

# #Infodiab

PAR REVESDIAB

## Je n'ai pas soif...



Article rédigé par **Souhila Meziane & Amandine Savoca, Diététiciennes**

### C'est quoi l'hydratation ? et puis, ça sert à quoi ?

S'hydrater permet de préserver sa santé, c'est la garantie d'un équilibre physiologique : maintenir notre température corporelle, aider à la bonne circulation du sang..., l'hydratation contribue également à l'oxygénation de nos cellules, l'élimination des substances toxiques ainsi que de conserver une belle peau.

En moyenne, 60 % de notre corps est composé d'eau. Cette donnée dépend du sexe, de l'âge et du poids. Soyez vigilants à ne pas vous noyer sous les kilos malgré cette information.

La quantité d'eau corporelle est répartie dans tous nos organes, muscles et tissus du corps.

Ce pourcentage d'eau dans l'organisme a tendance à diminuer plus rapidement au cours de la vie donc n'hésitez pas à vous hydrater pour le maintenir, car l'eau, c'est la vie !

D'après les recommandations\*, il faut boire au minimum 1,5 L d'eau par jour.

Ses besoins peuvent varier selon plusieurs facteurs :

La température extérieure, la sécheresse de l'air, l'état physiologique, les conséquences pathologiques (diarrhées, vomissement, fièvre...) et l'intensité d'un exercice physique.

Avec un ou plusieurs de ses facteurs, la consommation d'eau recommandée devra être augmentée. Mais pas de là à couler sous les factures d'eau, pas de panique !

Afin de vérifier que l'on est correctement hydraté, il faut observer la **couleur de ses urines** (de nos jours, il n'est pas utile de goûter si elles sont sucrées). Si celles-ci sont claires, vous êtes correctement hydratée, mais si elles sont foncées, c'est un signe de déshydratation.

**Couleur pâle, jaune transparent**  
Vous êtes bien hydratée et en bonne santé.

**Jaune / joncé**  
Pas de souci mais vous pouvez quand même augmenter votre consommation d'eau quotidienne.

**Couleur ambre au miel**  
Votre corps manque vraiment d'eau. Pensez à boire un peu plus régulièrement au cours de la journée.

**Couleur brune**  
Vous êtes déshydratée ou vous souffrez d'une maladie du foie. Commencez par boire un peu plus tous les jours et si la couleur ne change pas, voyez le médecin.

### Quelles conséquences ?

D'après vous, quels sont les symptômes de la déshydratation ?

- |                          |                           |
|--------------------------|---------------------------|
| <b>a. Bouche pâteuse</b> | <b>g. Maux de tête</b>    |
| <b>b. Coup de soleil</b> | <b>h. Faim</b>            |
| <b>c. Avoir chaud</b>    | <b>i. Être essoufflée</b> |
| <b>d. Constipation</b>   | <b>j. Vertige</b>         |
| <b>e. Diarrhée</b>       | <b>k. Frisson</b>         |
| <b>f. Fatigue</b>        | <b>l. Soif</b>            |

Chez un diabétique, une déshydratation peut accentuer un déséquilibre glycémique ou favoriser la survenue de complication : lorsque le niveau de sucre dans le sang est élevé (hyperglycémie), le corps éliminera cet excès de glucose en augmentant la production d'urine. Il faut donc prendre garde à s'assurer des apports hydriques suffisants dans la journée (surtout durant une activité physique) afin de rester frais et au meilleur de sa forme toute la journée.

### Mais d'où vient l'eau ?

Les aliments que nous consommons chaque jour apportent en moyenne 1 L d'eau. Il convient donc de compléter nos besoins par la boisson.

Manger de l'eau ? C'est possible !

Concombre, radis, salade, tomate, carambole, pastèque, melon, c'est AU MOINS 90 % d'eau !

Pamplemousse, citron, pêche, groseille, papaye, mûre, prune et abricot, c'est AU MOINS 85 % d'eau !

Oui oui, même les fruits et les légumes sont une oasis pour notre corps.

SUITE EN PAGE 2 >



**Vos mots pour le dire**  
*La découverte du diabète m'a sauvé la vie j'en suis sur !*  
*Laurent, 58 ans*

Réponses : a,d,f,g,i,l -> Votre corps manque déjà d'eau. C'est la déshydratation !



L'eau est la seule boisson indispensable. Tout type d'eau peut être consommé : plate ou gazeuse\*, eau de source, minérale ou du robinet\*\*. Sauf celle fournit par nos efforts.

\*voir avec votre médecin en fonction de votre santé : certaines eaux peuvent être trop riches en sel, potassium et autres nutriments.

\*\*Renseignez-vous sur la potabilité de l'eau auprès de votre mairie.

Favoriser des eaux à **température ambiante** ! Une eau trop fraîche causera des désagréments à vos intestins (diarrhée) ou trop chaude endommagera les tissus du système digestif et forcera votre corps à fournir de l'énergie, afin de la réchauffer ou de la refroidir, pour l'emmener à la même température que celle de notre corps.

Attention aux **faux-amis** qui sont les boissons sucrées, le jus ou le soda, ils sont moins hydratants et offrent des sucres supplémentaires qui favorisent la déshydratation.

Quant au café et au thé attention de ne pas en boire en excès, ces boissons sont dites **diurétiques**, elles augmentent donc la production d'urine. En résumé en buvant du café, vous urinez davantage d'eau.

**Et pour rappel, Non, l'alcool ça n'est pas de l'eau !**

## Concrètement, comment je fais ?

Pensez à boire durant et en dehors de vos repas, utiliser une gourde ou un verre dont vous connaissez la contenance pour calculer ce que vous avez bu (utilisez une réglette) ou à l'aide d'une bouteille. Vous pouvez aussi télécharger une application gratuite de suivi hydrique sur votre téléphone.

Choisissez l'eau que vous aimez, aromatisez là avec du citron, des fruits, des feuilles de menthe, du concombre... Faites de l'eau une boisson qui vous ressemble. Personnalisez la vers l'infini et l'« eau » delà.

Je vous invite donc à regarder en page 4, 3 façons de s'hydrater !



## Diabète & sport aquatique

La plupart des sports peuvent être pratiqués lorsqu'on a un diabète.

### Article rédigé par Anis Nasr, Educateur Sportif Sport Santé

L'activité physique en milieu aquatique est souvent conseillée car elle permet de se muscler en douceur, l'eau diminuant la sensation de difficulté liée à l'effort. Elle est particulièrement recommandée si vous avez des problèmes articulaires, un surpoids ou un problème au niveau du cœur.

**Le vélo en milieu aquatique est également approprié pour soulager les articulations.**

**Si vous ne savez pas nager**, vous pouvez rester dans la partie où vous avez pied : marcher, effectuer des mouvements et des étirements ou vous pouvez vous inscrire à des séances d'aquagym.

**La plongée sous-marine est possible**, moyennant certaines conditions et précautions afin d'éviter une hypoglycémie sous l'eau.

En effet, tous les plongeurs font face à des déperditions caloriques pour permettre au corps de se réchauffer. L'ensemble de ces déperditions peuvent produire une hypoglycémie chez le plongeur diabétique.

**Pour toute activité physique, il vous faudra :**

- Toujours avoir de quoi vous ressucrer en cas d'hypoglycémie.
- Un certificat médical pour pratiquer une activité physique encadrée au sein d'un établissement sportif.
- Avertir de votre diabète les personnes accompagnant à la pratique et de les informer sur la conduite à tenir en cas d'hypoglycémie.

30 minutes d'aquagym  
= 30 minutes de marche rapide

**Garder le plaisir de l'Activité Physique pour maintenir votre santé !**

**Participer à notre parcours de 16 séances d'Activité Physique Adaptée avec un de nos éducateurs sportifs.**

#### Sources :

<https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/diabete/diabete-vivre-quotidien/activite-physique/diabete-activite-physique-fondamentaux>

<https://www.diabeteplongee.fr>

# Quelles différences entre Hémoglobine glyquée et glycémie à jeun ?



Article rédigé par **Séverine Coindre, Coordinatrice Infirmière Revesdiab**

Le glucose, véhiculé par le sang, apporte l'énergie indispensable au fonctionnement de l'organisme. Il se fixe de manière irréversible sur l'hémoglobine et s'accumule progressivement dans les globules rouges qui ont une durée de vie limitée (+/- 120 jours).

## Pour surveiller l'équilibre glycémique du diabète il existe 2 indicateurs :

**L'hémoglobine glyquée (ou HbA1c)** qui est le reflet de l'équilibre glycémique sur une longue période (environ trois mois).

Le résultat de cet examen fait en laboratoire est important car il permet d'avoir une vision générale de l'équilibre de votre diabète.

L'hémoglobine glyquée exprimée en pourcentage est fonction de l'équilibre glycémique **des deux à trois mois précédents**.

Généralement, un diabète est considéré comme équilibré si le taux d'HbA1c est inférieur ou égal à **7%**. Au-delà, le risque de développer des complications à long terme augmente.

Pour atteindre cet équilibre des objectifs glycémiques individualisés seront évalués.

### Ils dépendent de :

- votre type de diabète,
- la nature de votre traitement,
- votre âge,
- l'existence de complications et des pathologies éventuellement associées.

**L'HbA1c est recommandée quatre fois par an.** Votre médecin traitant ou diabétologue ajuste cette fréquence en fonction de vos résultats\*

### Pourquoi mesurer l'équilibre général de la maladie ?

- pour évaluer l'efficacité des traitements mis en place
- pour être alerté d'un déséquilibre pouvant prédire d'éventuelles complications
- pour adapter le traitement et les conseils d'alimentation et d'activité physique



**La glycémie** est le résultat instantané de votre taux de sucre dans le sang

Les mesures "A jeun ou 2h après le début du repas" permettent :

- D'évaluer l'impact de votre alimentation sur vos glycémies après le repas et ainsi de contrôler d'éventuels débordements.
- De confirmer ou non une hypoglycémie et avoir la bonne réaction en fonction du résultat (ressucrage par exemple)
- De confirmer ou non une hyperglycémie et avoir la bonne réaction en fonction du résultat (urgence médicale par exemple)

**Ces mesures peuvent se faire avec un appareil de surveillance au domicile, ou dans un laboratoire**



\* HAS 2013 Stratégie médicamenteuse du contrôle glycémique du diabète

## Des questions ? Plus de renseignement ?

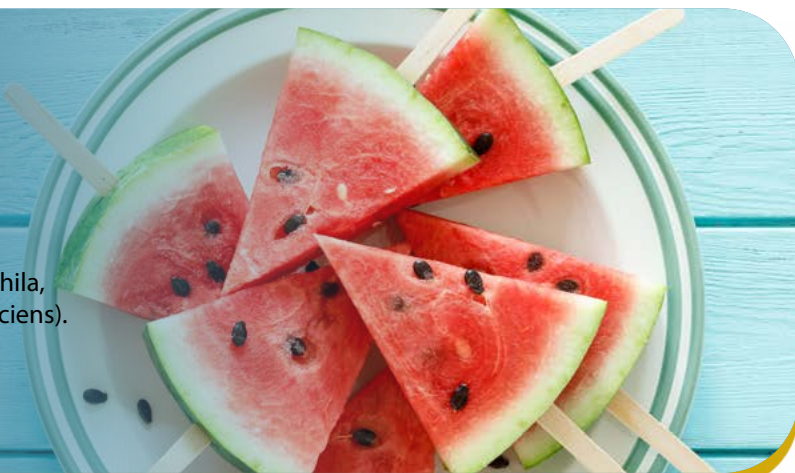
*Demandez à votre équipe médicale ou venez à notre atelier collectif*

*"Je surveille mon diabète : Pourquoi ? Quand ? et Comment ?"*



# 3 Façons de... S'hydrater

Essayez ces délicieuses recettes proposées par Souhila, notre diététicienne et Miam (association de diététiciens).  
3 recettes pour bien vous hydrater pendant l'été.  
**C'est bon et c'est beau !!!**



**Sorbet de pastèque**

### Ingrédients pour 6 personnes

Couper 500 g de pastèque et les mettre au congélateur pendant 12h.

Avant de servir, mettre les 500 g de pastèque avec 50 g de sucre en poudre, et mixer. Rajouter 1 blanc d'œuf et le jus d'un citron vert.

Dans une coupelle, mettre 3 cuillères à soupe de votre sorbet et quelques feuilles de basilic.



**Salade fraîcheur concombres et fromage de chèvre**

### Ingrédients pour 4 personnes

Éplucher 3 concombres, découper les en deux, puis en demi-rouelles. Découper un avocat dénoyauté en cubes, ciseler une poignée de feuilles de menthe et deux petits piments verts. Mélanger le tout dans un saladier et réserver au frais.

Dans un récipient, mélanger trois cuillères à soupe de fromage de chèvre frais, un filet d'huile de sésame, une pincée de piment d'Espelette et les feuilles de menthe ciselées. Assaisonner selon vos goûts.

Dans une assiette creuse, verser la salade de concombres. Ajouter par-dessus des dés de tomates, d'oignons rouges et une cuillère à soupe de la préparation à base de fromage de chèvre.



**Brochettes de fruits**

### Ingrédients pour 6 personnes

Laver tous les fruits.

Équeuter 18 cerises dénoyautées et 12 fraises. Couper 3 abricots en 4 quartiers et une nectarine en 6 tranches.

Sur des piques en bois, alterner cerise, abricot, fraise, nectarine, cerise, abricot, fraise, abricot et cerise.

Faire fondre 20 g de beurre dans une grande poêle et y faire chauffer 5 minutes les brochettes. Servir aussitôt accompagnée d'un sorbet au citron si désiré.

**Dégustez !**

