

Abstract Title

L'effet des amandes sur la réponse glycémique et insulinémique chez des hommes d'âge moyen avec le diabète de type 2

M. Zoght¹, A.M. Bodnaruc¹⁻³, D. Prud'homme²⁻³, I. Giroux¹⁻³; ¹École des sciences de la nutrition, Faculté des sciences de la santé, Université d'Ottawa, Ottawa, ON, ²École des sciences de l'activité physique, Faculté des sciences de la santé, Université d'Ottawa, Ottawa, ON, ³Institut du savoir Montfort - Recherche, Ottawa, ON

Abstract

Introduction: Dans la gestion du diabète de type 2 (DT2), l'alimentation est très importante. Certains nutriments, notamment les acides gras monoinsaturés, les fibres et les protéines des amandes, peuvent moduler la sécrétion d'hormones gastro-intestinales impliquées dans la sécrétion d'insuline et la régulation de la glycémie. Quelques études démontrent les effets bénéfiques aigus de l'inclusion d'amandes dans des repas. Toutefois, les repas testés n'étaient pas isocaloriques et/ou n'avaient pas des teneurs en lipides et protéines similaires.

Objectif: Mesurer l'impact de la composition en nutriments de déjeuners avec ou sans amandes, sur la réponse glycémique et insulinémique d'hommes avec DT2.

Méthode: Sept hommes ont participé à l'étude chassé-croisé incluant deux visites, séparées par une période sans intervention (≥ 1 semaine). Dans un ordre aléatoire, les participants ont consommé un repas contrôle et un repas test isocaloriques et avec une teneur identique en glucides disponibles, lipides et protéines. Des échantillons de sang ont été prélevés à jeun et 15, 30, 60, 90, 120 et 240 minutes postprandialement pour mesurer l'insulinémie et la glycémie. Les différences dans les effets des repas sur la glycémie et l'insulinémie ont été évaluées à l'aide d'ANOVA à deux facteurs et à mesures répétées avec SPSS.

Résultats: Pour la durée postprandiale (4 heures), la glycémie était inférieure après la consommation du repas test ($p=0.014$). Il y avait également un effet significatif ($p<0.001$) du temps sur la glycémie, mais pas d'interaction repas x temps ($p=0.752$). Il n'y avait pas d'effet du repas ($p=0.254$), du temps ($p=0.079$), ni d'effet d'interaction repas x temps ($p=0.103$) pour la réponse insulinémique.

Conclusion: Nos résultats suggèrent que les amandes ont un profil nutritionnel favorisant une meilleure réponse glycémique chez des hommes avec DT2, sans toutefois augmenter la sécrétion d'insuline.

Importance pour la pratique diététique: La réplication des résultats obtenus pourrait influencer la pratique clinique et contribuer à l'amélioration de la gestion du DT2.