



Le Lionceau District U-4



Diabète et camp des jeunes • Capsule Diabète 3 - Mai 2021

À la demande de notre Gouverneur Lion Yves Proulx, nous vous proposons une série d'articles (mis à jour) sur le diabète, déjà parus dans le Bulletin Le Lion Fauve du Club Lions de Granby.

Petit-déjeuner copieux et dîner léger pour mieux contrôler la glycémie

Pour mieux contrôler sa glycémie, un diabétique devrait manger copieusement le matin et plutôt léger le soir, suggère une étude scientifique.

« Manger comme un roi le matin, comme un prince le midi et comme un mendiant le soir », l'adage ne date pas d'hier. Pourtant, il serait plus que jamais approprié, surtout pour les personnes atteintes de diabète de type 2.

Une étude publiée dans la revue scientifique spécialisée *Diabetologia* révèle en effet qu'un déjeuner copieux et un souper léger permettraient de mieux contrôler la glycémie, le taux de glucose (sucre) dans le sang.

Les scientifiques ont composé un copieux petit-déjeuner. Un repas plus riche en protéines et matières grasses contenant environ un tiers des calories quotidiennes que les patients diabétiques devaient consommer. À contrario, le petit-déjeuner classique n'apporte lui que 12,5% de l'apport énergétique total quotidien.

Les médecins ont constaté qu'après 13 semaines de ce « nouveau régime », le taux de sucre dans le sang et la pression artérielle des patients a chuté de façon spectaculaire. En effet, ces volontaires ont réduit par 3 leur niveau de glycémie et par 4 leur pression artérielle. De plus, il a été constaté que la sensation de faim diminuait chez ces patients.



L'étude a été menée sur un petit échantillon de patients, tous atteints de diabète de type 2 qui ont été répartis au hasard dans deux groupes aux régimes différents.



Le premier consistait à ingérer 703 calories au déjeuner, 602 au dîner et seulement 204 calories lors du souper. A l'inverse, le second régime était constitué d'un déjeuner léger (204 calories), d'un dîner moyen (602 calories) et d'un souper riche (703 calories chacun).

Un taux de glucose de 20% inférieur

Deux semaines après, les patients ont changé de groupe et inversé les régimes pour une nouvelle semaine, à la fin de laquelle les scientifiques ont réitéré les mesures.

Au final et à chaque fois, les participants ayant suivi le régime #1 avaient un taux de glucose dans le sang après les repas 20% moins élevé que ceux ayant suivi le régime contraire. A l'inverse, les taux d'insuline étaient 20% plus élevés pour le régime 1 que pour le régime 2.

Conclusion, le célèbre adage qui consiste à manger de moins en moins riche au fil de la journée serait particulièrement bénéfique pour réguler la glycémie des diabétiques de type 2. Parmi les aliments proposés lors des repas copieux figuraient du lait, du thon, du yogourt, des céréales ainsi que des œufs brouillés.

« Ces observations suggèrent qu'une modification dans le moment de prise des repas influe sur le rythme quotidien des taux post-repas d'insuline. Ceci a pour résultat une diminution considérable du niveau de glucose après les repas », conclut le Professeur Oren Froy, co-auteur de l'étude et chercheur à l'Université hébraïque de Jérusalem.

Une prise alimentaire mesurée et contrôlée, avec un déjeuner plus riche que le souper serait donc une façon simple de réguler sa glycémie. De quoi simplifier le quotidien des diabétiques de types 2 et réaffirmer de nouveau les bienfaits d'un bon déjeuner, trop souvent oublié.

Source : Top Santé.com Hélène Bour

Communiqué de Lion Myreille Gaumond Blanchard

