Le yaourt peut-il aider à prévenir le diabète de type 2 ?

La Fédération Française des Diabétiques soutient les travaux de l'équipe de recherche du Professeur Karine Clément dans le cadre de l'étude Snowfall qui porte sur le prédiabète, les dérivés du yaourt et le microbiote.

Pour mieux comprendre le contexte de l'étude, revenons tout d'abord sur le laboratoire de recherche qui étudie depuis de nombreuses années les liens entre alimentation, environnement, microbiote et la santé.

Comprendre comment notre alimentation et notre environnement influencent notre santé

Le laboratoire NutriOmique***** (Sorbonne Université, Inserm, AP-HP – Hôpital de la Pitié-Salpêtrière) dirigé par le Pr Karine Clément explore depuis plus de quinze ans les liens intimes entre **alimentation, environnement, microbiote et santé métabolique**. En effet, notre alimentation, la sédentarité et l'environnement moderne modifient profondément notre métabolisme. Aujourd'hui, nous savons que ces facteurs influencent non seulement notre poids, mais aussi notre immunité, notre énergie et le risque de nombreuses maladies chroniques. Au cœur de ces interactions complexes se trouve un acteur longtemps méconnu : le microbiote intestinal, cet immense écosystème de centaines de milliards de bactéries, virus et champignons qui vivent dans notre tube digestif. Ces recherches associent médecins, biologistes, bio-informaticiens et nutritionnistes pour mieux comprendre pourquoi certaines personnes développent une obésité, un diabète de type 2 ou des complications cardiovasculaires, tandis que d'autres y échappent.

Le microbiote, un acteur clé du métabolisme

Les travaux scientifiques ont mis en évidence que la composition et la richesse du microbiote intestinal varient fortement selon les modes de vie et les habitudes alimentaires. Un microbiote diversifié, nourri par une alimentation équilibrée et riche en fibres, semble nous protéger contre les déséquilibres métaboliques et inflammatoires. À l'inverse, une perte de diversité microbienne – observée dans certaines formes d'obésité – s'accompagne souvent d'une inflammation chronique et d'un risque accru de diabète ou de stéatose hépatique (accumulation de graisse dans le foie). Ces changements peuvent contribuer à rendre la maladie chronique.
Grâce à de grandes études européennes, comme MetaCardis réunissant plusieurs milliers de participants en France, en Allemagne et au Danemark, l'équipe du Pr. Karine Clément et ses collègues internationaux ont pu relier le profil du microbiote à des marqueurs précis de santé métabolique et cardiovasculaire. Ces recherches ont permis d'identifier certaines petites molécules produites par les bactéries intestinales, les métabolites, véritables messagers entre l'intestin et les organes de notre corps (cerveau, foie, pancréas, muscle, tissu adipeux). Certains de ces métabolites, comme les acides gras à chaîne courte, contribuent à réguler l'appétit et la glycémie, tandis que d'autres peuvent favoriser l'inflammation ou la résistance à l'insuline. Il est intéressant d'observer, que certains métabolites sont produits par les produits fermentés, par exemple le yaourt.

De l'environnement à la santé métabolique : une approche intégrée

Les travaux de l'équipe du Pr Karine Clément s'inscrivent dans une approche systémique de la santé : elle étudie comment **l'alimentation, l'environnement, la génétique et le microbiote** interagissent pour influencer le métabolisme. Les projets actuels de NutriOmique visent à comprendre comment certaines

combinaisons alimentaires, issues de régimes durables ou écoresponsables, modifient à la fois le microbiote et la réponse immunitaire. Ces recherches ont un objectif clair : **mieux prévenir et personnaliser la prise en charge des maladies métaboliques**, en tenant compte du profil microbien, du mode de vie et de l'environnement de chaque individu.

Des découvertes concrètes pour la médecine de demain

Les travaux du laboratoire du Pr Karine Clément ont contribué à :

- **Démontrer l'existence de signatures microbiennes spécifiques** associées à l'obésité, au diabète et aux maladies cardiovasculaires ;
- Identifier de **nouveaux biomarqueurs métaboliques et microbiens** permettant de mieux suivre les effets des interventions nutritionnelles ;
- Développer des outils de **nutrition personnalisée** intégrant le microbiote, l'alimentation et les données cliniques ;
- Mieux comprendre comment le **tissu adipeux** (la graisse corporelle) se transforme en cas d'obésité et comment certaines bactéries ou leurs métabolites peuvent influencer cette transformation.

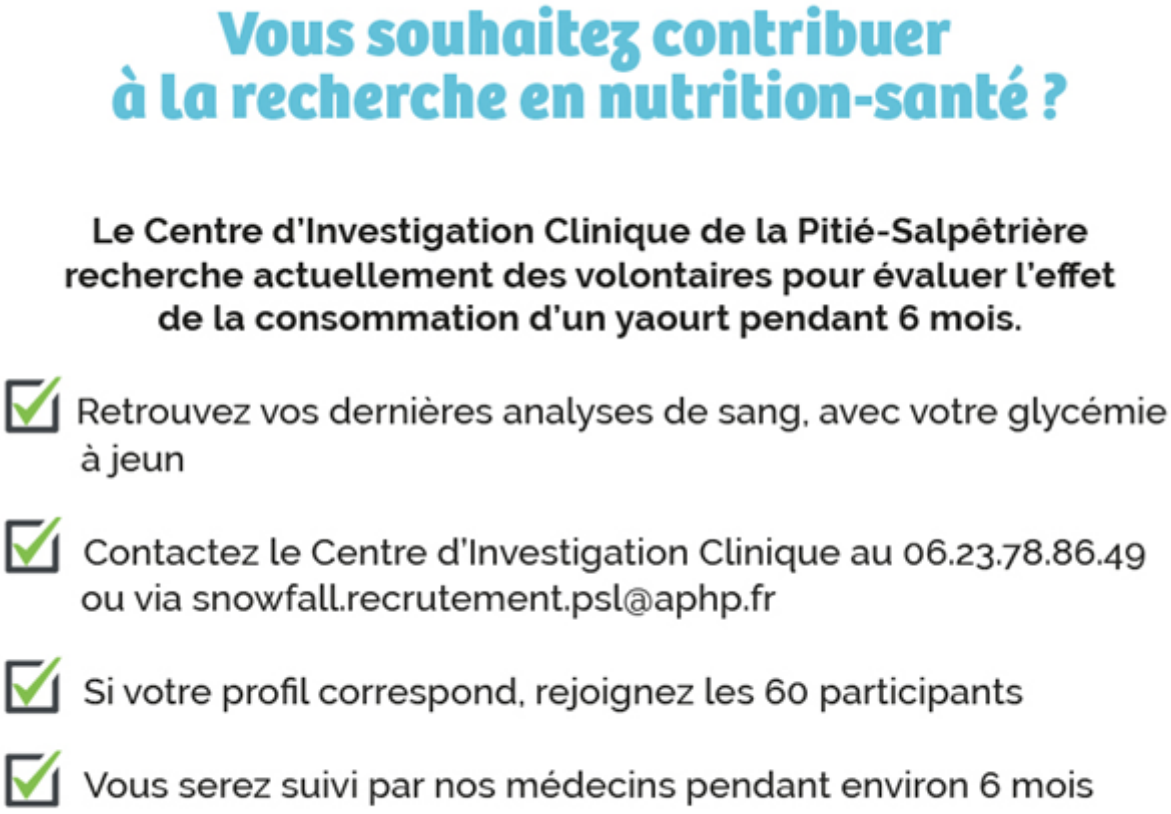
Une nouvelle étude : vous pouvez y participer

L'étude Snowfall menée par l'équipe du Pr Karine Clément est en cours de préparation avec un objectif clair : comparer l'effet de la consommation quotidienne de deux portions de yaourt par rapport à du lait pendant 6 mois sur la régulation de la glycémie, chez soixante personnes en surpoids ou en obésité modérée avec un prédiabète.

Pour participer à l'étude, vous devez :

- Avoir entre 18 et 65 ans (et même jusqu'à 70 ans en fonction de votre profil) ;
- Être en surpoids – IMC entre 25 et 35 kg / m2 ;
- Avoir une glycémie à jeun comprise entre 100 et 125 mg / dL, **donc sans diabète déclaré, mais sur un critère de prédiabète.**

Si vous correspondez à ce profil, vous pouvez contacter le Centre d'investigation clinique de la Pitié-Salpêtrière qui recherche actuellement des volontaires pour participer à cette étude. Si ce n'est pas le cas, vous pouvez également en parler autour de vous !



Participer à une étude de recherche, c'est contribuer à faire avancer la connaissance médicale et à construire une prévention plus efficace et plus personnalisée. Les volontaires, patients ou personnes en bonne santé, bénéficient d'un suivi métabolique complet, d'analyses de leur microbiote intestinal, et d'informations individualisées sur leur santé.

En rejoignant ce projet de recherche, vous aidez les chercheurs à comprendre comment notre environnement, notre alimentation et nos bactéries intestinales façonnent notre santé.

***** https://www.nutriomics.org/

©Prostock-studio (Modifié par la Fédération à l'aide de l'IA)