

- Le diabète est défini par une valeur de la glycémie (taux de glucose dans le sang) supérieure à 1,26 g/L.
- Le diabète de type 1 est une maladie auto-immune non liée à la consommation de sucres.
- Une surconsommation de sucres augmente le risque de prise de poids qui peut provoquer l'apparition d'un diabète de type 2 chez les sujets vulnérables par une prédisposition familiale.
- Les prescriptions diététiques n'éliminent pas les sucres de l'alimentation des personnes diabétiques.
- Aujourd'hui, il est conseillé aux personnes diabétiques d'estimer l'effet des aliments sur leur glycémie en fonction de l'index et de la charge glycémiques.

### I. LES DIFFÉRENTS DIABÈTES

Le diabète est défini par une glycémie à jeun (taux de glucose dans le sang)\*  $\geq 1,26$  g/L soit  $\geq 7,0$  mmol/L<sup>1</sup>. Ces dernières années, la prévalence du diabète a largement augmenté dans le monde et en France (8 % de la population [OMS 2016]), cette pathologie devenant une préoccupation centrale de santé publique.

\*L'Anses rappelle dans son rapport de 2016, que « l'utilisation du terme « sucre dans le sang » pour qualifier la glycémie est inappropriée<sup>2</sup>. »

LE DIABÈTE SE CARACTÉRISE PAR UN EXCÈS DE GLUCOSE DANS LE SANG...  
...QUE LES PERSONNES DIABÉTIQUES NE PEUVENT PAS REGULER



1 g/L à jeun

C'est le taux normal de glucose dans le sang



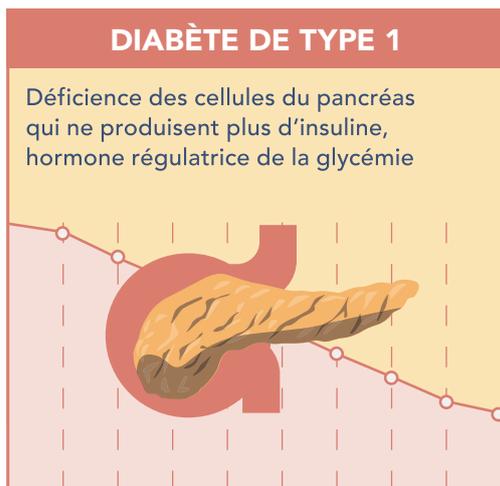
$\geq 1,26$  g/L à jeun\*

C'est l'état d'hyperglycémie caractéristique du diabète

\*mesurée à 2 reprises

Les personnes diabétiques doivent vérifier leur glycémie tout au long de la journée.

**Le diabète de type 1** (diabète insulino-dépendant) est une maladie auto-immune qui détruit les cellules du pancréas sécrétrices d'insuline.



PAS DE LIEN AVEC LA CONSOMMATION DE SUCRE

**Le diabète de type 2** (diabète non insulino-dépendant) arrive plus tardivement dans la vie et est précédé par un état pré-diabétique. Le facteur familial est déterminant mais aussi le mode de vie (sédentarité, alimentation, stress), associé à une surcharge pondérale. Chez les personnes prédisposées (antécédents familiaux, obésité, sédentarité, traitement médicamenteux, grossesse à risque), le dépistage joue un rôle central pour la prise en charge précoce du diabète qui permet de limiter les complications associées à cette maladie.



HÉRÉDITÉ SÉDENTARITÉ ALIMENTATION

## 2. GLUCIDES ET DIABÈTE DE TYPE 1

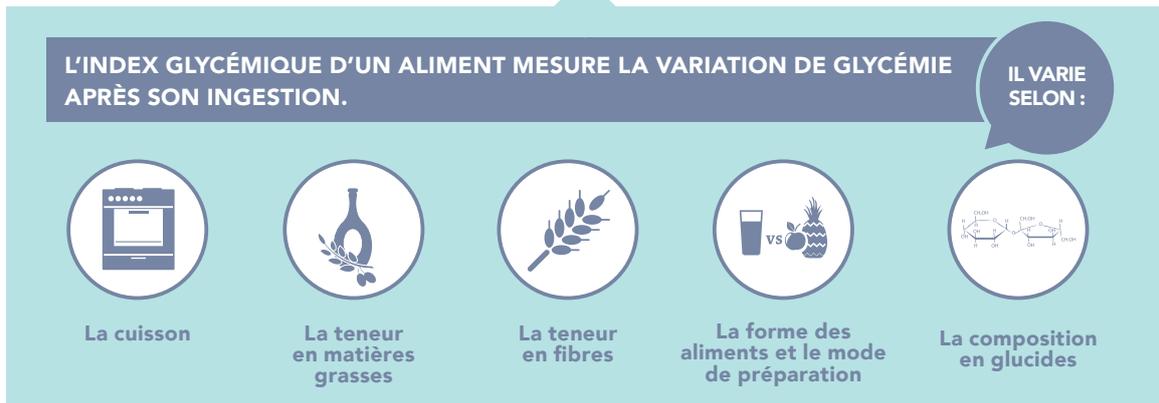
Il est reconnu que la surconsommation de sucres ne cause pas le diabète de type 1<sup>2</sup>.

Par ailleurs, on a longtemps interdit aux personnes diabétiques de type 1 de manger du sucre ou des produits sucrés. Il est désormais admis qu'elles doivent adapter leur quantité d'insuline à leurs apports alimentaires. Il leur est également conseillé de consommer les aliments sucrés au cours de repas.

**Le sucre n'est pas interdit aux personnes diabétiques !**



L'éducation thérapeutique des patients diabétiques repose sur une bonne connaissance de l'effet de leur alimentation sur leur glycémie. Cet effet dépend de l'index glycémique et de la charge glycémique (index glycémique pondéré par la quantité de glucides ingérés).



## 3. GLUCIDES ET DIABÈTE DE TYPE 2 : QUEL CONSENSUS ?

### 1/ Pas d'association démontrée entre glucides, sucres et diabète de type 2

Le niveau de preuve concernant une association entre la consommation de glucides et le risque de diabète de type 2 est considéré comme insuffisant, en raison des résultats très variables et du faible nombre d'études de cohortes disponibles à ce jour. Il est admis que dans les études dans lesquelles il n'a pas été observé une modification majeure du poids et/ou de la composition corporelle, les données ne montrent pas de diminution de la sensibilité à l'insuline ou d'apparition d'une intolérance au glucose liée à la consommation de sucres<sup>2,3</sup>.

Une étude cas-témoins<sup>4</sup>, ainsi qu'une revue de méta-analyses<sup>5</sup> vont dans le même sens, indiquant qu'il n'y a pas de preuve claire de l'impact du sucre, indépendamment des calories apportées, sur le développement du diabète.

### 2/ Une consommation importante de boissons sucrées augmenterait le risque de diabète de type 2

Il existe une association probable avec un risque accru de diabète de type 2 en cas de consommation régulière de boissons sucrées<sup>6</sup>. Les boissons sucrées sont mentionnées à plusieurs reprises, pour leur risque d'apport calorique en excès et leur apport en fructose<sup>2</sup>. Plusieurs études récentes indiquent le lien entre le diabète de type 2 non seulement avec des boissons sucrées mais aussi avec des boissons édulcorées<sup>7</sup>. Il a été proposé que la surconsommation de boissons sucrées et/ou édulcorées seraient le marqueur d'un mode de vie sédentaire et/ou d'une alimentation de faible qualité nutritionnelle<sup>8,9</sup>. Il est donc difficile dans les études de cohorte d'isoler l'effet des boissons sucrées de celui de l'alimentation globale.