

Diètes faibles en glucides pour les adultes vivant avec le diabète

Résumé en langage simple

L'énoncé de position de Diabète Canada intitulé *Diabetes Canada Position Statement on Low-Carbohydrate Diets for Adults With Diabetes: A Rapid Review* (en anglais seulement) présente un aperçu des plus récentes données probantes sur ce type d'alimentation dans le contexte du diabète.

Diabète Canada croit que les personnes vivant avec le diabète devraient avoir accès aux meilleurs renseignements disponibles pour guider leurs choix en lien avec la gestion de leur diabète. Ce survol présente donc les plus récents résultats de la recherche à propos des diètes faibles en glucides et du diabète, ainsi que des recommandations concernant les soins.

Contexte

Les glucides (CHO) sont des molécules présentes sous forme d'amidons, de sucres et de fibres. Nous savons que consommer trop de calories et de glucides raffinés contribue grandement à l'épidémie d'obésité et de diabète de type 2. Par ailleurs, l'obésité touche maintenant de plus en plus les personnes vivant avec le diabète de type 1. À cet égard, les Lignes directrices de pratique clinique 2018 de Diabète Canada pour la prévention et le traitement du diabète au Canada soulignent l'importance d'une diète qui contient peu de calories et qui est équilibrée sur le plan nutritif pour atteindre et maintenir un poids corporel sain. Pour atteindre cet objectif, plusieurs types de diètes sont appropriées, selon les préférences individuelles et les objectifs de traitement.

Cette mise à jour cible les principaux enjeux de sécurité et les exigences de surveillance clinique. Nous espérons qu'elle facilitera les communications entre les équipes soignantes et les personnes qui vivent avec le diabète.

Résumé de la recherche

La recherche sur les diètes plus faibles en glucides a montré qu'elles entraînent des améliorations chez les personnes vivant avec le diabète de type 1. Elles produisent entre autres une baisse des taux d'A1c (glycémie moyenne sur 3 mois), une réduction du besoin d'insuline, une moins grande variabilité de la glycémie et une perte de poids.

Les études sur les diètes plus faibles en glucides chez les personnes vivant avec le diabète de type 2 ont montré des améliorations similaires, comparativement aux diètes plus riches en glucides ou pauvres en gras. Certaines études ont même montré des taux plus élevés de rémission du diabète,

une amélioration des taux de triglycérides et une réduction de la médication nécessaire à court terme.

Nous ne savons pas si les améliorations observées dans la recherche actuelle se maintiendront à long terme ou si elles entraîneront une diminution des taux de maladies cardiovasculaires, d'autres complications liées au diabète ou de mortalité. Des recherches ont également rapporté que beaucoup de personnes ont de la difficulté à adopter une alimentation plus faible en glucides et qu'elles y parviennent moins bien au fil du temps. De plus, nous ne savons pas si les améliorations observées avec les diètes plus faibles en glucides étaient liées à la quantité de glucides ou à d'autres facteurs. La recherche présente des lacunes, et beaucoup d'études sont limitées par la mauvaise qualité de la recherche. Il est donc difficile d'élaborer des recommandations générales pour toutes les personnes vivant avec le diabète.

Mises en garde

Les personnes vivant avec le diabète de type 1 ou de type 2 qui adoptent une alimentation plus faible en glucides pourraient devoir réduire ou arrêter leur insuline et/ou leurs médicaments pour le diabète afin de diminuer le risque d'hypoglycémie (faible taux de glucose dans le sang) ou d'acidocétose (glycémie très élevée et accumulation de substances acides appelées cétones atteignant des taux dangereux dans le corps). De plus, l'hypoglycémie pourrait être plus difficile à détecter et à traiter avec une alimentation faible en glucides puisque le corps pourrait modifier sa façon d'utiliser les glucides comme source d'énergie. Ainsi, des stratégies (y compris une surveillance plus fréquente de la glycémie) sont nécessaires pour détecter et gérer l'hypoglycémie grave de manière sécuritaire.

Il pourrait être plus difficile de consommer la quantité recommandée de fibres et d'autres éléments nutritifs avec une alimentation plus faible en glucides. Il est donc important de considérer la saine alimentation dans son ensemble, ce qui veut dire tenir compte d'autres facteurs que la quantité de glucides et le poids corporel.

Recommandations

1. Les personnes vivant avec le diabète devraient être appuyées afin de choisir une diète saine qui correspond à leurs valeurs, objectifs et préférences.
2. Les diètes saines* faibles ou très faibles en glucides font partie des types d'alimentations sains permettant aux personnes vivant avec le diabète de type 1 ou de type 2 de perdre du poids, d'améliorer la gestion de leur glycémie
3. et/ou de réduire la prise de traitements antihyperglycémiants. Les gens devraient consulter leur équipe de soins pour définir leurs objectifs et réduire les risques d'effets indésirables.

4. Les professionnels de la santé peuvent soutenir les personnes qui ont le diabète et qui souhaitent adopter une alimentation faible en glucides. Pour ce faire, ils peuvent recommander une surveillance accrue de la glycémie, ajuster les médicaments qui pourraient causer une hypoglycémie (sulfonylurées et insuline) ou augmenter le risque d'acidocétose diabétique (inhibiteurs du SGLT2, sous-dosage de l'insuline chez les personnes ayant une carence en insuline), et s'assurer que la consommation de fibres et d'autres éléments nutritifs est suffisante.
5. Les personnes vivant avec le diabète et leurs fournisseurs de soins de santé devraient être informés du risque d'acidocétose diabétique euglycémique associé aux inhibiteurs du SGLT2 et à une alimentation faible en glucide. Elles devraient aussi recevoir de l'information sur les stratégies visant à atténuer ce risque.
6. Les gens ayant le diabète qui commencent à suivre une alimentation faible en glucides devraient demander l'aide d'une ou un diététiste. Cette personne pourra créer pour eux un plan culturellement adapté, savoureux et durable. Les diététistes peuvent proposer des moyens de modifier l'apport en glucides, tout en respectant les valeurs, préférences, besoins et objectifs de traitement des gens qui souhaitent adopter ou abandonner une alimentation faible en glucides.

* Au Canada, les personnes vivantes ou non avec le diabète qui préfèrent adopter une diète faible ou très faible en glucides devraient être encouragées à consommer une variété d'aliments recommandés dans le Guide alimentaire canadien. Elles devraient aussi être informées qu'elles ne devraient pas consommer régulièrement ou fréquemment des aliments riches en énergie dont la valeur nutritionnelle est faible et des aliments riches en sucre, en gras saturés ou en sel, y compris les aliments transformés et les boissons sucrées.

Date de publication : mai 2020

Citer comme suit : Diètes faibles en glucides pour les adultes vivant avec le diabète : résumé. Ottawa : Diabète Canada; 2020.

Pour plus d'information : veuillez consulter www.diabetes.ca.

Contact : advocacy@diabetes.ca pour toute question à propos de cet énoncé de position de Diabète Canada