



Jus de fruits et diabète



La consommation de fruits entiers et de légumes est associée à un risque réduit de diabète de type 2 non insulino-dépendant (DNID). Cependant, les jus de fruits, qui contiennent l'essentiel des nutriments, vitamines, minéraux et microconstituants présents dans les fruits, à l'exception des fibres, sont souvent cités comme une cause probable de diabète de type 2. Comment expliquer cette contradiction et quelles données viennent l'appuyer ?



On recense dans la littérature scientifique **quatre méta-analyses** portant sur la consommation de jus de fruits et le risque de survenue d'un DNID.

- Une première méta-analyse de quatre cohortes de consommateurs a montré que la consommation de boissons aux fruits contenant du sucre ajouté était associée de manière significative à un risque accru de DNID (RR = 1,28 ; p = 0,02), alors que la consommation de jus de fruits (pur jus ou à base de concentré) n'était pas associée à ce risque (RR = 1,03 ; p = 0,62) ⁽¹⁾.
- Une deuxième méta-analyse a étudié les niveaux de glycémie et d'insulinémie à jeun dans 12 essais randomisés contrôlés portant sur plus de 400 participants obèses ou présentant des facteurs de risque de diabète ou de maladie cardiovasculaire ⁽²⁾. Dans la moitié de ces études, la consommation de jus de fruits était de 400 g par jour ou plus. Les résultats globaux ont montré que la consommation de jus de fruits n'avait significativement pas d'impact sur les niveaux de glycémie et d'insulinémie à jeun. Ces observations étaient cohérentes pour l'ensemble de la population « à risque ».
- Une troisième méta-analyse a évalué les effets de la consommation de boissons rafraichissantes sans alcool (BRSA) sucrées (17 études), de BRSA avec édulcorants artificiels (10 études) et de jus de fruits (13 études). Il en ressort qu'une consommation importante de tous ces produits, soit plus de 250 mL/jour, serait associée à une augmentation significative du risque de DNID, indépendamment de l'adiposité. Concernant les jus de fruits, l'association n'était observée de manière significative (RR = 1,07 ; p > 0,05) qu'après ajustement d'un ensemble de facteurs confondants, dont l'adiposité. Toutefois, selon les auteurs, les résultats relatifs aux jus de fruits (contrairement aux boissons sucrées) doivent être interprétés avec méfiance en raison de la qualité insuffisante de ces études et de l'existence de biais.
- Une quatrième méta-analyse ⁽³⁾ d'essais randomisés contrôlés prenait en compte 18 études portant spécifiquement sur les jus de fruits. Les conclusions montrent clairement que la consommation de jus de fruits n'a aucun effet notable sur la glycémie et l'insulinémie à jeun, l'HOMA-IR (une mesure de l'insulino-résistance) et le taux d'HbA1c (indiquant le contrôle à moyen terme de la glycémie).

Ces résultats sont cohérents avec les conclusions de certaines études d'observation suggérant que la consommation de jus de fruits n'est pas associée à un risque accru de diabète.



À RETENIR

Selon les données scientifiques à disposition (méta-analyses et études d'observation), la consommation de jus de fruits semble n'avoir aucun impact sur le risque de survenue de diabète de type 2.

Avertissement : Tout a été mis en œuvre pour s'assurer que les informations contenues dans le présent document soient fiables et vérifiées. Les informations suivantes sont destinées à une communication non commerciale exclusivement réservée aux professionnels de santé. Elles ne sont pas à l'intention des consommateurs. UNIJUS décline toute responsabilité au cas où ces informations seraient utilisées ou présentées dans un but promotionnel ou commercial.

Références

1. Xi B. *et al.* (2014) Intake of fruit juice and incidence of type 2 diabetes: a systematic review and meta-analysis. PLoS ONE 9: e93471.
2. Wang B. *et al.* (2014) Effect of fruit juice on glucose control and insulin sensitivity in adults: a meta-analysis of 12 randomized controlled trials. PLoS ONE 9: e95323.
3. Imamura F. *et al.* (2015) Consumption of sugar sweetened beverages, artificially sweetened beverages, and fruit juice and incidence of type 2 diabetes: systematic review, meta-analysis, and estimation of population attributable fraction. BMJ. 351: h3576.

CONTACT UNIJUS

23 boulevard des Capucines
75002 Paris - 01 47 42 82 82

unijus@unijus.org
www.unijus.org | Twitter @lesjusdefruits

