L'absence de petit-déjeuner augmenterait le risque de diabète chez l'enfant

Une étude de plus de 4000 participants de 9-10 ans

Chez les adultes, l'effet protecteur du petit-déjeuner contre le risque de diabète de type 2 est toujours **sujet à controverse**, mais peu d'études existent chez les enfants. Cette étude britannique s'intéresse justement à la question. 4 116 enfants âgés de 9 et 10 ans ont répondu à un questionnaire sur la **fréquence et la composition de leurs petits-déjeuners**. Les enfants ont également effectué des prises de sang régulières à jeun pour mesurer l'insulinémie, la glycémie et le taux d'hémoglobine glyquée (HbA1c).

Sauter le petit déjeuner augmente les marqueurs de risque

Ainsi, 74% des élèves interrogés prenaient un petit-déjeuner tous les matins, 11% la plupart des matins, 9% de temps en temps et 6% pas habituellement. Si l'on compare les deux extrêmes, on remarque que ceux qui ne prennent pas de petit-déjeuner habituellement ont **un plus haut taux d'insuline dans le sang** (+26.4%), **une plus forte résistance à l'insuline** (+26.7%), **une glycémie à jeun plus élevée** (+1%) et **un taux d'HbA1c plus fort** (+1.2%), que ceux qui prennent un petit-déjeuner tous les matins.

Une plus faible résistance à l'insuline avec les fibres

Parmi ceux qui prennent un petit-déjeuner tous les matins, ceux qui mangent des **céréales à haute teneur en fibres** ont une **plus faible résistance à l'insuline** que les autres, mais pour les autres marqueurs, il n'y a pas de différences entre les types de petit-déjeuner.

D'autres études nécessaires

Ainsi, l'addition de tous ces marqueurs biologiques conduit à penser que sauter le petit-déjeuner expose les enfants à un **risque supplémentaire de diabète de type 2**. D'autres études sont cependant nécessaires pour quantifier cette augmentation du risque.

Source : pLoS Medicine, 2 Septembre 2014, 11(9)
Regular Breakfast Consumption and Type 2 Diabetes Risk Markers in 9- to 10-Year-Old Children in the Child Heart and Health Study in England (CHASE) : A Cross-Sectional Analysis.
Donin, AS et al.

Auteur : Loïc Leroux

A lire sur le site :

Notre article spécial petit déjeuner