
Diabète : des recherches sur les fruits, le fruit des recherches

Auteurs : LALAU Jean-Daniel (Pr - Médecin nutritionniste)



Une étude publiée dans le British Medical Journal (BMJ)(1) rapporte que la consommation de fruits est associée à une réduction du risque de présenter un diabète (de type 2), en particulier pour la myrtille, le raisin, et la pomme ; tandis que la consommation de jus de fruits, elle, est associée à un effet inverse.

Tiens, tiens, allons voir de plus près...

Une question simple, et de bon goût

La consommation de fruits est de plus en plus recommandée dans la prévention des maladies chroniques. À ce jour, cependant, rien n'avait été véritablement convaincant en ce qui concerne le diabète de type 2.

Aussi Isao Muraki, de la *Harvard School of Public Health* à Boston, a-t-il coordonné une étude internationale dont l'objectif était de savoir si la consommation de fruits en général et de certains fruits en particulier, était réellement associée à une diminution du risque de diabète de type 2.

De la méthode, vous dis-je

Les auteurs ont étudié les données issues de trois études de cohorte prospectives longitudinales réalisées chez des adultes nord-américains entre 1984 et 2009. Ils ont ainsi inclus près de 200 000 participants, dont 5 femmes sur 6 environ ; soit, au total, près de 3,5 millions de personnes-années.

De nombreuses variétés de fruits ont été étudiées : la pomme et l'orange, bien sûr ; mais aussi des petits, des gros... Je prends mon souffle : le raisin, la pêche, la prune, l'abricot, la banane, le melon, la pomme, la poire, le pamplemousse, la fraise et la myrtille ; rien que cela !

Tous les quatre ans, les participants ont répondu à des questionnaires reprenant leurs habitudes alimentaires. Ils étaient invités à préciser, pour chaque fruit, la portion standardisée consommée. Enfin, les résultats ont été analysés après ajustement pour des variables importantes, telles que le mode de vie et des facteurs de risque nutritionnels.

Résultats

Lors du suivi, plus de 12 000 personnes ont développé un diabète ; soit une proportion de 6,5 % de la cohorte étudiée. La consommation de fruits entiers au moins 3 fois par semaine s'est avérée associée à une réduction significative du risque de présenter un diabète mais bien modeste, de 2 % seulement (intervalle de confiance de - 1 à - 4 %), quand il s'agissait des fruits en général. Cette réduction est apparue bien plus importante pour certains fruits : - 26 % pour la myrtille (comparativement aux personnes consommant moins d'une portion par mois), - 12 % pour le raisin, et - 7 % pour la pomme. Un tel bénéfice, en revanche, n'est pas apparu significatif pour plusieurs autres fruits (dont les oranges, les pêches, et les abricots).

À l'inverse, la consommation de jus de fruits à raison d'au moins cinq à six fois par semaine est associée à un risque majoré de 8 %, comparativement à une consommation hebdomadaire.

Conclusion des courses

En deux mots : il y a fruit et fruit.

Bon, même si vous ne me le dites pas, je le sais bien ; c'est comme cela que, nous, les nutritionnistes, sommes agaçants : nous ne pouvons pas donner le message : « Légumes & fruits, c'est bien », de façon indifférenciée ; un point, c'est tout. Nous ne voulons pas complexifier à l'envi, mais attention tout de même à ne pas confondre le simple et le simplifié, alors souvent faux.

Vous pouvez répéter la réponse ?

Reformulons donc les choses, cette fois de façon plus nuancée : « les fruits, c'est bien, de façon générale » (ils apportent des sucres malgré tout nécessaires, une bonne teneur en vitamines, des anti-oxydants, des fibres, etc.).

Ce à quoi nous ajoutons : parmi les fruits, certains auraient un avantage supplémentaire, vis-à-vis du risque de présenter un diabète de type 2. Si vous n'êtes pas trop pressé le matin, pressez le fruit entier, c'est mieux que le jus de fruits ; et si vous avez encore un peu de temps ; mangez le fruit en entier tout court. C'est le mieux.

Mais n'abandonnez pas le jus d'orange pour autant, pour le remplacer par rien du tout ! C'est une bonne chose, en effet, que de démarrer la journée avec des sucres simples, des sucres « starters ». Et puis l'histoire dit certes le nombre de verres, mais pas leur taille ; or, nous sommes aux US !

Mon conseil avant de vous quitter

Soyez rusés : dans les alpages, ne prenez pas ces myrtilles-là, mais celles au-dessus. Des fois qu'un renard se soit oublié... La prévention, c'est aussi celle de l'échinococcose (une parasitose, qui donne une pseudo-tumeur hépatique) !

(1) Fruit consumption and risk of type 2 diabetes: results from three prospective longitudinal cohort studies. Isao Muraki, et al. BMJ 2013;347:f5001 (publié le 29 août 2013).