

Il y a 200 ans, ce médecin guérissait naturellement le diabète

Cher lecteur,

Mais comment diable faisaient nos ancêtres sans médicament ni machine high-tech ?

C'est une question à poser aux patients du Dr Apollinaire Bouchardat.

Ce médecin visionnaire a guéri des milliers de diabétiques au 19ème siècle, par des méthodes naturelles.

Par bonheur, il a rassemblé ses secrets les plus précieux, issus de 50 ans de pratique, dans un précieux recueil intitulé : Du Diabète sucré - son traitement hygiénique, publié en 1875.

La lecture de ce petit trésor est un émerveillement continu.

A chaque page, on est abasourdi de voir à quel point les prescriptions de ce génie méconnu correspondaient en tous points aux résultats des recherches scientifiques les plus récentes.

Quel gâchis que la médecine académique l'ait laissé moisir pendant plus d'un siècle sur les étagères d'une bibliothèque ! Et quel temps perdu pour les malades.

Son seul tort : guérir naturellement et sans effet secondaire

Les recommandations alimentaires officielles pour les diabétiques ont au moins 20 ans de retard sur les données scientifiques récentes.

Mais elles ont surtout 150 ans de retard sur les observations du Dr Bouchardat !

Avez-vous seulement entendu parler de ce Français, bienfaiteur de l'humanité ? Je suis sûr que non. Son nom n'est même pas prononcé dans les écoles de médecine !

Il aurait sans doute eu droit au Panthéon s'il avait inventé un médicament. Mais son « tort » a été de guérir les diabétiques naturellement, sans effet secondaire.

Son traitement faisait même mieux que les molécules chimiques actuelles : dans la plupart des cas, il redonnait à ses patients une énergie et une longévité impossibles à obtenir par des moyens artificiels.

Un médecin confronté à des diabètes complexes et avancés

Je sais que cela paraît difficile à croire. Surtout lorsque l'on sait qu'il ne s'occupait pas des « pré-diabètes » ou des « diabètes » légers, mais bien des cas de diabètes

avancés.

Car le Dr Bouchardat n'avait pas accès aux analyses sanguines d'aujourd'hui. Il suivait l'évolution de ses patients diabétiques grâce à la mesure du sucre dans leurs urines.

C'est une pratique encore courante de nos jours, notamment pour détecter le diabète gestationnel chez les femmes enceintes. L'analyse d'urine a le grand avantage de pouvoir être faite par le patient lui-même, tous les jours s'il le faut, pour suivre pas à pas l'évolution de son état.

Le problème est qu'on ne trouve du sucre dans les urines que lorsque le diabète est très avancé (insulino-dépendant).

C'est pourquoi les médecins privilégient aujourd'hui l'analyse du taux de sucre dans le sang (la « glycémie à jeun), pour détecter à l'avance les risques de complication du diabète.

Mais cela montre à quel point le Dr Bouchardat était confronté à des cas de diabète enracinés et difficiles à guérir !

Et pourtant, il est formel. Le diabète peut être vaincu :

Je n'ai pas cessé, depuis bientôt cinquante ans, de m'occuper de toutes les questions qui se rapportent au diabète sucré. (...) Aujourd'hui, si l'on excepte la glycosurie de l'enfance (diabète de type I) et les complications irrémédiables, avec de la volonté, de l'intelligence et de la persévérance le pronostic est toujours favorable.

Faut-il le croire sur parole ?

Non, bien sûr. Mais il faut savoir qu'il était un des médecins les plus respectés de son temps.

Des guérisons qui n'ont rien de « miraculeuses »

D'ailleurs, il n'était pas que médecin, il était aussi pharmacien. Ce qui lui a permis d'occuper l'un des postes les plus prestigieux de son époque : celui de chef-pharmacien à l'Hôtel-Dieu de Paris.

On peut donc lui accorder une confiance raisonnable lorsqu'il rapporte de très nombreux cas remarquables de guérison, comme celui-ci :

« Un pauvre ouvrier de 35 ans, vint me trouver pour me prier de faciliter son entrée à l'Hôtel-Dieu. Il était déjà depuis plus d'une année atteint de glycosurie (diabète), ses forces étaient anéanties, son appétit et sa soif excessifs.(...) »

Je dis à ce pauvre malade : « Si vous m'en croyez, n'entrez pas à l'Hôtel-Dieu. Avec de grands soins, on pourra vous y soulager momentanément, mais au sortir de l'hôpital, vous ne serez pas plus avancé ».

Je lui exposais avec le plus grand soin comment il convenait de régler son régime pour le rendre efficace et économique (...).

Trois mois après, il me revint avec une santé florissante, ses urines ne contenaient plus de sucre ; huit jours de régime sévère avec l'exercice avaient suffi pour faire disparaître la glycosurie. Je l'ai revu après deux années, ses urines ne contenaient plus de glycosurie. Il se considérait comme guéri ».

Miraculeux ? Oui, mais pas mystérieux. Comme vous allez le voir, c'est par une enquête patiente et minutieuse que le Dr Bouchardat a élaboré son régime.

Il a mis le doigt sur les causes élémentaires du diabète

Très rapidement, il s'est rendu compte qu'il n'y avait rien d'accidentel dans l'apparition du diabète.

Il observe en effet que les diabétiques un « goût prononcé pour le pain, les autres aliments féculents et sucrés », et font un «abus de limonades, de la bière, du cidre, de fruits, de raisins, d'aliments sucrés. »

Il remarque aussi que les laboureurs et vigneron ne sont jamais atteints par le diabète.

Pourtant, leur alimentation est très riche en féculents. Mais, explique-t-il, « le travail énergique de chaque jour régularise l'utilisation complète des aliments glycogéniques ».

Cela veut dire, dans le langage d'aujourd'hui, que ces grands travailleurs « brûlent » ces aliments riches en glucides par une activité physique intense et journalière.

Autre fait significatif, il se rend compte que le diabète affecte surtout les classes aisées : ceux qui mangent le plus de nourritures sucrées, et passent l'essentiel de leur temps assis :

« Parmi les professions urbaines, celle que je trouve en première ligne dans le bilan de la glycosurie, ce sont les notaires. (...) Les notaires sont glycosuriques, parce qu'ils sont assidus à leur étude (...), puis ils sont généralement riches, et ils ne dédaignent pas une table bien servie ».

Comme d'autres médecins de son époque, le Dr Bouchardat a donc recommandé à ses patients de manger avec modération et de faire davantage d'activité physique.

Mais son génie est venu de la nature exacte et précise des aliments recommandés et défendus.

Non seulement il a mis au point un régime conforme aux données scientifiques les plus récentes, mais il s'est appliqué à le rendre facile à suivre sur le long terme. Car il savait bien que, si le régime était trop contraignant, ses patients finiraient par l'abandonner.

Examinons ce fameux régime en détail.

Chacune de ses recommandations sont autant de pépites – pour les diabétiques, bien sûr, mais aussi pour tous ceux qui cherchent à perdre du poids :

Les aliments défendus : féculents, lait, aliments et boissons sucrées

Sa première règle est simple : « la suppression, ou au moins une diminution considérable dans la quantité d'aliments féculents et sucrés ».

Il demande ainsi de supprimer TOUS les féculents :

« Le pain ordinaire, composé soit de froment, soit de seigle, soit d'orge, etc. ; les pâtisseries, le riz, le maïs et autres céréales, les radis [1], les pommes de terre et les fécules de pomme de terre, d'arrow-root, les pâtes farineuses de toutes sortes, telles que vermicelle, semoule, macaroni, etc. ; les semences des légumineuses, tels que haricots, pois, lentilles, fèves ; les marrons et les châtaignes ; la farine de sarrasin. »

C'est une étape indispensable. On sait aujourd'hui que, loin d'être des « sucres lents », la plupart de ces aliments ont un indice glycémique important, c'est-à-dire qu'ils élèvent fortement le sucre sanguin.

L'autre interdit majeur, ce sont bien sûr les aliments sucrés :

« Je proscriis les fruits sucrés, tels que raisins (qui contiennent quelquefois le tiers de leur poids de sucre), les prunes, les abricots, les pommes, les poires, les melons, les figues, et en général tous les fruits sucrés, frais ou desséchés, tels que pruneaux, raisins secs, figues, etc. et à plus forte raison les différentes variétés de confitures, les glaces, sorbets glacés, etc. »

Tous, effectivement, sont très sucrés et donc à éviter. Le seul aliment qui pourrait surprendre est la pomme, qui a une charge glycémique modérée. Mais il faut garder à l'esprit que le Dr Bouchardat faisait face à des diabètes très enracinés, pour lequel toute dose modérée de sucre était un frein à la guérison.

C'est pourquoi il proscriit aussi ces autres aliments contenant du sucre : les « racines contenant du sucre de canne, telles que les betteraves, les carottes, les oignons, les raves, les navets, etc ».

Mais le Dr Bouchardat n'est pas un « idéologue » borné. C'est par l'observation qu'il a conçu son régime, et non par l'obsession de supprimer toute trace de sucre :

« Les fruits rouges, tels que fraises, cerises de toutes variétés, groseilles, framboises, mûres, berberis, etc. semblent au premier abord être plus nuisibles que les fruits sucrés car, comme eux, ils renferment du sucre et en plus des acides, dont il ne faut point abuser. Cependant, l'observation m'a montré qu'ils étaient moins à redouter que les fruits simplement sucrés que j'ai énumérés. »

Cette remarque est d'autant plus remarquable qu'il est aujourd'hui démontré que les petits fruits noirs et rouges sont bourrés d'antioxydants, qui aident à vaincre le diabète. [2]

Et voici une autre recommandation sur laquelle il a eu 150 ans d'avance : celle de proscrire le lait pour les diabétiques :

« Il y a longtemps que j'ai établi que les 50 grammes de lactine d'un litre de lait pouvaient donner 50 grammes de glycose dans les urines d'un glycosurique. »

Voilà donc un fait connu depuis... le milieu du 19ème siècle. Grâce aux moyens modernes, on sait en plus, aujourd'hui, que le lait contient de l'insuline bovine et dérègle la capacité de l'organisme à contrôler le sucre sanguin.

Et pourtant, nos autorités de santé, sous la pression des industriels du lait, continuent de prescrire aux diabétiques « au moins trois produits laitiers par jour ».

Mais le Dr Bouchardat lui, ne se fiait qu'à ce qu'il voyait sur le terrain, comme cette histoire significative :

« M... est âgé de quarante-huit ans ; il habite une localité voisine de la mer. Il consulta un médecin... Il lui prescrit le régime que j'ai fait connaître. Aucune amélioration. Je fis un inventaire exact de tous les aliments ingérés pendant les 24 heures. Je trouvais le régime bien réglé (...) J'eus la pensée d'interroger le malade sur la nature et la quantité de boissons, et j'appris que chaque jour, pour se désaltérer, il consommait trois litres de lait. Je lui fis suspendre immédiatement l'usage de cette boisson alimentaire. Après deux jours de cette abstention, ses urines ne contenaient plus aucune trace de glycose. Le malade retourna dans son pays, reprit ses occupations très-actives, régla son régime avec intelligence, suspendit l'usage du lait, et sa santé devint excellente. »

Enfin, le régime du Dr Bouchardat interdit évidemment les boissons sucrées : « limonades gazeuses, vins de Champagne, bière et cidre » (aujourd'hui, il ajouterait les sodas et jus de fruit).

Au total, il vrai que cela fait beaucoup d'interdits ! Mais la longue liste des aliments permis montre que ce régime n'a rien d'insoutenable.

Les aliments recommandés : viande, poisson, œufs (avec modération)

Toutes les viandes sont recommandées « avec tous les assaisonnements qui stimulent l'appétit, pourvu que la farine n'intervienne pas dans les sauces ».

Même blanc-seing pour les poissons, que l'on peut « accommoder avec de l'huile en grande quantité et du vinaigre en petite proportion ». Aucun problème non plus avec les « autres animaux alimentaires, tels que les huîtres, les moules, les escargots, les langoustes, les crevettes, les grenouilles. »

Il note que les « œufs, sous toutes formes variées qu'a imaginé l'art culinaire, sont d'une grande utilité ». Sont autorisés également « la crème privée de lait » « (le beurre) et les « fromages de toutes sortes ».

Le Dr Bouchardat recommande bien sûr de consommer tous ces aliments avec modération.

Mais il n'est pas favorable pour autant à une trop forte restriction calorique – ce qu'on appelle la « diète », à l'époque.

Peut-être avait-il observé l'effet « yo-yo » des régimes ? En tout cas, sa prescription est claire : « un homme habitué à faire de trop copieux repas ne doit venir que graduellement à des habitudes plus sobres, qu'une lente mastication aide à prendre ».

De la graisse en quantité pour éviter la faim

Car s'il y avait bien une chose qui obsédait le Dr Bouchardat, c'est que ses patients ne souffrent pas de la faim, « n'éprouvent point ce sentiment de vacuité stomacale qui leur est si pénible ».

Il n'avait pas accès (fort heureusement) aux médicaments chimiques « coupe-faim » comme l'Isoméride ou le Médiator... mais il avait beaucoup mieux : « les corps gras ».

Pour compenser la suppression des féculents et aliments sucrés, il conseille ainsi aux diabétiques de consommer les graisses les plus variées :

« Beurre, lard, graisses de porc, de veau, de boeuf, de mouton, de cheval, etc., d'oies, de canard », « l'huile de foie de morue » (sa préférée) et « les huiles d'olives, d'oeillet, de noix, de sésame, de faîne, de chenevis exprimés à froid, de navette, de colza ».

Visionnaire, là encore ! Car les bonnes graisses sont précieuses contre la faim. Elles permettent d'obtenir un sentiment de satiété beaucoup plus solide que les glucides

(féculents et aliments sucrés).

Et elles ont un intérêt supplémentaire : « les viandes, les poissons, les oeufs, les boudins, etc., deviennent plus savoureux par leur judicieuse intervention ».

C'est tellement vrai que les produits industriels d'aujourd'hui, « allégés en graisse », sont bourrés de sucre pour essayer de leur donner un peu de goût.

Au final, les recommandations du Dr Bouchardat sont à l'opposé de celles qui ont circulé en Occident à partir des années 1970-1980. On a dit aux Américains et Européens de manger « moins gras »... Pour compenser, ils se sont mis à manger davantage de sucre et de féculents... et comme par hasard, c'est à ce moment-là qu'a commencé l'épidémie de diabète et d'obésité !

(la suite ci-dessous)

Annonce spéciale

Contre le diabète et le surpoids, il existe de nombreuses solutions naturelles, efficaces et validées scientifiquement. C'est un sujet qui me passionne et sur lequel je reviendrai régulièrement dans mes lettres (Projet Santé Corps Esprit). Si vous n'êtes pas encore inscrit, je vous invite à le faire gratuitement en vous rendant sur cette page.

Suite de la lettre de ce jour :

Sans oublier les végétaux et oléagineux

Le Dr Bouchardat vante enfin l'intérêt des végétaux (les « herbes ») :

« Les herbes devront intervenir à chaque repas en proportion modérée. Etre bien mâchées, pour éviter la distension de l'estomac, elles devront être associées à une forte proportion de corps gras, qui favorisera le glissement des aliments herbacés dans l'intestin et qui complétera l'alimentation. »

Entre parenthèses, c'est un conseil d'autant plus judicieux que l'on sait aujourd'hui que manger des végétaux avec de la matière grasse permet de mieux absorber leurs vitamines et minéraux.

Les végétaux recommandés sont très nombreux :

« Les épinards, la chicorée, la laitue, les asperges, les artichauts, les haricots verts, les salsifis, les cardons, les concombres, les choux de Bruxelles, les choux fleurs, les choux. (...) Les salades de cresson surtout, de chicorée, de pissenlit, de romaine, d'escarolle, de barbe de capucins, de scosonère, de laitue, de mâche. (...) Les champignons conviennent. »

Quant aux précieux oléagineux, le Dr Bouchardat ne les oublie pas :

« Pour le dessert, avec les fromages, les olives conviennent très bien ; les autres fruits oléagineux, tels que les noix, les amandes, les noisettes, les pistaches, contiennent un peu de sucre et ne sont permises en quantité élevée que lorsque les urines ne sont plus sucrées. »

Au total, ce régime très complet devrait éviter d'avoir faim.

Mais le Dr Bouchardat a deux astuces pour ceux qui en souffriraient quand même : « manger dans la journée des graines de cacao torréfiés ou du chocolat sans sucre ni farine » (du chocolat 100 %) et, encore mieux « mâcher des olives ».

Et l'alcool ?

Le vin est un sujet sur lequel le Dr Bouchardat a évolué toute sa vie.

Au départ, il n'hésitait pas à prescrire du vin rouge (« de Bordeaux ou de Bourgogne ») dans des quantités paraissant incroyables aujourd'hui : jusqu'à deux litres par jour ! Cela correspondait à la consommation habituelle de vin en France à une époque où, pour des raisons sanitaires, boire du vin et des boissons fermentées était moins dangereux que de l'eau (l'alcool et les bactéries évitent les contaminations).

Cependant, il a commencé à diminuer la dose, recommandant « un litre dans les vingt-quatre heures » pour les hommes (qu'il conseillait de couper avec de l'eau si nécessaire).

A la fin de sa vie, toutefois, il conseillait à ses patients la plus grande modération dans leur consommation de vin.

C'était en effet, un meilleur conseil. Mais le Dr Bouchardat avait une bonne excuse. Car on sait depuis peu que le resvératrol, un polyphénol présent dans le raisin et le vin rouge, est puissant antidiabétique !

C'est pourquoi il observait que le vin avait un effet thérapeutique. Mais il a été conduit à s'apercevoir au fil du temps que ce bienfait était généralement plus que compensé par les effets négatifs de l'alcool (notez qu'aujourd'hui, les compléments alimentaires permettent d'avoir les avantages du resvératrol sans les inconvénients de l'alcool).

Un régime « d'attaque » pour préparer des lendemains qui chantent

Vous aurez peut-être reconnu, dans toutes ces recommandations, les caractéristiques principales d'un régime paléo (sans lait ni céréales), riche en graisse et pauvre en glucide.

C'est précisément le type de régime qui, dans plusieurs études récentes, a permis



d'inverser le diabète de type II. [3]

Mais dans l'esprit du Dr Bouchardat, ce régime très rigoureux au départ doit pouvoir être assoupli, une fois que l'état du patient s'est amélioré :

« Il importe, en commençant le traitement, de rendre le régime assez rigoureux pour obtenir promptement la disparition complète de la glycose des urines. Après quelques semaines du retour des urines à l'état normal, il faut revenir peu à peu à l'usage modéré des aliments glycogéniques. »

Une fois restaurée la capacité de l'organisme à stabiliser naturellement le sucre sanguin, il est donc possible de réintroduire des aliments glucidiques avec modération, ce qui est une excellente nouvelle pour les malades :

« Par l'alimentation, avec du temps, de la vigilance, je fais perdre à l'organisme de mauvaises habitudes morbides, et dans plusieurs cas, j'ai vu se rétablir ainsi l'harmonie des fonctions. (...) Chez un grand nombre de malades on peut revenir à un usage suffisant des féculents sans que le sucre reparaisse dans les urines. »

Voilà donc les clés du régime du Dr Bouchardat contre le diabète. Je vous le recommande si vous êtes diabétique ou pré-diabétique.

Mais la prescription de notre médecin visionnaire ne s'arrête pas là. Il avait aussi une deuxième arme secrète contre le diabète.

L'activité physique, le coup de grâce contre la maladie

« Il est des cas, nous dit le Dr Bouchardat, où le régime seul suffit ». Mais « l'exercice est une condition des plus favorables pour faire disparaître les dernières traces de glycose ».

Là encore, c'est une phrase prémonitoire lorsque l'on sait (depuis peu !) que certaines formes d'exercice physique sont très efficaces pour vaincre la résistance à l'insuline des diabétiques.

Mais attention, tous les exercices ne se valent pas :

« Il est un exercice qui possède ce précieux avantage, ce sont les travaux en commun bien réglés et progressifs, avec l'accroissement des forces, dans un gymnase convenablement dirigé, fourni d'appareils variés, où toutes les précautions sont prises pour éviter les contusions, les écorchures, et l'excès de travail. »

Autrement dit : la musculation... en salle de sport !

Des activités comme la marche rapide sont précieuses, dit-il, mais elles ne donnent

pas autant de résultats. Pour le Dr Bouchardat, il est important que « après des exercices qui en moyenne doivent durer une heure, le corps soit baigné de sueur ».

Et, une fois de plus, la science la plus moderne confirme son diagnostic !

D'abord, sur l'intérêt ce que Bouchardat appelle « le travail de force » (la musculation). On sait aujourd'hui que la masse musculaire a un effet mécanique contre le diabète : comme les muscles ont besoin de sucre, plus vous êtes musclé, plus vous réduisez la quantité de sucre qui circule dans votre sang.

Et pourquoi faudrait-il être « baigné de sueur » ? Parce que ce sont les exercices à haute intensité (musculation ou exercices « fractionnés ») qui sont les plus efficaces pour les diabétiques – cela signifie que, si vous faites de la course, du vélo ou de la natation, il vaut mieux faire des séries de 5 à 8 sprints répartis sur 20 minutes plutôt qu'une longue séance d'endurance en restant à la même vitesse. [4]

Guérir, sans médicament

Et voilà comment, sans le moindre médicament, le Dr Bouchardat a guéri le diabète de milliers de patients, tout en renforçant leur force et leur santé générale.

Je lui laisse le dernier mot :

« Je n'ai pas la prétention de guérir tous les glycosuriques qui viennent réclamer mes soins. (...) »

Mais on peut dire que le traitement que j'ai institué réussit à entraver la marche de la maladie, et à prévenir ou à retarder une fatale terminaison.

La science compte-t-elle un si grand nombre de méthodes thérapeutiques qui guérissent quand cela est possible encore, dont l'efficacité soit aussi sûre qu'une réaction chimique parfaitement connue, et dont l'innocuité soit incontestable, même dans les cas les moins heureux ? »

De l'humilité, de la prudence et du bon sens... Voilà un autre « régime » dont la médecine moderne aurait tant besoin !

Bonne santé !

Xavier Bazin