



Valéry Ridde et Fatoumata Ouattara

Des idées reçues en santé mondiale

Presses de l'Université de Montréal

16. Le sucre est le seul responsable de l'épidémie mondiale de diabète de type 2

Aissatou Coulibaly, Georges Batona, Sophie Dupéré, Laurence Guillaumie et Jacky Ndjepel

DOI : 10.4000/books.pum.3653

Éditeur : Presses de l'Université de Montréal

Lieu d'édition : Montréal

Année d'édition : 2015

Date de mise en ligne : 7 novembre 2017

Collection : PUM

EAN électronique : 9782821895461



<http://books.openedition.org>

Référence électronique

COULIBALY, Aissatou ; et al. 16. *Le sucre est le seul responsable de l'épidémie mondiale de diabète de type 2* In : *Des idées reçues en santé mondiale* [en ligne]. Montréal : Presses de l'Université de Montréal, 2015 (généré le 08 novembre 2023). Disponible sur Internet : <<http://books.openedition.org/pum/3653>>. ISBN : 9782821895461. DOI : <https://doi.org/10.4000/books.pum.3653>.

Le texte seul est utilisable sous licence . Les autres éléments (illustrations, fichiers annexes importés) sont « Tous droits réservés », sauf mention contraire.

Le sucre est le seul responsable de l'épidémie mondiale de diabète de type 2

*Aïssatou Coulibaly, Georges Batona, Sophie Dupéré,
Laurence Guillaumie et Jacky Ndjepel*

Le diabète est une maladie chronique de plus en plus répandue en Afrique subsaharienne. Le taux de prévalence est de 4,3 %, mais environ 80 % des cas restent non diagnostiqués. Pour la personne qui reçoit ce diagnostic, des sentiments de culpabilité surgissent. La principale raison est qu'une association est faite entre une alimentation riche en sucre et le fait de devenir diabétique. Peu importe le continent où l'on se trouve, il n'est pas surprenant d'entendre des personnes affirmer qu'elles sont devenues diabétiques à la suite d'une mauvaise alimentation et surtout d'un abus de consommation d'aliments sucrés. En Côte d'Ivoire, lorsqu'une personne abuse du sucre dans sa boisson, on lui dira qu'elle est en train de s'acheter un diabète.

Le diabète est une maladie qui se développe à la suite d'un dysfonctionnement d'un organe qu'on appelle le pancréas. Cet organe permet au corps d'utiliser le sucre contenu dans les aliments consommés grâce à une substance qu'il produit appelée insuline. Il arrive que cet organe dysfonctionne, car il ne produit pas assez d'insuline ou que l'insuline produite ne peut pas être adéquatement utilisée par l'organisme, ou les deux. Dans ce cas, les aliments consommés sont transformés en sucre, mais ce sucre reste dans le sang au lieu d'être utilisé par l'organisme pour son fonctionnement et provoque ainsi des hyperglycémies.

Les causes de cette défaillance du fonctionnement du pancréas sont complexes et varient selon le type de diabète. Le diabète de type 1 est une maladie auto-immune qui concerne 5 % à 10 % des cas et dont l'apparition serait liée à certains gènes. Il apparaît généralement chez les enfants et les adolescents et se caractérise par une déficience de production d'insuline par le pancréas. Le diabète de type 2, appelé aussi diabète de l'adulte ou diabète non insulino-dépendant, concerne 90 % à 95 % des cas et se présente surtout chez les personnes âgées de plus de 40 ans. Il se caractérise par une résistance à l'insuline et s'accompagne d'une relative déficience en insuline au début de la maladie.

À ce jour, les études scientifiques n'ont pas permis d'établir un lien entre la consommation de sucre et l'apparition du diabète de type 2. Une personne peut avoir consommé une grande quantité de produits sucrés dans sa vie sans développer un diabète ou au contraire ne jamais avoir eu tendance à la consommation de ces aliments et pourtant développer un diabète de type 2.

Toutefois, l'élément sur lequel se mettent d'accord les scientifiques concerne le lien entre le surplus de poids et le diabète. Un apport énergétique supérieur à ses besoins, que ce soit en raison de sa consommation de sucre ou d'autres aliments, entraîne un gain de poids, une accumulation de gras dans l'abdomen, voire l'obésité. Le surpoids et l'obésité constituent des facteurs de risque du diabète. Ils diminuent l'efficacité de l'utilisation de l'insuline par le corps, ce qui nécessite une augmentation de la production de l'insuline par le pancréas. Bien que la lumière ne soit pas entièrement faite sur les causes du diabète de type 2, les autres principaux facteurs de risque identifiés sont la prédisposition génétique et les habitudes de vie comme la sédentarité, la consommation excessive d'alcool et le tabagisme.

Une fois le diagnostic de diabète établi, la personne doit apporter des modifications à ses habitudes de vie qui concernent principalement l'alimentation, la pratique d'activité physique et la prise de médicaments. C'est autour de ces changements liés à l'alimentation que la question de la consommation du sucre va revenir sous une autre forme. Face au risque pour la santé associé à cette consommation, les personnes diabétiques, leur entourage et parfois même des professionnels de la santé vont proscrire la consommation de tous les sucres, y compris les sucres complexes, dits aussi glucides (le riz, la pomme de terre, les pâtes alimentaires, les tubercules comme l'igname, le manioc, le tarot, la patate douce, etc.).

Pourtant, les recommandations internationales en lien avec l'alimentation des individus diabétiques insistent sur l'importance d'avoir un apport équilibré en glucides, lipides et protéines, tout comme pour les individus non diabétiques. Les aliments glucidiques à base de grains entiers (sucres complexes) comme les céréales, le riz, les pâtes alimentaires, les tubercules et les légumes féculents (tels que le petit pois, le maïs, la patate douce ou la pomme de terre) sont à inclure dans l'alimentation, tout en faisant attention à la taille des portions. En effet, les aliments glucidiques à grains entiers sont riches en fibres alimentaires, qui sont utiles pour faciliter le transit digestif. Pour aider les personnes atteintes de diabète dans leur choix d'aliments glucidiques, on leur conseille de privilégier les aliments glucidiques à index glycémique faible (la majorité des légumes, des fruits, des produits laitiers et des pâtes alimentaires), c'est-à-dire les aliments qui n'entraînent pas d'augmentation du taux de sucre dans le sang.

Contrairement aux idées reçues, les diabétiques n'ont pas besoin d'une alimentation spéciale. Une attention particulière devrait être portée sur les apports en gras, notamment en gras saturés, sur la consommation modérée de sel et d'aliments sucrés, sur une consommation importante de fruits et légumes et sur la consommation d'aliments faits de grains entiers. En somme, le diabétique doit suivre un plan d'alimentation correspondant à ses besoins et à ses préférences, sans tomber dans l'excès.

Pour aller plus loin

- FÉDÉRATION INTERNATIONALE DU DIABÈTE. (2013). *Atlas du diabète* (6^e éd). Bruxelles, Belgique: Fédération internationale du diabète.
- GRIMALDI, A. (2009). *Traité de diabétologie* (2^e éd.). Paris: Médecine-Sciences/Flammarion.
- LAVILLE, M. et NAZARE, J. A. (2009). Diabetes, insulin resistance and sugars. *Obesity Reviews*, 10: 24-33. doi: 10.1111/j.1467-789X.2008.00562.x