Les boissons light favoriseraient le diabète

Compte Test - 2013-02-08 21:20:00 - Vu sur pharmacie.ma

Une étude publiée jeudi dans la revue American Journal of Clinical Nutrition montre, pour la première fois en France, que les boissons light seraient associées à une augmentation du risque de diabète de type 2. L'étude épidémiologique dirigée par Françoise Clavel-Chapelon et Guy Fagherazzi, chercheurs à l'Inserm, a été menée sur plus de 66.000 femmes suivies de 1993 à 2007. Les données recueillies par questionnaire montrent qu'au début de l'étude l'état de santé de ces femmes était comparable à celui de la population générale ; la proportion de participantes en surpoids ou obèses était même plus basse que la moyenne nationale. Leur consommation hebdomadaire était d'environ une canette par semaine pour les femmes buvant des boissons sucrées, et de deux canettes pour les consommatrices de boissons light. Les chercheurs pointent du doigt ce résultat, qui montre que le volume ingéré double lorsqu'il s'agit de boissons édulcorées, «sans doute parce que les femmes perçoivent ces boissons comme saines, et sans effet sur leur poids».

Il en ressort que la consommation de boissons light est associée avec une augmentation du risque de diabète de type 2. Et ce risque est même plus élevé que celui associé aux boissons sucrées. Si celles-ci multiplient le risque de développer un diabète par 1,5, les boissons light multiplieraient ce risque par 2,3. Les chercheurs suggèrent que ces boissons augmenteraient le taux de sucre dans le sang. Ceci produit en réaction des pics d'insuline qui, répétés, pourraient conduire à une insulino-résistance, caractéristique du diabète de type 2.

Laurent Chevallier, médecin consultant en nutrition, membre du réseau Environnement Santé, n'est pas surpris par ce résultat. Pour lui «plusieurs études ont déjà alerté sur le fait qu'une consommation chronique d'édulcorants pourrait augmenter l'absorption intestinale du glucose, et donc le taux de sucre dans le sang.»

Françoise Clavel-Chapelon et Guy Fagherazzi rappellent néanmoins qu'une telle association a déjà été mise en évidence sur d'autres populations outre-atlantique. Ils ajoutent que les participantes, âgées en moyenne de 52 ans, avaient une consommation modérée de boissons light. «On peut donc imaginer que les 16-45 ans, qui sont les consommatrices types de ce genre de boissons, en ingèrent bien plus. Or nos résultats montrent que le risque de développer un diabète augmente avec la quantité.» Les scientifiques voient avant tout ce travail comme un premier pas vers une meilleure compréhension de l'impact des boissons light sur l'organisme. «Nous avons mis en évidence un facteur de risque. Maintenant, nous voulons savoir pourquoi», expliquent-ils, soulignant la nécessité de mener d'autres recherches pour explorer précisément les effets biologiques des différents produits entrant dans la composition des boissons allégées en sucre.