

Information sur l'adoption d'un nouveau réglage alimentaire

Impact sur la glycémie d'une alimentation végétale peu transformée,
faible en matières grasses

Cher Docteur,

Votre patient(e) va progressivement modifier son alimentation dans l'objectif d'améliorer sa sensibilité à l'insuline.

Il va pour cela s'appuyer sur une alimentation végétale entière faible en matières grasses, qui a démontré son efficacité pour améliorer les marqueurs métaboliques du diabète, ainsi que le terrain global (cardiovasculaire, rénal...).

S'appuyant sur de nombreuses études qui pointent les bénéfices supplémentaires de cette alimentation^[1], certaines associations de diabétiques ont d'ailleurs ajusté leurs recommandations ces dernières années^[2].

Votre rôle est particulièrement clef dans cette phase de transition, autant en termes de soutien que pour adapter le traitement en place en fonction de l'évolution.

Les médecins qui accompagnent ce changement alimentaire témoignent de **changements bénéfiques dans la glycémie parfois dès les premières 48 à 72h, et sur les premières semaines**, d'où l'importance d'un suivi étroit.

Dans les études menées par le Dr Barnard, il ressort que des épisodes d'hypoglycémie peuvent survenir lorsqu'il y a un traitement à base d'insuline ou de sécrétagogues d'insuline, suite à l'amélioration de l'alimentation.

Votre patient a ainsi besoin d'aborder ces questions avec vous en amont, de discuter notamment de la conduite à tenir si ces épisodes d'hypoglycémies se présentent et à quels moments il a besoin de vous recontacter.

Il est important de le rassurer sur le fait que ces épisodes sont liés à l'amélioration de sa sensibilité à l'insuline, et que le traitement en place est probablement trop fort, et à réajuster.

N'hésitez pas à me contacter directement si vous avez la moindre question, j'aurai plaisir à pouvoir échanger avec vous.

Je vous joins ci-après quelques informations complémentaires, et ressources.

Bien cordialement,

Amanda Velez
Praticienne de santé naturopathe
Velez_pro@yahoo.fr

- Site du **Physician Committee for Responsible Medicine (PCRM)**, page pour les médecins : <https://www.pcrm.org/good-nutrition/nutrition-for-clinicians>

- **Informations complémentaires : Motivation et observance**

Certaines études indiquent que plus des 2/3 des patients sont motivés pour suivre cette alimentation, au moins sur du court terme, s'ils ont le soutien nécessaire.

Une étude de Katcher et al. (2010) indique que l'alimentation végétale est bien acceptée avec une **adhésion de 95%**, et les personnes témoignent d'un regain d'énergie, d'une meilleure digestion, et d'un meilleur sommeil ; ils sont plus satisfaits que le groupe contrôle.

- **[1] Quelques études**

A.S.Nicholson et al., « Toward Improved management of NIDDM : A Randomized, controlled, pilot intervention using a low-fat, vegetarian diet », *Preventive Medicine* 29 (1999) : 87-91

→ Sur les 13 patients ayant simplement mis en place un changement alimentaire (alimentation végétale faible en gras), les 2/3 ont amélioré leur état au point qu'en 12 semaines ils ont pu réduire ou éliminer leur traitement.

N.D.Barnard et al., « The effects of a low-fat, plant-based dietary intervention on body weight, metabolism, and insuline sensitivity », *American Journal of Medicine* 118 (2005) : 991-7.

→ Ici, un panel de 59 patients a été étudié, certains ayant des paramètres sanguins « en santé », d'autres pré diabétiques ou encore diabétiques. En 14 semaines, la sensibilité à l'insuline a été améliorée de 24%. Le seul changement alimentaire, sans addition d'exercice physique, a été suffisant pour améliorer le contrôle de la glycémie.

2003-2005 : Etude menée avec le National Institutes of Health pour comparer l'alimentation végétale à faible teneur en matières grasses aux recommandations traditionnelles de l'ADA (American Diabetes Association).

99 patients souffrant d'un diabète de type II ont été étudiés (étude menée par l'Université George Washington & Université de Toronto). A traitement et exercice constant, le **réglage végétal à faible teneur en matières grasses a été 3 fois plus efficace** que les recommandations traditionnelles de l'ADA. Avec en prime une perte de poids plus rapide et une amélioration du terrain cardiovasculaire

- **[2] Evolution des recommandations :**

- **ADA (American Diabetes Association)**

« Une variété de réglages alimentaires est acceptable pour gérer le diabète de type II et le pré diabète, dont le régime méditerranéen, le régime DASH et les alimentations végétales. »

- **The American college of endocrinology and the obesity society**

« Recommandation principale : Consommer une alimentation végétale (riche en fibres, à faible densité calorique et faible index glycémique, et riche en phytonutriments et antioxydants). »

- **Canadian Diabetes Association :**

- *A comprehensive review of the literature supporting recommendations from the canadian diabetes association for the use of a plant-based diet for management of type 2 diabetes ; Sylvia rinaldi, et al.*

« L'association recommande actuellement l'alimentation végétale pour la gestion du diabète de type 2 pour sa capacité à améliorer le poids, l'HbA1c, le LDL-cholesterol, le cholesterol total, en plus de réduire le besoin en médicaments. Cette alimentation végétale est définie comme un régime qui encourage les produits végétaux entiers, et vise à mettre de côté les viandes, produits laitiers, et œufs ainsi que les produits raffinés et très transformés. »