

LE DOSSIER

Glucides et obésité

Editorial

Arrêtons de diaboliser les glucides



→ **F. ANDREELLI**
Service de Diabétologie,
Hôpital Pitié-Salpêtrière,
PARIS.

Les glucides sont des substrats indispensables à la vie. Facilement oxydés et stockés, les glucides permettent d'obtenir de l'énergie. Le cerveau est l'utilisateur de glucose le plus important dans l'organisme puisqu'il en consomme 120 grammes par jour. Grâce au foie qui libère ses réserves de glucose loin des repas, notre glycémie se stabilise à une valeur qui nous évite toute hypoglycémie. Alors, pourquoi tant de haine vis-à-vis des glucides ?

On accuse les glucides de nombreux maux, en particulier de faire grossir ou de provoquer un diabète. Pour quel niveau de preuves ? Il est maintenant bien établi qu'il n'y a aucune relation entre consommation de sucres et risque de diabète. Les facteurs alimentaires susceptibles de participer à la physiopathologie du diabète de type 2 sont classiquement une alimentation trop riche en lipides et pauvre en fibres. Pour le diabète de type 1, aucun facteur alimentaire n'a été considéré comme susceptible de favoriser cette pathologie. En cas d'hyperglycémie, il est logique de suggérer que l'augmentation de la ration en glucides peut influencer l'équilibre glycémique. Néanmoins, un diabète de type 2 se déséquilibre plus lorsque le patient grossit (et cela est dépendant de la ration lipidique et de l'activité physique) et les techniques d'éducation comme l'insulinothérapie fonctionnelle du diabétique de type 1 permettent de ne plus exclure les glucides, qu'ils soient considérés comme lents ou rapides.

Concernant l'obésité, on peut également penser qu'un abus de glucides va positiver la balance énergétique et à terme entraîner une hausse du poids. Encore faut-il avoir la génétique favorable au stockage ! A l'inverse, la littérature montre que la restriction glucidique chez l'obèse n'entraîne que peu d'effets favorables sur le long terme, déséquilibrant la ration au profit des lipides, ce qui n'est pas recommandé.

Alors, arrêtons de diaboliser les glucides. Ils servent à l'énergétique cellulaire et au plaisir de la vie (comme les autres substrats d'ailleurs!).