

Le problème de l'insuline dans le traitement du diabète de type 2

Santé-Nature-Innovation, mercredi 30 avril 2014

Avant-propos

Plusieurs médecins ont souligné, à juste titre, que l'on manque cruellement de moyens (diététiciens) pour accompagner les malades du diabète de type 2 dans les changements de mode de vie nécessaires pour leur éviter de devenir un jour dépendants à l'insuline.

Changer radicalement de régime alimentaire n'est tout simplement pas réaliste pour eux, ils doivent donc prendre des médicaments contre le diabète, et il est alors fréquent qu'arrive le moment où ils deviendront dépendants à l'insuline.

À ce moment, c'est une question de vie ou de mort pour eux de bien prendre leur traitement à l'insuline.

Je tiens à redire que, c'est vrai, nous ne sommes pas des surhommes, et tous les bons conseils que l'on peut trouver pour un mode de vie sain ne sont pas toujours évidents à suivre.

Pour certaines personnes, ils sont même parfois impossibles. Et il est très important de toujours en tenir compte, de rester parfaitement réaliste sur la fragilité où peuvent nous entraîner la vie et la maladie, et la difficulté qu'il y a alors à agir avec la force nécessaire, quand il est encore temps.

Ce n'est pas bien sûr, une raison pour baisser les bras, et ne rien faire. Tout changement de mode de vie dans le bon sens, même mineur, contribuera déjà à améliorer la situation.

Le diabète est une maladie en pleine progression

Il touche 1 personne sur 4 aux États-Unis et 1 personne sur 6 en Europe.

Il existe deux types de diabète :

- Le diabète de type 1 dans lequel le patient, pour survivre, doit absolument prendre de l'insuline. On l'appelle diabète insulino-dépendant.

Dans un cas sur deux, il apparaît chez des personnes jeunes, de moins de 20 ans, et c'est pourquoi on l'appelle souvent aussi « diabète juvénile ».

- Le diabète de type 2 est un diabète résistant à l'insuline. La personne produit de l'insuline, mais son corps a développé une résistance qui le rend insensible à l'insuline.

C'est de loin le plus répandu des deux : 90 à 95 % des diabétiques souffrent d'un diabète de type 2.

Il existe des médicaments pour les diabétiques de type 2 mais, sans changement radical de mode de vie et d'alimentation, leur pancréas finit tôt ou tard par s'épuiser : les cellules bêta ne parviennent plus à produire d'insuline.

À ce moment-là, les diabétiques de type 2 deviennent insulino-dépendants eux-aussi ; ils doivent absolument prendre de l'insuline, pour éviter le coma et la mort.

Mais prendre de l'insuline pose plusieurs problèmes et c'est pourquoi tout doit être fait en amont pour éviter d'en arriver là.

Avez-vous le diabète ?

Pour savoir si vous avez le diabète, vous devez faire une prise de sang à jeun, c'est-à-dire sans avoir mangé depuis au moins 12 heures.

On mesure votre taux de sucre dans le sang, calculé en milligrammes par décilitre.

Si votre taux de sucre à jeun (on dit aussi « glycémie à jeun ») est supérieur à 125 mg/dL, vous avez le

mangé depuis au moins 12 heures.

On mesure votre taux de sucre dans le sang, calculé en milligrammes par décilitre.

Si votre taux de sucre à jeun (on dit aussi « glycémie à jeun ») est supérieur à 125 mg/dL, vous avez le diabète.

S'il est entre 110 et 125 mg/dL, vous êtes considéré pré-diabétique.

En dessous, on vous dira peut-être que tout va bien mais, en réalité, il est malsain de dépasser 100. Idéalement, il faudrait rester autour de 80 mg/dL pour éviter les problèmes de santé. Autrement dit, si vous dépassez 100, vous avez un problème, même si vous n'êtes pas officiellement diagnostiqué comme diabétique ni pré-diabétique.

Si vous êtes diabétique, il est probable qu'on vous prescrive des médicaments. Mais si vous ne changez pas de mode de vie, vous finirez par être obligé de prendre de l'insuline. Or...

L'insuline fait grossir

Un des effets secondaires de l'insuline sur les personnes atteintes de diabète de type 2 est la prise de poids – ce qui est justement un des principaux facteurs du diabète de type 2.

En effet, si l'insuline fait effectivement baisser la glycémie, il faut savoir que c'est en forçant vos cellules à avaler le glucose présent dans le sang.

Le glucose est alors stocké dans les cellules sous forme de graisse. Plus vous prenez ces médicaments, plus vos cellules s'engraissent, ce qui ne tarde pas à se voir sur votre balance et votre tour de taille.

Cet excès de poids augmente encore leur problème de glycémie.

La réaction est alors habituellement d'augmenter la dose d'insuline, ce qui accroît encore le poids, et donc les problèmes de glycémie.

Ces conséquences de l'insuline ont été constatées scientifiquement dans les années 70, à l'occasion d'une grande étude menée sur une longue période et qui a démontré que les participants qui prenaient de l'insuline ont gagné en moyenne 7 kilos.

On connaît les risques des médicaments contre le diabète depuis 40 ans

Une grande étude nommée ACCORD (*Action to Control Cardiovascular Risk in Diabetes*), sur les effets des médicaments contre le diabète a dû être interrompue brutalement en février 2008 parce qu'on s'est aperçu que les patients diabétiques qui prenaient le plus de médicaments pour diminuer leur glycémie avaient le plus fort risque d'infarctus, d'accident cardiovasculaire et de mort par maladie cardiaque.

Si vous prenez un traitement médicamenteux contre le diabète, ne l'interrompez surtout pas. D'ailleurs, le médicament le plus répandu, la metformine (*Glucophage*) offre un rapport bienfait/risque particulièrement intéressant.

C'est à l'origine une plante, **la Galéga officinale**, aux propriétés hypoglycémiantes (faisant baisser la glycémie) et diurétiques (provoquant le besoin d'uriner), connue depuis des siècles, mais développée comme médicament et brevetée dans les années 20.

À noter que la metformine réduit votre taux sanguin de vitamine B12. Si vous prenez de la metformine, pensez à prendre un complément de vitamine B12.

Mais il reste toujours fortement préférable d'entreprendre un traitement naturel contre le diabète de

metformine, pensez à prendre un complément de vitamine B12.

Mais il reste toujours fortement préférable d'entreprendre un traitement naturel contre le diabète de type 2. D'autant plus que le taux d'efficacité des traitements naturels est alors très élevé.

Votre programme en cas de diabète de type 2

Traiter le diabète de type 2 revient à augmenter votre sensibilité à l'insuline naturelle.

Ces stratégies sont aussi très importantes pour les personnes qui ne fabriquent plus d'insuline, même si on ne sait malheureusement pas si cela permettra au pancréas de repartir normalement un jour.

Exercice physique

L'activité physique est la base du traitement. Si vous n'aimez pas le sport, prenez le temps de sortir, marcher, bricoler, faire le ménage chez vous, jardiner, au strict minimum une heure par jour, et si possible deux heures ou plus. Allez faire vos courses à pied. Prenez l'escalier plutôt que l'ascenseur. Arrêtez la télévision et, si vous travaillez à un bureau, essayez de faire un maximum de choses debout (téléphoner, lire des documents...).

Vous pouvez acheter chez Ikéa un bureau équipé de pieds télescopiques et d'un moteur électrique qui permet de l'élever à hauteur pour écrire ou taper à l'ordinateur debout. Cela vous permet de varier les positions pendant la journée et d'augmenter votre tension musculaire.

Bien entendu l'idéal est de faire une activité sportive, pendant au moins 3 heures par semaine.

Chaque fois que vous bougez ou tendez un muscle, celui-ci brûle un peu de glucose, et c'est autant d'insuline en moins qui est nécessaire pour faire baisser votre glycémie.

Votre taux moyen d'insuline dans le sang diminue, et votre corps retrouve peu à peu une sensibilité normale à l'insuline.

Réduisez votre consommation de céréales et de sucre

Durant les 50 dernières années, la plupart des gens ont suivi les recommandations nutritionnelles officielles dictées par les autorités sanitaires, de consommer moins de graisses et plus de céréales et féculents.

Le résultat a été une hausse catastrophique de 700 % du taux de diabète, et la conviction largement partagée que l'obésité et le diabète sont des maladies incurables.

Rien ne pourrait être plus faux. Éliminez de votre régime alimentaire tous les aliments qui augmentent la glycémie, c'est-à-dire les sucreries et les céréales, y compris les céréales complètes ou bio. Éliminez aussi pâtes et pommes de terre.

Pour vous en souvenir, rappelez vous la « règle des 4 P » : **Pain, Pâtisseries, Pâtes et Patates** doivent être proscrits. Si un besoin de sucre se fait sentir : mangez des fruits entiers.

Surveillez votre taux d'insuline (très important), qui doit être, à jeun, de 10 mUI/L ; ne surveillez pas uniquement votre taux de sucre.

Enfin, veillez à votre taux de vitamine D

Prenez régulièrement le soleil, sur la plus grande partie possible de votre corps, car c'est de loin la meilleure façon de fabriquer de la vitamine D, en grande quantité et sans aucun risque puisque votre corps régule lui-même sa production. Vous exposer au soleil peut vous apporter en toute sécurité 20 000 UI de vitamine D par jour !

(les « recommandations officielles » sont de 200 UI de vitamine D par jour, ce qui montre une nouvelle fois le complet décalage de nos autorités sanitaires avec les connaissances scientifiques actuelles).

Si vous ne pouvez pas vous exposer, il est indispensable de prendre un complément de vitamine D3 quotidien, au strict minimum d'octobre à avril.

Si vous ne pouvez pas vous exposer, il est indispensable de prendre un complément de vitamine D3 quotidien, au strict minimum d'octobre à avril.

À noter que si la vitamine D aide les personnes diabétiques à réguler leur taux de sucre, cette recommandation vaut aussi pour chacun d'entre nous, malade ou en bonne santé, tant la vitamine D a de bienfaits sur la santé et contre pratiquement toutes les maladies.

Veillez à maintenir ainsi toujours votre taux de vitamine D à 50 ng/mL au minimum.

Pour atteindre ce taux avec un complément alimentaire il faut prendre en moyenne 4 000 UI par jour.

Pour vous motiver

Bien entendu, mettre en route ce programme demande courage et ténacité, d'autant plus qu'il doit être poursuivi sur le long terme. Mais quand on connaît les conséquences dramatiques du diabète pour la santé, on est en général plus motivé :

- les personnes atteintes de diabète de type 2 ont en moyenne des **accidents cardiovasculaires** (infarctus, AVC) 15 ans avant les autres ;
- leur risque de mourir d'un **problème cardiaque** est 2 à 4 fois plus élevé que chez les autres ;
- le diabète est la principale cause de **cécité** (être aveugle) chez les personnes de 20 à 74 ans ;
- le diabète est la principale cause d'**insuffisance rénale** ;
- 60 à 70 % des diabétiques ont des **problèmes nerveux** comme : perte de sensibilité dans les mains et les pieds, mauvaise digestion, syndrome du canal carpien, impuissance ;
- **amputation** : chaque année, 5 000 amputations de membres sont pratiquées en France en conséquence du diabète ;
- hygiène buccale : presque un tiers des personnes diabétiques ont de **graves problèmes de gencive**.

Ajoutons à cela que, lorsqu'une mère atteinte d'un diabète a un mauvais contrôle du sucre sanguin avant la conception et pendant le 1er trimestre de grossesse, cela provoque un risque de malformation majeur de 5 à 10 % chez le bébé.

Bien à vous,

Jean-Marc Dupuis

Pour toute question, merci d'adresser un message à contact@santenatureinnovation.com
