

Des antioxydants contre le diabète

Par *mogirard*

Créé le 03/01/2018 - 18:43

Des antioxydants contre le diabète

Mercredi, 03/01/2018 - 17:43 [0 commentaire](#)

- [Diminuer la police](#)
- [Augmenter la police](#)
- [Imprimer](#)
- [Version PDF](#)

-
- [Tweeter](#)
-
-

1 avis :



[zoom](#)

Plusieurs études épidémiologiques ont déjà montré qu'une alimentation riche en fruits et légumes était associée à un risque plus faible de certains cancers et de maladies cardiovasculaires.

Cette fois, une équipe Inserm (Equipe Générations et Santé, Centre de recherche en Epidémiologie et Santé des Populations, Villejuif) a montré que ce type de régime était également associé à une diminution du risque de diabète de type 2. L'équipe suspectait déjà ce lien puisque des études ont précédemment montré que certains antioxydants comme la vitamine E ou C, les lycopes ou encore les flavonoïdes étaient associés à une réduction du risque de diabète de type 2. Mais ces travaux portaient toujours sur des nutriments pris isolément et jamais sur la capacité antioxydante totale de l'alimentation.

A ce titre, les chercheurs ont voulu vérifier si l'alimentation dans son ensemble, selon son pouvoir antioxydant, était associée au risque de diabète. Pour cela, ils ont utilisé les données de la cohorte E3N composée de femmes françaises recrutées à partir de 1990, alors âgées de 40 à 65 ans. Ils ont suivi 64 223 d'entre elles entre 1993 et 2008, toutes indemnes de diabète et de maladies cardiovasculaires au moment de leur inclusion dans l'étude.

Pour chacune d'elles, ils disposaient d'un questionnaire alimentaire rempli au début de l'étude qui renseignait sur les habitudes de consommation avec des informations détaillées sur plus de deux cents

aliments. A partir de là, ils ont calculé un score de « capacité antioxydante » pour chaque participante grâce à une base de données italienne indiquant le pouvoir antioxydant de très nombreux aliments. Ils ont ensuite analysé les liens entre ces scores et le risque de survenue d'un diabète au cours du suivi.

Leurs résultats montrent que le risque de diabète diminue avec le niveau de consommation d'antioxydants jusqu'à un seuil de 15 mmol/jour, ce qui correspond par exemple à des alimentations riches en chocolat noir, thé, noix, pruneaux, myrtilles, fraises, noisette etc. Au-delà de ce seuil, le risque ne diminue plus.

Les femmes qui présentaient les scores antioxydants les plus élevés avaient ainsi un risque de diabète réduit de 27 % par rapport à celles qui présentaient les scores les plus faibles. « Ce lien persiste après avoir pris en compte tous les autres principaux facteurs de risque de diabète de type 2 : tabagisme, niveau d'éducation, hypertension, hypercholestérolémie, antécédents familiaux de diabète et surtout l'indice de masse corporelle, le plus important de tous », clarifie Francesca Romana Mancini, première auteure de ces travaux.

Les aliments les plus contributifs à un score antioxydant élevé étaient les fruits et légumes, le thé et le vin rouge (consommé en quantités modérées). Par contre les auteurs ont exclu de leur analyse le café, un concentré d'antioxydants déjà associé par ailleurs à un moindre risque de diabète de type 2 et qui aurait pu masquer l'effet des antioxydants apportés par le reste de l'alimentation.

Article rédigé par Georges Simmonds pour RT Flash

[Inserm](#)

Noter cet article :

Recommander cet article :

-
- [Tweeter](#)
-
- **Nombre de consultations :** 180
- **Publié dans :** [Biologie & Biochimie](#)
- **Partager :**
 - [Facebook](#)
 - [Viadeo](#)
 - [Twitter](#)
 - [Wikio](#)

[Biologie & Biochimie](#) [antioxydants](#) [diabète](#) [fruits](#) [Inserm](#) [légumes](#) [thé](#) [vin](#)

URL source: <https://www.rtflash.fr/antioxydants-contre-diabete/article>