

Sodas et boissons light : un danger pour le diabète de type 2 ? L'avis de l'AFD après l'enquête de l'Inserm

Les résultats de cette étude sont plutôt surprenants car la plupart des autres études montrent au contraire que les boissons très sucrées et les jus de fruits font grossir, qu'ils sont, sur des terrains prédisposés, des facteurs favorisant le diabète de type 2 et que les boissons light, elles n'auraient pas ces inconvénients.

La conséquence logique de cette nouvelle étude serait le retrait immédiat de toutes les boissons light, pour enrayer l'épidémie de diabète.

Position de l'AFD suite à l'enquête initiée par l'INSERM portant sur le rôle des boissons sucrées édulcorées et jus de fruit sur l'incidence du diabète de type 2.

Plutôt que de discréditer ces résultats, nous préférons en pointer les limites et exprimer nos principales interrogations.

Des informations manquantes sur la cohorte

La principale question est de savoir quel est le profil moyen de la cohorte de patientes. Elles sont françaises et enseignantes, certes mais :

- l'impact des boissons light serait-il différent chez les hommes ?
- aucune information précise n'indique leur âge, leurs habitudes de vie et leur consommation.

La donnée principale de l'étude : « quels sont vos apports en différentes boissons ? » est ainsi renseignée de façon floue. La technique du questionnaire rend, de plus, précaire tous les autres facteurs étudiés y compris l'activité physique, le tabac, l'alcool, les prédispositions familiales etc...

Les types d'édulcorants consommés ne sont pas précisés : est-ce de l'aspartame, de la saccharine, du sucralose, de l'acésulfam K ou la plus récente stévia ? Les édulcorants donneraient donc tous les mêmes résultats ? Certaines études ont pourtant montré de larges différences entre ces catégories d'édulcorants.

Les limites de ces études pointées par ses propres auteurs

Les auteurs eux-mêmes précisent : « nous ne pouvons exclure que d'autres facteurs que le fait de consommer des sodas light, et qui n'ont pas été étudiés, soient responsables de l'augmentation du diabète de type 2 et des essais randomisés sont nécessaires pour montrer une relation causale entre la consommation de boissons light et le diabète de type 2 ».

Ils conviennent également qu'il faudrait faire une étude prospective randomisée avec un groupe témoin sur plus de 10 ans avec des dizaines de milliers de personnes. Aujourd'hui, il ne semble pas qu'une telle étude puisse être financée.

En conclusion :

Cette étude de l'Inserm pose plus de questions qu'elle n'apporte de réponses.

Il ne faut pas confondre le rôle des boissons light dans la survenue du diabète de type 2 avec l'utilité de ces boissons dans la qualité de vie des diabétiques (types 1 et 2).

Il ne peut y avoir d'ambiguïté pour une personne déjà atteinte de diabète : boire une vraie boisson sucrée élève très fortement la glycémie et boire une boisson light n'a pas cet inconvénient majeur.

Bien évidemment, les excès sont néfastes, qu'il s'agisse de boissons sucrées ou édulcorées.

Source

"Consumption of artificially and sugar sweetened beverages and incident type 2 diabetes in the E3N-EPIC cohort"

Guy Fagherazzi, PhD; Alice Vilier, MSc; Daniela Saes Sartorelli, PhD; Martin Lajous, ScD; Beverley Balkau, PhD; Françoise Clavel-Chapelon, PhD.