

MIEL ET DIABETE

MIEL ET DIABETE

- ❖ Quel lien relie le Miel et le Diabète?
- ❖ Réponse: le sucre et la glycémie

MIEL ET DIABETE

- ❖ 1-LE DIABETE: Définition-Types de diabète-la maladie diabétique
- ❖ 2-L'INDEX GLYCEMIQUE(IG): Définition
- ❖ 3-LE MIEL: Composition-les IG de différents miels
- ❖ 4-LE DIABETIQUE ET LE MIEL

1-LE DIABETE

Définition

- ❖ C'est un excès de sucre ou GLUCOSE dans le sang avec un Taux supérieur ou égal à 1,26g/L ou 7mmol/l (selon l'OMS)
- ❖ La qualité de l'alimentation et la quantité d'apport en sucre sont donc essentiels pour le suivi du patient diabétique

1-LE DIABETE

DIABETE TYPE 1

- ❖ Insulino prive
- ❖ Il n'y a pas de sécrétion d'insuline par le pancréas
- ❖ Origine auto-immune

1-LE DIABETE

DIABETE TYPE 2

- ❖ 90% Des diabétiques.
- ❖ Surpoids +++
- ❖ Contrairement au type 1 l'insuline est présente mais elle rendue inactive par les cellules graisseuses
- ❖ Après des années d'évolution le pancréas s'épuise: c'est l'insulinodéficience

1-LE DIABETE

LA MALADIE DIABETIQUE

1-LE DIABETE

LA MALADIE DIABETIQUE

- ❖ 4 Millions de diabétiques en France
- ❖ 50% des patients s'ignorent
- ❖ Le diabète est une MALADIE VASCULAIRE qui touche tous les vaisseaux de préférence les petits vaisseaux
- ❖ Première cause de CECITE en France
- ❖ C'est l'HYPERGLYCEMIE qui est responsable de la maladie

2- L'INDEX GLYCEMIQUE

DEFINITION

- ❖ C'est une mesure relative permettant de classer les aliments en fonction de leur potentiel à faire augmenter la Glycémie après leur ingestion.
- ❖ Il se calcule à partir du Glucose qui définit un IG de référence de 100
- ❖ Ainsi un aliment a un IG de 60 signifie que cet aliment produit 60% de l'effet hyperglycémiant du Glucose
 - ❖ 55=IG BAS- 55/70=IG Modéré. Plus de 70=IG Fort

3-LE MIEL

COMPOSITION

- ❖ 80% Hydrates de Carbone: Glucose et Fructose et moindre saccharose maltose
- ❖ 17% Eau
- ❖ Reste: Enzymes Diastase-Amylase-Invertase (qui tranforme saccharose en glucose et fructose) vitamine-Antoxydant...
- ❖ HMF:5 Hydroxy-2-méthylfurfural qui apparait au cours du vieillissement du miel
- ❖ **IG Bas grace au Fructose++**

3-LE MIEL

LES IG DES PRINCIPAUX MIELS

- Miel de Thym=IG 52
- Miel d'Acacia=IG 53
- Miel de Tilleul=IG 50 à 55
- Miel de Bruyère=IG 53/54
- Miel de Chataigner=54/55
- Miel de Colza=IG 64
- Miel de forêt=IG 88



4-LE MIEL ET LE DIABETIQUE

- ❖ Quelle est la place du miel dans l'alimentation du diabétique?
- ❖ Le miel a un IG bas la moitié de celui du sucre blanc!!
- ❖ Le miel est-il interdit chez le diabétique?

4-LE MIEL ET LE DIABETIQUE

4-LE MIEL ET LE DIABETIQUE

- ❖ **NON** mais avec modération car cela reste un sucre.
- ❖ les miels ont un IG Bas
- ❖ Il doit entrer dans la ration journalière nécessaire en Hydrates de carbones(Glucides) soit 200g /jour

4-LE MIEL ET LE DIABETIQUE

❖ Le miel doit-il être conseillé chez le diabétique?



4-LE MIEL ET LE DIABETIQUE

4-LE MIEL ET LE DIABETIQUE

- ❖ **OUI** : Plusieurs études ont montré que le patient qui s'alimente avec le miel, le taux de Glycémie est beaucoup plus stable.
 - ❖ Le miel a une action bénéfique sur le métabolisme des lipides- Baisse du Cholestérol-Augmentation HDL
 - ❖ Action sur les enzymes hépatiques et le pancréas
 - ❖ Un I.G bas favorise perte de poids car pas augmentation de l'Insuline

CONCLUSION

- ❖ LE MIEL EST UN EXCELLENT SUCRE POUR LA SANTE MAIS A UTILISER AVEC MODERATION
- ❖ IL A UN IG BAS
- ❖ PREFERER UN MIEL D'APICULTEUR
- ❖ EVITER MIEL DE SUPERMARCHE EN RAISON DES MELANGES AVEC MIEL POLYFLORAL =PLUS DE RISQUE D'AVOIR I.G HAUT



Gérard Rannou

