

## Les aliments sucrés

Quand nous mangeons des aliments sucrés, la concentration de sucre ou glucose dans le sang augmente et envoie un signal à une glande du tube digestif : **le pancréas**.

Cette glande sécrète **l'insuline**.

L'insuline fait pénétrer le **glucose** dans les cellules des muscles et du cerveau ou il sert de **carburant**. Le surplus est stocké sous forme de **graisses**.

Quand on est trop gros ou que le pancréas ne peut pas sécréter suffisamment d'insuline la concentration de sucre dans le sang reste élevée: **c'est le diabète**.

Trop de sucre dans le sang endommage les parois des vaisseaux et entraîne :

- ✓ une maladie de la rétine avec baisse de la vue
- ✓ une maladie des reins
- ✓ des maladies des nerfs et des artères responsables de douleurs des pieds et des jambes.

### Certains facteurs favorisent la survenue du diabète :

- ✓ Alimentation riche en sucre
- ✓ Le surpoids
- ✓ L'absence d'exercice physique
- ✓ Des facteurs génétiques

### Pour éviter le diabète il est conseillé de :

- ✓ Lutter contre le surpoids
- ✓ Faire des repas équilibrés peu sucrés
- ✓ Pratiquer une activité physique régulière
- ✓ Éviter les graisses et les boissons sucrées (alcool, jus de fruits...)

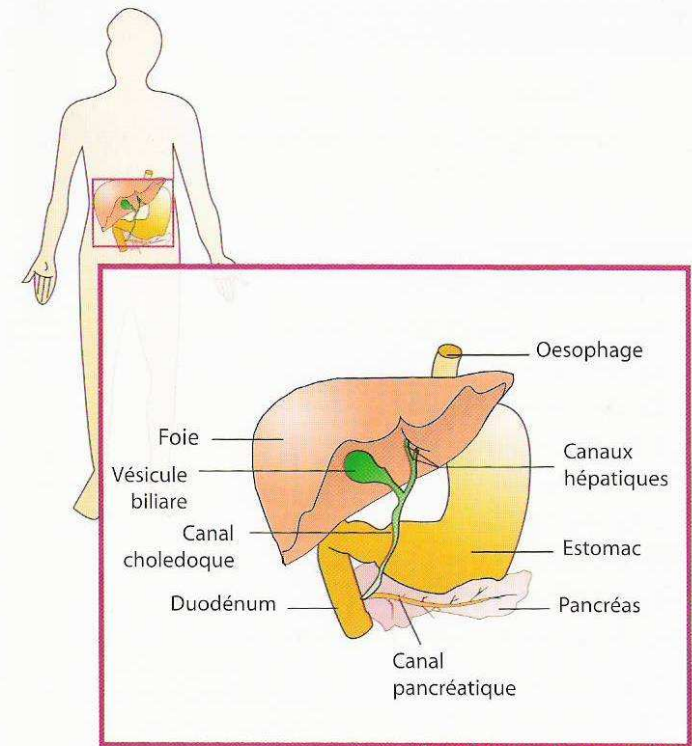
**Penser à faire des bilans de santé réguliers pour dépister le diabète.**

### En cas de diabète :

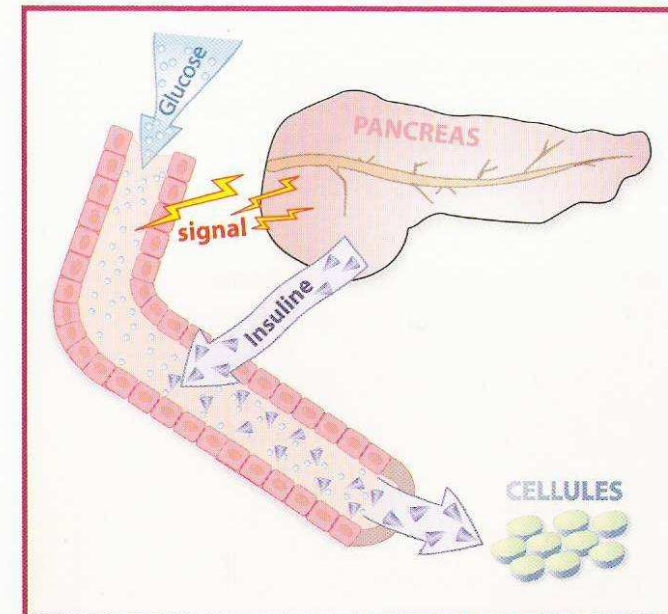
- ✓ Faire un régime pauvre en sucre
- ✓ Avoir une surveillance médicale régulière
- ✓ Prendre régulièrement son traitement

Parlez-en avec votre médecin traitant ou avec la diététicienne de votre réseau de santé

**ARès 92 : 01 46 49 36 36**  
**ASDES : 01 47 69 72 12**



Le schéma du pancréas



Le circuit de l'insuline



## Le menu ...

- Salade de tomates et de concombre
- Tagine de veau accompagné de sa garniture
- Fraises et fromage blanc

## Le marché ...

- 6 tomates, 2 petits concombres, 3 citrons
- 1 kg de carottes nouvelles
- 1 kg de navets, 1 kg d'oignons
- 1,5 kg de pommes de terre nouvelles
- 2 têtes d'ail
- 1,5 kg de fraises
- 100 g d'olives noires
- 100 g d'olives vertes
- 1 kg de jarret de veau 1er choix sans os coupé
- 150 g de Comté, 1/2 Camembert
- 1 kg de fromage blanc 20 %
- 4 yaourts brassés (pour les sauces des crudités)
- 2 boîtes de concentré de tomates
- 1 pain de campagne de 400 g

### Pour mémoire

Huile d'olive, sel, poivre, bouillon cube,  
Persil, coriandre, menthe fraîche  
Paprika, cumin, raz el hanout, safran

✓ Pour alléger la teneur en graisses du repas on peut préparer différentes sauces pour les crudités (sauce au yaourt pour le concombre) et allonger la vinaigrette avec de l'eau pour les tomates.

✓ La cuisson dans un plat à tagine permet de réduire le temps de préparation et apporte un goût savoureux au repas par diffusion des saveurs contrairement à la cuisson en cocotte qui entraîne une perte de goût.

✓ Les pommes de terre nouvelles apportent des vitamines B et C, des fibres et des sucres lents.

## Les recettes ...

### Tagine de veau accompagné de sa garniture

- ◆ Faire revenir la viande dans le plat à tagine avec 2 cuillères à soupe d'huile d'olive pour la faire dorer.
- ◆ Éplucher, laver, découper tous les légumes et les pommes de terre.
- ◆ Quand la viande est dorée, la retirer et mettre les légumes et les pommes de terre à mijoter.
- ◆ Ajouter les épices, le sel et le poivre, le concentré de tomates, le bouillon cube et l'équivalent d'un verre d'eau, les olives, le jus d'un demi citron, le demi citron restant est ajouté en cours de préparation.
- ◆ Quand les légumes sont à mi-cuisson remettre la viande et la laisser mijoter pendant une heure de façon à ce que les saveurs diffusent.
- ◆ Tous les ingrédients doivent être rassemblés au centre du plat afin que le couvercle soit bien fermé.
- ◆ Ce plat se sert directement à table, bien chaud.
- ◆ Pour la décoration on peut ajouter des herbes ciselées au moment de servir.

### Pendant ce temps...

#### Salade de tomates et de concombre

- ◆ Éplucher les concombres et les couper en rondelles fines.
- ◆ Laver les tomates et les couper en rondelles.
- ◆ Préparer les sauces pour les crudités :  
**Sauce au yaourt** : 2 yaourts brassés, saler, poivrer, mettre le jus d'un citron  
**Sauce huile d'olive - citron** : 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, le jus d'un citron, 1 cuillère à soupe d'eau pour alléger la sauce, saler, poivrer

### Enfin...

#### Fraises et fromage blanc

- ◆ Laver et équeuter les fraises, les couper si elles sont trop grosses, ajouter de la menthe ciselée.
- ◆ Chacun ajoute du fromage blanc au moment de servir.

✓ Le choix des légumes et fruits de saison permet de réduire le coût du menu.

✓ Le veau est une viande maigre, de bonne qualité nutritive mais avec un prix un peu élevé.

✓ Pour équilibrer le repas et compléter l'apport en protéines, du fromage blanc est servi avec les fraises.

# ALIMENTATION

## la clé de l'équilibre

2

## Les aliments sucrés

### Savoir en faire bon usage

