

RUBRIQUE PROMOTION DE LA CONSOMMATION - SANTE ET NUTRITION - LE CAFE ET LE DIABETE DE TYPE II

CAFE ET DIABETE DE TYPE II

En 1998, 143 millions de personnes à travers le monde étaient diabétiques. Et si l'on en croit les prévisions, on comptera 300 millions de malades en 2025. Le diabète est une maladie grave qui, en l'absence de traitement approprié, peut être à l'origine de maladies cardiaques, de cécité, d'impuissance, et même d'amputations.

Se caractérisant par un excès permanent de sucre dans le sang, le diabète peut résulter de nombreux facteurs génétiques et environnementaux agissant de concert. Au centre de cette maladie chronique : des carences en insuline, cette hormone indispensable à l'utilisation du sucre par les cellules de l'organisme. Lors de la digestion, les aliments que nous mangeons sont transformés pour une part en sucre, carburant indispensable aux cellules de l'organisme pour fonctionner. Le pancréas sécrète une hormone, l'insuline, qui permet aux cellules d'utiliser le glucose provenant des aliments. Notre organisme obtient ainsi l'énergie dont il a besoin. Or chez les diabétiques, la pénétration du glucose dans les cellules ne s'effectue pas correctement, soit parce que la quantité d'insuline est insuffisante, soit parce que les récepteurs cellulaires du glucose sont inefficaces. Le sucre s'accumule donc dans le sang (taux de glycémie élevé) et est évacué dans les urines. Le diabète est une maladie qui se manifeste par une abondante élimination d'urine et une soif intense. On rencontre deux types de diabète :

- le diabète de type I (10% des diabétiques), est encore appelé diabète sec. Il est provoqué par une diminution ou un arrêt de la production d'insuline.
- Le diabète de type II (90% des diabétiques), est encore surnommé diabète gras en raison de sa propension à toucher les personnes en excès de poids ou en âge mûr (30 à 60 ans et souvent plus).

L'article de Nicolas Rousseau paru dans le numéro 64 de « Health & Food », de la période mars/avril 2004 révèle que des chercheurs finlandais (la Finlande détient le record mondial de la consommation de café avec une moyenne de neuf tasses par jour par adulte!) ont poursuivis l'hypothèse soulevée par deux autres équipes, américaines et hollandaises, sur l'éventualité d'un effet protecteur du café sur le diabète de type II.

Sur les 12 années d'enquêtes et d'études commencées en 1982, chez les sujets masculins et féminins, plusieurs sujets ont décompensé un diabète gras. Les chercheurs ont établi un lien inversement proportionnel entre café et diabète : plus on boit de café, moins on court de risques de souffrir de cette maladie. Ce constat est plus accentué chez les femmes que chez les hommes. Le mécanisme, bien qu'encore obscur, implique d'autres constituants que la caféine seule.

Des travaux publiés en novembre 2002 dans la revue médicale britannique « The Lancet » ont tiré des conclusions similaires. Les très gros buveurs de café auraient nettement moins de risque de développer un diabète de type II. En effet, les études conduites par Rob van Dam et Edith Feskens de l'Institut Néerlandais de santé publique, à Bilthoven aux Pays Bas ont montré que les gros buveurs de café (sept tasses ou plus par jour) courent deux fois moins de risque de devenir diabétiques que les petits consommateurs (deux tasses ou moins par jour).

Selon les chercheurs, certains composants du café, tels que l'acide chlorogénique qui participe à sa saveur ou le magnésium, sont à la base de ce phénomène. L'acide chlorogénique bloque le sucre dans les intestins et le magnésium augmente la sensibilité à l'insuline.