

Diabète sont-ils re - tombés sur la tête ?

Chère lectrice, cher lecteur,

Savez vous qu'en créole, fou se dit « *tôktôk* ». Un adjectif que j'appliquerais volontiers à certains experts de la nutrition officielle, qui continuent à se comporter comme des ayatollahs du « *tout glucide* » malgré des conséquences catastrophiques ...

Déjà, en 2011, le journaliste scientifique Thierry Souccar se demandait s'ils n'étaient pas tombés sur la tête^[1] :

« Les experts recommandent que l'essentiel des calories glucidiques soit apporté par "le pain, les céréales, pommes de terre, légumes secs". Du pain et des patates. Voilà avec quoi le ministère de la Santé a décidé de vous garder en forme ! »

Huit ans après, rien n'a changé ! Combien de personnes prennent encore un petit-déjeuner composé de pain blanc, de viennoiseries et de céréales ? Des encas faits de biscuits, barres chocolatées ? Des repas entiers de pâtes, de riz, pizzas, et pommes de terre ?

Résultat : à cause des conseils officiels serinés depuis des années (moins de graisses, plus de glucides), la France est devenue un pays *producteur de diabétiques*, avec quelque 3,5 millions de personnes concernées.

Alors oui, d'ici cinq ans, dix ans, les « *tôktôks* » réviseront peut-être leur position... Mais en attendant, combien de personnes se seront retrouvées avec un diabète ?

C'est-à-dire avec un risque d'accident cardiovasculaire 15 ans avant les personnes non diabétiques. Avec un risque accru de problèmes nerveux, d'insuffisance rénale, d'impuissance, de cécité. Un risque de surmortalité de 30 à 50 % à 5 ans, ou encore de faire partie des 8000 amputations de membre annuelles liées au diabète...

Ce désastre annoncé est d'autant plus révoltant qu'il est possible de guérir naturellement du diabète, sans médicament.

Personne ne dit que c'est *facile*.

Mais si vous devez ne retenir qu'une chose de cette lettre, c'est qu'il faut en finir avec le mythe du diabète irréversible : de nombreuses études montrent au contraire qu'on peut en guérir en **changeant de régime alimentaire**^{[2][3][4]}.

Savoir si vous souffrez de diabète

Ceux parmi vous qui connaissent par cœur le mécanisme du diabète m'excuseront (ils peuvent passer directement au paragraphe suivant), mais je dois l'expliquer brièvement par souci de précision.

Le diabète provient d'un défaut de fonctionnement de l'insuline. Cette protéine sécrétée par notre pancréas fonctionne un peu comme un gardien du temple, chargé d'ouvrir la porte de nos cellules afin d'y permettre l'entrée des sucres ingérés, véritables carburants pour notre métabolisme.

Le taux du sucre sanguin (glycémie), qui en principe s'élève doucement après un repas contenant des glucides, revient à son taux normal grâce à l'insuline quelques heures après.

En cas de défaut de production de l'insuline par le pancréas, ou quand toute cellule devient résistante à son signal, le taux de sucre ne redescend pas suffisamment dans le sang, et reste trop élevé.

Dans le premier cas, il s'agit d'un *diabète de type 1*, traité alors par une insuline de substitution (injections, pompes), et dans le deuxième cas – *résistance à l'insuline* –, on utilise usuellement des médicaments hypoglycémiants (qui font baisser le taux de sucre dans le sang). Ce dernier représente 90 % environ des diabètes sucrés.

Pour dépister le diabète, il suffit de faire un dosage de la glycémie à jeun.

Aujourd'hui, le diabète est défini par un taux de sucre dans le sang (ou glycémie) supérieur à 1,26 g/l, niveau à partir duquel les complications peuvent apparaître.

La glycémie normale est comprise entre 0,7 et 1,10 g/l.

Entre 1,10 et 1,26 g/l on parle parfois de prédiabète.

Le diabète est généralement traité soit par une insuline de substitution (injections, pompes), soit avec des médicaments hypoglycémiants (ceux qui font baisser le taux de sucre dans le sang).

Ces médicaments ont parfois des **effets secondaires très lourds** :

Une grande étude^[5] sur les effets des médicaments contre le diabète a dû être interrompue brutalement parce qu'on s'est aperçu que les patients diabétiques qui prenaient le plus de médicaments avaient le plus fort risque d'infarctus, d'accident cardiovasculaire et de mort par maladie cardiaque !

Mais ce qu'on évite soigneusement de dire, c'est que le diabète n'est pas une fatalité vouée aux seuls traitements par les médicaments.

Faites-le tout de suite !

Première chose à faire : supprimer de votre alimentation les aliments riches en amidon.

Concrètement il s'agit d'un régime de type chasseur-cueilleur, sans produits céréaliers (pain, biscottes, viennoiseries, pizza, pâtes, riz etc.), remplacés par des légumes, des fruits (banane et raisin avec parcimonie car leur charge glycémique est élevée), les noix^[6]. Les légumes aident à réduire la glycémie et combattent le stress oxydant, souvent élevé ; c'est notamment le cas des brocolis.

8 semaines pour en finir avec le diabète

Pour être efficace, ce régime doit être peu calorique. Le journal *Alternatif Bien-Être* a rapporté les résultats d'une étude conduite par des chercheurs de Newcastle, au Royaume-Uni.

Durant 8 semaines, les participants (des diabétiques d'une cinquantaine d'années) ont consommé seulement 600 calories (kcal) par jour, sans le moindre amidon. Résultat : la glycémie à jeun et après un repas est redevenue normale et le pancréas a retrouvé ses capacités normales de production d'insuline. Trois mois après la fin du régime, 64 % des participants ne présentaient toujours aucun symptôme de la maladie !

600 calories par jour est un niveau très bas, mais on peut penser qu'un régime un peu moins restrictif aura les mêmes effets. Le régime peut être complété avec du poisson, des coquillages, des crustacés, de la viande.

Les solutions du placard

Pour contrôler sa glycémie... il faut commencer par fouiller dans les placards de sa cuisine :

- La **cannelle** rendrait les cellules du foie ainsi que les cellules musculaires plus sensibles à l'insuline. Dans une étude du Human Nutrition Center (USA), une pincée de cannelle (2 à 4 g/jour) a baissé de 12 à 30 % le taux de sucre dans le sang en 40 jours. En freinant le passage de la nourriture digérée dans l'intestin, la cannelle freine la diffusion du glucose vers le sang, régulant ainsi la glycémie.
- Dans une étude, les patients à qui l'on a donné des **clous de girofle** ont **connu une baisse de leur taux de glucose**. De plus, les clous de girofle ont contribué à prévenir la formation de caillots sanguins, cause potentielle d'infarctus et d'accident vasculaire cérébral (AVC).
- Les **graines de fenugrec** contiennent un acide aminé (4-hydroxyisoleucine) qui pourrait améliorer la libération d'insuline et diminuer l'absorption des

sucres. 1 g de graines de fenugrec améliore la glycémie en réduisant l'insulinorésistance.

- La *capsaïcine*, responsable du goût piquant du **piment de Cayenne**, augmente la production d'insuline par les cellules du pancréas^[7]. Elle a l'avantage de donner facilement la sensation de satiété.
- L'ajout d'un peu de **vinaigre** (acide acétique) au cours d'un repas comprenant des glucides permettrait de diminuer la glycémie dans les heures qui suivent, d'améliorer la réponse à l'insuline et d'augmenter la satiété^[8]. Il suffit de préparer une vinaigrette avec 2 cuillerées à soupe de vinaigre de cidre pour accompagner une entrée de crudités, à chaque repas.

Mariage d'un sucre et d'une protéine

Prenez un verre d'eau et ajoutez-y une cuillerée de sucre. Touillez ce mélange avec votre doigt. Résultat : ça colle ! Imaginez maintenant l'état du réseau artériel soumis à un mélange saturé de sucre pendant des années, et vous comprendrez l'ensemble des complications que peut engendrer un diabète trop longtemps déséquilibré.

Ce principe de chimie s'appelle la glycation : le mariage d'un sucre et d'une protéine. Quand votre doigt colle avec l'eau sucrée, ce sont les protéines de votre peau qui se sont liées avec le sucre du mélange.

Une glycation... et la fonction protéique se corrompt, ouvrant la porte à une cascade de dysfonctionnements dans notre métabolisme cellulaire.

Trop de sucre circulant et trop longtemps, c'est l'altération fonctionnelle assurée. Les protéines visées en premier lieu seront celles de l'arbre vasculaire et notamment celles de la microcirculation des **reins, des yeux et du cerveau**.

L'ail : le témoin qui dit non au mariage

Les chercheurs ont montré que **l'ail** peut contribuer à empêcher la glycation. Vous pouvez l'utiliser dans vos recettes ou encore acheter un extrait d'ail liquide. Vous pouvez aussi manger une à deux gousses d'ail cru hachées par jour, en supprimant le germe pour améliorer la digestion.

Oligo-éléments

Surveillez aussi vos apports de l'oligo-élément **chrome**, essentiel pour prévenir l'intolérance au glucose. Les levures, le foie, le jaune d'œuf, le poivre, le thym ou encore les feuilles de myrtilles en sont de bonnes sources alimentaires. En cas de diabète débutant ou installé, la consommation de chrome sous forme de complément alimentaire est souvent bénéfique. On prendra en moyenne, pour un

adulte, 200 µg de chrome trivalent matin et soir (sous forme de chlorure ou de picolinate de chrome). Cette dose peut être doublée si l'action n'est pas suffisante.

Le zinc est un composant de l'insuline, et donc essentiel pour sa synthèse.

Or les carences en zinc ne sont pas rares. Votre médecin peut faire doser votre taux de zinc, et s'il est inférieur à 10 µmol/litre, il faudra envisager de se supplémenter.

D'autant plus que le zinc a une action sur beaucoup d'enzymes impliquées dans le métabolisme du sucre. Or on constate que les diabétiques sont plus souvent carencés en zinc.

On trouve du zinc dans les fruits de mer, mais il sera souvent nécessaire de se supplémenter avec des compléments alimentaires. Un apport de 15 à 30 mg de zinc par jour permet de réguler les taux de sucre dans le sang à condition de surveiller son taux sanguin de zinc pour ne pas dépasser les normes.

Antioxydants

L'hyperglycémie est indirectement génératrice de radicaux libres. Par conséquent, votre organisme a un besoin renforcé en micronutriments antioxydants. **Le thé vert** possède des propriétés très intéressantes car il est à la fois antioxydant et antiglycation.

Pour pallier le manque probable en vitamines C, E, en sélénium, zinc et caroténoïdes, flavonoïdes, consommez des fruits et légumes : brocoli, citron, kiwi, luzerne, persil, huile de germe de blé, algues, aubergine, betterave rouge, ananas...

Plusieurs **plantes et compléments alimentaires** aident à réguler la glycémie.

● *Le Gymnema sylvestris*

Cette plante est utilisée par la médecine ayurvédique : elle calme l'appétit et facilite la perte de poids^[9], elle anesthésie le goût du sucre et vous aide à vous libérer de la saveur sucrée. Après 18 mois de supplémentation avec 400 mg de gymnema, on a constaté une amélioration du contrôle de la glycémie et la stimulation des cellules du pancréas productrices d'insuline^[10].

● *La berbérine*

La berbérine, un alcaloïde tiré des baies de l'épine vinette, améliore la sensibilité à l'insuline et facilite le transport du glucose dans les cellules. Son efficacité est comparable à la Metformine, le médicament allopathique du diabète, effets secondaires en moins^[11]. En bonus, elle agit aussi sur la régulation des lipides sanguins^[12]. Posologie : 500 mg 2 à 3 fois par jour avant les repas.

Oubliez les « têts têts »

Désolé pour le côté un peu fastidieux de ce listing, mais devant une maladie aussi lourde de conséquences que le diabète, je préfère vous proposer le maximum de pistes.

Alors pour finir, oubliez les conseils des « *têts têts* » et retenez cette règle simple : contre le diabète, il faut réduire la consommation de sucres rapides, et augmenter la consommation de légumes et de protéines maigres.

Amicalement,

Florent Cavalier