



PRÉVENTION

RICHARD BÉLIVEAU DOCTEUR EN BIOCHIMIE | Collaboration spéciale

Le diabète de type 2, allié d'Alzheimer

Le diabète de type 2 constitue un problème médical extrêmement sérieux qui augmente dramatiquement le risque de plusieurs maladies chroniques graves. En plus des effets nocifs bien documentés du diabète sur le cœur, des études récentes indiquent que les personnes qui deviennent diabétiques avant l'âge de 65 ans ont deux fois plus de risque d'être touchées par la maladie d'Alzheimer plus tard dans leur vie.

Le diabète de type 2 est un état d'hyperglycémie (surplus de sucre sanguin) chronique qui est dû au phénomène de « résistance à l'insuline », c'est-à-dire une condition dans laquelle les organes du

Le diabète de type 2 est une des principales maladies chroniques touchant l'ensemble de la population

corps (foie, muscles, tissus adipeux) perdent progressivement la capacité de capter le sucre en réponse au signal de l'insuline. En interférant avec la capture de sucre, cette résistance entraîne une « surchauffe » métabolique du pancréas qui augmente la production d'insuline dans l'espoir de faire entrer à tout prix le sucre dans les cellules. Cependant, lorsqu'elle se

produit sur des périodes prolongées, cette résistance à l'insuline entraîne progressivement un épuisement du pancréas et, ultimement, l'arrêt complet de la production de cette hormone.

Le diabète de type 2, responsable à lui seul de plus de 80 % des cas de diabète, est devenu au cours des dernières années une des principales maladies chroniques touchant l'ensemble de la population mondiale. Par exemple, de 1985 à aujourd'hui, le nombre de personnes atteintes de diabète dans le monde a augmenté de sept fois, passant d'environ 30 millions à un peu plus de 200 millions d'individus.

L'OBÉSITÉ, PRINCIPALE CAUSE DU DIABÈTE

Cette tendance à la hausse est intimement reliée à l'augmentation sans précédent de l'obésité à l'échelle de la planète. En effet, contrairement à ce que plusieurs personnes croient, ce n'est pas le fait de « manger sucré » qui est responsable du diabète de type 2 : c'est plutôt l'augmentation de la masse corporelle causée par la surconsommation d'aliments, qu'ils soient sucrés ou non, qui provoque les dérèglements métaboliques qui mène au développement de cette maladie. Par exemple, les personnes qui font de l'embonpoint (indice de masse corporelle situé entre 25 et 30) ont huit fois plus de risque d'être touchées par cette maladie que les personnes minces (IMC < 23). Pour les obèses (IMC > 30), ce lien est évidemment encore plus fort, avec 20 fois plus de risque. En pratique, on estime que près de 80 % des personnes diabétiques sont obèses et il n'y a aucun doute que cette



PHOTO ISTOCK

■ Selon, une étude scandinave, les individus ayant un diabète de type 2 avant l'âge de 65 ans auraient 125 % plus de risque d'être affectés par la maladie d'Alzheimer.

maladie représente l'un des principaux problèmes de santé provoqués par l'excès de poids.

DIABÈTE ET MALADIES CHRONIQUES

Le diabète de type 2 augmente considérablement le risque de maladies cardiovasculaires comme l'infarctus et les accidents vasculaires cérébraux (de trois à quatre fois plus) ainsi que de diverses pathologies comme l'insuffisance rénale, les rétinopathies (maladies de l'œil qui entraînent la cécité) ou encore les problèmes de circulation dans les membres inférieurs (artérites). Dans ce dernier cas, les troubles peuvent mener à l'apparition de ce que l'on appelle le « pied diabétique », c'est-à-dire une nécrose qui nécessite l'amputation du membre pour sauver la vie de la personne atteinte.

RISQUE D'ALZHEIMER

En plus de ces maladies, il est de plus en plus clairement établi que les personnes diabétiques ont un risque plus élevé d'être touchées par la maladie

d'Alzheimer. Par exemple, une étude récente réalisée auprès de 13 693 jumeaux scandinaves a révélé que les individus diagnostiqués avec un diabète de type 2 avant l'âge de 65 ans avaient 125 % plus de risque d'être affectés par la maladie d'Alzheimer que les non-diabétiques. Cette relation ne peut s'expliquer par des facteurs génétiques, car chez les paires de vrais jumeaux (qui possèdent donc les mêmes gènes), la présence de diabète et d'Alzheimer chez un des jumeaux n'est pas associée à l'apparition de ces maladies chez l'autre jumeau.

La hausse dramatique du nombre de personnes qui développent un diabète de type 2 à un âge précoce (avant 65 ans) risque donc de se traduire d'ici quelques années par une hausse parallèle de la maladie d'Alzheimer et d'autres désordres neurologiques graves. Comme nous le verrons la semaine prochaine, cette situation n'est cependant pas irréversible, car il existe plusieurs moyens simples et efficaces de prévenir le diabète de type 2 et, par ricochet, les maladies qui découlent de ce problème de santé.

RECETTE ANTICANCER

CROUSTADE AUX PETITS FRUITS

Si vous avez des petits fruits congelés, ne les faites pas décongeler avant de les utiliser dans cette recette. Les baies sont une excellente source d'une très grande variété d'agents anticancéreux et l'on devrait en consommer régulièrement. Cette croustade est délicieuse avec de la glace à la vanille.

1	tasse de flocons d'avoine (90 g)
1/2	tasse de cassonade ou de sucre roux bien tassé (120 g)
1/4	tasse de farine tout usage (35 g)
3 c. à s.	de beurre froid
4	tasses de petits fruits variés frais ou congelés (fraises, framboises, bleuets et mûres) (600 g)

1. Préchauffer le four à 180°C (350°F).
2. Mélanger les flocons d'avoine, la cassonade, la farine et le beurre jusqu'à l'obtention de grumeaux homogènes.
3. Mettre les fruits dans un plat en pyrex de 20x20 cm (8x8 po) et couvrir avec la garniture.
4. Cuire au four à découvert de 30 à 45 min, jusqu'à ce que les fruits bouillonnent et que le centre soit bien cuit. Servir tiède.

PRÉPARATION : 1 HEURE

6 À 8 PORTIONS

DIFFICULTÉ : FACILE

Tiré du livre :

