour la santé de l'organisme :

- le fer (pour les globules rouges du sang),
- le magnésium (pour les nerfs et l'équilibre général),
- le soufre (contre les fermentations putrides),
- la silice (pour la souplesse des os et de la peau),
- la soude (contre les acidités) potasse (contre les excès de graisses),
- le manganèse (pour la digestion et l'assimilation),
- l'acide phosphorique (tonique du système nerveux),
- le calcium (système osseux et métabolisme général).

Le poireau est bien pourvu en azote et est un bon constructeur et régénérateur. Il possède également de la vitamine B et C.

Il contient également pas mal de mucilage et de cellulose, ce qui explique son action bénéfique dans l'intestin qu'il nettoie et lubrifie.

• Diurétique, le poireau est utilisé par les personnes qui souffrent de rétention urinaire. Bouillon ou soupe de poireau sont alors recommandés.

• En cas de constipation, vous remarquerez que le poireau agit salutairement sur l'intestin. Il est aussi très efficace contre les inflammations aiguës et chroniques des voies respiratoires. Son sirop fait des miracles en cas d'extinction de voix, d'enrouement, de toux, de pharyngites et trachéites.

• Nos grands-mères l'utilisaient contre les furoncles, les angines et les gonflements goutteux articulaires, en cataplasme, calmant et maturatif. Appliqué sur le bas du ventre, il favorise également l'émission d'urine.

• En lotion, le suc du poireau embellit le visage, en supprimant les rougeurs et les boutons. Il soulage aussi les piqûres d'insectes.

## Soupe de poireaux

**Préparation : 10 minutes**

**Cuisson : 25 minutes**

**Pour 4 personnes**

**Ingrédients :**

- 3 poireaux • 1 oignon
- 1 grosse pomme de terre
- 1 citron • 50 g de beurre
- 125 g de bleu d'Auvergne
- une poignée de graines de courge
- sel et poivre



© INTERIEL - JULIE MECHAU

• Nettoyer les poireaux. Émincer finement deux poireaux et le vert du troisième. Éplucher et émincer la pomme de terre et l'oignon.

• Faire chauffer la moitié du beurre dans une grande casserole et y faire revenir l'oignon et les poireaux émincés pendant 5 minutes. Ajouter la pomme de terre, du sel, du poivre et verser 1,5 L d'eau. Porter à ébullition et faire cuire 25 minutes.

• Mixer la soupe en ajoutant le jus du citron et la moitié du bleu d'Auvergne.

• Faire chauffer le reste du beurre dans une poêle et y faire dorer le blanc de poireau restant coupé en rondelles. Saler et poivrer.

• Server la soupe dans des bols en parsemant le dessus de rondelles de poireau, de dés de bleu d'Auvergne restants et de graines de courges.

**Auteur et stylisme culinaire : Annelise Chardon**



*La nigelle est peu connue du grand public, pourtant elle possède de nombreux avantages pour la santé. Ses propriétés sont également reconnues pour ses effets bénéfiques sur les cheveux et la peau.*

# La Nigelle

## de nombreuses vertus médicinales dont son efficacité pour faire baisser le taux de sucre dans le sang

La Nigelle, que l'on appelle aussi cumin noir, est une plante aromatique de la famille des renonculacées. Ses graines noires, auxquelles elle doit son nom, sont comestibles. Souvent utilisée en cuisine comme épices, elle possède également de nombreuses vertus médicinales, plus ou moins connues. Elle nettoie le corps de ses toxines, stimule la régénération cellulaire, renforce le système immunitaire et détruit les bactéries.

### Utilisation interne

- Excellent complément alimentaire, dédié à l'équilibre interne.
- Nombreuses propriétés curatives : digestive, diurétique, stimulante, antioxydante, galactogène (elle active la sécrétion de lait chez les femmes qui allaitent), analgésique et antiallergique.
- Stimule le système immunitaire, fait baisser le mauvais cholestérol et prévient l'hypertension artérielle.
- Une consommation régulière de cumin noir peut réduire le taux de sucre dans le sang et la résistance à l'insuline, ce qui en fait un remède efficace pour éviter les diabètes de type 2.

### Utilisation externe

- Vertus anti-inflammatoires et calmantes de l'huile essentielle.
- Diminue les maux de tête, les vertiges et les douleurs articulaires en applications locales ou en massages.
- Soigne les rhumes, les douleurs dentaires (en bains de bouche) et les problèmes de peau (psoriasis, acné, eczéma, brûlures).
- Traite l'acné ou les problèmes cutanés et améliore le teint.

### Indications thérapeutiques usuelles

L'action anti-infectieuse de la nigelle permet de traiter les problèmes respiratoires, biliaires et urinaires. Son effet drainant contribue à l'élimination des toxines dans les intestins et les poumons. Ainsi, elle renforce et protège les voies respiratoires contre toutes sortes d'agressions extérieures.

### Autres indications thérapeutiques démontrées

La nigelle contient de nombreux composants naturels (vitamines, enzymes, oligoéléments ou encore oméga-6 et oméga-3 végétaux), dont les bienfaits sur la santé sont largement démontrés par la science, depuis plus de quarante ans. En synergie les uns avec les autres, ces composants permettent de booster le système immunitaire et préviennent les infections et les allergies. L'huile de nigelle est un complément alimentaire indiqué pour faire le plein d'énergie, lors des changements de saison. Faire deux cures d'huile de nigelle pendant trois semaines chaque année permet de renforcer son système immunitaire et d'améliorer son bien-être en général.

### Histoire de l'utilisation de la nigelle en phytothérapie

Les propriétés curatives de la nigelle sont connues depuis fort longtemps. Les plus anciennes données sur sa culture et son utilisation remontent à l'époque de l'ancienne Égypte. D'ailleurs, de l'huile de nigelle aurait été retrouvée dans la tombe de Toutankhamon. En arabe, la nigelle est appelée «Habbatul baraka», ce qui signifie «graines de la bénédiction». Elle se rencontre traditionnellement au Moyen-Orient, en Afrique et en Asie, où elle est utilisée pour ses étonnantes qualités de guérison de nombreuses pathologies, bienfaits validés par la littérature biomédicale. Plus de 450 études publiées y font référence, depuis 1964. Autant dire que la science moderne a confirmé les effets bénéfiques de la graine de nigelle.

### Description botanique de la nigelle

La nigelle cultivée (*Nigella sativa*) est une herbacée annuelle de la famille des renonculacées, originaire de l'Eurasie. La plante est reconnaissable à sa tige dressée, pouvant atteindre 60 cm de hauteur, ses feuilles divisées en petites lanières courtes et ses fleurs avec 5 ou 6 pétales. Ces derniers peuvent être de couleurs variées, allant du bleu au blanc, en passant par le rose. La nigelle fleurit au cours des mois de juin et juillet. Elle est principalement cultivée dans les régions méditerranéennes, en Asie occidentale, en Arabie saoudite, au Soudan et en Éthiopie.

### Composition de la nigelle

#### Partie utilisées

Ce sont les graines de nigelle qui sont utilisées en phytothérapie. L'huile de nigelle est obtenue par pression à froid de ces graines.

#### Principes actifs

Les graines de nigelle cultivée contiennent des protéines, des lipides, des glucides, des acides aminés ainsi que des métabolites secondaires, qui sont reconnus pour leur activité pharmacologique. En effet, les graines de «cumin noir» ont une forte teneur en thymoquinone, en thymohydroquinone, en dithymoquinone, en thymol et en oméga-3 et oméga-6.

### Utilisation et posologie de la nigelle

#### Dosage

La forme la plus utilisée en phytothérapie est l'huile de nigelle, extraite de ses graines. Mais il existe aussi des gélules, utilisées comme compléments alimentaires.

- Pour un adulte : prendre 1 à 3 cuillères à café, pures ou avec du miel, du lait ou tout autre aliment, au cours du repas ou 1 cuillère à soupe, le soir au coucher, pour des cures de trois mois.
- Pour un enfant de moins de 12 ans, une demi-cuillère à café par jour suffit, tandis qu'un enfant de plus de 12 ans pourra prendre 1 cuillère à café par jour.



*L'huile de nigelle est extraite de ses graines. Mais il existe aussi des gélules utilisées comme compléments alimentaires.*

- Il est bon de savoir que la nigelle peut être mélangée à des jus de fruits, du lait, de l'eau, de l'huile d'olive, etc. Par exemple, on pourra consommer un mélange d'une cuillère à soupe d'huile essentielle de nigelle avec un yaourt, pour calmer une diarrhée.
- En usage externe, l'huile de nigelle est utilisée généralement pure, en application locale et plusieurs fois par jour. Il est aussi possible de l'intégrer à ses produits cosmétiques. L'huile de nigelle peut également être ajoutée à de l'eau bouillante, avant d'être inhalée. Les graines écrasées peuvent être employées en cataplasmes, pour traiter certains problèmes de la peau.

### Précautions d'emploi de la nigelle

Consommée en trop grande quantité, la nigelle peut se révéler légèrement toxique.

Contre indication : aucune. Effets indésirables : Aucun interactions avec d'autres plantes médicinales ou compléments alimentaires : Aucune

### Avis du médecin

#### Des bienfaits reconnus

La nigelle est anti-inflammatoire, analgésiques, antibactérienne, antifongique, antioxydante, antivirale, antidiabétique, hypotensive, stimulante, digestive et diurétique.

Quelle que soit son utilisation, il est nécessaire de consulter son médecin en cas de persistance des troubles.

#### Avvertissements importants

**La nigelle cultivée doit être utilisée en petite quantité, car elle est légèrement toxique.**

### La recherche sur la nigelle

De très nombreux travaux ont été réalisés sur les propriétés pharmacologiques de la nigelle cultivée. Les chercheurs ont constaté que l'huile de nigelle pouvait augmenter le taux de croissance des cellules de la moelle osseuse et inhiber la croissance tumorale de 50%.

**Retrouvez la suite de votre article page suivante.**



De même, plusieurs études ont pu démontrer que la nigelle stimulait les cellules du système immunitaire et ont confirmé ses vertus antibactériennes et antimycosiques ainsi que son efficacité pour faire baisser le taux de sucre dans le sang. Les scientifiques s'intéressent de plus en plus aux effets de la nigelle dans la prévention et le traitement du cancer, mais pour l'heure, on ne peut encore affirmer ni infirmer cette nouvelle indication.

## 7 bienfaits de l'huile de graines noires

Parmi les nombreuses façons dont l'huile de graines noires profite au corps, les 6 qui restent dans la littérature scientifique sont la capacité à prévenir le cancer, le diabète, l'obésité, la perte de cheveux, les troubles de la peau et des infections comme le SARM.

### 1. Cancer

Les scientifiques ont évalué l'activité anti-tumorale de la thymoquinone et de la thymohydroquinone chez la souris et ont découvert que les deux produits phytochimiques de l'huile de graines noires ont entraîné une diminution de 52% des cellules tumorales.

Étant riche dans les deux produits chimiques, la graine noire est unique car elle peut aider à prévenir et à traiter le cancer grâce à divers mécanismes :

Anti-prolifération / Induction de l'apoptose / Arrêt du cycle cellulaire / Production d'un dérivé réactif de l'oxygène / Anti-métastase / Anti-angiogenèse

*Ce sont les graines de nigelle qui sont utilisées en phytothérapie. L'huile de nigelle est obtenue par pression à froid de ces graines.*

### 2. Santé du foie

Le foie est l'un des organes les plus importants du corps. Presque toutes les toxines sont traitées à travers le foie, et la bile du foie est la clé pour digérer les graisses, garder votre esprit et votre corps heureux et en bonne santé. Pour ceux qui ont lutté contre une mauvaise fonction hépatique en raison des effets secondaires de médicaments, de la consommation d'alcool ou de la maladie, l'huile de graines noires pourrait accélérer considérablement le processus de guérison. Dans une étude récente, les scientifiques ont découvert que l'huile de graines noires fait du bien à la fonction du foie et contribue à prévenir les dommages et les maladies.

### 3. Diabète

Expliqué dans un article récent publié par le Journal of Endocrinology and Metabolism, les chercheurs (Conseil indien de la recherche médicale) soulignent que l'huile de graines noires «provoque une régénération partielle progressive des cellules bêta pancréatiques, augmente la baisse des concentrations d'insuline sérique et diminue la glycémie élevée . «C'est en fait assez profond parce que l'huile de nigelle (Nigella sativa) est l'une des rares substances sur la planète qui est suggérée pour aider à prévenir le diabète de type 1 et de type 2.

En fait, selon l'étude, la graine noire «améliore la tolérance au glucose aussi efficacement que la metformine. Mais il n'a pas montré d'effets néfastes importants et a une toxicité très faible!»

C'est énorme parce que la metformine, l'un des médicaments de diabète de type 2 le plus souvent prescrits, peut causer de nombreux effets secondaires, notamment :  
Ballonnements - Constipation - Diarrhée - Rougeur de la peau - Gaz - Indigestion - Brûlures d'estomac - Mal de tête - Changements d'ongle - Goût métallique dans la bouche - Douleur musculaire - Douleur d'estomac

### 4. Perte de poids

Le Journal of Diabetes and Metabolic Disorders a publié une étude pour examiner systématiquement la littérature pour les plantes ayant des propriétés anti-obésité et découvert que l'huile de graines noires était parmi les remèdes naturels les plus efficaces sur la planète.

On ne pense pas traditionnellement à traiter l'obésité, l'huile de nigelle (Nigella sativa) est un agent anti-inflammatoire merveilleux qui est connu pour aider les gens à perdre du poids de la même manière que cela aide les diabétiques. Plus précisément, en diminuant ces déclencheurs de gain de poids, l'huile de graines noires a aidé de nombreuses personnes à perdre du poids.

### 5. Cheveux

Probablement l'un des bienfaits les plus exclusifs de l'huile de graines noires est sa capacité étrange à aider à rétablir la perte de cheveux. Personne ne comprend bien pourquoi cela se passe, mais il n'est pas trop difficile de deviner qu'elle a quelque chose à voir avec ses puissantes propriétés antioxydantes et antimicrobiennes. En renforçant

les follicules capillaires, il existe de très bonnes raisons de voir comment l'huile de graines noires peut aider à maintenir les racines de cheveux renforcées.

*Appliquée sur la chevelure, l'huile de nigelle permet de tonifier et de revitaliser la fibre capillaire. Elle lutte contre les cheveux cassants et les assouplit.*



### 6. Peau

Produite dans la rétine, la choroïde et l'épiderme, la mélanine est un pigment qui protège la peau des dommages. Elle vous est probablement familière, car elle est la principale substance chimique étant responsable de donner à nos yeux et notre peau sa couleur individuelle. Connus pour maintenir et inhiber la mélanogenèse (production de mélanine), les bienfaits de l'huile de graines noires sur la peau et d'autres cellules sont profondément cicatrisants.

Par exemple, dans une étude menée par des chercheurs iraniens, l'huile de nigelle a été jugée aussi efficace que la crème bétaméthasone pour la peau dans l'amélioration de la qualité de vie et la diminution de la gravité de l'eczéma des mains.

Lorsque vous considérez que l'huile de graines noires n'a pratiquement aucun effet secondaire, en fait, ses bienfaits dépassent largement l'intervention médicale.



### 7. Infections (SARM)

De toutes les super bactéries que l'huile de graines noires peut tuer, le Staphylococcus aureus résistant à la méthicilline (SARM) est l'un des plus importants. Le SARM afflige les hôpitaux et les maisons de soins infirmiers dans le monde entier parce que les infections staphylococécées ordinaires deviennent résistantes aux antibiotiques génériques. La population âgée est particulièrement menacée parce qu'elle est généralement associée à des procédures invasives telles que des chirurgies, des tubes intraveineux et des prothèses artificielles.

En raison principalement de l'immunité affaiblie, la population croissante des personnes âgées a fait du SARM un risque global pour la santé publique.

Heureusement, l'un des plus forts bienfaits de l'huile de graines noires vient à la rescousse. Les scientifiques du Pakistan ont pris plusieurs souches de SARM et ont découvert que chacun était sensible à l'huile de nigelle, ce qui prouve que l'huile de graines noires peut aider à ralentir ou à empêcher le SARM de se répandre de façon hors de contrôle.

### Nota Bene :

Avec tous ces bienfaits pour la santé, tout le monde sur la planète devrait avoir de l'huile de graines noires dans son armoire à pharmacie ! Avant de commencer une cure de nigelle (graines ou huile), parlez en à votre médecin ou à votre diététicien.

Avant la découverte de l'insuline, les personnes diabétiques étaient condamnées à mourir. La vie des personnes diabétiques a considérablement changé en cinquante ans.



## Il y a 100 ans naissait l'insuline

Il y a 96 ans avait lieu une découverte qui allait changer la vie des personnes diabétiques... Le 27 juillet 1921 marque une découverte médicale spectaculaire. Frederick Banting, Charles Best, John J. MacLeod et James Collip mettent à l'essai les premières injections d'insuline...!

### Qu'est-ce que l'insuline ?

L'insuline joue un rôle de régulateur en maintenant la glycémie à des valeurs normales.

L'insuline est une hormone naturellement sécrétée par le pancréas, plus précisément par des cellules spécialisées situées dans les îlots de Langerhans.

Elle permet au glucose (sucre) d'entrer dans les cellules du corps. Celles-ci utiliseront le glucose comme énergie ou le mettront en réserve pour une utilisation future.

Chez les personnes non diabétiques, l'insuline est sécrétée de façon continue. L'organisme produit la quantité nécessaire d'insuline en fonction de ses besoins et des aliments consommés. Par exemple, après un repas, le pancréas sécrète une quantité supplémentaire d'insuline, ce qui permet au glucose sanguin de rester dans les limites normales.

### L'insuline chez les personnes diabétiques

Chez la personne diabétique de type 1, le pancréas ne produit pas d'insuline. C'est pourquoi elle doit s'injecter de l'insuline plusieurs fois par jour afin d'imiter le fonctionnement normal du pancréas.

Chez la personne diabétique de type 2, le pancréas produit encore de l'insuline, mais celle-ci n'est pas bien utilisée par le corps. Par conséquent, la personne a souvent besoin de médication antidiabétique. Parfois, elle doit également s'injecter une dose d'insuline.

### L'insuline en laboratoire

On retrouve deux catégories d'insuline fabriquée en laboratoire : l'insuline humaine et l'insuline analogue. La structure moléculaire de l'insuline humaine est identique à l'insuline produite par le pancréas humain alors que la structure de l'insuline analogue est légèrement modifiée par rapport à l'insuline humaine afin de lui donner de nouvelles propriétés.

La concentration de l'insuline s'exprime en unités par cc (1 cc = 1 millilitre). A l'étranger, au Canada par exemple, il y a deux concentrations disponibles, soit 100 ou 200 unités par cc. Les concentrations peuvent varier d'un pays à l'autre et c'est pourquoi il est important de bien lire les étiquettes si vous devez vous procurer de l'insuline à l'étranger.

### L'insuline chez les personnes diabétiques de type 2

L'initiation d'un traitement à l'insuline ne devrait pas être perçue comme un échec.

Les personnes atteintes du diabète de type 2 peuvent avoir besoin d'insuline lorsque le plan d'alimentation, la perte de poids, l'activité physique et les médicaments antidiabétiques ne permettent pas d'atteindre les glycémies visées.

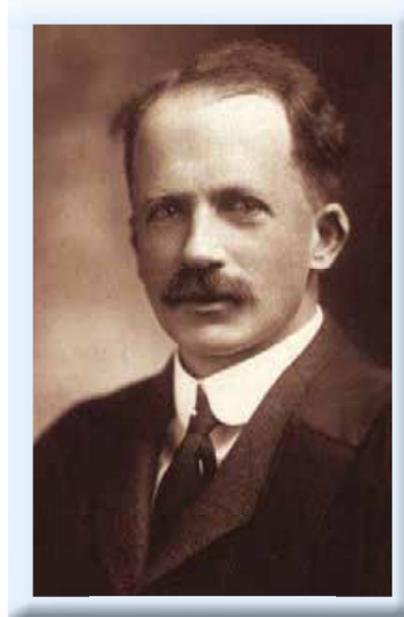
Le diabète est une maladie qui évolue et il se peut que le corps nécessite éventuellement des injections d'insuline pour palier à sa diminution de production par le pancréas. C'est pourquoi l'initiation d'un traitement à l'insuline ne



Frederick Grant Banting (14 novembre 1891 - 21 février 1941) est un médecin et scientifique canadien récompensé par le prix Nobel de physiologie ou médecine de 1923, pour avoir découvert l'insuline.



Charles Herbert Best, né le 27 février 1899 à West Pembroke et décédé le 31 mars 1978 à Toronto, est un médecin américano-canadien, codécouvreur de l'insuline : il fut oublié du comité du prix Nobel qui revient à Frederick Banting et John James Rickard Macleod mais Banting et MacLeod, les autres découvreurs, partagèrent l'argent du prix Nobel.



John James Rickard Macleod (6 septembre 1876 - 16 mars 1935) est un scientifique britannique colauréat, avec Frederick Banting, du prix Nobel de physiologie ou médecine de 1923.

devrait pas être perçue comme un échec. Le traitement à l'insuline peut s'ajouter à une médication antidiabétique ou la remplacer complètement. Peu importe le traitement, les habitudes de vie (alimentation, activité physique, gestion du stress) demeurent au cœur de la gestion du diabète.

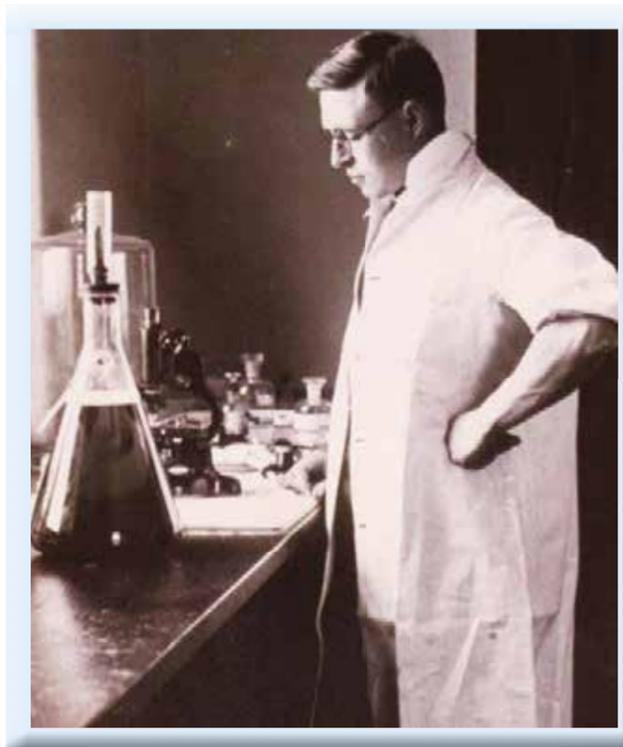
Plusieurs personnes sont réticentes à s'injecter de l'insuline pour diverses raisons :

- Peur de la douleur ou des aiguilles
- Sentiment de culpabilité
- Sentiment que c'est le « dernier recours »
- Peur des hypoglycémies
- Peur du gain de poids
- Souvenir d'un proche ayant eu recours à l'insuline

Si c'est le cas, n'hésitez pas à discuter de vos craintes avec un professionnel de la santé, ou avec votre médecin. Certaines d'entre elles proviennent peut-être de fausses croyances. Vous en apprendrez davantage sur le traitement tel qu'il est aujourd'hui et vos peurs pourraient être diminuées. L'insuline est, pour plusieurs, un moyen efficace d'atteindre le bon contrôle des glycémies, lequel permet de prévenir ou de retarder certaines complications du diabète à long terme.

Toute personne diabétique traitée à l'insuline doit recevoir une formation par un professionnel de la santé. L'enseignement doit inclure les différentes étapes de la technique d'injection, le traitement et la prévention de l'hypoglycémie, laquelle peut survenir chez toute personne traitée avec de l'insuline.

(L'histoire de l'insuline, voir Diabète magazine N°26.)



J.B. Collip dans son laboratoire. En décembre 1922, lorsque Banting et Best éprouvaient des difficultés à raffiner l'extrait pancréatique, Collip se libéra de ses autres recherches, et rejoignit l'équipe de recherche. La tâche de J.B. Collip était de préparer l'insuline sous une forme plus pure et plus utilisable que ce que Banting et Best avaient réussi à obtenir jusqu'alors.



# Le diabète et le trouble d'anxiété généralisée

D'après une étude, 14 % des personnes diabétiques présentent un trouble d'anxiété généralisée.

L'annonce du diagnostic de diabète et les changements d'habitudes de vie imposés par cette nouvelle condition engendrent parfois de l'anxiété et des inquiétudes. Chez certaines personnes, cette anxiété devient très importante et envahissante. Les troubles anxieux sont plus fréquents chez les personnes diabétiques que dans la population générale. Heureusement, le trouble d'anxiété généralisée se traite, d'où l'importance de pouvoir le reconnaître rapidement.

## Les conséquences pour les personnes diabétiques

Les personnes présentant un trouble d'anxiété généralisée vivent une grande détresse liée au diabète. Cette détresse peut se traduire par une inquiétude constante, une agitation, une surveillance «obsessive» de leur glycémie, une préoccupation constante de certaines complications à court terme (ex. hypoglycémie) : ou à long terme.

Une détérioration des relations personnelles et professionnelles peut également être une conséquence d'un trouble d'anxiété généralisée.

## Reconnaître un trouble d'anxiété généralisée

Les personnes souffrant d'un trouble d'anxiété généralisée présentent les symptômes suivants, de façon presque permanente, pendant au moins six mois :

- Inquiétudes ou soucis excessifs concernant les événements ou activités de la vie quotidienne
- Difficulté à contrôler ces inquiétudes
- Agitation ou sensation d'être survolté ou à bout
- Fatigabilité
- Difficultés de concentration ou trous de mémoire
- Irritabilité
- Perturbation du sommeil
- Tension musculaire

## Que faire en présence des symptômes?

En présence de ces symptômes, il est important d'en faire part à votre médecin ou à un psychologue pour une évaluation rigoureuse. Vous pouvez également en parler



à une infirmière, un pharmacien, ils pourront vous aider à évaluer la gravité des symptômes et vous référer à un médecin.

## Traitement

Une fois diagnostiqué, un trouble d'anxiété généralisée se traite par des médicaments et par la psychothérapie.

L'entourage de la personne diabétique

Si un de vos proches présente les symptômes d'un trouble d'anxiété généralisée, encouragez-le à consulter. Votre soutien, tout comme celui des groupes d'entraide, favorise la guérison. Rappelez-vous qu'une écoute attentive et des encouragements à surmonter les inquiétudes peuvent contribuer à son mieux-être.

## L'inquiétude engendre du stress

Différentes réactions face au stress :

- S'isoler à l'occasion peut être bénéfique pour réfléchir à ce que l'on veut faire de sa vie, mais fuir tout contact avec les autres peut conduire à la dépression.
- Dramatiser sa condition ne fait qu'augmenter le niveau de stress, tout comme la nier ne nous aide pas à la contrôler.
- Faire l'autruche soulage pour un temps, mais ne met pas à l'abri des conséquences néfastes du diabète.
- Prendre un verre de vin ou un médicament pour dormir à l'occasion peut être acceptable, mais une consommation excessive d'alcool, de drogues, de médicaments pour dormir, etc. peut être nocive et engendrer d'autres problèmes de toutes sortes.
- Demander de l'aide ne veut pas dire être faible ou être dépendant. Cela peut nous aider à faire face aux difficultés, tant que l'on assume nos responsabilités.

Il existe de nombreuses façons pour apprendre à mieux gérer le stress. Parlez en à votre médecin traitant, il saura vous diriger vers les personnes compétentes.

**Hypoglycémie** : Diminution du taux de glucose dans le sang sous les valeurs normales.

**Glycémie** : Taux de glucose dans le sang.

# Complétez votre collection

Afin de bénéficier de tous les conseils de la rédaction de Diabète Mag, complétez votre collection avec les numéros que vous ne possédez pas encore. Vous trouverez sur cette page tous les sujets des articles publiés dans chacun des numéros de Diabète Magazine à partir du numéro 5, les numéros 1,2,3,4,5,,9,10 et 15 étant épuisés, veuillez nous en excuser.



## Les thèmes de Diabète Mag n° 6

• 300 millions de diabétiques • Dépistage et le contrôle du diabète • Les stars et le diabète • Le pancréas, fonctions vitales et complications • Comment choisir votre lecteur de glycémie ? • Les lecteurs de glycémie • L'ABC des hydrates de carbone • L'eau, zéro calorie • Budget limité : Fruits et légumes à tous les repas • Un nouvel édulcorant : Le tagatose • Le stévia • La fraise, star des desserts allégés • Le piment... bon pour la santé et le moral • Shopping : choisir une sorbetière • La méthode Pilates • Le Physioball et les dérivés de la méthode Pilates • Psycho : vivre avec une personne diabétique • À voir : DVD le yoga Ashtanga • Les recettes du cahier gourmand • Notre sélection de livres • Vos témoignages • Les adresses utiles •



## Les thèmes de Diabète Mag n° 7

• En bref • Mythes à propos de la diète du diabète • Cholestérol : une sonnette d'alarme • Quels aliments choisir ? • Diabète : les complications à éviter • Hypertension : danger et faiblesse du cœur • Le point sur la ligne • Indice ou charge glycémique ? Lequel utiliser ? • L'auto-surveillance sans piqûres et sans bandelettes • Diabète de type 2 : 5 aliments à consommer • L'huile d'olive... Idéale pour la santé • Les épices • Les oligo-éléments • Le lait : bon ou mauvais pour la santé ? • Le lait de chèvre • L'emmental champion en calcium • Le poivron... un piment doux • Sport : le Tai Chi Chuan • Prévenir et vivre avec le diabète • Les recettes du cahier gourmand • Notre sélection de livres • Vos témoignages • Infos diabète •



## Les thèmes de Diabète Mag n° 8

• Le diabète en France : des chiffres qui font peur • 10 symptômes du diabète • AVC et célébrités • La recherche sur le diabète • Sommeil et diabète • Conseils pour bien dormir • Les dangers de l'obésité sur la santé • Les vitamines sont-elles vos amies ? • Assurance bien-être : les vitamines naturelles • Pourquoi utiliser l'indice insulémique ? • Diabète de type 2 : 5 aliments à consommer • Le régime méditerranéen • Douceur du matin : le fromage blanc • L'huile se met à table • Le vin : une boisson préventive • La diète des fêtes : pas de régime trop strict... • Diabète et activités physiques • Le ping-pong ou tennis de table • Les recettes du cahier gourmand • News • Infos diabète • Vos témoignages • Quiz : testez vos connaissances sur le diabète •

## Diabète Mag n° 9 et n° 10 épuisés



## Les thèmes de Diabète Mag n° 11

• Bien comprendre le diabète • Le Diabète de type 1 en augmentation chez les jeunes • Diabète : attention aux crises cardiaques • Le diabète accélère le vieillissement cérébral • Cellulite et diabète • Sexualité : Le plaisir, C'est quoi, docteur ? • La diététique du sommeil • Équilibre et minceur : 10 règles d'or à respecter • Plan minceur et menu type • Maigrir des fesses • L'abricot un fruit en or • Le café c'est la dose qui fait le poison ! • Le safran une épice précieuse • Vrai ou faux : Le diabète et les effets de l'alcool • La fraise : vrai ou faux • Les recettes du cahier gourmand • Sport et diabète : conseils et précautions • Le yoga Bikram : une méthode peu recommandée aux diabétiques • Psycho : La boulimie, un mal qui dévore • Notre sélection de livres •



## Les thèmes de Diabète Mag n° 12

• Recherche : Lucie Bouzigues décède après une rupture d'anévrisme • Seul devant un infarctus • Le diabète «gras» • Diabète de type 1 et Diabète de type 2 • «Syndrome métabolique» et diabète pour un meilleur dépistage • L'utilisation de la Metformine réduit le risque de glaucome • Les risques et complications du diabète • Le chrome limite le stockage des sucres • Diabète et la fin d'un mythe • Les bonnes résolutions de la rentrée : mincir de plaisir • Le foie, une source de fer • La moutarde • Le diabète, le cholestérol et les margarines • La mangue • Fruits et légumes d'automne • Les baies de Goji, régulateur du métabolisme du glucose • Les recettes du cahier gourmand • Sport et diabète : «Home fitness» : les appareils • Notre sélection de livres • Quiz : testez vos connaissances sur le diabète • Animaux : mon chien mon chat ont du diabète • Vos témoignage •



## Les thèmes de Diabète Mag n° 13

• Prévention : les diabétiques doivent faire attention au risque de neuropathie • 40 000 nouveaux cas de diabète par an • Diabète : les examens importants • Automédication à chacun son métier • Le Berberis Vulgaris pour abaisser votre taux de glycémie • Le Prévenir les varices • Les huiles essentielles au service de votre hydratation • La beauté par les plantes • Les germes de légumineuses : concentrés en vitamines • Indispensable Zinc : Il régule la glycémie chez le diabétique • Le sélénium : un oligo-élément essentiel • Légumes d'autrefois • Alcool et diabète sont-ils compatibles ? • Les recettes du cahier gourmand • 12 minutes quotidiennes pour votre santé • Apprenez à vous relaxer • Le diabète et le permis de conduire • Quiz diabète : vrai ou faux • Informez-vous sur le diabète • Infos diabète •

Retrouvez la suite de «Complétez votre collection» pages suivantes.

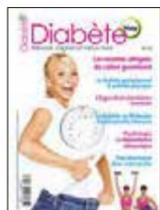
# Complétez votre collection



## Les thèmes de Diabète Mag n° 14

• Les médicaments «Génériques» et nous les diabétiques • Liraglutide contre le diabète ou pour la perte de poids • Retrouver le sommeil • Cholestérol et artères obstruées • Surpoids : Prenons soin de nos enfants • Diabète...Et contrefaçons ! • Diabétiques, protégez vos yeux ! • Alarme : 8000 amputations par an • La Vitamine B pour affronter l'hiver • Diabète et risques d'hypertension • Les «antifatigue» naturels • Le régime Yin-Yang : Le bon équilibre • Pour quelques Kilos de trop...Régime Fruit & Poisson • Pourquoi clarifier le beurre ? • Notre sélection de livres • Quiz : testez vos connaissances sur le diabète • Les recettes du cahier gourmand • Sport : 12 minutes quotidiennes pour votre santé • Psycho : Sport et psychologie • Infos diabète • Le calendrier santé •

## Diabète Mag n° 15 épuisé



## Les thèmes de Diabète Mag n° 16

• Diabète : Alliance de PEP-Thérapie et de Conectus Alsace • Le diabète en Médecine Traditionnelle Chinoise (MTC) • Diabète Gestationnel • 13 L'endermotherapie LPG • Une pharmacie dans votre jardin • L'hypercholestérolémie familiale • Les conséquences d'un mauvais taux de cholestérol • Diabétiques, perdre du poids est nécessaire ! Ou comment perdre 1 à 2 tailles • Le pamplemousse de Floride • Diabète et boissons sucrées • Améliorer le diabète en séparant le sucre du sel • De la chirurgie à la diététique • La vitamine «D» source de bonne santé • Forme : Prenez 12 minutes par jour tonifier vos muscles • Psycho : Dépendance alimentaire symptômes, causes et traitements • Le petit lexique du diabète • Le petit lexique du diabète • Cahier gourmand • Notre sélection de livres •



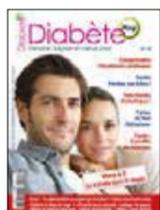
## Les thèmes de Diabète Mag n° 17

• Diabète : des vérités et des rumeurs • Le nombre des pré-diabétiques dans le monde • Dépistage et hygiène de vie • Le cholestérol un faux ennemi • Les complications du diabétique • Diabète et alcool • Aliments champions anti-diabète : Les aliments à inviter régulièrement à votre table • Les algues : des vertus insoupçonnées • Que veut dire «équilibre alimentaire» ? • Sport et diabète : la marche nordique • Psycho : évolution des diabètes/évolution des assiettes • Cahier gourmand : des recettes faciles, savoureuses et diététiques adaptées à l'alimentation des diabétiques, cuisine du monde • 64 Nos grands mères savaient • Notre sélection de livres •



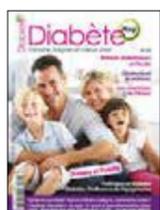
## Les thèmes de Diabète Mag n° 18

• Les Enfants «Ronds» sont en danger • L'infarctus du myocarde • Diabète : Un test de glycémie sans aiguille débarque en Europe • L'insuline à la loupe • Diabète de type 1 & Le pancréas artificiel • Comprendre l'HbA1c ou hémoglobine glyquée • Vanessa Marchand, du courage plein la tête ! • Y a-t-il un scandale des dialyses en France ? • L'action de l'ail sur la santé (1ère partie) • Fruits et légumes... Les bons réflexes • Le poisson & les diabétiques • Les bienfaits du raisin • Les mille et une vertus du citron • Cahier gourmand : des recettes faciles, savoureuses et diététiques • Sport : La danse pour lutter contre le diabète et la dépression • Diabète : ces objets connectés qui simplifient la vie • Notre sélection de livres • Le calendrier Santé du 2<sup>e</sup> semestre 2016 •



## Les thèmes de Diabète Mag n° 19

• Diabète : l'ennemi public • L'Arythmie cardiaque • Perte d'autonomie : Perceptions et comportements des Français face à ce risque • Chutes des personnes âgées : les diabétiques sont aussi concernés • Cœur : La sédentarité tue autant que le tabac ! • L'efficacité de la cannelle : Elle aide à baisser le taux de glycémie • Les innombrables propriétés de l'ail • Laitage : le Yaourt • Diabète et kilos de trop • Perdez vos kilos facilement ! • Une semaine «détox» & menus minceur • L'aloë vera • Cahier gourmand : des recettes faciles, savoureuses et diététiques • Sport : 3 minutes par semaine pour se mettre en forme • Psycho : Rapport au poids et au corps : Cinq profils de femmes (1ère partie) • Couple : apprivoiser les différences • Le saviez-vous ? • Info diabète : Dons et prélèvements d'organes • people : Tom Hanks et son diabète Notre sélection de livres •



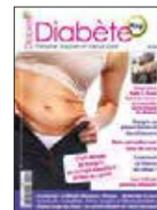
## Les thèmes de Diabète Mag n° 20

• Diabète lié à l'obésité : l'influence de l'épigénome • Cholestérol et maladies cardiovasculaires • Les enfants diabétiques et l'école • Syndrome pyramidal : Fausses et Vraies sciatiques, comment les traiter ? • L'œdème maculaire • L'importance du dépistage du cancer colorectal • Diabète, dermatologie buccale, le point sur les lésions des muqueuses de la bouche • La Metformine : le médicament en première ligne dans le traitement du diabète de type 2 dévoile ses secrets • Vitamines et nutrition • Les dangers des modes alimentaires... Quand le «mieux» devient l'ennemi du bien ! • La noix • Le citron, l'ailiment aux multiples propriétés • Le persil : une mine de vitamines • Yoga : bien dans son corps et bien dans sa tête • Psycho : Rapport au poids et au corps (2<sup>e</sup> partie) • Politique et diabète • Le saviez-vous ? •



## Les thèmes de Diabète Mag n° 21

• Riva Greenberg ou comment positiver son diabète ! • Diabète de type 1: Nouvel espoir, une molécule pour régénérer les cellules produisant de l'insuline chez les diabétiques • Rupture d'anévrisme, quels sont les signes ? • Accident vasculaire cérébral et relations sociales • Diabète et Religions • «Beaucoup de gens sont diabétiques et ne le savent pas» • Objectif : Moins 5 ou 10 Kilos, perdre du poids en mangeant équilibré • Les choux aux mille vertus « Chou-chou » des diabétiques et des nutritionnistes ! • Le salsifis, un légume «oublié» • Thés... Boire et éliminer, des tanins bénéfiques • Cahier gourmand : des recettes faciles, savoureuses et diététiques • Le bon usage du sport • Tiers payant : le point avec le ministre de la Santé • Le diabète en Chine • Psycho : Diabète : Aspects psychologiques • Notre sélection de livres •



## Les thèmes de Diabète Mag n° 22

• Kyle J. Rose : Diabète et nouvelles technologies • Bien surveiller son taux de sucre • cancer du pancréas : les symptômes • Vertiges...Rechercher la cause • Le torticolis des causes diverses • Les caprices de la thyroïde • Comment se libérer du tabac ? • Surpoids : Maigrir en pleine forme et durablement • Mieux comprendre la Boulimie • L'eau...indispensable à l'organisme • Le veau de Pentecôte • La soupe aux choux • Kilos en moins...Santé en plus • Sport : Se muscler à la maison avec l'électrostimulation • Psycho : Le diabète rend-il agressif ? • Accidents à la maison :quoi faire ? • Attention aux charlatans du net ! • Cahier gourmand : des recettes faciles, savoureuses et diététiques • Notre sélection de livres •



## Les thèmes de Diabète Mag n° 23

• Roche Diabetes Care : arrivée en France du 1er capteur implantable de mesure du glucose en continu : Eversense • La neuropathie diabétique • Contrôle des glycémies : Lavez-vous les mains ! • Les femmes et les maladies cardiovasculaires • Le coma diabétique • Liens entre hémoglobine glyquée et cardiovasculaire • Obésité et Enfants : Agir sur les comportements nutritionnels • La vitamine D, une nouvelle piste contre la maladie d'Alzheimer ? • Maigrir facilement avec les substituts de repas • L'orange : une propagande non méritée • Charcuterie et asthme meilleurs ennemis ? • Les plantes qui soignent : La Saugue • Sport : La marche • Psycho : Le diabétique et ses peurs • Diabète et cigarette électronique • Cahier gourmand : des recettes faciles, savoureuses et diététiques • Notre sélection de livres •



## Les thèmes de Diabète Mag n° 24

• Nouvelle étape franchie par une molécule anti-diabétique • Vision et diabète, contrôle de la macula • L'andrologie au service des hommes • Éviter de se lever la nuit ! • Sexualité : Comment accorder ses différences ? • Les bactéries intestinales, l'un des signes d'alerte précoce du diabète 2 • Sommes-nous égaux devant la nourriture ? • FGF 19 : Un nouveau facteur pour lutter contre la perte de masse musculaire • L'obésité nous guette ! • Les plantes qui soignent : La Mélisse • La rentrée des classes des enfants diabétiques • La Pollution et notre santé • Sport : Soignez son dos par le sport • Psycho : Les troubles obsessionnels compulsifs • Les activités artistiques pour lutter contre les addictions ? • Cahier gourmand : des recettes faciles, savoureuses et diététiques • Notre sélection de livres •



## Les thèmes de Diabète Mag n° 25

• Enfants et gestion comportementale adaptée • Alliance du Cœur : alerte sur les méfaits du tabac • C'est le moment de prendre ses Pieds au sérieux ! • Les conséquences d'un diabète mal géré • L'utilisation des bandelettes de test de glycémie • Manger trop de gras déséquilibre rapidement la flore intestinale • Prévention des maladies cardiovasculaires et du diabète de type 2 • Prévenir le Diabète de type 2 par l'alimentation • Chez les patients diabétiques les légumineuses favorisent l'équilibre glycémique • Les plantes qui soignent : La Bourrache • Sport : Les sports de raquettes • Psycho : En quoi le diabète constitue un agent «stresseur» ? • Conduire avec du diabète : précautions de sécurité à suivre • Cahier gourmand : des recettes faciles, savoureuses et diététiques • Notre sélection de livres •

## Complétez votre collection Diabète Mag

Bon à remplir en **LETTRES CAPITALES**. À découper ou photocopier et à nous faire parvenir

NOM : ..... PRÉNOM : .....

ADRESSE : .....

CODE POSTAL : ..... VILLE : .....

TÉL : ..... VOTRE E-MAIL : .....

**Cochez les cases ci-dessous pour indiquer le ou les numéros que vous commandez.**

Les numéros 1, 2, 3, 4, 5, 9, 10 et 15 sont épuisés - N°6  N°7  N°8  N°11  N°12  N°13

N°16  N°17  N°18  N°19  N°20  N°21  N°22  N°23  N°24  N°25  N°26

Tarif : 5 € par numéro (+ 2 € par numéro choisi de frais de port) : ..... x 7 € =.....€

Offre valable jusqu'au 31/08/2018

Postez votre commande avec votre règlement à l'ordre de : J.S.F.  
à renvoyer à : JSF - BP 132 - 92113 CLICHY Cedex

# Agenda Santé 2018



## Janvier

- 26 janvier – Journée mondiale des lépreux

## Février

- 4 février – Journée mondiale contre le cancer
- 11 février – Journée mondiale des malades
- 11 février – Journée européenne de l'épilepsie
- 14 février – Journée internationale de sensibilisation aux cardiopathies congénitales
- 15 février – Journée internationale du syndrome d'Angelman
- 28 février – Journée internationale des maladies rares

## Mars

- Semaine de lutte contre le cancer
- 10 mars – Journée mondiale du rein
- 13 mars – Journée mondiale de l'endométriose
- 14 mars – Journée mondiale de l'audition
- 21 mars – Journée mondiale de la trisomie 21
- 22 mars – Journée nationale du sommeil
- 24 mars – Journée mondiale de la lutte contre la tuberculose
- 27 mars – Journée nationale de la gérontologie

## Avril

- 2 avril – Journée mondiale de sensibilisation à l'autisme
- 7 avril – Journée mondiale de la santé
- 12 avril – Journée mondiale de la maladie de Parkinson
- 16 avril – Journée mondiale de la voix
- 17 avril – Journée mondiale de l'hémophilie
- 23 avril – Journée mondiale de la lutte contre le paludisme
- 28 avril – Journée mondiale sur la sécurité et la santé au travail
- 30 avril – Journée mondiale des mobilités et de l'accessibilité

## Mai

- Semaine nationale de sensibilisation à l'hémochromatose
- 6 mai – Journée mondiale de l'asthme
- 7 mai – Journée mondiale du SIDA
- 8 mai – Journée mondiale de la Croix Rouge
- 10 mai – Journée mondiale du lupus
- 12 mai – Journée mondiale de la fibromyalgie
- 14 mai – Journée mondiale contre l'hypertension
- 18 mai – Journée mondiale de la maladie cœliaque
- 19 mai – Journée mondiale des Maladies Inflammatoires Chroniques de l'Intestin
- 22 mai – Journée nationale du dépistage du cancer de la peau
- 23 mai – Journée européenne de l'obésité
- 28 mai – Journée mondiale de la sclérose en plaques
- 31 mai – Journée mondiale sans tabac

## Juin

- 3 juin – Journée mondiale de l'orthopédie
- 14 juin – Journée mondiale des donneurs de sang
- 19 juin – Journée mondiale de la drépanocytose
- 21 juin – Journée mondiale de la Sclérose Latérale Amyotrophique
- 22 juin – Journée nationale de réflexion sur le don d'organes et la greffe

## Juillet

- 28 juillet – Journée internationale de l'hépatite

## Septembre

- 8 septembre – Journée mondiale de la physiothérapie
- 10 septembre – Journée mondiale de prévention du suicide
- 14 septembre – Journée mondiale des premiers secours
- 15 septembre – Journée nationale du lymphome
- 20 septembre – Journée européenne de la prostate
- 21 septembre – Journée mondiale de la maladie d'Alzheimer
- 22 septembre – Journée mondiale de la sensibilisation à la leucémie chronique
- 26 septembre – Journée mondiale de la contraception
- 28 septembre – Journée mondiale contre la rage
- 29 septembre – Journée mondiale des sourds
- 29 septembre – Journée mondiale du cœur

## Octobre

- 1er octobre – Journée internationale des personnes âgées
- 4 octobre – Journée nationale des aveugles et malvoyants
- 9 octobre – Journée mondiale du handicap
- 10 octobre – Journée mondiale des DYS (dyslexiques, dysphasiques, dysorthographiques...)
- 11 octobre – Journée mondiale des soins palliatifs
- 15 octobre – Journée nationale des toxicomanies
- 15 octobre – Journée internationale de la Canne Blanche
- 16 octobre – Journée mondiale du dépistage de l'hépatite c
- 16 octobre – Journée nationale de l'alimentation
- 16 octobre – Journée mondiale de la colonne vertébrale
- 17 octobre – Journée mondiale du don d'organes et de la greffe
- 17 octobre – Journée mondiale contre la douleur
- 18 octobre – Journée de la ménopause
- 20 octobre – Journée mondiale de l'ostéoporose

## Novembre

- 10 novembre – Journée mondiale de sensibilisation aux tumeurs neuro-endocrines
- 12 novembre – Journée mondiale de la pneumonie
- 14 novembre – Journée mondiale du diabète
- 17 novembre – Journée nationale pour l'épilepsie
- 18 novembre – Journée européenne d'information sur les antibiotiques
- 20 novembre – Journée nationale contre l'herpès
- 20 novembre – Journée mondiale contre les Broncho-Pneumopathies Chroniques Obstruives
- 20 novembre – Journée nationale de la trisomie 21

## Décembre

- 1er décembre – Journée mondiale de la lutte contre le SIDA
- 3 décembre – Journée internationale des personnes handicapées
- 5 décembre – Journée mondiale du bénévolat

Source : [www.journee-mondiale.com](http://www.journee-mondiale.com)

GRAND  
FORMAT  
COULEUR  
\*\*\*\*\*

## INCONTOURNABLE - LES ESSENTIELS DU DIABÈTE

### LE HORS SERIE N°7 - TOME 1 -

100 PAGES d'informations  
Les ESSENTIELS  
du Diabète (1ère partie)



- TOME 1 -  
100 PAGES  
d'informations  
100% consacrées au Diabète  
pour mieux comprendre  
et appréhender la maladie

### LE HORS SERIE N°8 - TOME 2 -

100 PAGES d'informations  
Les ESSENTIELS  
du Diabète (2ème partie)



- TOME 2 -  
100 PAGES d'informations  
Une mine de conseils et  
d'informations  
sur le Diabète et  
ses complications

LE HORS SERIE N°9  
84 PAGES indispensables  
Les Vertus et Bienfaits  
de L'Alimentation Santé  
Classées Alpha



- TOME 3 -  
84 PAGES d'informations  
Classés par ordre alpha  
+ de 100 aliments de notre  
quotidien, avec vertus et  
bienfaits sur notre santé.

Vous pouvez commander ces ouvrages ensemble ou séparément  
sur notre boutique en ligne  
[www.diabetemagazine.fr](http://www.diabetemagazine.fr) (rubrique boutique)

Bon à découper ou à photocopier  
ensemble ou séparément «les essentiels du Diabète» 300 Pages

#### ÉCRIRE EN CAPITAL

Nom..... Prénom.....

Adresse.....

Code Postal..... Ville.....

Tél..... Email.....

Je commande le Hors Série N°7 : 9,50 € + 3 € frais postaux = 12,50 €

Je commande le Hors Série N°8 : 9,50 € + 3 € frais postaux = 12,50 €

Je commande le Hors Série N°9 : 7,50 € + 3 € frais postaux = 10,50 €

Je commande «Le pack N°7 + N° 8 + 9» : 27 € les 3 Hors Séries + 5 € frais postaux = 32 €  
(27€ au lieu de 35 € tarifs de base, soit 8 € d'économie) - Offres valables jusqu'au 31/08/2018

Bon à retourner avec votre règlement à l'ordre de JSF.  
JSF - BP 132 - 92113 CLICHY cedex

Rejoignez-nous sur : [www.diabetemagazine.fr](http://www.diabetemagazine.fr)

# Le saviez-vous ?



## Quelques chiffres qui nous remettent les pieds sur terre.

En 2012, dans le monde, un million et demi de personnes décédaient des conséquences d'un diabète non régulé. Ces chiffres aujourd'hui ne sont plus stables, ils sont extrêmement élevés si on les compare avec d'autres situations catastrophiques qui font la une des médias. Le nombre des personnes atteintes de diabète est passé de 108 millions en 1980 à 450 millions en 2016 soit une personne sur 11. Ce chiffre pourrait atteindre, voire dépasser les 500 millions en 2025

L'OMS prévoit qu'en 2030, le diabète sera la 7<sup>e</sup> cause de décès dans le monde

## Hausse du prix de la journée d'hospitalisation

Le prix de la journée d'hospitalisation a augmenté depuis le 01<sup>er</sup> janvier. La mesure, fait passer le prix de la journée de 18 à 20 euros à la charge du patient (la plupart du temps financée par les complémentaires santé).



## Vaccins

De 3 à 11 vaccins obligatoires pour les enfants de moins de deux ans. Jusqu'ici, seuls la diphtérie, le tétanos et la poliomyélite étaient imposés dans le calendrier vaccinal. Les 8 nouveaux vaccins obligatoires depuis Janvier 2018, (jusqu'à étaient seulement «recommandés») coqueluche, hépatite B, rougeole, oreillons, rubéole, bactérie Haemophilus influenzae, pneumocoque, méningocoque C.

## Bonne nouvelle pour les Smicards

Depuis janvier 2018, le nouveau Smic brut horaire est porté de 9,76 à 9,88 € soit 1 498,47 € mensuels sur la base de la durée légale du travail de 35 heures hebdomadaires.



## Le Diet Sensor :

Un spectromètre de la taille d'un briquet, capable de scanner les molécules d'un aliment en un clic puis, via l'application, d'afficher sur un smartphone ce qu'il contient en glucides, protéines et lipides. L'utilisateur devient alors acteur de sa santé. Plus de frustrations, mais des choix éclairés et assumés. Tous les aliments homogènes ou boissons seront détectables avec leur application, auxquels s'ajoute une base de plus de 600 000 aliments identifiables par leur nom, leur marque ou leur code-barres. Une véritable coach nutritionnel et une révolution alimentaire créée par une Startup Israélienne, (Diet Sensor) récompensée par de nombreux prix internationaux.



# Lexique médical pratique

?

## Définitions



## A.....

**Abcès** : amas de pus qui se développe dans les tissus de l'organisme (peau ou organes), à ne pas confondre avec les furoncles, simples amas de pus formés autour d'un poil, donc externes

**Accident vasculaire cérébral** : lésion du cerveau due à une hémorragie ou à l'obstruction brutale d'une artère, entraîne malaise, paralysie, coma

**Acide urique** : déchet du métabolisme, normalement évacué par les reins, dont l'accumulation peut provoquer la goutte, il peut également être la cause de calculs urinaires

**Acidose lactique** : accumulation d'acide lactique provoquant notamment des crampes musculaires, des troubles digestifs ou de la fatigue

**Adénite** : gonflement des ganglions lymphatiques, qui deviennent rouges et douloureux à l'occasion d'une infection

**Adénome** : tumeur bénigne qui parasite une glande

**Aérophagie** : déglutition bruyante avec salivation exagérée, sensation de gonflement à l'estomac, soulagée par renvoi des gaz par la bouche ou le gros intestin (aérocolie)

**Agalactie/agalaxie** : absence de lait

**Algie vasculaire de la face** : douleur voisine de la migraine, mais très vive et brève, se produit parfois après un larmolement ou une congestion nasale

**Alopécie** : chute (temporaire, partielle ou générale) des poils ou des cheveux

**Aménorrhée** : absence de règles pouvant avoir des causes physiologiques ou fonctionnelles ou accidentelles

**Anémie** : absence de globules rouges ou de fer dans le sang, se détecte par l'analyse sanguine, et par une pâleur anormale de la face

**Anévrisme** : dilatation d'une artère due à la pression du sang (sur une paroi moins résistante)

**Angine de poitrine** : douleur oppressante, liée à une obstruction partielle des artères coronaires, et qui peut se manifester dans la poitrine, le bras gauche, la mâchoire

**Angine** : maladie qui se manifeste par une déglutition difficile et douloureuse, apparition de ganglions sous-maxillaires, brûlure et picotement des amygdales, fièvre

**Angor** : anxiété, angoisse

**Anticoagulant** : empêche/limite la coagulation du sang

**Anticonvulsivant** : substances utilisées contre les convulsions et l'épilepsie

**Antiémétique** : substance destinée à lutter contre les vomissements, antivomitif

**Antifongique** : substance capable de détruire les champignons microscopiques, notamment présents sur la peau et les muqueuses

**Antimycosique** : qui détruit ou empêche le développement des champignons microscopiques

**Antipyrétique** : qui combat la fièvre, fébrifuge

**Antiseptique** : substance qui détruit ou freine la prolifération des bactéries

**Antispasmodique** : substance qui permet de lutter contre les spasmes, agit généralement en empêchant la contraction des fibres musculaires de l'intestin et des voies urinaires

**Antithrombotique** : contre la thrombose

**Anurie** : arrêt de la production d'urine par les reins, ou présence d'un obstacle entre le rein et la vessie

**Apathie** : indifférence affective

**Aphte** : affection avec apparition de vésicules arrondies et transparentes localisées à la bouche ou à la vulve, qui laissent une petite plaie souvent douloureuse, parfois avec du pus

**Artériosclérose** : épaississement des parois des artères, survenant en général avec l'âge, favorisé par une mauvaise hygiène de vie, révélé par l'amaigrissement, la pâleur de teint, la somnolence diurne, la perte de mémoire, l'essoufflement, l'envie fréquente d'uriner, les crampes

**Arthralgie** : douleur articulaire

**Arthrite** : inflammation aiguë d'une articulation, pouvant la détruire totalement, causes principales : dépôt d'acide urique (goutte), dépôt de calcium (chondrocalcinose), infections

**Arthrose** : dégénérescence des surfaces articulaires, surtout au cou, à la hanche, au genou, aux mains et au pied, avec douleurs vives dans les articulations atteintes et déformation visible de ces articulations

Retrouvez la suite du lexique pages suivantes.

?

## Définitions

**Arythmie** : trouble des battements du coeur (tachycardie ou bradycardie)

**Ascite** : accumulation de liquide dans le péritoine

**Asthénie** : faiblesse et inaptitude à l'effort, perte de force et d'énergie

**Astringent** : qui resserre les tissus

**Athérome** : plaque jaunâtre, déposée sur la paroi d'une artère, essentiellement constituée de cholestérol qui peut se calcifier (athérosclérose) ou se détacher et obstruer un vaisseau (embolie)

**Athérosclérose** : vieillissement et rétrécissement des artères, dus à des dépôts de cholestérol et de calcium

**Atonie intestinale** : diminution des contractions de l'intestin et du transit

**Atonie** : perte complète du tonus musculaire

**Aura** : signe avant-coureur d'une attaque, d'une crise d'épilepsie

### B.....

**Blennorragie** : infection d'origine vénérienne, provoquée par un gonocoque, provoque un écoulement douloureux au niveau des muqueuses atteintes, peut provoquer la stérilité si non soignée rapidement

**Blépharite** : inflammation du bord des paupières, origine infectieuse locale, ou agents polluants

**Bourbillon** : masse filamenteuse blanchâtre de tissu gangréné, au centre d'un furoncle

**Bradycardie** : battements trop lents du coeur, rythme cardiaque anormalement lent

**Bronchiolite** : forme de bronchite, touchant surtout les nourrissons, due à un virus qui enflamme les bronchioles

**Bronchite** : inflammation de la muqueuse des bronches

**Bronchite chronique** : maladie des bronches, souvent due au tabac, avec toux, gêne respiratoire

**Bronchospasme** : contraction anormale des bronches avec respiration difficile et souvent sifflante, c'est un des facteurs responsables de l'asthme

### C.....

**Calcul** : concrétion pierreuse formée par des matières normalement dissoutes dans l'organisme

**Candidose** : prolifération d'un champignon microscopique, suite à des traitements antibiotiques, symptômes : troubles digestifs, langue brune, muguet, démangeaisons de la vulve et du gland

**Cardiotonique** : substance qui augmente la tonicité du muscle cardiaque

**Catarrhe** : inflammation des voies respiratoires, accompagnée de sécrétions abondantes

**Céphalée** : douleur continue du crâne, s'aggravant par accès, différente de la migraine (pas d'état nauséux)

**Cholagogue** : substance qui facilite l'évacuation de la bile de la vésicule biliaire vers l'intestin

**Cholécystite** : inflammation de la vésicule biliaire

**Chorée** : maladie neurologique avec des contractions et des mouvements musculaires anormaux, aussi appelée «danse de Saint-Guy»

**Cirrhose** : maladie du foie, avec des granulations d'un jaune roux, d'origine graisseuse, pigmentaire, ou alcoolique

**Colique hépatique** : douleur brutale, survenant après le repas, sous la dernière côte droite avec irradiation vers l'épaule et le cou du même côté et vomissements, due à la présence de calculs biliaires

**Colique néphrétique** : crise de deux à huit heures, avec douleurs lombaires irradiantes, douleurs aiguës du ventre ou du dos, très difficilement supportables, dues à la migration d'un calcul dans l'uretère

**Colite** : inflammation du côlon, d'origine bactérienne ou parasitaire ou de la maladie de Crohn ou spasmodique, accompagnée de troubles du transit intestinal, généralement des diarrhées

**Colite spasmodique** : colite dont l'origine est un dérèglement de l'intestin

**Colopathie** : affection du côlon

**Congestion** : afflux de sang dans une partie du corps

**Conjonctivite** : inflammation de la conjonctive : rougeur des yeux avec dilatation de petits vaisseaux sanguins et écoulement liquide brûlant ou prurulent

**Contusion** : bleu, ecchymose

**Convulsion** : contractions involontaires et violentes de muscles (spasme), dont l'origine se situe dans le cerveau (lésions, fièvres, etc.)

**Crevasse** : petite plaie superficielle et douloureuse, de couleur rouge vif, la plupart du temps sèche, parfois suintante

**Cystite** : inflammation d'origine microbienne de la vessie, accompagnée de brûlures à la miction, d'urines troubles ou ensanglantées, d'envies fréquentes d'uriner

### D.....

**Dépression nerveuse** : sentiment de fatigue physique et mentale, avec des troubles de la volonté et de l'humeur, nécessite un traitement

**Dermatite** : inflammation de la peau

**Dermatite atopique** : maladie de la peau allergique et congénitale, avec poussées d'eczéma

**Dermatite herpétiforme** : maladie rare de la peau, ressemblant à l'herpès

**Dermatose** : maladie de la peau

**Diabète insipide** : type de diabète dû à un déficit en hormone antidiurétique qui maintient constante la quantité d'eau dans le corps

**Diabète sucré** : perturbation de la régulation des sucres de l'organisme par l'insuline, augmentation du glucose dans le sang, et éventuellement sa présence dans les urines, existe sous deux formes : le diabète insulino-dépendant, et le diabète non insulino-dépendant

**Diaphorèse** : transpiration abondante

**Diphthérie** : maladie due au bacille de Loeffler, avec formation de pseudo-membranes sur certaines muqueuses (pharynx, larynx) et phénomènes d'intoxication

**Diurétique** : substance permettant une élimination d'eau par les reins et donc qui favorise, stimule l'excrétion urinaire

**Dorsalgie** : douleur du dos

**Dysenterie** : infection intestinale avec diarrhée grave

**Dysidrose** : éruption de vésicules ou de bulles, survenant sur la face palmaire des mains et les faces latérales des doigts, surtout en été, et qui correspond à une anomalie de sécrétion de la sueur, apparenté à l'eczéma

**Dysménorrhée** : trouble des règles avec douleur dans la région lombaire au début des menstruations, souvent peu avant leur apparition

**Dyspepsie** : trouble fonctionnel de la digestion

**Dyspnée** : difficulté de respiration

**Dystonie** : rigidité anormale des muscles

### E.....

**Eczéma** : maladie de la peau, avec des boutons ou une vive démangeaison, lésion cutanée caractérisée par des vésicules à sécrétion séreuse, des rougeurs, une desquamation de l'épiderme

**Embolie** : obstruction d'une artère par un caillot ou une plaque d'athérome apportée par le courant sanguin

**Émétique** : vomitif

**Émoullient** : adoucissant

**Emphysème** : maladie des poumons, avec dilatation de la cage thoracique et difficultés respiratoires, origine : tabagisme, maladie génétique, inhalation de substances toxiques

**Endocardite bactérienne** : infection du coeur interne, et notamment des valves, pouvant provoquer une insuffisance cardiaque grave

**Endocardite** : inflammation de la membrane tapissant la paroi interne du coeur

**Entérite** : inflammation de l'intestin grêle accompagnée de colique/diarrhée

**Entérocolite** : inflammation de l'intestin grêle et du côlon

**Épilepsie** : maladie chronique survenant par crises, petit mal : chute brutale de l'attention (absences), grand mal : pertes de conscience avec mouvements musculaires anormaux (convulsions)

**Épistaxis** : saignement de nez

**Ergotisme** : ensemble des manifestations liées à une intoxication par des dérivés de l'ergot de seigle : convulsions, douleurs, pâleurs, refroidissement inhabituel

des extrémités de membres, forme dangereuse d'empoisonnement

**Érythème** : rougeur de la peau (disparaissant à la pression)

**Escarre** : croûte noirâtre que forme le tissu mortifié (à la suite d'une gangrène ou d'un séjour alité prolongé)

**Expectorant** : qui aide à expectorer, à tousser, expulser, cracher, qui facilite l'élimination des mucosités (glaires) contenues dans les voies respiratoires

**Extrasystole** : contraction anormale du coeur, contraction du coeur survenant juste avant ou juste après une contraction normale, souvent perçue comme un choc dans la poitrine

### F.....

**Fébrile** : fiévreux

**Fibrome** : tumeur bénigne de l'utérus, pouvant être responsable de saignements en dehors des règles, comporte souvent des pertes blanches ou liquides

**Fissure anale** : petite ulcération du pourtour de l'anus, provoquant des douleurs vives avant ou pendant la selle, provoque souvent hémorroïdes et constipation

**Fistule** : communication anormale entre un organe et la surface du corps, entre deux organes

**Flatulence** : accumulation d'air dans l'estomac ou les intestins avec gonflements abdominaux fréquents

**Flutter** : trouble du rythme cardiaque

**Fongicide** : qui détruit les champignons

**Furoncle** : inflammation circonscrite de la peau, provoquée par un staphylocoque, et caractérisée par une tuméfaction et la formation d'une petite escarre

### G.....

**Galactorrhée** : sécrétion excessive, anormale de lait par le mamelon

**Ganglion** : petit renflement sur le trajet des vaisseaux lymphatiques et de certains nerfs

**Gangrène** : mortification et putréfaction (nécrose) des tissus

**Gastralgie** : douleur vive à l'estomac

**Gastrite** : inflammation (aiguë ou chronique) de la muqueuse de l'estomac

**Gastro-entérite** : inflammation de l'estomac et de l'intestin

**Gingivite** : inflammation des gencives, avec pellicule blanchâtre voire saignements

**Glossalgie** : douleur de la langue

**Glossite** : inflammation de la langue

**Goitre** : augmentation du volume de la glande thyroïde

**Goutte** : maladie due à une accumulation d'acide urique dans le sang, touchant certaines articulations, survenant surtout chez les sédentaires et les gros mangeurs, souvent héréditaire, qui se manifeste souvent au gros orteil, maladie très douloureuse

*Retrouvez la suite du lexique pages suivantes.*

?

## Définitions

**Grippe** : affection virale, saisonnière et très contagieuse, avec fatigue, courbatures musculaires et fièvre

H

**Hématémèse** : vomissement, crachement de sang

**Hématurie** : émission d'urine contenant du sang

**Hémophilie** : pathologie liée à l'absence de coagulation, transmissible héréditairement par les femmes

**Hémoptysie** : crachement de sang (provenant des voies respiratoires)

**Hémorroïde** : dilatation anormale d'une veine de l'anus ou du rectum, qui peuvent être internes ou externes, et constituer alors une espèce de bourrelet autour de l'anus, elles peuvent s'enflammer et saigner

**Hémostatique** : instrument, substance ou procédé permettant d'arrêter une hémorragie

**Hépatite** : affection inflammatoire du foie

**Hernie discale** : déplacement ou protubérance d'un disque intervertébral faisant saillie dans le canal rachidien, provoquant des douleurs cervicales, discales ou lombaires

**Hernie hiatale** : glissement anormal d'un segment de l'estomac au dessus du diaphragme, rend possible le reflux de l'acidité vers l'oesophage, avec sensation de brûlure

**Hernie** : tumeur molle formée par un organe partiellement ou totalement sorti de la cavité qui le contient à l'état normal

**Herpès** : virus et maladie infectieuse due à ce virus (bouton de fièvre), qui touche surtout les lèvres et les organes génitaux, récurrence fréquente

**Hyperhidrose** : transpiration anormalement abondante

**Hyperthyroïdie** : sécrétion excessive de la thyroïde

**Hypertonie** : augmentation anormale du tonus musculaire

**Hypertrophie** : augmentation de volume d'un organe

**Hyperventilation** : respiration anormalement profonde ou rapide

**Hypnotique** : somnifère

**Hypothyroïdie** : insuffisance de la sécrétion de la thyroïde

**Hypotonie** : diminution du tonus musculaire

I

**Ictère** : jaunisse

**Impétigo** : maladie contagieuse de la peau

**Incontinence** : incapacité de contrôler l'émission d'urine ou de selles

**Infarctus** : infiltration du tissu par un épanchement sanguin, notamment hémorragie à l'intérieur du myocarde

**Infiltration** : accumulation anormale de liquide ou de cellules dans un tissu

K

**Kyste** : cavité anormale/tumeur bénigne

**Laryngite** : inflammation du larynx

Leucémie : affection, avec augmentation considérable des globules blancs dans le sang, et présence de cellules anormales

L

**Leucorrhées** : pertes blanches

Lithiase urinaire : formation de cristaux (de calculs) dans les urines

**Lumbago** : affection douloureuse de la région lombaire, apparaissant brutalement à la suite d'un effort

M

**Maladie de Basedow** : maladie de la thyroïde, avec goitre, yeux globuleux, hyperthyroïdie

**Maladie de Crohn** : inflammation de l'intestin, source d'ulcères et de rétrécissements, peut devenir chronique et entraîner dénutrition et diarrhées

**Maladie de Raynaud** : trouble de la vaso motricité artérielle (touchant les membres inférieurs)

**Mastite** : inflammation de la glande mammaire

**Mélanome** : tumeur (maligne ou non) de la peau

**Méningite** : inflammation des méninges

**Ménorragie** : règles anormalement abondantes et longues

**Météorisme** : accumulation d'air dans l'estomac ou les intestins

**Métrorragie** : hémorragie de l'utérus (en dehors des règles)

**Migraine** : douleur intense dans la tête

**Muco purulent** : qui contient du mucus et du pus

**Mucus** : liquide visqueux transparent ou trouble qui tapisse certaines muqueuses, et joue le rôle d'enduit protecteur

**Muguet** : taches blanches sur le palais

**Myalgie** : douleur musculaire

**Myasthénie** : 1) fatigue musculaire (banale) 2) affection neurologique (grave)

**Mycose** : infection causée par des champignons

**Myocardite** : inflammation du muscle cardiaque

N

**Narcotique** : substance qui provoque une anesthésie générale

**Nécrose** : destruction d'une cellule, d'un tissu

**Néphrite** : inflammation (aiguë ou chronique) du rein

Neuropathie : affection du système nerveux (central ou périphérique)

**Névrалgie** : irritation d'un nerf

**Névrite** : inflammation d'un nerf

O

**Occlusion** : obstruction de tout passage

**Oedème** : infiltration sérieuse de divers tissus, qui se révèle par un gonflement indolore et sans rougeur au niveau de la peau

**Oesophagite** : inflammation de l'oesophage

**Oligurie** : diminution de la quantité d'urine (par 24 h)

**Otite** : inflammation aiguë ou chronique de l'oreille

P

**Palpitation** : contractions cardiaques anormales

**Pancréatite** : inflammation du pancréas

**Périarthrite** : inflammation des tissus qui entourent une articulation

**Péricardite** : inflammation de la membrane qui enveloppe le coeur

**Péritonite** : inflammation de la membrane qui tapisse l'abdomen (et les organes abdominaux)

**Pharyngite** : inflammation du pharynx

**Phlébite** : inflammation d'une veine, avec formation d'un caillot et oblitération

**Phlegmon** : inflammation aiguë de la peau

**Pneumonie** : inflammation des poumons liée à une infection

**Polyarthrite** : arthrite affectant plusieurs articulations

**Priapisme** : érection prolongée et douloureuse du pénis (sans excitation sexuelle)

**Prophylaxie** : méthode de protection ou de prévention

**Prostatite** : inflammation de la prostate

**Prurigineux** : qui cause des démangeaisons

**Prurit** : démangeaison de la peau sans lésion visible, qui donne envie de se gratter

**Psoriasis** : affection de la peau (fréquente et tenace)

**Psychotrope** : substance qui agit sur le psychisme

**Purpura** : maladie caractérisée par des taches rouges (dus à une hémorragie sous cutanée)

**Purulent** : qui contient du pus

R

**Rhagade** : gerçure profonde

**Rhinite** : rhume

**Rhinopharyngite** : inflammation du nez et du pharynx

**Rhinorrhée** : écoulement de liquide par le nez

**Rhumatoïde** : qui ressemble au rhumatisme

**Rubéole** : maladie éruptive contagieuse, rappelant la rougeole

S

**Scarlatine** : fièvre caractérisée par un début brusque et une éruption sur les muqueuses de la bouche et de la peau, en larges plaques écarlates

**Sciatique** : inflammation du nerf sciatique

**Sclérose en plaques** : affection des centres nerveux avec

des plaques de sclérose à la surface des circonvolutions cérébrales et de la moelle épinière

**Sclérose** : induration pathologique d'un organe ou d'un tissu, due à l'hypertrophie de son tissu conjonctif

**Séborrhée** : exagération de la sécrétion de la peau

**Sédatif** : calmant

**Septicémie** : infection générale

**Sinusite** : inflammation des sinus

**Stomatite** : inflammation de la bouche

**Suppuration** : formation de pus

T

**Tachycardie** : battements trop rapides du coeur

**Tendinite** : inflammation d'un tendon

**Tétanie** : spasmes et contractions musculaires

**Tétanos** : maladie grave (souvent fatale) du système nerveux central

**Thrombophlébite** : inflammation d'une veine (associée à une thrombose)

**Thrombose** : formation d'un caillot de sang dans un vaisseau ou dans une des cavités du coeur, se traite par les anticoagulants, la thrombolyse

**Tonique** : qui stimule, fortifie

**Trachéite** : inflammation de la trachée, habituellement liée à la laryngite ou à la bronchite

U

**Ulcération** : formation d'un ulcère

**Ulcère** : perte de substance par une plaie cutanée, qui a tendance à ne pas cicatriser

**Urémie** : excès d'urée, dû à une insuffisance rénale grave

**Urticair** : éruption passagère rosée ou rouge, accompagnée d'une sensation de brûlure

V

**Varicelle** : maladie infectieuse, contagieuse, avec éruption en plusieurs poussées

**Varice** : dilatation permanente d'un vaisseau, notamment d'une veine

Z

**Zona** : affection caractérisée par une éruption des vésicules disposées sur le trajet des nerfs sensitifs

Lexique  
Médical  
A-Z

# Des livres qui vous veulent du bien

Le diabète est une maladie chronique qui est de plus en plus répandue, avoisinant l'épidémie mondiale. Il y a les diabétiques avérés qui essaient d'avoir une meilleure hygiène de vie et ceux qui ignorent encore leur maladie... Diabète Mag vous informe sur les ouvrages qui peuvent vous aider à mieux comprendre la maladie, à mieux la gérer, et parfois à déceler ses symptômes. Sur internet sur [www.amazon.fr](http://www.amazon.fr) ou en librairie, ces livres vous ouvrent leurs colonnes.

## Petits déjeuners sains pour matins toniques ! 45 recettes salées et sucrées

**Marie-France Farré - Éditions Terre vivante**



Le petit déjeuner occidental, riche en sucres raffinés et en graisses, peut malmener notre foie et notre pancréas et déclenche le fameux coup de barre de 11h ! Dans le cadre de la nutrition holistique et à la lumière des dernières publications

scientifiques, ce livre explique comment équilibrer son petit déjeuner et l'adapter aux besoins de chacun (enfants, femmes enceintes, sportifs, sédentaires, etc.). Il propose des recettes simples et accessibles à tous les budgets. Marie-France Farré est naturopathe. Elle anime des ateliers de cuisine végétale en Bourgogne et crée des recettes pour différents magazines (Féminin bio, Plantes & santé, etc.). Elle anime également le blog Save the green.

## Les secrets de la cuisine à IG bas 100 recettes salées... pour la silhouette et la santé

**Marie Chioca - Éditions Terre vivante**



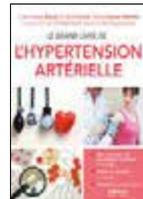
L'alimentation à indice glycémique bas est un mode alimentaire équilibré qui régule l'apport en glucides sur la journée. Il est indiqué, entre autres, aux personnes sujettes aux hypoglycémies, au diabète, à certains cancers... ou simplement à

celles soucieuses de leur santé et leur silhouette ! Marie Chioca expose les principes de la cuisine à IG bas, établit la liste des aliments phares (sarrasin, épeautre, orge, citron, amande, etc.) puis les décline à travers 100 recettes gourmandes. Cuisiner sain tout en se faisant vraiment plaisir ! Marie Chioca est créatrice culinaire et photographe. Elle partage sa passion pour la cuisine saine et gourmande à travers plus de 30 ouvrages et son blog Saines gourmandises.

## Le grand livre de l'hypertension artérielle

**Antoine Cremer, Ladane Azernour Bonnefoy et J.Jacques Mourad - Editions Eyrolles**

En France, l'hypertension artérielle, avec plus de 12 millions de personnes traitées, représente la première pathologie chronique. A l'annonce de la maladie, certains patients se



retrouvent démunis et beaucoup d'entre eux manquent d'informations, avec pour résultat un traitement insuffisant ou mal adapté. Rédigé par des experts, ce livre pratique et exhaustif s'appuie sur les derniers travaux de recherche et répond aux différentes questions que chacun se pose sur : Les causes de la maladie et ses liens éventuels avec la tension nerveuse ; Les traitements adaptés (médicaments, suivi, hygiène de vie...) ; L'hypertension artérielle chez la femme enceinte, le senior ; Le rôle de l'alimentation ; Les moyens de prévention. Riche en illustrations et en témoignages de patients, cet ouvrage indispensable permet de mieux vivre avec la maladie au quotidien.

## Les vertus et bienfaits de L'Alimentation Collectif d'auteurs - Éditions JSF



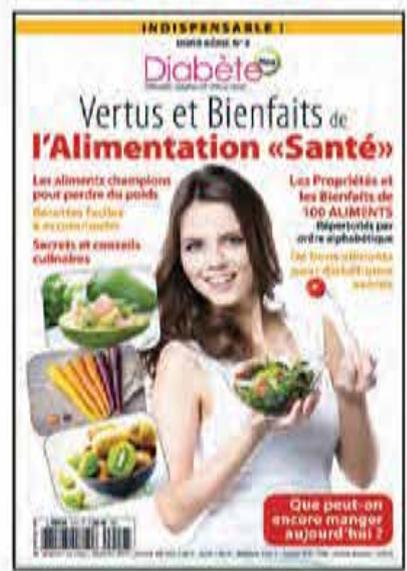
Nitrates, pesticides, additifs, colorants, exhausteurs de goût, etc... Nos aliments sont envahis d'un tas de produits complémentaires qui nous "empoisonnent" la vie, au sens propre et au figuré. Nous ne savons plus quoi avaler, sans que les doutes

viennent nous perturber. Que manger, que faire manger à nos enfants? Voilà les questions que se posent chaque jour des millions de Français. Les diabétiques n'échappent pas à ce questionnement, et paradoxalement la masse d'informations sur l'alimentation, disponible à la télévision, la radio ou la presse écrite, ne permet pas forcément au grand public de trouver des réponses aux questions essentielles. C'est dans ce sens que notre ouvrage vient combler les attentes des lecteurs. Jamais la nutrition n'a suscité autant de questions angoissantes, et ce phénomène ne pourra connaître qu'une amplification, compte tenu des récents développements de l'actualité sur les dysfonctionnements des différentes filières agro-alimentaires. Aujourd'hui, il faut absolument «casser» le cocktail explosif, qui détruit la santé de nombreuses personnes, la Sédentarité, l'Obésité, et l'Alimentation déséquilibrée, avec un résultat, dramatique: Diabète, maladies cardiovasculaires, cholestérol élevé... sont hélas au rendez vous. Pour vous procurez cet ouvrage : 7,50 €. Voir sur : [www.diabetemagazine.fr](http://www.diabetemagazine.fr), rubrique boutique en ligne.

**GRAND  
FORMAT  
COULEUR**  
\*\*\*\*\*

# LES HORS SERIE «LE GOURMAND DIABÉTIQUE»

**LE HORS SERIE N°9**  
84 PAGES indispensables  
**Les Vertus et bienfaits**  
de L'Alimentation Santé  
Classées Alpha



**L'ALIMENTATION SANTÉ**  
84 PAGES d'informations  
Classés par ordre alpha  
+ de 100 aliments de notre  
quotidien, avec vertus et  
bienfaits sur notre santé.

**LE HORS SERIE N°10**  
- La cuisine santé -  
84 PAGES de RECETTES  
**Les Vertus et bienfaits**  
de L'Alimentation Santé  
Classées Alpha



**- TOME 10 -**  
84 PAGES de recettes  
adaptées aux diabétiques  
**informations**  
**Bienfaits et vertus**  
**en CUISINE**

**LE HORS SERIE N°11**  
84 PAGES indispensables  
**RECETTES**  
**Adaptées & LIGHT**  
Diabète (Volume 11)



**- TOME 11 -**  
84 PAGES de recettes  
adaptées aux diabétiques  
**LA CUISINE**  
**POUR DIABÉTIQUES**  
**GOURMANDS**

**Vous pouvez commander ces ouvrages ensemble ou séparément  
sur notre boutique en ligne  
[www.diabetemagazine.fr](http://www.diabetemagazine.fr) (rubrique boutique)**

**BON à PHOTOCOPIER OU À DÉCOUPER  
ENSEMBLE OU SÉPARÉMENT «LE GOURMAND DIABÉTIQUE» 250 Pages**

**ECRIRE EN CAPITALES**

NOM: ..... Prénom .....

Adresse .....

Code Postal ..... Ville .....

Tel ..... e-mail .....

- Je commande Le Hors Serie N° 7 : 9,50 € + 2,5 € frais postaux = 12 €
- Je commande Le Hors Serie N° 8 : 9,50 € + 2,5 € frais postaux = 12 €
- Je commande Le Hors Serie N° 9 : 7,50 € + 2,5 € frais postaux = 10 €
- Je commande Le Hors Serie N° 10 : 7,50 € + 2,5 € frais postaux = 10 €
- Je commande Le Hors Serie N° 11 : 7,50 € + 2,5 € frais postaux = 10 €

TOTAL DE MA COMMANDE: ..... A L'ORDRE DE J.S.F.

(\* Nouveaux tarifs Postaux 2018) Offres valable jusqu'au 31/08/18.

**Bon à Retourner avec votre règlement à l'ordre de JSF .  
JSF. BP 132 - 92113 CLICHY cedex**

**rejoignez nous sur : [www.diabetemagazine.fr](http://www.diabetemagazine.fr)**

Spécial  
Gourmands

**Le nouveau Hors Série du Gourmand Diabétique**  
enfin en vente chez votre marchand de journaux  
et par internet dans la rubrique boutique sur : [www.diabetemagazine.fr](http://www.diabetemagazine.fr)

**Le Gourmand Diabétique**

HORS SÉRIE N° 11

**Diabète** Mag  
Prévenir, soigner et mieux vivre

**80 Recettes allégées**  
et tous les plaisirs sucrés sans le sucre !

## La cuisine pour les Diabétiques Gourmands

Les savoureuses recettes  
pour diabétiques,  
entrées, plats...  
Et desserts allégés en sucres  
et matières grasses !



16 pages d'informations sur  
la nutrition et la santé



Approuvé en France, Mars/Avril 2018 - France METRO 7,50 € - DOM 7,90 € - Belgique 7,90 € - Suisse 8,50 CHF - Autres Europe : 8,50 €

L 18934 - 11 H - F - 7,50 € - RC



Rejoignez-nous sur :  
[www.diabetemagazine.fr](http://www.diabetemagazine.fr)

