

Newsletter - Vieillir en bonne santé

Novembre / décembre 2021



Melanie Kluzek, MS, RDN, LDN
Diététicienne nutritionniste agréée

Novembre est le mois national du diabète

On estime que plus de 122 millions d'Américains vivent actuellement avec un prédiabète ou un diabète de type 2. ([Rapport national sur les statistiques du diabète, 2020](#))



Choses à savoir sur le diabète

- Plus d'un tiers des adultes aux États-Unis sont atteints de prédiabète.
- 21,4 % des personnes atteintes de diabète de type 2 ne le savent pas.
- Plus de 24 millions de personnes âgées de 65 ans et plus sont atteintes de prédiabète.
- En 2019, le diabète était la septième [cause principale de décès](#) aux États-Unis.
- Les États-Unis ont la plus forte prévalence de diabète parmi les pays développés.
- [Les frais médicaux](#) et les pertes de travail/salaires des personnes atteintes de diabète diagnostiqué s'élèvent à 327 milliards de dollars chaque année.
- Les frais médicaux des personnes diabétiques sont deux fois plus élevés que ceux des personnes non diabétiques.



Facteurs de risque pour le diabète de type 2 :

- **Surpoids** : le surpoids, en particulier le surpoids au niveau du ventre, augmente le risque de diabète.
- **Inactivité physique** : le fait de ne pas faire régulièrement de l'exercice augmente le risque.
- **Antécédents familiaux** : avoir un parent, un frère ou une sœur atteint de diabète de type 2 augmente le risque de développer la maladie.
- **Origine raciale/ethnique** : bien qu'on ne le comprenne pas complètement, les Afro-Américains, les Hispaniques, les Asiatiques-Américains et les Amérindiens présentent un risque plus élevé.
- **L'âge** : les personnes âgées de plus de 45 ans présentent un risque plus élevé de développer la maladie.
- **Syndrome des ovaires polykystiques (SOPK)** : les femmes atteintes du SOPK présentent un risque plus élevé.
- **Diabète gestationnel** : si vous avez souffert de diabète gestationnel pendant votre grossesse, vous êtes plus susceptible de souffrir de diabète de type 2 plus tard dans votre vie.



Il n'est jamais trop tard pour adopter un mode de vie sain par le biais de l'alimentation et de l'exercice physique, ce qui peut contribuer à prévenir ou à mieux gérer le diabète de type 2 !

Pour obtenir plus d'informations sur le diabète de type 2, cliquez [ici](#)

Les moyens d'améliorer le contrôle de la glycémie chez les diabétiques de type 2 :

- **Mangez une variété d'aliments sains** comme des fruits, des légumes, des produits laitiers faibles en lipides (sans sucres ajoutés), des glucides complexes, des sources de protéines maigres et des graisses saines pour le cœur plutôt que des **graisses saturées**.
- **Choisissez davantage de légumes sans féculents** que de féculents aux repas ou aux collations, qui sont faibles en glucides.
 - Exemples : haricots verts, épinards, tomates, asperges, brocoli.
- **Incluez une source maigre de protéines à tous vos repas et collations.** Cela permet de ralentir la digestion et l'absorption des glucides/sucres et d'améliorer le contrôle de la glycémie.
 - Exemple : associez une petite banane à une cuillère à soupe de beurre de cacahuète pour un encas.
- **Évitez de sauter des repas** ou de « faire de la place » pour prendre un ou deux gros repas plutôt que trois repas moyens à importants.
- **Lisez les étiquettes des aliments** pour connaître le volume des portions, le total des glucides et les sucres. Contrôlez les portions pour vous assurer que vous n'en prévoyez pas trop.
- Consultez le document 2020-2025 Dietary Guidelines for Americans sur les moyens de **réduire les sucres ajoutés**.
- **L'activité physique quotidienne** est l'un des meilleurs moyens de réguler la glycémie, surtout si nous mangeons trop lors d'un repas ou d'une collation. Elle permet également de réduire le risque de maladie cardiaque, qui constitue un phénomène courant chez les personnes diabétiques.
- **Maintenez ou cherchez à atteindre un poids corporel (IMC) sain pour votre âge.**
- **Des médicaments par voie orale et/ou des injections d'insuline** peuvent s'avérer nécessaires, même après avoir modifié votre régime alimentaire et votre programme d'exercices. Il est important de prendre les médicaments tels que votre médecin/pharmacien vous les a prescrits.

Vous vous sentez dépassé(e) par les fêtes de fin d'année qui approchent à grands pas ?

Cliquez [ici](#) pour obtenir un guide adapté au diabète pour une assiette de Thanksgiving saine !



Cliquez [ici](#) pour tester vos connaissances sur le diabète et l'alimentation !

Sensibilisez le public à la Journée internationale du diabète !



world diabetes day
14 November

- **Prévoyez une activité physique de groupe à thème** : marche, yoga sur chaise, bowling avec des boules et des quilles de bowling en plastique et des quilles, ou danse.
- **Proposez des dépistages gratuits de la glycémie.**
- **Fournissez des informations** sur une alimentation saine pour le diabète et la prévention du diabète.
- **Organisez une séance « d'information sur le diabète »** et invitez un(e) infirmier(ère), un(e) éducateur(trice) agréé(e) ou un(e) diététicien(ne) à faire une présentation ou à répondre aux questions.
- **Organisez un mini « salon de la santé et du diabète »** et établissez un partenariat avec les hôpitaux locaux et les cliniques/le personnel spécialisés dans le diabète pour offrir des informations sur le régime alimentaire, les médicaments et les facteurs liés au mode de vie qui aident à gérer le diabète.

Décembre : des habitudes saines pour les fêtes de fin d'année

Les fêtes de fin d'année battent leur plein, ce qui signifie qu'il y a de nombreuses tentations de nourriture et de sucreries partout où l'on regarde. Ne vous inquiétez pas, vous pouvez continuer à profiter des fêtes de fin d'année sans en faire trop !



Respectez vos habitudes et ne sautez pas de repas.

- Sauter des repas pour « faire de la place » en vue d'un ou deux grands repas de fête n'est pas la meilleure stratégie. Restez fidèle à vos habitudes alimentaires habituelles et à vos routines : votre corps vous en remerciera.

Équilibrez votre assiette pendant les fêtes : les repas de fêtes sont souvent très riches en glucides.

- Les glucides ne sont pas « mauvais » pour la santé, mais il est facile de manger plus que ce dont votre corps a besoin.
- Choisissez de meilleures sources de glucides qui sont riches en fibres ou qui demandent plus de temps à digérer (par exemple, les céréales complètes, les haricots, les légumes, la plupart des fruits, etc.) et veillez à inclure des sources de protéines maigres.
- Transformez vos repas de fête traditionnels en changeant ou en modifiant certains ingrédients ou aliments. Cliquez [ici](#) pour trouver des idées.

Entraînez-vous à contrôler la taille des portions

- Choisissez votre dessert et vos accompagnements préférés et prenez-en de plus petites portions que vous le feriez normalement.
- Évitez de goûter « un peu de tout », car vous finirez souvent avec un mal de ventre et cela n'est pas bon pour votre taux de glycémie.

Faites le plein de fibres grâce aux fruits, aux légumes et aux céréales complètes.

- Recherchez les produits dont l'étiquette indique au moins 2,5 g de fibres par portion et visez 25 à 30 g par jour.
- Une « *bonne source* » de fibres contient 2,5 à 4 grammes de fibres par portion.
- Une « *Excellente source* » de fibres contient 5 g de fibres ou plus par portion.
- N'oubliez pas de commencer lentement lorsque vous ajoutez des fibres à votre alimentation tout en augmentant votre consommation de liquides pour éviter la constipation et la diarrhée.

N'oubliez pas de faire de l'exercice

- Les activités physiques comme la marche, la danse, le yoga, le vélo ou le tai chi peuvent contribuer à la santé mentale et émotionnelle en :
 - améliorant la qualité de votre sommeil ;
 - réduisant les sentiments de stress et de dépression ;
 - augmentant votre niveau d'énergie ;
 - améliorant votre bien-être émotionnel et votre humeur en général.

Cliquez sur le lien ci-dessous pour obtenir Cinq conseils pour une alimentation saine pendant les vacances

Lorsque le temps commence à se rafraîchir, les aliments réconfortants comme les soupes et les ragoûts sont un excellent moyen d'incorporer des légumes supplémentaires et de vous réchauffer. Découvrez les deux recettes ci-dessous !



Cliquez [ici](#) pour obtenir une recette de chili inspirée de l'automne.

Cliquez [ici](#) pour obtenir une recette rapide et facile de soupe tomate/basilic.

Pour lire les éditions précédentes de la Newsletter « Vieillir en bonne santé » ou pour consulter les éditions proposées dans d'autres *langues, [cliquez ici](#).

*Les versions traduites de la Lettre d'information peuvent ne pas être disponibles sur le site immédiatement.
Revenez souvent pour vérifier !

Remarque : *Le contenu de cette Lettre d'information n'est pas destiné à diagnostiquer, guérir ou traiter une quelconque maladie ou trouble médical ou de la santé. Nous vous invitons à demander conseil à votre médecin ou à tout autre fournisseur de soins de santé qualifié si vous avez des questions concernant un trouble médical particulier.*

Visitez notre site Web



[Se désinscrire aging.communications@illinois.gov](mailto:aging.communications@illinois.gov)

[À propos de Constant Contact](#)

Envoyé par melanie.kluzek@illinois.gov en collaboration avec



Faites un essai gratuit de marketing
par email dès aujourd'hui !