

Fructose, fruits et risque de diabète

De quoi s'agit-il ?

Le fructose est un sucre simple naturellement présent dans les fruits, le miel et certains légumes. Dans l'alimentation moderne, il est également consommé sous forme de sucres libres (sucre de table, sirops, jus, boissons sucrées).

La question qui est fréquemment posée est de savoir si le fructose des fruits peut contribuer au diabète de type 2.

La réponse dépend du contexte ! Source du fructose, quantité totale, présence de fibres, et équilibre alimentaire global.

Ce que la science en dit

Les grandes cohortes internationales montrent que les fruits entiers sont associés à un risque plus faible de diabète de type 2.

- Une cohorte de 180 000 personnes montre qu'une consommation quotidienne de fruits entiers réduit le risque de diabète de 10 à 15 %.
- Une autre étude européenne confirme un effet protecteur chez les consommateurs réguliers de fruits entiers.
- À l'inverse, les jus de fruits industriels augmentent le risque.
- Les sucres libres et les excès caloriques sont les facteurs les plus associés au diabète.

De fait, les mécanismes observés sont :

- fibres ralentissant l'absorption des glucides
- polyphénols améliorant la sensibilité à l'insuline
- moindre densité calorique par rapport aux aliments sucrés transformés.

Ce que la tradition rapporte

Toutes les traditions alimentaires anciennes consomment des fruits entiers comme sources d'énergie modérée, de fibres, d'hydratation et de micronutriments.

Dans les régimes méditerranéens, crétois, ayurvédiques ou chinois, les fruits sont intégrés quotidiennement sans suspicion métabolique.

Au demeurant, aucune tradition sérieuse ne considère le fruit entier comme pénalisant pour la glycémie.

Ce que l'on en attend

Consommer régulièrement et raisonnablement des fruits permet ainsi :

- soutien de la satiété
- meilleure densité nutritionnelle
- régulation de la glycémie grâce aux fibres
- alternative naturelle aux desserts transformés
- participation à l'équilibre métabolique dans un mode de vie sain

Comment les consommer au quotidien

Pour la majorité des adultes :

- 1 à 2 portions de fruits entiers par jour
- privilégier : pomme, baies, agrumes, poire, kiwi
- consommer entiers, non transformés
- éventuellement associés à fibres ou protéines pour modérer encore l'absorption

En prédiabète ou diabète :

- 1 portion par jour
- choisir fruits à IG bas (baies, pomme, poire, agrumes)
- éviter les jus de fruits et les fruits secs concentrés

Les précautions

- Les jus de fruits, même "pur jus", élèvent rapidement la glycémie.

- Les fruits secs sont très concentrés en sucres.
- Le risque majeur réside dans les sucres libres, l'excès calorique global et la sédentarité.
- Chez les personnes diabétiques, ajuster les portions et surveiller la réponse glycémique.

Bibliographie

Muraki I et al. Fruit consumption and risk of type 2 diabetes. BMJ. 2013.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23990623/>

Li S et al. Fruit intake decreases risk of incident type 2 diabetes. Eur J Epidemiol. 2015.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25074631/>

Li M et al. Fruit and vegetable intake and risk of type 2 diabetes mellitus. Nutrients. 2014.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25377009/>

Tsilas CS et al. Relation of total sugars, fructose and sucrose with incident type 2 diabetes. CMAJ. 2017.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28536126/>

Lee CW et al. Consumption of Fruit Juice and Risk of Type 2 Diabetes Mellitus. 2025.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/40393612/>

Valeurs IG/CG : Sydney University Glycemic Index Research Service (GI Database)

<https://glycemicindex.com/>