

## Diabète de type 2

### Une alimentation axée sur les protéines réduit les risques cardiométaboliques

On conseille aux diabétiques de limiter les apports de protéines plutôt que de les augmenter, afin de ne pas exposer les reins encore plus qu'ils ne le sont déjà sous l'effet de la maladie. Derrière ce conseil se cache la fausse idée, largement répandue, qu'un régime axé sur les protéines porte atteinte à des reins encore sains. Il n'existe en fait aucune preuve scientifique pour cette assertion.

La prudence est de rigueur lorsqu'un contrôle de glycémie insuffisant chez un diabétique indique que des reins déjà endommagés ne peuvent plus remplir correctement leur fonction. Il s'agit toutefois de ne pas confondre ces aspects thérapeutiques avec la prévention. Une quantité grandissante de données soutient au contraire la thèse qu'un régime axé sur les protéines est favorable à la santé des personnes en général, et surtout des patients ayant une propension au surpoids ou au diabète.

#### Meilleur contrôle de la glycémie avec des régimes axés sur les protéines

Une nouvelle méta-analyse effectuée par des scientifiques de l'Université Soochow en Chine révèle aujourd'hui qu'un régime axé sur les protéines améliore le contrôle de la glycémie aussi en cas de diabète manifeste et réduit les risques cardiométaboliques. Les scientifiques



Une alimentation axée sur les protéines est indiquée pour les personnes souffrant de diabète de type 2

avaient mené une vaste recherche bibliographique sur ce sujet en se fixant des critères d'inclusion stricts quant à la méthodologie. Seules neuf études de suivi de régime randomisées correspondaient à ces critères, pour un total de 418 participants et une durée d'étude comprise entre 4 et 24 semaines. La quantité de protéines donnée aux groupes tests se situait entre 25 % et 32 % de l'apport énergétique total; les groupes de contrôle recevaient quant à eux un apport en protéines compris entre 15 % et 20 %.



## Résultats

Les études ont révélé le résultat suivant: le régime axé sur les protéines engendrait en moyenne une perte de poids de 2 kg supérieure à l'alimentation plus pauvre en protéines. Dans les groupes au régime axé sur les protéines, le taux d'HbA1c était inférieur d'environ 0,5 %. Aucune différence n'a été relevée concernant la glycémie à jeun. Pour le taux de cholestérol LDL et HDL et le taux de cholestérol total, aucune différence significative n'a été constatée avec le régime riche en protéines. Quant au taux des triglycérides, il affiche une nette tendance à la baisse, celle-ci n'atteignant néanmoins pas tout à fait le niveau de significativité statistique. La différence de pression sanguine était par contre nette et marginalement significative: l'abaissement de la pression systolique dans le cas du régime riche en protéines était de 3,1 mmHg, et de 1,9 mmHg pour la pression diastolique.

## Synthèse

Les chercheurs ont conclu de leurs analyses que des régimes axés sur les protéines effectués sur une durée de six mois avaient très probablement un effet positif sur le contrôle pondéral, sur l'HbA1c et sur la tension des patients atteints de diabète de type 2, mais que des études supplémentaires étaient nécessaires pour arriver à des conclusions définitives et sans équivoque.

## Bibliographie

Dong JY, Zhang ZL, Wang PY, Qin LQ. Effects of high-protein diets on body weight, glycaemic control, blood lipids and blood pressure in type 2 diabetes: meta-analysis of randomised controlled trials. Br J Nutr. 2013;110(5):781-9.

## Pour de plus amples informations

Fédération des Producteurs Suisses de Lait PSL  
Swissmilk  
Relations publiques / Centre de compétences «lait»  
Susann Wittenberg  
Nutritionniste BSc  
Weststrasse 10  
3000 Berne 6

Téléphone 031 359 57 57  
factsandnews@swissmilk.ch  
www.swissmilk.ch

Maillaiter janvier 2014



Suisse. Naturellement.

[www.swissmilk.ch](http://www.swissmilk.ch)