

**Avertissement** : Notes prises au vol erreurs possibles, prudence.

Mardi 12 février 2013

Hôpital cantonal de Genève

## Des lentilles pour soigner le diabète

Dr J. Jornayvaz

L'article c'est « Effect of Legumes as Part of a Low Glycemic Index Diet on Glycemic Control and Cardiovascular Risk Factors in Type 2 Diabetes Mellitus. A Randomized Controlled Trial » (*Arch Intern Med.* 2012;172(21):1653-1660.)

Il s'agit de comparer l'effet sur la glycémie, l'HbA1c, la tension artérielle et le cholestérol d'un régime comportant 190g de légumineuse /j (lentilles, pois chiches, pois etc...) à un régime riche en fibre, chez des diabétiques de type II.

Oui, l'HbA1C est un peu plus basse, la TA aussi et le risque cardiovasculaire diminue un peu plus dans le groupe « légumineuse » sans que le HDL soit modifié (alors qu'il s'élève dans le groupe « fibre »), donc...oui les légumineuses font du bien au diabétique et font diminuer son risque cardiovasculaire...mais l'étude ne dure que 3 mois...et les différences ne sont pas énormes...

C'est une histoire d'index glycémique...certains aliments ont la propriété d'entraîner une élévation plus ou moins rapide et plus ou moins élevée de la glycémie par rapport à d'autres.

Si le glucose est à 100, les cornflakes sont à 81 et le bircher à 57 par exemple, les pois chiches et les lentilles seraient aux alentours de 20-30.

Mais il y a une variabilité interindividuelle (d'une personne à l'autre ) et même intra individuelle (chez la même personne)...

Et de toute façon les légumineuses ça ballonne (pour le dire en termes choisis...bien que cet effet secondaire n'aie pas été signalé par les participants à l'étude ).

Donc une étude qui ne va pas changer notre approche diététique du diabète de type II.

Compte-rendu du Dr Eric Bierens de Haan

[ericbdh@bluewin.ch](mailto:ericbdh@bluewin.ch)

transmis par le laboratoire MGD

[colloque@labomgd.ch](mailto:colloque@labomgd.ch)