

## **DIABETE : les hormones de stress, l'adrénaline et le cortisol. 40 millions de diabétiques en 2030**

Bonjour à tous,

Voici 2 articles très intéressants pour éclairer votre lanterne physiologique concernant le stress qui est évidemment également électromagnétique (le stress des ondes électromagnétiques est un sujet éludé) ... Je vous laisse savourer comment s'en préserver à la fin de ce premier article... comme la sieste !

En 3ème partie, citation de l'article de Next up du 7 Juillet 2009 (impossible à photocopier parce que en PDF) avec les références du Dr Magda HAVAS concernant l'atteinte du pancréas et l'augmentation du diabète par les OEM.

Pendant ce temps, les médecins continuent à tenter de soigner leurs patients (les enfants sont maintenant atteints) et à dormir sur leurs 2 oreilles...

1/ Premier article : Le cortisol, l'hormone du stress

Si le cortisol remplit des fonctions importantes dans l'organisme, toute médaille a son revers ! Sécrétée en excès, cette hormone du stress peut ainsi entraîner divers désagréments, notamment une prise de poids... Quel est son rôle exact ? Comment limiter son taux ? Le point dans cet article.

Cortisol : une hormone essentielle en cas de danger

Quand vous êtes face à une situation risquée, plusieurs hormones boostent votre organisme pour vous aider à surmonter le danger. La plus connue d'entre elles est l'adrénaline. Surnommée "l'hormone guerrière", elle mobilise toute votre énergie disponible et aiguise instantanément vos sens. Quant au cortisol, il est produit en masse quelques minutes après la poussée d'adrénaline. Ses effets sont moins perceptibles mais extrêmement importants. Il participe activement à la production d'énergie en transformant les réserves de graisse en sucres. Il dirige également cette énergie au bon endroit, comme dans les muscles de vos jambes si vous devez prendre la fuite ! Le cortisol contribue réellement à vous sauver la vie.

De plus, en dehors des pics de stress, il contribue également à maintenir l'équilibre énergétique de votre organisme, tout au long de la journée.

Hormone du stress : le revers de la médaille

Premier souci, l'organisme ne fait pas vraiment de différence entre les différentes situations stressantes. En d'autres termes, il ne se contente pas de produire du cortisol uniquement dans les situations dangereuses : il le fait également si vous êtes coincée dans les bouchons, si vous êtes stressée au travail, etc. Ce qui entraîne un excès fréquent de cortisol, préjudiciable à votre bien-être et à votre santé. Cette hormone favorise en particulier la prise de poids. Pourquoi ? Tout simplement parce qu'après le pic de stress, elle déclenche le signal de faim pour reconstituer vos réserves de graisse. Ne soyez donc pas étonnée d'avoir souvent des fringales si votre vie est stressante... La prise de poids se concentre alors principalement autour de la taille : le cortisol, produit par les glandes surrénales, a ainsi très rapidement accès aux réserves en cas de besoin. D'autre part, en période de stress, les cellules du corps deviennent temporairement résistantes à l'insuline (hormone régulant la quantité de sucre dans le sang), pour mobiliser au maximum votre énergie. Une exposition constante au stress favoriserait ainsi l'apparition d'un diabète de type 2, caractérisé par l'insulino-résistance.

Comment réduire le taux de cortisol ?

Pour réduire votre taux de cortisol, n'hésitez pas à employer diverses méthodes antistress : écoutez de la musique douce, pratiquez un sport, offrez-vous des massages relaxants... Bonne nouvelle : croquer un petit morceau de chocolat noir tous les jours contribue également à faire baisser votre taux de cortisol ! Une consommation régulière de thé vert aurait aussi des effets

similaires... Enfin, veillez à dormir suffisamment ! Les médecins recommandent généralement 8 heures de sommeil pour évacuer tout le stress accumulé dans la journée. Au besoin, si vos nuits sont plus courtes, n'hésitez pas à faire une petite sieste pour compenser...cf les études et les

2/ Deuxième article : Source : TOP SANTE Par Mathilde Ragot Le 22 nov 2018

D'ici 2030, plus de 40 millions de diabétiques n'auront pas accès à de l'insuline...  
(MÊME LES LABOS NE POURRONT PLUS FAIRE LEUR BUSINESS! (ndI))

Selon une étude américaine, alors que le nombre de personnes diagnostiquées du diabète continue d'augmenter, l'accès à l'insuline ne sera pas suffisant en 2030 pour faire face à la demande croissante.

L'Organisation mondiale de la Santé (OMS) estime que le diabète sera la 7e cause de mortalité dans le monde d'ici 2030. À cette date, 79 millions d'adultes atteints de diabète de type 2, soit 90 % des cas de diabète, auront alors besoin d'insuline. Seulement, si les taux d'accès restent identiques, la moitié d'entre eux ne seront pas en mesure d'en disposer pour gérer leur maladie. C'est ce que dénonce une étude publiée dans la revue Lancet Diabetes and Endocrinology ce 21 novembre.

Une augmentation du nombre de cas d'ici 2030

L'équipe de l'Université de Stanford (États-Unis) en charge des recherches a étudié l'évolution des taux de diabète de ces douze prochaines années, en se basant sur les données de la Fédération internationale du diabète et sur 14 études. Ils ont ainsi démontré que le nombre de diabétiques devrait passer de 406 millions d'adultes en 2018 à 511 millions en 2030.

En cause ? « [...] le vieillissement, l'urbanisation et des modifications connexes de l'alimentation et de l'activité physique », explique le Dr Sanjay Basu, professeur de médecine à Stanford et directeur de l'étude interrogé par CNN. Car, les chercheurs le rappellent, le diabète de type 2 est fortement lié au mode de vie, et donc à l'obésité, une mauvaise alimentation ou un manque d'exercice. L'accès à l'insuline pour 38 millions de diabétiques

Les scientifiques ont également prédit, en fonction de l'augmentation du nombre de cas, la quantité d'insuline qui sera nécessaire en 2030. Ils partent du principe que toutes les personnes atteintes n'auront pas besoin d'insuline pour leur diabète. Sur 511 millions de malades, ils estiment ainsi que 79 millions de personnes devront y avoir accès, soit une augmentation de 20 % de la demande. Or d'après les ressources actuelles, seuls 38 millions pourront vraiment en disposer.

« Ces estimations suggèrent que les niveaux actuels d'accès à l'insuline sont très inadéquats par rapport aux besoins projetés, en particulier en Afrique et en Asie, et que des efforts supplémentaires doivent être consacrés à la résolution de ce problème de santé imminent », alerte le Dr Sanjay Basu. Mais selon l'étude, le traitement est coûteux et reste dominé par trois fabricants. « À moins que les gouvernements ne lancent des initiatives pour rendre l'insuline disponible et abordable, son utilisation sera toujours loin d'être optimale », conclut-il.

3/ Article de NEXT UP du 7 juillet 2009 avec les études du Dr Magda HAVAS

[1] Publication scientifique Bioelectromagnetics

"An Extremely Low Frequency Magnetic Field Attenuates Insulin Secretion From the Insulinoma Cell Line, RIN-m", voire directement à un contrôle de la régulation de la sécrétion d'insuline par rapport aux CEM

[2] Biomed Expert : Bioelectromagnetics "Exposure to extremely low frequency magnetic fields affects insuli-secreting cells"