



Sophie de Laguiche | nouvelle membre du Conseil de Fondation

Le Conseil de Fondation s'agrandit encore ! Rencontre avec sa nouvelle membre, Sophie de Laguiche.

Parlez-nous de vous : Qui êtes-vous ?

Quelles sont vos passions ?

Ce qui me caractérise c'est la passion ! Mon père était polonais et ma mère valaisanne ; je suis un mélange d'émotion slave et de détermination ! Mon mari et nos quatre filles me le rappellent volontiers. J'aime par-dessus tout tisser des liens avec les autres. Et c'est donc tout naturellement que mes études à Fribourg et à Cambridge m'ont poussée vers le monde de la communication. Monde au sein duquel j'ai travaillé 15 ans. D'abord comme journaliste en presse écrite, à la radio puis dans des services de communication pour Crédit Suisse, Crossair puis Swiss et enfin pour la Fondation Foyer-Handicap où j'ai dirigé le service.

D'autres passions ont surgi dans ma vie dernièrement : le sport et la nutrition. Je me prépare pour faire la petite patrouille des glaciers et je fais régulièrement des trails.

L'année passée, j'ai commencé une formation de nutritionniste que j'adore ! Se remettre à étudier est un privilège mais aussi une grande source de satisfaction. Pour moi une journée sans apprendre est une journée perdue !

Vous rejoignez aujourd'hui le conseil de la Fondation pour la Recherche sur le Diabète, quelles ont été vos motivations à vous investir dans cette cause ?

Lorsque l'on m'a approchée pour rejoindre le Conseil de Fondation de la Fondation pour la Recherche sur le Diabète, je me suis dit que c'était une occasion idéale de pouvoir mettre mes compétences au profit des personnes diabétiques. Tout au long de ma carrière, j'ai organisé de nombreux événements, et je me réjouis de pouvoir contribuer à la journée romande du diabète le 13 novembre, après deux ans de pause Covid !

Ce qui m'a fascinée en découvrant la Fondation, c'est la diversité de ses engagements selon les trois axes principaux que constituent la prévention, les thérapies et le mieux-vivre avec la maladie. Autant de raisons qui ont motivé mon engagement.

Vous suivez d'ores et déjà le sujet de près, quel est votre regard sur la maladie aujourd'hui ?

La progression de cette maladie est alarmante mais je suis convaincue qu'elle n'est pas inexorable. Parmi les différents angles d'attaque, il y en a trois auxquels je souhaite apporter une contribution active : la communication, la promotion d'une meilleure alimentation et la nécessité de faire du sport.

En ce qui concerne la communication, la pandémie a déjà commencé le travail ! Au moins une bonne chose... En effet, les diabétiques sont une population à risque pour le Sars-Covid2. En ce sens, la pandémie aura attiré l'attention du public sur cette maladie. Pour ce qui est de l'alimentation des personnes diabétiques, - et de toutes celles qui le sont mais qui l'ignorent encore !- il y a beaucoup à faire et je me réjouis de pouvoir mettre mes compétences de nutritionniste à profit.

Last but not least, les bienfaits du sport ne sont plus à démontrer. Bouger renforce notre système immunitaire, libère des endorphines, accélère la dégradation des lipides et des glucides et ... encourage une bonne nutrition. La boucle est bouclée !

La nutrition et le sport jouent un rôle de premier plan dans la vie du diabétique ... et dans la mienne. Quoi de plus beau que de pouvoir partager ses passions ?

LES SUCRES CACHÉS SONT DE DOUX POISONS !

Notre organisme a besoin de sucre pour fonctionner mais pas de n'importe lequel. Les glucides complexes, appelés aussi sucres lents, sont indispensables pour fournir l'énergie dont le corps a besoin. En revanche, les sucres rapides sont nocifs et surtout addictifs. Consommés en excès, ils sont responsables de maladies chroniques en constante augmentation comme l'obésité, les maladies cardio-vasculaires ou le diabète.

Notre consommation de sucre augmente constamment. Par an, chaque suisse en avale en moyenne 40 kg,

26 carrés de sucres par jour ¹ ! Deux fois plus que ce qui est recommandé pour la santé ! ²

En plus du goût, rassurant doudou qui nous rappelle notre enfance, c'est un additif utile et bon marché pour améliorer la couleur et la texture des aliments. Omniprésent dans la nourriture industrielle, le sucre se cache là où on ne l'attend pas en particulier dans les aliments transformés. ³ Qu'ils soient sucrés (barres chocolatées, aliments pour bébés !) ou salés (sauces, plats préparés surgelés ou non), nous en consommons sans nous en rendre compte. 70% du sucre que nous ingérons est sous forme de sucres cachés ! Ce sont ces sucres cachés, que nous consommons à notre insu, qui sont l'objet de notre article et non le sucre naturellement présent dans les fruits ou les pâtes par exemple.

¹ https://www.francetvinfo.fr/sante/alimentation/video-ma-vie-sans-sucre-demain-j-arrete_2566399.html

² Chez l'adulte et l'enfant, l'OMS recommande de ramener l'apport en sucres libres à moins de 10 % de l'apport énergétique. Récemment, l'OMS propose d'aller plus loin et de ramener l'apport en sucres libres à moins de 5 % de l'apport énergétique total https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/155735/WHO_NMH_NHD_15.2_fre.pdf

³ Sous la forme de sirop de glucose-fructose obtenu par hydrolyse d'un ingrédient de base bon marché, l'amidon de maïs, via différents procédés industriels.



Frederick Banting et Charles Best ont découvert l'insuline à l'université de Toronto en 1921.

Depuis cette découverte révolutionnaire, Novo Nordisk a contribué à transformer le diabète d'une maladie initialement mortelle en une maladie facilement contrôlable.

Aujourd'hui, nous sommes confrontés à de nouveaux défis. Outre le développement de nouveaux traitements, il s'agit avant tout d'inverser la tendance à la hausse de la fréquence du diabète et les conséquences qui en découlent.

Sur www.novonordisk-und-das-insulin.ch/fr vous en apprendrez plus sur l'histoire à succès de l'insuline, ainsi que sur la contribution et la vision de Novo Nordisk.



Scannez ce code QR pour
parvenir directement
sur le **site web**.

Les produits industriels regorgent de sucres, en particulier de fructose, dissimulés sous d'autres noms. Pour une bonne diététique, il faut donc apprendre à décoder les étiquettes.

Les sucres ajoutés, comment les repérer ? ⁴

“Sans sucres ajoutés”: oui mais...

La mention signifie juste qu'en dehors des sucres qui composent naturellement le produit, aucun autre sucre n'a été ajouté. La teneur en sucre du produit fini dépend donc de celle du produit de base. Sachant qu'il faut plusieurs fruits pour faire un jus, un jus de fruit contiendra toujours plus de sucres qu'un fruit !

**Un jus de fruit =
200ml = environ 20g de sucre = 4 morceaux ! ⁵**



“Sans sucre” ou “allégé en sucre” : attention !

La mention “sans sucre” (souvent retrouvée dans les sodas et les chewing-gums...) ne signifie pas que le produit en est dépourvu mais qu'il en abrite en quantité limitée et réglementée (max 0,5g/100g ou 100ml). Très souvent, pour compenser cet allègement on augmente le goût sucré par des polyols, édulcorants souvent sources de ballonnements... La prudence s'impose avec les édulcorants car ils sont source de perméabilité intestinale. Ceci étant, la frustration n'est jamais bonne à prendre. Les édulcorants tels que le stevia sont une bonne alternative pour une personne diabétique. Le bénéfice psychologique l'emporte sur les effets métaboliques des additifs présents.

La mention “allégé en sucre” indique que la quantité de sucre du produit est diminuée d'au moins 30% par rapport au produit de référence.

Salé signifie parfois sucré !

On trouve du sucre ajouté dans les biscuits apéritifs, les sauces, les pizzas surgelées, les carottes râpées préparées, les soupes industrielles, les vinaigrettes... Pratiquement tous les plats industriels contiennent du sucre!

Éviter les terminaisons en “ose” et en “ol”

“Ose” signifie sucre simple. Les produits qui en affichent trop sont à éviter ! Des exemples : glucose, fructose, sirop de glucose-fructose, dextrose, lactose, galactose, saccharose, maltose, sucrose, tréhalose...

Les polyols (mannitol, xylitol ou sorbitol) sont des édulcorants produits en laboratoire. Leur consommation reste à limiter car ce sont des produits transformés qui contiennent des additifs alimentaires.

Se repérer en fonction de l'ordre des aliments

Sur les étiquettes, les industriels doivent indiquer les ingrédients du produit par ordre de quantité utilisée et non par ordre alphabétique. Si en tête de liste apparaissent des terminaisons en “ose”, mais aussi le mot sucre (glace, en poudre, roux, inverti, liquide), cela signifie que le produit en regorge.

Décoder le jargon industriel

Il existe à peu près 50 façons de nommer le sucre ! Si la liste débute par : mélasse, caramel, concentré de jus de fruits, amidon hydrogéné, mannitol, extraits solides de sirop de maïs, dextran, dextrine, maltodextrine, reposez directement le produit sur l'étalage ! Plus la liste est longue, moins vous la comprenez, plus le produit est à bannir !

100 gr ou une portion ?

Regardez de près le tableau d'informations nutritionnelles et notamment la colonne “pour 100g” (et non “par portion”). Faites un test et versez dans un bol les 30g de céréales souvent indiquées comme portion individuelle. Vous verrez que très souvent vous vous en servez deux à trois fois plus !

Pauvre en sucres : où est la limite ?

Si le produit renferme moins de 5g de glucides/100g, il est pauvre en sucre. À partir de 15g/100g, il est trop sucré.

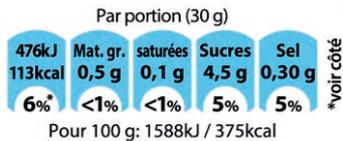
⁴ <https://www.notretemps.com/sante-bien-etre/medecine/diabete-savez-vous-debusquer-les-sucres-caches-18487>

⁵ Sachant que la taille des morceaux de sucre varie de 5 à 3,5g. Dans ce papier, nous nous sommes basés sur un morceau de sucre = à 5g. Fort heureusement la taille en Suisse a déjà été réduite à 3,5g !

Prenons l'exemple d'un paquet de Kelloggs : c'est un aliment riche en sucre car il contient 15g pour 100g ! Il faut toujours se référer à 100g et non 30g qui est une astuce marketing !

NOS INFORMATIONS NUTRITIONNELLES		
	Pour 100 g	Par portion de 30 g
ENERGIE	1588 kJ 375 kcal	476 kJ 113 kcal
MATIÈRES GRASSES	1,5 g	0,5 g
dont acides gras saturés	0,3 g	0,1 g
GLUCIDES	79 g	24 g
dont sucres	15 g	4,5 g
FIBRES ALIMENTAIRES	4,5 g	1,4 g
PROTÉINES	9 g	2,7 g
SEL	1 g	0,3 g
VITAMINES :		
D	8,4 µg (167) 2,5 µg (50)	
THIAMINE (B1)	1,8 mg (167) 0,55 mg (50)	
RIBOFLAVINE (B2)	2,3 mg (167) 0,70 mg (50)	
NIACINE (B3/PP)	13,4 mg (84) 4,0 mg (25)	
B6	1,2 mg (84) 0,35 mg (25)	
ACIDE FOLIQUE (B9)	334 µg (167) 100 µg (50)	
B12	2,1 µg (84) 0,6 µg (25)	
SELS MINÉRAUX :		
FER	11,6 mg (83) 3,5 mg (25)	
ZINC	8,3 mg (83) 2,5 mg (25)	

(%AR) = Apports de Référence



Sur l'étiquette il faut scruter la mention "sucres" : plus sa valeur sera basse, moins l'aliment aura un Indice Glycémique élevé et moins on verra grimper en flèche le taux de sucre dans le sang.⁷ Rien de nouveau pour une personne diabétique.

Le saccharose, très présent sur nos tables et particulièrement apprécié, n'est pas un sucre caché. Lui aussi est consommé en excès ! Issu de la betterave sucrière ou de la canne à sucre, composé de fructose et de glucose, il favorise l'apparition du diabète de type 2 et du surpoids et est tout aussi nocif pour notre santé que le sucre caché.

L'expérience de vie d'un diabétique peut être bénéfique pour tout le monde !

Nous l'avons vu, l'omniprésence du sucre dans notre alimentation est un enjeu de santé publique majeur. Nous espérons qu'après la lecture de cet article votre appétit à traquer les sucres cachés sur les étiquettes sera stimulé. Si l'hypoglycémie du diabétique est une situation d'urgence qui nécessite une prise de sucre, la gestion du sucre au quotidien en est une autre. Une personne diabétique doit constamment faire attention aux quantités de sucre qu'elle ingère. À ce titre, elle fait preuve d'une discipline exemplaire et d'un savoir qu'elle peut transmettre !

Sophie de Laguiche | Nutritionniste

⁶ https://www.kelloggs.ch/fr_CH/nutrition/etiquette-nutritionnelle.html

⁷ <https://www.notretemps.com/sante-bien-etre/medecine/diabete-savez-vous-debusquer-les-sucres-caches-18487>

25ÈME JOURNÉE

ROMANDE

DU DIABÈTE

SAMEDI 7 MAI 2022
CENTRE DE CONGRÈS DE PALEXPO - GENÈVE

AJUSTE AUTOMATIQUEMENT⁺ L'ADMINISTRATION D'INSULINE ET CORRIGE VOTRE TAUX DE GLUCOSE, TOUTES LES 5 MINUTES, 24 H/24 ET 7 J/7, SANS TEST CAPILLAIRE**

Notre système de pompe à insuline le plus avancé devient encore meilleur. Le nouveau système MiniMed™ 780G, maintenant avec le capteur Guardian™ 4.

Le système MiniMed™ 780G est automatisé pour stabiliser plus facilement* votre taux de glucose^{1,2,3} sans test capillaire^{***} et 90% d'injections en moins, comparé aux injections quotidiennes multiples[†]. Vous pouvez donc vous concentrer sur votre vie plutôt que sur votre taux de glucose.

Pour en savoir plus :

www.medtronic-diabetes.ch



Participez à notre présentation virtuelle du nouveau système le 13.12.2021 à 18.00-18.30.

Scannez le code QR pour vous inscrire.

+ Référez-vous au guide utilisateur du système - Fonctionnalité SmartGuard™. Nécessite certaines interactions de la part de l'utilisateur.
* En comparaison avec le système MiniMed™ 670G.

** Une mesure de la glycémie est requise pour accéder à la fonction SmartGuard™. Si les alertes de glucose et les mesures de CGM ne correspondent pas à vos symptômes, utilisez un lecteur de glycémie pour prendre des décisions relatives au traitement du diabète. Référez-vous au guide utilisateur du système - Fonctionnalité SmartGuard™. Nécessite certaines interactions de la part de l'utilisateur.

† Les injections quotidiennes multiples (3 bolus et 1 insuline basale par jour) requièrent 28 injections par semaine par rapport à 1 changement de cathéter tous les deux ou trois jours.

1. Carlson AL, et al. Poster # 97 at the 80th International Conference of the American Diabetes Association, June 2020. Chicago/Virtual.

2. Collyns OJ, et al. Diabetes Care 2021;44(4):969-975.

3. Da Silva J, et al. Real-world Performance of the MiniMed™ 780G System: First Report of Outcomes from 4120 Users. Diabetes Technol Ther. 2021; doi: 10.1089/dia.2021.0203.

Les informations contenues dans ce document ne constituent pas un avis médical et ne doivent pas être utilisées comme alternative à une consultation avec votre médecin. Discutez des indications, contre-indications, avertissements, précautions, effets indésirables potentiels et de toute autre information avec votre professionnel de la santé.

UC2022069705F ©2021 Medtronic. Tous droits réservés. Medtronic, le logo Medtronic, Further, Together et MiniMed™ sont des marques commerciales de Medtronic. ™ Les marques de tiers sont des marques commerciales de leurs propriétaires respectifs. Toutes les autres marques sont des marques commerciales d'une société de Medtronic.



Medtronic

JE PEUX LE FAIRE

À TOUT MOMENT ET PARTOUT^{1,2}

Diabète? Taux de sucre? FreeStyle Libre!
Mesurer, lire, partager. C'est si facile.



Facile à mesurer :

Les données sur le glucose à la minute près sont obtenues grâce à un scan de 1 seconde. **A tout moment.**



Facile à lire :

Les données sur le glucose sont visibles à tout moment grâce à l'application gratuite FreeStyle LibreLink App¹⁻³. **Partout.**



Facile à partager :

Partagez les données sur le glucose à volonté², par exemple avec vos proches, votre environnement, votre cabinet. **Numérique.**



FreeStyle
Libre



Rendez-vous sur
www.FreeStyleLibre.ch



life. to the fullest.®

Abbott

1. L'application FreeStyle LibreLink n'est compatible qu'avec certains appareils mobiles et systèmes d'exploitation. Veuillez consulter le site web www.FreeStyleLibre.ch sous la rubrique «Check la comptabilité de mon mobile» pour vérifier la compatibilité des appareils avant d'utiliser l'application. 2. Une connexion Internet est nécessaire pour transférer des données entre FreeStyle LibreLink, LibreLinkUp et LibreView. 3. L'utilisation de FreeStyle LibreLink et LibreLinkUp requiert un enregistrement auprès de LibreView, un service d'Abbott et de Newyu Inc. 4. Toutes les illustrations présentées sont des photos d'agence prises avec des modèles.

FreeStyle, Libre, et les marques apparentées sont des marques d'Abbott. Les autres marques sont la propriété des fabricants respectifs.