

**Edition Abonnés - Vivre mieux****Santé****Quand le diabète se soigne en cuisine**

Et si la bataille contre le diabète pouvait aussi se dérouler en cuisine ? Se mettre aux fourneaux pour mieux vivre sa maladie, c'est l'idée mise en pratique hier à l'Atelier des chefs, à Paris (XV<sup>e</sup>), où les diabétiques étaient conviés à mijoter de bons petits plats afin d'en finir avec des régimes austères. Une invitation lancée par un réseau de pharmacies, à l'occasion de la Journée mondiale contre le diabète, une pathologie qui touche, en France, 2,5 millions de personnes.

« Ça m'intrigue de savoir comment réintroduire le plaisir dans l'alimentation. Quand on est diabétique, on est réduit à calculer les apports que représente chaque plat. La nourriture se résume à des comptes. Moi qui suis gourmande, je veux sortir de ça, explique Nathalie, 30 ans, psychologue, malade depuis vingt ans et équipée d'une pompe à insuline. Je dois éviter les sucres rapides, les pâtisseries, le chocolat. Je sais aussi que je dois préférer les pâtes al dente à celles ramollos. Ça posé, que puis-je m'autoriser ? Hier, j'ai fait un confit super lourd, du n'importe quoi. »

**« Miser sur les saveurs grâce aux épices »**

Ici, la question du juste équilibre intrigue les 12 diabétiques ou parents de diabétiques

venus chercher un réconfort alimentaire. Le jeune chef Hervé Escobar, qui inaugure ses premiers cours thérapeutiques, annonce le menu : salade japonaise au tofu, suivie d'un boudin de volaille à la betterave et purée de panais, et, au dessert, des poires au caramel. Son truc ? « Je n'ai pas changé grand-chose par rapport à des plats ordinaires. J'ai préféré les légumes et choisi des desserts à base de fruits. J'ai aussi limité le beurre, et misé sur les saveurs grâce aux épices. » Le crumble pour diabétiques qu'il vient de terminer en fait saliver plus d'un. « Je ne pensais pas y avoir droit. Depuis que j'ai découvert ma maladie voici un an, je sais que je dois manger équilibré. A chaque fois que j'avale un gâteau, j'augmente la dose d'insuline. Je me pique 4 fois par jour », reconnaît Isabelle, 40 ans.

Lors du cours, personne n'en perd une miette : le cuisinier a la main légère sur le sel, et présente le dessert sans le jus des fruits. « C'est assez sucré comme ça, décide Alexandra Bibard, diététicienne à l'Association française des diabétiques, qui l'a briefé. L'alimentation fait partie du traitement. On peut saliver même si l'on est diabétique. »

**« Jouer notre rôle de conseil dans la****convivialité »**

Un message qui trouve une expression enfin vivante pour la plupart de ces patients qui ne connaissent que les cours de diététique théoriques des diabétologues. « A l'hôpital, on vous apprend à faire des plateaux-repas avec des aliments en plastique. Manger, ça n'est pas ça, proteste Nathalie. Cette initiative est portée par des pharmaciens qui ont intérêt à soigner leurs diabétiques, mais elle a le mérite d'exister. »

« Cela fait huit ans qu'on travaille sur l'éducation thérapeutique du patient, justifie Anne Pointcheval, porte-parole du réseau de 850 pharmaciens Giropharm, à l'origine de ces cours et distributeur de livres de recettes pour diabétiques. On joue là notre rôle de conseil, sur le mode de la convivialité. »

Pour savoir si votre pharmacie participe à l'opération, consultez le site [www.afd.fr](http://www.afd.fr).

**Claire Chantry**