



La perte de poids commence par une alimentation saine et équilibrée.
PHOTO ADOBE STOCK

Perdre du poids POUR RENVERSER LE DIABÈTE DE TYPE 2

Une importante étude britannique montre que la majorité des personnes obèses et diabétiques qui parviennent à diminuer significativement leur poids corporel peuvent renverser de façon durable le diabète de type 2.

UNE MALADIE DU SURPOIDS

Dans la très grande majorité des cas, le diabète de type 2 est une maladie qui affecte les personnes en surpoids. Par exemple, les femmes qui sont considérées comme étant obèses (IMC supérieur à 30) ont 40 fois plus de risques d'être touchées par un diabète de type 2 comparativement à celles qui sont minces (IMC de 22), une hausse qui peut même atteindre presque 100 fois chez les obèses morbides (IMC plus grand que 35) (1). Cette augmentation vertigineuse de diabète est due en majeure partie à une accumulation anormale de graisse au niveau du foie et du pancréas qui perturbe la fonction de ces organes et cause le développement de conditions d'hyperglycémie chronique. Il s'agit d'une situation tout à fait catastrophique pour la santé du cœur et des vaisseaux, car un surplus de sucre dans le sang est très toxique pour les vaisseaux sanguins et augmente de 2 à 4 fois le risque de maladies coronariennes et de 10 fois le risque de maladies vasculaires périphériques (qui peuvent mener à l'amputation).

UNE MALADIE IRRÉVERSIBLE?

À l'heure actuelle, le diabète de type 2 est généralement considéré comme une maladie incurable. L'approche thérapeutique consiste donc essentiellement à contrôler autant que possible les conditions d'hyperglycémie à l'aide d'agents hypoglycémisants dans les premiers stades de la maladie, ou encore avec l'insuline lorsque le diabète est parvenu à un stade plus avancé.

Des observations récentes ont cependant remis en question ce caractère irréversible du diabète de type 2. Le premier indice en ce sens provient de la chirurgie bariatrique : chez les personnes obèses traitées par ces procédures, on observe une normalisation rapide des taux sanguins de glucose et une rémission durable du diabète qui se traduit par une diminution de moitié du risque d'événements cardiovasculaires (2). Cette rémission est directement corrélée avec la perte de poids provoquée par la chirurgie, suggérant que c'est la réduction de l'excès de graisse qui représente l'élément clé pour renverser le diabète.

UN RÉGIME STRICT PEUT RENVERSER LE DIABÈTE

Ce concept est admirablement bien illustré par les résultats de l'étude clinique DiRECT (Diabetes Remission Clinical Trial). Dans cette étude randomisée, 306 volontaires obèses (IMC

moyen de 35) et qui avaient été diagnostiqués avec un diabète de type 2 au cours des six dernières années ont été affectés aléatoirement à un groupe contrôle, traité selon les procédures standard, ou à un groupe d'intervention, traité à l'aide d'un programme spécialement conçu pour provoquer des pertes de poids importantes. Ces volontaires ont remplacé leur alimentation normale par une diète liquide hypocalorique (825-853 kcal/jour) pendant 3 à 5 mois, après quoi les aliments ont été réintroduits progressivement, sur une période de 2 à 8 semaines.

Les résultats de l'étude sont tout à fait spectaculaires, avec 46 % des participants du groupe intervention qui étaient en rémission du diabète de type 2, comme définie par un taux d'hémoglobine glyquée (HbA1c) inférieur à 6,5 % (< 48 mmol/mol) un an après l'arrêt de tous les médicaments anti-diabétiques (3). Chez les patients qui sont parvenus à atteindre une perte de poids de 15 kg ou plus, ce taux de rémission est encore plus impressionnant et atteint 86 %!

Ces rémissions semblent assez durables, puisque 35 % de l'ensemble des patients ne présentent toujours aucun signe clinique de diabète de type 2 deux ans après le début de l'étude, une proportion qui atteint 70 % chez ceux qui ont maintenu une perte de poids de 15 kg ou plus (4).

Ces résultats indiquent donc

qu'il est souhaitable de modifier l'approche actuelle face au diabète de type 2, qui est exclusivement axée sur le traitement de l'hyperglycémie chronique, mais sans s'attaquer aux causes profondes de cette maladie. Dans la grande majorité des cas, le diabète de type 2 est une conséquence directe du surpoids et une diminution significative de l'excès de graisse est suffisante pour renverser son développement et permettre une rémission durable de cette maladie.

(1) Colditz GA et coll. Weight gain as a risk factor for clinical diabetes mellitus in women. *Ann. Intern. Med.* 1995; 122: 481-486.

(2) Fisher DP et coll. Association between bariatric surgery and macrovascular disease outcomes in patients with type 2 diabetes and severe obesity. *JAMA* 2018; 320: 1570-1582.

(3) Lean ME et coll. Primary care-led weight management for remission of type 2 diabetes (DiRECT): an open-label, cluster-randomised trial. *Lancet* 2018; 391: 541-551.

(4) Lean ME et coll. Durability of a primary care-led weight-management intervention for remission of type 2 diabetes: 2-year results of the DiRECT open-label, cluster-randomised trial. *Lancet Diabetes Endocrinol.*, publié en ligne le 5 mars 2019.

Richard Béliveau
Docteur en biochimie
Collaboration spéciale

