

Réponse à vos questions – nutrition

Élise Latour, nutritionniste

QUESTION:

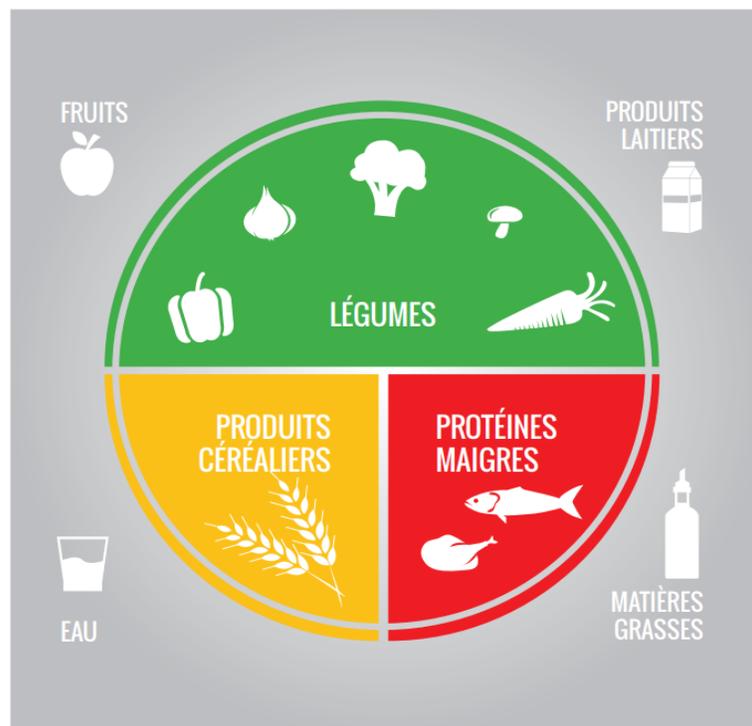
Bonjour, j'ai un diagnostic de diabète de type 2. Je comprends qu'on recommande de consommer 5 portions de fruits par jour tout en contrôlant sa glycémie. Toutefois, quel est le bon moment pour manger une pomme ou un autre fruit? Avant le repas, après le repas? Est-ce approprié de manger une pomme en collation en matinée, en après-midi ou en soirée?

RÉPONSE :

Parmi les recommandations en matière d'alimentation saine, le guide alimentaire canadien recommande de manger des fruits et légumes en abondance à tous les jours sans y préciser la quantité. En effet, pour la majorité des gens, il n'est pas nécessaire d'être aussi spécifique avec les fruits et légumes car ils contribuent à réduire le risque de maladies cardiovasculaires, d'accidents vasculaires cérébraux, d'obésité, de diabète et de certains types de cancer.

Dans le cas d'un diagnostic de diabète, c'est légèrement différent. En se référant au modèle de l'assiette santé pour diabétique (voir ci-dessous), on constate que la quantité de fruits est moindre que celle des légumes mais, tout aussi importante. Effectivement, les fruits sont riches en fibres, en vitamines, en minéraux et en antioxydants.

ASSIETTE SANTÉ





De plus, certaines études ont démontré que la consommation de **2 fruits pas jour, diminuait de 12 à 13% le risque de diabète**. D'autres chercheurs ont observé que consommer plus de 1,5 fruit par jour réduisait le risque de complications et de la mortalité chez les personnes diabétiques. Les auteurs ajoutent qu'ils ne peuvent expliquer exactement ce mécanisme de protection mais l'effet des fibres et des antioxydants semble y jouer un rôle crucial. Mentionnons que les fibres améliorent la sensibilité à l'insuline, réduisent la vitesse d'absorption des glucides (meilleur contrôle de la glycémie), aident au contrôle du poids, favorisent un microbiote (bactéries dans nos intestins) en santé et diversifié et diminuent l'inflammation.

Attention au jus, même ceux qui sont identifiés sans sucre ajouté car ils ont perdu les fibres donc, leur effet protecteur. Certaines études ont rapporté que la consommation de jus pouvait augmenter de 2 à 7% l'incidence du diabète.

En résumé, il est recommandé de manger 2 à 3 fruits variés par jour. Privilégiez les fruits frais ou congelés avec la pelure et répartissez-les dans la journée (exemple : 1 au déjeuner ou collation AM + 1 au dîner ou collation PM + 1 au souper). Cette recommandation **s'adresse spécifiquement** aux personnes ayant un **diagnostic de diabète** et doit être **personnalisée**.

PLUS IMPORTANT QUE DE LIMITER LES FRUITS

Bien avant de réduire l'apport en fruits, le plus bénéfique est de s'assurer de limiter la consommation de sucres à absorption rapide (sucre blanc, cassonade, miel, mélasse, sirop d'érable, confiture, boissons gazeuses, tartes, gâteaux, biscuits, crème glacée, jus, yogourt sucré, etc) ainsi que les farines raffinées (farine blanche: pain, céréales à déjeuner, pâtes, pâtisseries, craquelins, etc) car ce sont eux qui ont le plus d'impact négatif sur le risque et le contrôle de diabète ainsi que sur la mortalité.

Référence:

- <https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/recommandations-en-matiere-dalimentation-saine/>
- <https://observatoireprevention.org/2018/06/28/un-mode-de-vie-sain-reduit-les-complications-cardiovasculaires-du-diabete-de-type-2/>
- <https://www.diabete.qc.ca/le-diabete/la-gestion-du-diabete/alimentation/les-fruits/>
- Hyun Ah Park, *Fruit Intake to Prevent and Control Hypertension and diabetes*; J Fam Med 2021;42:9-1
- Schwingshackl L and al., *Food groups and risk of type 2 diabetes mellitus: a systematic review and meta-analysis of prospective studies*; Eur J Epidemiol (2017); 32:363–375
- Christensen et al., *Effect of fruit restriction on glycemic control in patients with type 2 diabetes – a randomized trial*; Nutrition Journal 2013; 12:29
- <https://observatoireprevention.org/2021/06/24/bien-choisir-ses-sources-de-glucides-est-primordial-pour-la-prevention-les-maladies-cardiovasculaires/>