



Adaptation nutritionnelle

Avec des données de glucose
mesurées en continu.

Adaptation nutritionnelle avec des données de glucose mesurées en continu

Les effets des aliments sont individuels

Le taux de glucose de chaque individu réagit différemment aux aliments.

Les personnes non diabétiques réagissent elles aussi **de manière individuelle**.

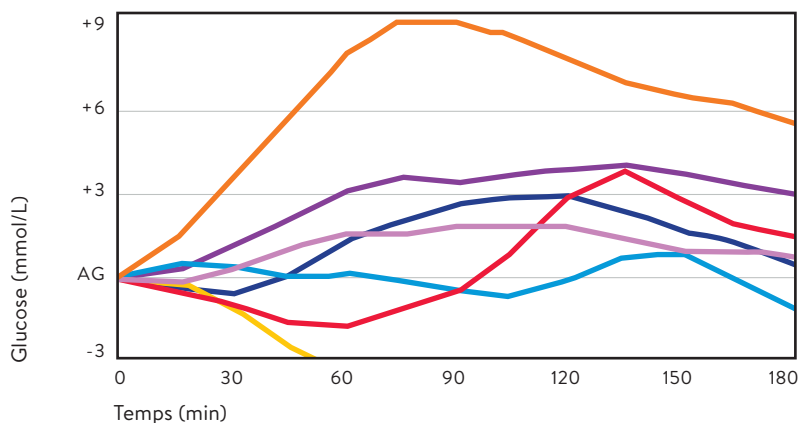
Cette différence est encore plus grande chez les personnes diabétiques.

La variabilité des évolutions du glucose pour un même repas peut aussi s'expliquer indépendamment du diabète:¹⁻³

- ✓ Vitesse à laquelle le repas est consommé
- ✓ Exercices ou activité physique antérieurs
- ✓ Situation métabolique glycémique (HbA1c, glucose à jeun)
- ✓ Heure du repas
- ✓ Indice de masse corporelle (IMC)
- ✓ Âge
- ✓ Microbiome (micro-organismes sur/dans l'organisme)
- ✓ Traitement du diabète

Évolutions du glucose

Évolutions du glucose de personnes diabétiques après ingestion d'un toast au blé:



GI: glucose initial 5 - 8 mmol/L

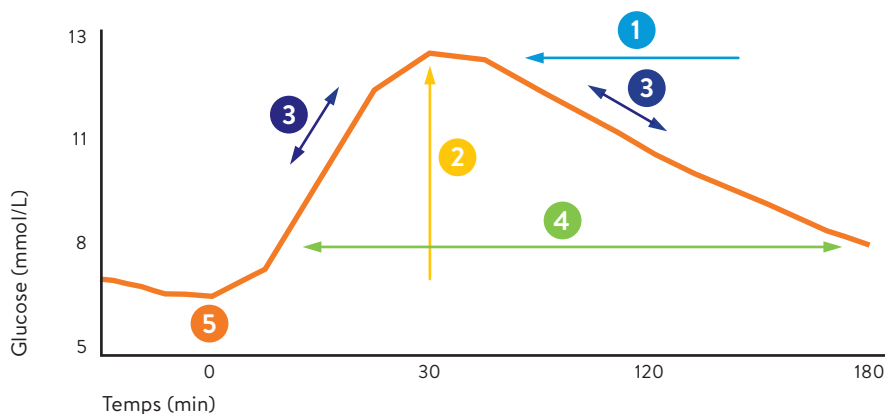
De quoi faut-il tenir compte lors de l'évolution du glucose après un repas¹?

Évaluation structurée

Différents paramètres doivent être utilisés pour évaluer l'évolution du glucose suite à un repas:

- 1 le niveau absolu de la hausse du glucose (→)
- 2 la différence maximale par rapport à la valeur initiale (→)
- 3 les pentes ascendante et descendante de la courbe (↗↘)
- 4 le délai requis pour que la valeur de glucose retrouve son niveau initial (→)
- 5 il est par ailleurs nécessaire de surveiller les particularités individuelles, comme les hypoglycémies avant ou après un repas

Évolutions du glucose après un repas



Exemple d'évolution du glucose.

Remarque: Un groupe d'experts a élaboré des recommandations pour chacun de ces paramètres. Celles-ci sont compilées dans le tableau à la page suivante.

Recommandation d'expert sur l'analyse des évolutions du glucose après un repas

Les paramètres suivants peuvent servir à évaluer les évolutions post-prandiales du glucose selon la recommandation du groupe d'experts²:

Recommandation d'évaluation des évolutions du glucose			
	Optimale	Décision individuelle	Anormale
1. Valeurs de glucose post-prandiales	jusqu'à 10 mmol/L (jusqu'à 180 mg/dl)	jusqu'à 13.9 mmol/L (jusqu'à 250 mg/dl)	au-dessus de 13.9 mmol/L (au-dessus de 250 mg/dl)
2. Différence de hausse	jusqu'à 3.3 mmol/L (jusqu'à 60 mg/dl)	jusqu'à 5.5 mmol/L (jusqu'à 100 mg/dl)	au-dessus de 5.5 mmol/L (au-dessus de 100 mg/dl)
3. Hausse du glucose	lente	modérée	rapide
4. Durée	jusqu'à 3 heures	jusqu'à 4 heures	plus de 3 heures
5. Particularités	individuelles	individuelles	individuelles

RECOMMANDATION

Retrouvez des rapports et analyses clairs sur les évolutions de votre taux de glucose dans l'appli5 (FreeStyle LibreLink ou FreeStyle Libre 3) ainsi que dans LibreView⁶.



Remarque: Partagez⁷ vos données avec votre équipe de soins du diabète afin qu'ils aient un aperçu précieux de l'ensemble de vos données de glucose et puissent encore mieux vous accompagner!

Alimentation équilibrée: Exemples tirés de la pratique²

Astuces pour le quotidien

- ✓ Réduisez le **sucre industriel** (l'OMS recommande chez l'adulte de ne pas dépasser 50 g de sucre par jour⁴), car des quantités de sucre même faibles peuvent entraîner des hausses rapides et importantes du taux de glucose après les repas.
- ✓ Tenez aussi compte de l'effet négatif du **fructose** également présent comme édulcorant dans de nombreux plats préparés.
- ✓ Privilégiez les **produits à base de céréales** complètes contenant 90 % de céréales complètes.
- ✓ Tandis que les accompagnements, comme les pommes de terre et les pâtes, présentent une teneur élevée en glucides et peu de fibres, les **légumineuses**, comme les haricots ou les lentilles, contiennent quant à elles beaucoup de fibres et de protéines et constituent donc un accompagnement recommandé.
- ✓ Privilégiez les **légumes frais** et les **fruits à faible teneur en sucres**.
- ✓ Veuillez noter que la consommation d'une pizza et d'un repas à **haute teneur en graisses** peut se traduire par une hausse durable (de plusieurs heures) du taux de glucose.

Remarque: Des objectifs individuels et des tests prandiaux standardisés s'avèrent utiles pour une adaptation réussie de la nutrition.

1. Thomas et al. Kirchheim Verlag, 2017; CGM interpretieren. 2. Kröger et al. Kirchheim Verlag, 2020; AGP-Fibel Ernährung. Mit CGM postprandiale Glukoseverläufe analysieren. 3. Kröger et al. Diabetologie und Stoffwechsel, 2018; 13:174-183. 4. WHO Guideline: Sugars intake for adults and children. 5. Les applis du système FreeStyle Libre ne sont compatibles qu'avec certains appareils mobiles et systèmes d'exploitation. Veuillez consulter le site web www.FreeStyleLibre.com pour vérifier la compatibilité des appareils avant d'utiliser les applis. 6. LibreView est une application basée sur le cloud. 7. La transmission des données entre les applis et LibreView requiert une connexion Internet. Le partage des données de glucose requiert une inscription auprès de LibreView.

Tests prandiaux:

Découvrez la différence

Quand faut-il réaliser des tests prandiaux?

Des tests prandiaux standardisés peuvent vous aider à déterminer la manière dont vous réagissez individuellement à différents aliments. Vous pouvez ainsi mieux atteindre vos objectifs de gestion du diabète.

Exemple de test de repas²

Pierre consomme régulièrement 4 tranches de toast au blé (100 g) et teste ses évolutions postprandiales après avoir divisé par deux la charge glycémique (CG), c'est-à-dire avec 2 tranches de toast au blé. Des différents aliments, mais aussi la quantité d'un aliment donné peuvent avoir une influence sur l'évolution postprandiale du glucose. Pour Pierre, la moitié de la quantité de toast est avantageuse pour l'évolution du glucose.

À noter: Ce que vous mettez sur la tranche de pain est également déterminant pour l'évaluation post-prandiale et peut être aisément contrôlé dans le cadre de tests prandiaux.

