

Diabète de type 2 : le contrôle du poids est essentiel

PARIS, 14 janvier (APM Santé) - La prise en charge nutritionnelle d'un patient diabétique de type 2 consiste essentiellement en une éducation à la vigilance vis-à-vis de l'alimentation en général et des lipides en particulier, et en la promotion de l'activité physique, le tout dans un souci de contrôler le poids, recommande le Pr Henri Gin, chef du service de diabétologie à l'université de Bordeaux 2.

Intervenant aux 7èmes Journées de la nutrition appliquées à la santé organisées les 13 et 14 janvier par l'Institut Pasteur à Paris, le diabétologue a rappelé que le diabète de type 2, ou non-insulino-dépendant, combinait notamment l'insulino-résistance et le déficit en hormones gastro-intestinales.

"Les enjeux de la prise en charge générale, et nutritionnelle en particulier, sont de ne pas aggraver l'évolution de ces processus, voire de les ralentir", a-t-il expliqué.

Le poids étant un facteur majeur d'insulino-résistance, la prise en charge nutritionnelle cherchera donc à contrôler la prise pondérale, à la ralentir voire à l'inverser. Pour ce faire, le patient aura donc pour consignes d'augmenter ses dépenses énergétiques par l'activité physique et réduire ses apports caloriques globaux, en gardant en tête cette règle d'or "quand le poids monte, les glycémies montent, quand le poids baisse, les glycémies baissent".

Le deuxième facteur majeur de l'insulino-résistance est le déséquilibre entre l'apport glucidique et l'apport lipidique : le rapport entre les deux doit être constant, l'augmentation de l'un aux dépens de l'autre se traduisant inmanquablement par une augmentation de la résistance à l'insuline.

Eu égard aux complications rénales, susceptibles de s'aggraver en cas de non contrôle de la tension artérielle ou de la glycémie, mais aussi en cas d'apports protéiques élevés, le patient diabétique doit là encore veiller à respecter les recommandations et modérer ses apports en protéines.

"Une bonne application de tous les principes va dans le même sens sur le plan du conseil nutritionnel", a souligné le Pr Gin.

Ce dernier s'est montré très réservé quant à l'intérêt des compléments nutritionnels, en raison de leur charge calorique et du risque qu'ils présentent d'enrichir la ration alimentaire en lipides, en glucides et en protéines. Pour ce qui est des micro nutriments, "le conseil nutritionnel pourra aller vers des aliments plutôt riches en potentiel anti-oxydants", a souligné le médecin, tout en faisant part du rôle discuté de ces derniers.

D'une façon générale, "la prise en charge nutritionnelle d'un diabète de type 2 est donc beaucoup plus une éducation nutritionnelle à la vigilance vis-à-vis de l'alimentation, la vigilance de l'agressivité du marketing, la vigilance vis-à-vis des lipides et enfin l'activité physique".