



PRÉVENTION

RICHARD BÉLIVEAU DOCTEUR EN BIOCHIMIE | Collaboration spéciale

Diabète de type 2: plus facile à prévenir qu'à traiter

Près de 90 % des cas de diabète de type 2 pourraient être éliminés par de simples modifications au mode de vie. Il faut privilégier une telle approche préventive, car le diabète est très difficile à traiter et certains médicaments utilisés contre cette maladie peuvent avoir des effets secondaires majeurs sur le système cardiovasculaire.

UNE CATASTROPHE

Le diabète de type 2 est en voie de devenir une véritable catastrophe nationale. Dans un rapport publié en décembre 2009, l'Association canadienne du diabète indiquait que le nombre de Canadiens diagnostiqués avec le diabète a doublé entre 2000 et 2010, passant de 1,3 million à environ 2,5 millions de personnes⁽¹⁾. Pire encore, on estime qu'entre 2010 et 2020, 1,2 million de nouveaux cas de diabète seront diagnostiqués, portant à près de 3,7 millions le nombre de personnes atteintes de cette maladie. Selon l'association, il s'agit d'un véritable « tsunami économique », les coûts associés à cette maladie pouvant atteindre près de 17 milliards \$ en 2020.

Les dommages causés par le diabète de type 2 sont dus aux nombreux désordres

qui découlent d'une hyperglycémie chronique : hausse du risque de maladies cardiovasculaires et de certains cancers, insuffisance rénale, rétinopathies, problèmes de circulation dans les membres inférieurs, et même des troubles cognitifs sérieux, notamment la maladie

d'Alzheimer. Le diabète n'est pas une maladie « bénigne » comme le pensent plusieurs personnes; il s'agit, au contraire, d'un problème de santé très sérieux qui entraîne de graves conséquences pour la santé des personnes atteintes.

EFFETS SECONDAIRES

Le danger posé par le diabète de type 2 est d'autant plus grand que cette maladie demeure aujourd'hui extrêmement difficile à traiter. En effet, malgré les progrès de la médecine, l'arsenal thérapeutique est relativement restreint et les médicaments disponibles peuvent causer de sérieux effets secondaires. La classe de médicaments appelés thiazolidinediones (TZD) en est un bon exemple : même si ces molécules sont fort utiles pour améliorer la réponse à l'insuline (et ainsi réduire le glucose sanguin), elles provoquent très souvent une rétention d'eau qui mène à une augmentation du volume du sang. Dans certains cas, cette rétention d'eau est tellement importante que le volume du sang excède la capacité de pompage du cœur et peut ainsi provoquer de graves problèmes cardiaques.

Des travaux récents indiquent que ces effets secondaires sont dus à une action imprévue des TZD sur les systèmes impli-



■ Le danger posé par le diabète de type 2 est d'autant plus grand que cette maladie demeure aujourd'hui extrêmement difficile à traiter.

qués dans la réabsorption d'ions et d'eau au niveau du rein⁽²⁾. Dans la plupart des cellules, les TZD interagissent avec une protéine appelée peroxisome proliferator-activated receptor (PPAR) et cette interaction stimule la synthèse de protéines qui améliorent la réponse à l'insuline et l'entrée de glucose dans ces cellules. Au niveau du rein, cependant, cette interaction des TZD avec PPAR induit une réponse complètement différente : il y a plutôt une hausse importante de la capture de sodium et de bicarbonate qui mène, par le phénomène d'osmose, à une entrée massive d'eau dans les cellules. Cette rétention d'eau fait en sorte que les patients traités avec des TZD peuvent voir leur poids grimper de plusieurs kilos et, dans les cas les plus graves, subir des dommages au niveau du cœur.

L'IMPORTANCE DE LA PRÉVENTION

Ces observations montrent que même si les médicaments sont développés de façon à interagir le plus spécifiquement possible avec une cible pharmacologique donnée, la diversité du génome humain et la complexité physiologique des processus de régulation du corps font en sorte

qu'une telle spécificité est rarement atteinte. En pratique, la très grande majorité des médicaments produisent des effets secondaires ! Donc, même s'il faut se réjouir des progrès médicaux qui mènent au développement de médicaments et améliorent le traitement des maladies, il faut néanmoins accepter les limites inhérentes à ces approches curatives et admettre que la prévention de ces maladies est tout aussi importante que leur guérison. Ce concept est particulièrement bien illustré par le diabète de type 2 où un mode de vie sain, basé sur une alimentation riche en végétaux, un poids corporel normal et une activité physique régulière permet de prévenir 90 % des cas de cette maladie et permet ainsi d'éviter les difficultés associées à son traitement. Comme le dit si bien le dicton : « Vaut mieux prévenir que guérir ! »

⁽¹⁾ Le rapport peut être consulté au http://www.diabetes.ca/documents/get-involved/FINAL_Economic_Report_FRENCH.pdf

⁽²⁾ Endo et coll. *Thiazolidinediones enhance sodium-coupled bicarbonate absorption from renal proximal tubules via PPAR-dependent nongenomic signaling*. Cell Metabolism 2011 ; 13: 550-561.

RECETTE ANTICANCER

SARDINES GRILLÉES AUX TROIS ÉPICES

Vous pouvez évidemment faire cette recette au barbecue. Un délice estival qui ralliera tous les convives.

6	sardines entières fraîches ou décongelées
2 c. à c.	(2 c. à thé) de curcuma moulu
2 c. à c.	(2 c. à thé) de cumin moulu
2 c. à c.	(2 c. à thé) de coriandre moulu
	Poivre du moulin
80 ml	(1/3 tasse) d'huile d'olive

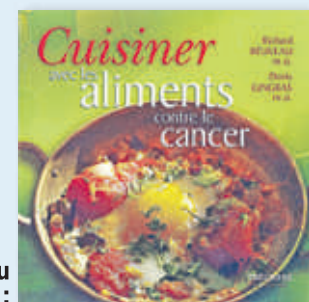
- Mélanger le curcuma, le cumin, la coriandre et le poivre dans un petit bol.
- Préchauffer le four à broil.
- Écailler les sardines sous l'eau froide en les frottant simplement avec les doigts. Vider les poissons et bien les nettoyer. Couper les nageoires.
- Éponger les sardines et bien les frotter avec les épices. Laisser reposer 10 min.
- Arroser les sardines avec l'huile d'olive et les ranger sur une grille placée au-dessus d'une lèchefrite recouverte de papier d'aluminium.
- Cuire au four, sur la grille du haut, environ 5 min de chaque côté, jusqu'à ce que la peau soit brune et boursouflée.

2-3 PORTIONS, SELON LA GROSSEUR DES SARDINES

TEMPS DE PRÉPARATION : 40 MINUTES

DIFFICULTÉ : MOYEN

DR RICHARD BÉLIVEAU



Tiré du livre :

Vous trouvez le contenu de cette chronique utile? Faites un don à www.richardbeliveau.org pour supporter nos recherches.