



PRÉVENTION

RICHARD BÉLIVEAU DOCTEUR EN BIOCHIMIE | Collaboration spéciale

Pour s'attaquer au diabète de type 2

De toutes les maladies chroniques qui touchent actuellement la population, le diabète de type 2 est sans contredit celle qui peut être le plus facilement prévenue: on estime que près de 90 % des cas de diabète pourraient être éliminés tout simplement en apportant certaines modifications au mode de vie!

On sait depuis plusieurs années que les problèmes de contrôle du niveau de sucre sanguin associés au diabète sont très souvent une conséquence directe du mode de vie occidental. Par exemple, plusieurs études ont montré que certaines populations autochtones comme les amérindiens, les indiens Pima d'Arizona ou encore les Mojanjums d'Australie qui adoptent notre mode de vie voient leur incidence de diabète de type 2 augmenter de façon spectaculaire. À l'inverse, lorsque ces individus renouent avec leur mode de vie traditionnel, cette tendance est rapidement renversée¹.

LE MODE DE VIE OCCIDENTAL EN CAUSE

Cet impact négatif du mode de vie occidental est dû au côté excessif de nos habitudes alimentaires, en particulier la consommation d'aliments industriels contenant des quantités élevées de sucres, de gras et de farines raffinées (et de calories) qui favorise le surpoids corporel, surtout à une époque où nous sommes de plus en plus sédentaires. Ce mode de vie met nos systèmes de contrôle de la glycémie à rude épreuve parce que :

- Le contenu élevé en sucres simples de plusieurs aliments (les boissons gazeuses, par exemple) provoque des fluctuations importantes dans les niveaux de sucre sanguin, ce qui force notre pancréas à un surcroît de travail qui peut mener, à la longue, à son épuisement et à l'arrêt de la production d'insuline.

- L'embonpoint et l'obésité, des conditions qui touchent près des deux tiers de la population, augmentent la quantité de gras dans le sang et provoquent ainsi le développement de conditions inflammatoires. Cette inflammation chronique devient avec le temps toxique pour le pancréas et entraîne également une diminution de la production d'insuline.

- La plus faible activité musculaire causée par l'inactivité physique rend le contrôle de la glycémie plus difficile car les muscles représentent l'un des principaux organes impliqués dans la capture du sucre en réponse à l'insuline et sont donc moins efficaces lorsqu'inactifs.

La forte incidence de diabète de type 2 actuellement observée dans la population n'est donc pas due à une quelconque prédisposition face à cette maladie ou encore à une conséquence inévitable du vieillissement mais bien à une combinaison de facteurs qui interfèrent avec nos mécanismes physiologiques impliqués dans le contrôle de la glycémie.

LA PRÉVENTION DU DIABÈTE AU QUOTIDIEN

Fort heureusement, la grande contribution du mode de vie au développement du diabète de type 2 implique que de simples modifications à nos habitudes peuvent avoir un impact spectaculaire



PHOTO ISTOCK

■ Nos habitudes alimentaires excessives mettent nos systèmes de contrôle de la glycémie à rude épreuve.

sur notre risque d'être affecté par cette maladie. Cette prévention du diabète peut être en grande partie accomplie à l'aide des trois grands principes suivants :

1 Maintenir un poids corporel normal. L'embonpoint et l'obésité sont les principaux facteurs de risque de diabète et il va de soi que le maintien d'un poids corporel normal constitue une facette primordiale de toute approche préventive de cette maladie. La solution pour y arriver n'est pas de « se priver » en suivant l'un ou l'autre des innombrables régimes: non seulement ces régimes sont généralement inefficaces pour perdre du poids, mais en plus ils finissent à la longue par gâcher le plaisir de manger. Une approche réaliste pour maintenir un poids idéal est de tenter d'éviter autant que possible les aliments industriels hypercaloriques et de plutôt adopter une alimentation contenant une abondance de produits végétaux (comme les fruits et légumes et les grains entiers) qui permet à nos mécanismes de contrôler l'appétit de fonctionner de façon optimale et ainsi d'éviter la surcharge en énergie.

2 Bien choisir ses sources de glucides. Il est également possible de réduire de façon significative le risque de diabète en prêtant une attention particulière au type de sucre présent dans l'alimentation (glucides). Par exemple, les sucres simples qui sont ajoutés en grandes quantités dans les produits

industriels sont rapidement assimilés et forcent le pancréas à sécréter en réaction une grande quantité d'insuline. Même chose pour les produits fabriqués à partir de farines raffinées, comme le pain blanc: les glucides présents dans ces farines augmentent la glycémie aussi rapidement que les sucres simples! Par contre, les glucides présents dans les fibres alimentaires et les amidons complexes, retrouvés dans les légumes, légumineuses et les grains entiers sont assimilés beaucoup plus lentement et entraînent une production plus faible d'insuline, ce qui économise la fonction du pancréas.

3 L'exercice physique. En plus de son rôle capital dans la prévention des maladies cardiovasculaires, l'exercice physique régulier est indispensable à la prévention du diabète de type 2. En effet, les muscles étant les principaux organes impliqués dans l'absorption du glucose en réponse à l'insuline, une activité physique régulière, en maintenant une fonction musculaire optimale, permet d'améliorer la sensibilité à l'insuline et par là même d'assurer un niveau stable du taux de glucose sanguin. Et, ce qui ne gâche rien, l'activité physique régulière entraîne également une amélioration notable de la tension artérielle, un effet extrêmement positif pour la prévention des maladies cardiovasculaires.

¹ O'Dea, K. Diabetes 1984 ; 33:596-603.

RECETTE ANTICANCER

TREMPETTE D'AVOCAT AUX AGRUMES

4 c. à s.	de graines de tournesol
2	avocats
4 c. à s.	de graines de lin moulues
3 c. à s.	de jus d'orange fraîchement pressé
3 c. à s.	de jus de pamplemousse fraîchement pressé
3 c. à s.	de jus de citron fraîchement pressé
2 c. à s.	d'huile d'olive
1 c. à t.	de sel
1 c. à t.	de cumin moulu
1 c. à t.	de coriandre moulue

1. Réduire les graines de tournesol en poudre à l'aide du robot culinaire. Couper les avocats en deux, les dénoyauter et retirer la chair à l'aide d'une cuillère.
2. Dans un grand bol, mélanger tous les ingrédients pour obtenir une purée onctueuse. Couvrir et réserver dans le réfrigérateur jusqu'au moment de servir.

VARIANTE : TREMPETTE ET PAIN PITA

1/4	tasse d'huile d'olive (60 ml)
1 c. à s.	d'assaisonnement à la cajun
4	pains pitas

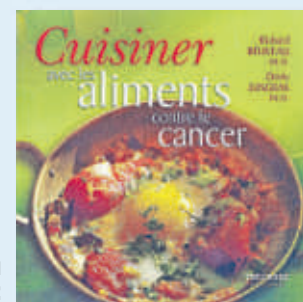
1. Mélanger l'huile d'olive et les épices et badigeonner les pains pitas. Découper les pitas en petits triangles et étaler sur une plaque.
2. Cuire au four à 180°C (350°F) environ 10 min, jusqu'à ce que les pitas soient dorés et croustillants. Servir la trempette dans un bol et les pointes de pitas tout autour.

TEMPS DE PRÉPARATION : 30 MINUTES

4 PORTIONS

DIFFICULTÉ : FACILE

Marlène Gagnon, chef-enseignante à l'École hôtelière de la Capitale à Québec.



Tiré du livre :