

Les produits naturels bénéfiques en cas de diabète de type 2

Le diabète de type 2 se caractérise par un taux trop élevé de sucre dans le sang. Mal suivi, il peut engendrer des complications comme une perte de vision irréversible, des douleurs, ou encore des maladies cardiovasculaires, d'où l'intérêt de le contrôler. Découvrez des produits naturels qui peuvent venir compléter la solution médicale et améliorer votre état de santé en cas de diabète de type 2.

Le yacon pour remplacer le sucre classique

Le yacon (*smallanthus sonchifolius*) est une plante originaire du Pérou qui contient de l'oligofructose, un sucre qui ne peut pas être absorbé par le corps et qui pourrait donc constituer une alternative au sucre classique pour les personnes diabétiques.

Lors d'une étude réalisée en 2011¹, des rats diabétiques ont reçu quotidiennement 340 ou 6800 mg d'oligofructose par kilo pendant 90 jours. Les résultats ont montré que le yacon permettrait de réduire les niveaux de cholestérol LDL (= « mauvais » cholestérol) et de triglycérides dans le sang. Il réduirait également le taux de sucre en augmentant la production d'insuline du pancréas.

En outre, le yacon est réputé pour faire perdre du poids, mais l'étude citée précédemment n'a pas fait mention d'une perte de poids significative sur les rats. Cette plante est très riche en potassium, en antioxydants, et pourrait protéger contre le cancer et faciliter l'absorption du calcium et des vitamines.

La cannelle pour faire baisser le taux de mauvais cholestérol

La cannelle est réputée pour réduire le taux de glucose dans le sang ainsi que les taux de cholestérol total et de mauvais cholestérol, ce qui pourrait en faire une épice de choix pour les personnes atteintes de diabète de type 2.

Plusieurs études^{1,2,3} ont mis en lumière les bienfaits de la cannelle dans les cas de diabète de type 2. Lors d'une étude réalisée en 2003¹, 30 personnes atteintes de diabète de type 2 ont pris pendant 40 jours 1, 3 ou 6 g de cannelle par jour. Les résultats de cette étude ont montré que consommer de la cannelle à raison de ne serait-ce qu'un gramme par jour permettrait de réduire le taux de glucose (entre 18 et 29%), de triglycérides (entre 23 et 30%) et de mauvais cholestérol (entre 7 et 27%) dans le sang. Une autre étude réalisée en 2013² a observé des résultats semblables, en plus d'une augmentation du taux de cholestérol HDL (= « bon » cholestérol). Cependant, une étude réalisée en 2013⁴ sur 70 personnes atteintes de diabète de type 2 pendant 60 jours n'a observé aucune différence significative de taux de glucose entre le groupe traité à la cannelle et le groupe témoin.

Même si toutes les études ne sont pas d'accord sur ses bienfaits, consommer au moins 1 g de cannelle par jour pourrait permettre de réduire le risque de complications liées aux diabètes, notamment le risque de maladies cardiovasculaires, et représente une alternative qui mériterait d'être essayée. Toutefois, pour des raisons évidentes d'équilibre alimentaire, il est déconseillé de consommer la cannelle en pâtisseries.

Le fenugrec pour réduire l'insulinorésistance

Les composés de fenugrec (*trigonellafoenum-graecum*) auraient des effets positifs sur le taux de glucose dans le sang et l'insulinorésistance dans les cas de diabète de type 2 légers à modérés.

Au cours d'une étude réalisée en 20011, 25 personnes atteintes de diabète de type 2 ont été traitées soit avec 1 g d'extrait hydro-alcoolique de graines de fenugrec, soit avec un placebo pendant 2 mois. Les résultats ont montré que le fenugrec permet d'améliorer le contrôle de la glycémie, mais surtout d'augmenter la sensibilité à l'insuline, tout en diminuant le taux de triglycérides et en augmentant le taux de cholestérol HDL. Une étude réalisée en 20122 sur des rats arrive à peu près aux mêmes conclusions, et précise que le taux de glucose a quasiment pu être ramené à la normale. Le fenugrec présenterait par ailleurs des propriétés antioxydantes qui permettent de protéger le foie et le pancréas.

Le fenugrec peut se consommer en infusion, ou moulu et ajouté aux préparations à pains et gâteaux. Il est déconseillé aux femmes enceintes car il stimulerait les contractions utérines.

L'huile de son de riz peut augmenter le taux de bon cholestérol

L'huile de son de riz est un complément alimentaire qui contient plus de 100 antioxydants et serait efficace dans la régulation du taux de glucose et celle du mauvais cholestérol.

Dans une étude réalisée en 20121, 35 personnes atteintes de diabète de type 2 ont reçu quotidiennement soit 18 g d'huile de son de riz diluée dans 250 mL de boisson, soit 250 mL de placebo pendant 5 semaines. Les résultats ont montré que le groupe traité à l'huile de son de riz avait considérablement réduit ses taux de mauvais cholestérol et de cholestérol total. Cependant, aucune amélioration n'a été observée au niveau de l'insulinorésistance. Dans une autre étude réalisée en 20092, des rats ont reçu 150 g d'huile – dont 15% d'huile de son de riz – par jour pendant 5 semaines. Après 5 semaines, les rats traités à l'huile de son de riz avaient un taux de bon cholestérol plus élevé que le groupe de contrôle.

La consommation d'huile de son de riz sous forme de capsules peut donc être envisagée pour réduire ses taux de cholestérol en cas de diabète de type 2. Les nombreux antioxydants contenus dans cette huile stimulent la jeunesse cellulaire des organes et diminuent le risque de contracter certaines maladies.

La pervenche de Madagascar pour réduire le taux de sucre dans le sang

La pervenche de Madagascar (*Catharanthus roseus*) est une plante médicinale traditionnellement utilisée pour contrôler le diabète dans différentes régions du monde.

Lors d'une étude réalisée en 20101, l'efficacité des feuilles de pervenche de Madagascar a été testée sur des rats diabétiques. Les rats diabétiques traités ont reçu 100 mg/kg de feuilles de pervenche de Madagascar séchées et broyées en poudre dans 2 mL d'eau distillée. Au bout de 15 jours, le niveau de glucose dans le sang des rats avait diminué et leur production d'insuline avait augmenté, contrairement au groupe témoin. A la fin de l'expérience, le taux de glucose était même proche de la normale, mais ce n'était pas le cas de l'insuline. Des améliorations ont également été observées au niveau des taux de triglycérides, cholestérol LDL et cholestérol total. Une autre étude réalisée en 20072 a quant à elle administré le jus extrait des feuilles de la plante (0,5 ou 1 mL/kg) ou un extrait aqueux (300 ou 450 mg/kg) à d'autres rats diabétiques, et observé les effets 8, 12 et 24 heures après la prise. Le jus des feuilles a permis de réduire significativement le taux de glucose dans le sang pendant 24 heures et l'extrait aqueux pendant 12 heures.

Le concombre amer aurait un effet anti-hyperglycémique

Le concombre amer (*Citrullus colocynthis*) est utilisé en traitement contre le diabète car il aurait la capacité de réguler le taux de glucose dans le sang en augmentant la production d'insuline par le pancréas¹.

Dans une étude réalisée en 2014², 20 rats diabétiques, divisés en 2 groupes, ont reçu quotidiennement soit 300 mg/kg de concombre amer, soit une alimentation classique. Les résultats ont mis en avant l'effet anti-hyperglycémique du concombre amer sur le groupe traité par rapport au groupe témoin. Au cours d'une autre étude réalisée en 2009³, 50 patients atteints de diabète de type 2 ont reçu 100 mg de capsules de concombre amer ou de placebo trois fois par jour pendant 2 mois. Les résultats ont montré que les patients traités au concombre amer avaient significativement réduit leur taux de glucose sanguin et leur taux d'hémoglobine glycolysée (plus le taux d'hémoglobine glycolysée, ou hémoglobine A1C, est faible, moins il y a de risques de complications).

Le concombre amer se consomme généralement sous forme d'extrait en capsules, à raison de 300 mg par jour, répartis en 3 prises. Il peut être toxique si sa consommation dépasse plus d'1 gramme par jour de fruits ou de graines, et provoquer des inflammations de l'intestin et des selles douloureuses, sinon des saignements. Les études citées précédemment n'ont toutefois fait mention d'aucun effet indésirable.

<https://www.passeportsante.net/fr/Actualites/Dossiers/DossierComplexe.aspx?doc=produits-naturels-benefiques-diabete-type-2>