



Résumé de la recherche

Incidence des œufs sur les taux de glycémie des personnes atteintes de diabète de type 2

À propos de l'étude

Environ 3 millions de Canadiens vivent avec le diabète de type 2, une maladie caractérisée par des taux de glycémie (glucose) trop élevés. Les taux de glucose non contrôlés ont été associés à un risque plus élevé de maladies cardiovasculaires, de neuropathie, de cécité et d'autres problèmes de santé graves. Pour aider à contrôler les taux élevés de glucose, on conseille souvent aux patients de consommer une collation avant le coucher, mais peu de recherches ont été faites pour indiquer clairement quelle collation au coucher est idéale pour les personnes atteintes de diabète de type 2.

Les chercheurs ont émis l'hypothèse que les œufs, qui contiennent des protéines et des matières grasses mais peu de glucides, seraient une collation efficace au coucher pour réduire les taux de glycémie le matin sans augmenter ces taux pendant la nuit. Pour cette étude, les chercheurs ont évalué la question de savoir si une collation à base d'œufs au coucher pouvait aider à améliorer les taux de glucose au matin comparativement à une collation contenant la même quantité de calories, mais contenant des glucides (yogourt à faible teneur en matières grasses), ou sans collation au coucher.

Méthodes

Les participants atteints de diabète de type 2 ont effectué trois essais alimentaires distincts : consommation de



deux œufs, consommation de yogourt faible en gras ou aucune collation au coucher. Chaque essai alimentaire a duré trois jours et tous les aliments ont été fournis pour assurer que l'apport calorique quotidien chez les participants était uniforme.

Les participants portaient un glucomètre pendant les trois jours de chaque essai, qui mesurait les taux de glucose toutes les cinq minutes afin de fournir une courbe détaillée de la glycémie de jour et de nuit. Le matin du quatrième jour de chaque essai, des échantillons de sang à jeun ont été obtenus pour mesurer le taux de glucose et les principales hormones qui régulent le taux de glucose dans le sang, y compris l'insuline et le glucagon. En utilisant les valeurs de glucose et d'insuline à jeun, les chercheurs ont pu estimer la sensibilité à l'insuline pour aider à comprendre le mécanisme possible par lequel différentes conditions de collation au coucher ont influencé les taux de glucose.



**LES PRODUCTEURS
D'ŒUFS DU CANADA**



Résultats

La consommation de deux œufs comme collation au coucher a réduit la glycémie à jeun et amélioré les marqueurs de la sensibilité à l'insuline comparativement à la consommation de yogourt comme collation au coucher. Cependant, il ne semblait pas préférable de prendre une collation au coucher comparativement à ne pas en prendre.

Conclusions

Si les patients atteints de diabète de type 2 doivent consommer une collation au coucher, cette étude démontre qu'une option riche en protéines à faible teneur en glucides, comme les œufs, pourrait contribuer à stabiliser le taux glycémique. Des études à plus long terme sont nécessaires pour confirmer si les praticiens devraient recommander des collations au coucher aux patients atteints de diabète de type 2.

Au sujet des chercheurs

M. Jonathan Little, professeur agrégé à la School of Health and Exercise Sciences de l'Université de la Colombie-Britannique.

M^{me} Erica Abbie, étudiante à la maîtrise à la School of Health and Exercise Sciences de l'Université de la Colombie-Britannique.

M^{me} Courtney Chang, étudiante à la maîtrise à la School of Health and Exercise Sciences de l'Université de la Colombie-Britannique.

M^{me} Monique Francois, étudiante au doctorat à la School of Health and Exercise Sciences de l'Université de la Colombie-Britannique.



Pour obtenir de plus amples renseignements sur les Producteurs d'œufs du Canada, ou notre programme de recherche, visitez producteursdoeufs.ca, ou communiquez avec nous à recherche@lesoeufs.ca.



**LES PRODUCTEURS
D'ŒUFS DU CANADA**