

SOMMAIRE

Introduction	9
--------------------	---

Mieux comprendre le diabète de type 2 11

Pourquoi il est important de garder une glycémie normale.....	12
Pourquoi devient-on diabétique de type 2?	14
Comment évaluer sa glycémie	17
Les complications du diabète	19
Les traitements médicamenteux pour contrôler sa glycémie	19
Les approches non médicamenteuses pour maîtriser sa glycémie.....	21

Cultiver de bonnes habitudes de vie 22

30 minutes de « cardio » par jour + 2 séances de « renfo » par semaine	23
Apprendre à gérer son stress	25

L'alimentation qui aide à équilibrer sa glycémie..... 29

Les 5 stratégies alimentaires clés	31
<i>Adopter une alimentation méditerranéenne à base d'aliments bruts</i>	31
<i>Choisir des féculents à IG bas en juste quantité</i>	38
<i>Opter pour de bonnes sources de graisses</i>	52
<i>Veiller à un apport suffisant en protéines</i>	57
<i>Préférer des cuissons douces</i>	60
Les boissons bénéfiques	64
Une journée type dans l'assiette.....	66
Une semaine de menus	74

Faites le tri dans vos placards	76
Votre liste de courses type	80
Comment repérer les aliments ultra-transformés	84
Retrouver ses sensations alimentaires	86
Bilan : vos leviers, vos objectifs	87

Les compléments alimentaires essentiels 88

Pourquoi envisager une supplémentation	89
Ralentir l'absorption du glucose	91
Améliorer la sensibilité à l'insuline	96
Prévenir les complications	106
Bilan : vos compléments alimentaires pour équilibrer votre glycémie	109

En résumé : votre programme nutritionnel en un clin d'œil..... 110

Questions fréquentes 112

Annexes 115

Pour aller plus loin 119

Références 119

À propos de l'auteure 120

INTRODUCTION

J'ai conçu ce guide pour vous accompagner pas à pas, avec des conseils simples, scientifiquement fondés et immédiatement applicables, afin de vous aider à reprendre le contrôle de votre glycémie.

Longtemps considéré comme une maladie du grand âge, le diabète de type 2 frappe aujourd'hui de plus en plus tôt et de plus en plus fort, y compris chez les enfants et adolescents. En 2023, plus de 3,8 millions de Français vivaient avec cette maladie, dont plus de 90 % avec un diabète de type 2. Dans certaines régions d'outre-mer et zones défavorisées, la prévalence est presque deux fois plus élevée.

Le plus inquiétant? Cette maladie métabolique chronique, marquée par une hyperglycémie persistante, évolue souvent en silence pendant des années, sans symptômes apparents... jusqu'à ce que les complications apparaissent. Une fatigue persistante, une soif accrue, des troubles de la vision ou une perte de poids peuvent alerter. Mais bien souvent, le diagnostic tombe par hasard, lors d'un simple bilan sanguin ou à l'occasion d'une complication cardiaque, rénale, oculaire ou neurologique.

Pourtant, le diabète de type 2 n'est pas une fatalité. Il est avant tout le résultat de nos modes de vie modernes : sédentarité, alimentation ultra-transformée, surpoids, déséquilibres du microbiote... Des facteurs sur lesquels vous pouvez agir, bien plus que

sur vos antécédents familiaux. L'alimentation est votre arme la plus puissante, bien avant les médicaments.

Dans les pages qui suivent, vous découvrirez les mécanismes du diabète de type 2, ainsi que les habitudes de vie et les stratégies alimentaires clés qui aident à mieux contrôler sa glycémie. Vous apprendrez également quels compléments alimentaires peuvent ralentir l'absorption des sucres et améliorer votre sensibilité à l'insuline.

Que vous cherchiez à prévenir la maladie, à inverser un diabète récent ou à stopper ses complications, ce guide est fait pour vous. Parce qu'il n'est jamais trop tard pour agir.

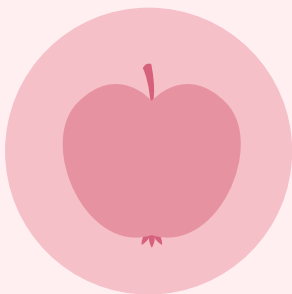
Je vous souhaite une bonne lecture.

Angélique HOULBERT

Les approches non médicamenteuses pour maîtriser sa glycémie



Cultiver de bonnes
habitudes de vie
..... p. 22



Équilibrer son
alimentation
..... p. 29



Se supplémenter
en nutraceutiques
..... p. 88