Alimentation saine et durable avec un diabète

Comment concilier une alimentation saine et durable, avec un diabète ? La Fédération, engagée et soucieuse de vous informer sur ce sujet, a posé la question à Mélanie Mercier, diététicienne-nutritionniste.

Les habitudes alimentaires ont beaucoup évolué au cours des dernières décennies. Plus diversifiée du fait de l'importation d'aliments, on trouve sur les étals un large choix, en toutes saisons ; l'alimentation moderne contient davantage de " plats préparés " ou de repas consommés à l'extérieur (restaurants, cantines) et est ainsi plus riche en graisses, en sucres et en prote?ines animales. Ces changements ne sont pas sans conséquences sur la santé (surpoids, obe?site?, diabe?te, maladies cardiovasculaires...) et sur l'environnement (pollution de l'air, de l'eau et des sols, e?missions de gaz a? effet de serre…).

1. Alimentation durable : définition et enjeux

L'alimentation représente aujourd'hui 22 % de l'empreinte carbone de la consommation totale en France : elle est le 3? poste le plus émetteur de gaz à effet de serre (GES), après le transport (30 %) et le logement (23 %).

L'alimentation durable, c'est l'ensemble des pratiques alimentaires qui visent à nourrir les êtres humains en qualité et en quantité suffisantes, aujourd'hui et demain, dans le respect de l'environnement, en étant accessibles économiquement et rémunératrices sur l'ensemble de la chaîne alimentaire.

Les gaz à effet de serre sont les gaz qui participent à "l'effet de serre". L'augmentation de leur concentration dans l'atmosphère est à l'origine du réchauffement climatique.

Or, l'impact carbone de l'alimentation dépend en grande partie de la nature des aliments consommés et de leur mode de production. Ainsi, l'empreinte carbone des protéines animales est largement supérieure à celle des protéines végétales du fait de l'utilisation massive d'eau, de pesticides, de superficies cultivées pour nourrir le bétail induisant de la déforestation et d'émissions de gaz à effet de serre. Cela incite à réduire leur consommation et à privilégier la qualité à la quantité.
Une alimentation durable doit permettre la préservation des ressources naturelles et humaines tout en étant nutritionnellement saine.

Qu'est-ce qu'une alimentation « saine » ?

Une alimentation saine (ou plutôt, équilibrée) désigne la quantité et la variété appropriées de différents aliments qui fournissent les calories (énergie) et les nutriments (macronutriments : protéines, lipides, glucides et fibres et micro nutriments : vitamines et minéraux) nécessaires pour répondre aux besoins particuliers de l'organisme. Une alimentation dite "saine" est ainsi constituée d'aliments variés et diversifiés, qui permet de maintenir ou d'améliorer sa santé. C'est l'alimentation recommandée en cas de diabète !
Car en effet, rappelons-le, l'équilibre alimentaire occupe une place importante dans la prévention et le traitement du diabète, au même titre que l'activité physique régulière et les traitements médicamenteux.

Je suis végétarien(ne), mon alimentation est donc forcément saine et durable ?

Les produits d'origine animale ont certes un impact « carbone » plus important (la viande de ruminant et le poisson > la volaille > les productions animales (œufs et produits laitiers)) que les aliments d'origine végétale mais ces derniers, contrairement aux idées reçues, ne sont pour autant pas toujours « sains ».
En effet, bon nombre de produits gras/sucrés/salés (chips, biscuits, confiseries, plats préparés…) sont réalisés avec des produits d'origine végétale et sont à limiter dans le cadre d'une alimentation équilibrée.
Soulignons par ailleurs l'effet dévastateur de la production de certains produits végétaux (huile de palme par exemple) pour la biodiversité.

Ainsi, il est préférable de ne pas systématiquement assimiler le « végétal » au « sain » et au « durable ».

Et le bio ?

L'agriculture biologique a beaucoup moins d'impact sur l'environnement que l'agriculture dite "conventionnelle", puisqu'elle n'a pas recours aux pesticides et fongicides chimiques et autres engrais de synthèse. Elle utilise moins d'eau, en raison de techniques de travail du sol, des variétés cultivées mais aussi parce que la logique agronomique et donc économique, ne l'incite pas à intensifier la production annuelle mais à raisonner sur une rotation longue.

Outre le sujet des pesticides, l'agriculture biologique limite l'utilisation d'additifs alimentaires, dont il est recommandé de limiter au maximum la consommation. Ainsi, 55 additifs sont autorisés en bio contre plus de 300 dans le conventionnel. De nombreux additifs très controversés sont alors interdits dans les produits bio.
Toutefois, il existe des incohérences dans l'agriculture biologique : les produits cultivés hors saison et/ou sous serre ; les produits importés ayant parcouru des milliers de kilomètres… Enfin, notons que certains agriculteurs font le choix de ne pas être labellisés "bio" car la démarche est coûteuse mais appliquent des critères tout aussi stricts – voire parfois plus stricts – que le label bio.

Faut-il manger bio à 100% ?

Et le label "Zéro résidu de pesticides" ?

Le label "Zéro résidu de pesticides" garantit l'absence de résidus dans les produits finaux. À l'inverse des labels bio, il repose sur une obligation de résultat et pas de moyens. L'épandage de pesticides chimiques est ainsi autorisé par le label. Pour la santé, ce label peut représenter une alternative intéressante au bio qui reste encore onéreux…En revanche, pour la planète, ce label ne présente pas de réel intérêt puisqu'il autorise l'épandage de pesticides de synthèse.

2. 10 conseils pour aller vers une alimentation durable et " saine "

10 CONSEILS
pour aller vers une alimentation saine et durable

Fédération Française des Diabétiques

1

Limiter le gaspillage alimentaire :
à ce jour, un tiers de la nourriture produite dans le monde termine à la poubelle.

2

Préférer les légumes sec
(2 fois par semaine minimum et les produits céréaliers complets plutôt que raffinés.

3

Opter pour des produits de saison
si consommés frais et congeler des portions pour les déguster hors-saison.

4

Éviter les produits contenant de **l'huile de palme.**

5

Éviter **les aliments ultra-transformés** et privilégier **les produits « bruts »**

6

Prêter attention à l'origine des aliments et privilégier la qualité à la quantité :
petites fermes locales, animaux élevés en liberté ou en pâturage, élevages certifiés bio.

7

Privilégier les aliments d'origine végétale **et limiter la consommation de viande de ruminant** (2 fois par semaine) au profit des **viandes blanches peu grasses, des oeufs et des produits laitiers et des légumineuses.**

Téléchargez l'infographie

*Qu’est-ce que la pêche durable ?
La pêche dite durable est réalisée dans le respect de la ressource - sans l’épuiser - et de l’environnement, des écosystèmes et des collectivités qui dépendent de cette ressource pour vivre; identifiables grâce à des logos :
Logo **« Pêche durable »**, lancé par le ministère de la Transition écologique en 2017;
France pêche durable et responsable, lancé en 2008 par la filière française de la pêche ;
Artysanal Pêche artisanale garantie », porté par l’association Smart, qui s’appuie sur l’ONG Forum mondial des pêcheurs et des travailleurs de la pêche ;
Le label **« Bar de ligne – Pointe de Bretagne »**, porté par l’Association des ligneurs de la pointe de Bretagne.

Végétaliser son alimentation, quels bienfaits ?

Les aliments végétaux apportent -contrairement aux aliments d’origine animale- des fibres, dont la consommation est insuffisante aujourd’hui. Les fibres ont un rôle important dans la régulation de la glycémie post-prandiale et la satiété.
Les protéines sont présentes dans de nombreux produits végétaux :

- **Les légumineuses** : ce sont les aliments végétaux les plus riches en protéines, mais également en fer. On y retrouve les lentilles, les pois, les fèves, les haricots, mais aussi le soja.
- **Les céréales** : elles sont riches en glucides et en protéines. Les céréales complètes contiennent également du fer, des fibres et de nombreux autres minéraux : on y retrouve le quinoa, le sarrasin, le millet, le kamut, l’épeautre, le blé, etc.
- **Les oléagineux** : autrement appelés « les fruits à coque » (amandes, noix, noisettes…) sont particulièrement riches en protéines et apportent des matières grasses de bonne qualité ainsi que des minéraux (calcium, magnésium, etc.). Une dizaine d’oléagineux constitue une excellente collation !

Et le tofu ?

Le tofu est réalisé à partir de la graine de soja. Il apporte des protéines (15% contre 20 % en moyenne pour la viande et le poisson et 12% pour les œufs), du calcium et des graisses de bonne qualité et est dénué de glucides.
Nature, il est un peu fade et demande à être agrémenté : n’hésitez pas à le faire mariner dans des épices (curry, paprika, cumin, etc.), avec des aromates (ail, bouquet garni, basilic, etc.), à le mélanger avec de la sauce tomates ou des soupes, à en farcir des légumes ou des quiches.

En revanche, mieux vaut éviter les préparations industrielles se présentant comme des “alternatives végétales” à la viande (steak, jambon, bolognaise, boulettes, nuggets, etc.). Ce sont en effet des aliments ultra-transformés, bien souvent trop salés et trop gras, trop sucrés, n’ayant que très peu d’intérêts nutritionnels. Mieux vaut donc opter pour les aliments les plus « bruts » possibles et consommer ces produits occasionnellement.

Manger plus de végétal : quelles conséquences sur la glycémie ?

Téléchargez la planche Manger plus végétal

Recettes de notre site : version « alimentation durable »

Voici quelques suggestions pour rendre des recettes “traditionnelles” plus durables et toujours aussi équilibrées et savoureuses.

Tortillas mexicaines
https://www.federationdesdiabetiques.org/diabete/recettes/tortillas-mexicaines
- Remplacer le poulet par du tofu nature, coupé en dés, et mariné dans des épices (paprika, cumin)

Chakchouka
https://www.federationdesdiabetiques.org/diabete/recettes/chakchouka
- Remplacer les merguez par des pois chiches et/ ou des œufs pochés

Hachis d’automne
https://www.federationdesdiabetiques.org/diabete/recettes/hachis-d-automne
- Remplacer la viande de bœuf par de la viande blanche ou par des flocons de soja réhydratés ou par des lentilles cuisinées à la tomate.

Croques-camembert
https://www.federationdesdiabetiques.org/diabete/recettes/croques-camembert
- Remplacer le jambon par des légumes grillés (aubergine, courgette, poivron) et le beurre / fromage par un pesto (basilic, amandes, parmesan, ail, huile d’olive)

Sources :

VetAgro Sup. En France, les animaux d’élevage sont nourris avec du soja issu de la déforestation, vrai ou faux ? Chaire bien-être animal. (Consulté le 25/10/2024)

WWF. Le boum du soja. Rapport 2014. (Consulté le 25/10/2024)
INRAE. Quelques idées fausses sur la viande et l’élevage. (Consulté le 25/10/2024)

ADEME. Alimentation durable : enjeux et priorités de l’ADEME. (Consulté le 25/10/2024)
ADEME. Une alimentation plus durable en 10 questions. La librairie. (Consulté le 25/10/2024)

Aprifel. Alimentation saine et durable : comment proposer des recommandations accessibles et acceptables par tous. (Consulté en ligne le 25/10/2024)

INRAE. Manger sain et durable, les fondamentaux. (Consulté le 25/10/2024)

Direction de l'information légale et administrative. Produits alimentaires respectueux de l'environnement : des comportements fortement liés au budget des ménages. Vie publique. (Consulté le 25/10/2024)

La Fédération mène des actions en faveur d'une alimentation plus saine et durable.

Pour en savoir plus sur l'initiative européenne "Manger mieux, vivre mieux" soutenue par la Fédération : https://www.federationdesdiabetiques.org/federation/actualites/manger-mieux-vivre-mieux-une-initiative-pour-promouvoir-l-alimentation-vegetale-dans-la-gestion-des-diabetes

Découvrez les résultats de l'étude L'injuste prix de notre alimentation.