

La mangue, le nouveau kiwi

Par **Trui Engels**

Après le petit fruit vert, la prochaine «allégation de santé» accordée par l'Union européenne pourrait revenir à la mangue, érigée en arme contre le diabète.

Quiconque parcourt les réseaux sociaux a remarqué cette nouvelle obsession des adeptes de l'alimentation saine: maintenir une glycémie stable. En effet, des variations excessives du taux de glucose, souvent liées à une consommation trop riche en glucides, perturbent la satiété et favorisent les excès alimentaires. A long terme, elles accroissent également le risque de diabète et de maladies cardiovasculaires.

En Belgique, près de 900.000 personnes vivent avec un diabète de type 2, une maladie chronique irréversible qui altère le mécanisme de régulation de l'insuline. Or, cette hormone demeure indispensable pour acheminer le glucose sanguin vers les cellules.

Pour limiter le risque de diabète de type 2, les fruits riches en sucre comme la banane, la cerise, le raisin ou la mangue sont bannis par les «guerriers de la glycémie». Une idée reçue qui n'aurait pourtant pas lieu d'être. Des travaux scientifiques indiquent, en effet, que la mangue réduit le risque de diabète de type 2 chez les personnes en surpoids.

Chez celles déjà atteintes de diabète de type 2, la mangue apparaît également prometteuse. Deux récentes études indiennes suggèrent qu'une consommation contrôlée de ce fruit, en substitution des glucides sous forme de pain, améliore la glycémie et le métabolisme.

Une première étude inédite, menée auprès de 95 participants, montre que ce fruit élève la glycémie moins fortement que le pain blanc. Pendant trois jours,

la glycémie a été mesurée chez des personnes atteintes ou non de diabète de type 2. Les chercheurs ont observé que, chez les participants diabétiques, les variations de la glycémie après le repas étaient nettement réduites après la consommation de mangue.

Une seconde étude randomisée, menée durant huit semaines et publiée dans le *Journal of Diabetes & Metabolic Disorders*, a mis en évidence des améliorations de la glycémie à jeun, de la résistance à l'insuline, du poids, du tour de taille ainsi que du cholestérol HDL, dit «bon» cholestérol, chez 35 adultes atteints de diabète de type 2 qui avaient remplacé le pain de leur petit déjeuner par 250 grammes de mangue.

La mangue plutôt que le pain blanc?

Comment se fait-il que de petites quantités de ce fruit tropical, véritable bombe sucrée, puissent faire baisser la glycémie? La mangue contient, outre du fructose, de nombreuses fibres qui ralentissent l'absorption des sucres dans le sang.

Les experts invitent à la prudence et conseillent de l'associer à des protéines ou à des graisses.

Elle stimule aussi la production d'adiponectine, une hormone qui accroît la sensibilité à l'insuline. Cette adiponectine pourrait également exercer une action protectrice contre les maladies cardiovasculaires.

Faut-il cependant conclure que les diabétiques ont intérêt à troquer leurs tartines du matin contre de la mangue? Les experts invitent en tout cas à la prudence et conseillent de l'associer à des protéines ou à des graisses. En l'accompagnant de yaourt ou de purée de noix, par exemple, le corps doit en effet fournir davantage d'efforts pour absorber les sucres. Vaut-il mieux privilégier la mangue entière et fraîche plutôt que la mixer en smoothie? Mary Ann Lila, professeure de sciences de l'alimentation à la North Carolina State University, a répondu au *New York Times* que l'on consommait tout autant les fibres d'une banane, d'une poire ou d'une mangue en smoothie que lorsqu'on les mange entières.

Aurélien Lampaert, de la Diabetes Liga, met, elle aussi, en garde contre une possible «mango-mania» chez les diabétiques. «Ces recherches restent très limitées: nous n'avons pas encore pu examiner des points essentiels, comme les quantités précises de mangue par rapport au pain, le profil des participants ou certains facteurs susceptibles d'influencer les résultats. Dans ces conditions, il est difficile d'en tirer des conclusions solides. La comparaison avec le pain n'est pas si simple. Quelle quantité et quel type de pain ont été consommés? Dans le contexte indien, il s'agit souvent de pain blanc, évidemment moins sain que le pain complet. Cela peut influencer le résultat.»

Importance économique

Il convient d'ajouter que ces études ont été réalisées en Inde, où la mangue occupe



une place d'honneur. A l'image du kiwi, soutenu par le puissant lobbying de l'entreprise Zespri, la mangue représente pour l'Inde un enjeu économique considérable. Le pays est aujourd'hui le premier producteur mondial, avec environ la moitié de la production totale. «En raison d'une consommation temporairement très élevée de leur fruit favori, des valeurs de glucose plus fortes sont observées après la saison de la mangue, note Aurélie Lampaert. Dans des pays où l'on ne connaît pas de tels pics saisonniers, comme la Belgique, ce phénomène est moins marqué.»

«Les fruits ne sont en aucun cas interdits aux personnes atteintes de diabète de type 2, conclut-elle. Au contraire, ils s'intègrent dans une alimentation saine et variée, au même titre qu'une activité physique suffisante, l'arrêt du tabac et d'autres facteurs liés au mode de vie. La vision d'ensemble demeure essentielle dans le traitement du diabète. Tous les fruits frais peuvent trouver leur place, y compris la mangue, pour autant que les portions restent équilibrées.

Les mangues favorisent la production d'adiponectine, une hormone qui augmente la sensibilité à l'insuline.

Modifier son alimentation sur la base de quelques petites études n'est pas recommandé. Les recherches sont souvent amplifiées de manière simpliste, alors qu'elles devraient avant tout servir de point de départ à des travaux complémentaires.»

Salade carottes-mangue

Au début de cette année, une autre piste prometteuse est apparue pour les diabétiques. Des études menées sur des souris ont montré que les carottes pourraient également contribuer à réguler la glycémie et à améliorer la flore intestinale, une combinaison qui pourrait s'avérer bénéfique pour les personnes atteintes de diabète de type 2.

Ce rôle serait lié à un groupe de composés, les polyacétylènes, présents dans la carotte. Ils aident les cellules de l'organisme à absorber le sucre et se retrouvent aussi dans des légumes apparentés comme le persil, le céleri et le panais. Ainsi, une salade mêlant carottes, mangue et persil pourrait compléter utilement les traitements existants. ●