



Pour prévenir le diabète de type 2 les recommandations sont : d'adopter une alimentation équilibrée, de pratiquer une activité physique régulière, et l'absence de consommation de tabac et d'alcool. Mais, selon une nouvelle méta-analyse américaine, publiée dans la revue BMC Medicine, consommer un yaourt par jour pourrait réduire le risque de diabète de type 2 de 18%(1). Une méta analyse désigne le regroupement de plusieurs études ayant pour but d'augmenter le nombre des personnes incluses et le pouvoir statistique de l'étude.

Le diabète de type 2 ou diabète non insulino dépendant apparaît généralement chez les personnes de plus de 40 ans. Cependant, les premiers cas d'adolescents et d'adultes jeunes apparaissent en France. Le surpoids, l'obésité et le manque d'activité physique sont la cause révélatrice du diabète de type 2 chez des sujets génétiquement prédisposés.

Deux anomalies sont responsables de l'hyperglycémie:

- Soit le pancréas fabrique toujours de l'insuline mais pas assez, par rapport à la glycémie : c'est l'insulinopénie.
- Soit cette insuline agit mal, on parle alors d'insulinorésistance.

L'insuline ne peut plus réguler la glycémie et cette résistance épuise progressivement le pancréas qui finit par ne plus assurer une production suffisante d'insuline. Ces deux mécanismes font que le glucose ne pénètre pas dans les cellules du corps et reste dans la circulation sanguine. Le taux de glucose dans le sang n'est alors plus régulé par l'insuline(2).

Les chercheurs de la Havard School of Public Health ont effectué une méta-analyse de trois grandes études de cohortes afin d'évaluer l'association entre la consommation de produits laitiers et l'incidence du diabète de type 2. Cette analyse constate qu'après ajustement pour l'âge, l'IMC, les habitudes alimentaire et le style de vie, la consommation totale de produits laitiers n'est pas associée avec le risque de diabète. Seule la consommation régulière d'un yaourt s'avère inversement associée au risque de diabète. A l'issue de ces premiers résultats, une méta-analyse complémentaire portant sur 14 études a montré une réduction de 18% du risque de diabète de type 2 avec la consommation d'une portion de yaourt (soit 125g) par jour.

D'autres études vont être menées pour évaluer l'effet des probiotiques sur le poids corporel et la résistance à l'insuline afin de mieux comprendre ces résultats.

Malheureusement, l'étude ne précise pas le type de yaourt consommé. Notre recommandation est de favoriser les yaourts nature à éventuellement légèrement sucrer selon son goût.

Sources :

(1)M. Chen, et al. Dairy consumption and risk of type 2 diabetes : 3 cohorts of US adults and an updates meta-analysis. [BMC Med. 2014 ; 12\(1\) :215. doi: 10.1186/s12916-014-0215-1`](https://doi.org/10.1186/s12916-014-0215-1)

(2) [Thématiques INSERM](#)