



Dossier spécial

Vaincre le diabète par l'alimentation

La révolution de la nutrition scientifique

— Par Thierry Souccar —

Les plus hauts responsables de la nutrition française sont-ils devenus fous ? Je me suis à nouveau posé la question en relisant récemment les recommandations qu'ils adressent à la population française pour, paraît-il, l'aider à être en meilleure santé.

L'un des principaux objectifs du Programme national nutrition santé (PNNS) est, je cite « d'augmenter la consommation de glucides afin qu'ils contribuent à plus de 50 % les apports énergétiques journaliers en favorisant la consommation des aliments source d'amidon. »¹ A l'unisson, les experts de l'ex-Afssa (aujourd'hui Anses) recommandent que l'essentiel des calories glucidiques soit apporté par « le pain, les céréales et produits céréaliers, 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. Certes, à celles et ceux qui ne sont pas familiers des choses de la nutrition la pro-

messe pourrait paraître raisonnable. Après tout, les produits céréaliers ne sont-ils pas présentés à longueur de spot télé par l'industrie agro-alimentaire comme des aliments sains ? Et les diététiciens n'assurent-ils pas en chœur que ce qui fait grossir, ce n'est pas le pain, mais ce qu'on met dessus ? Et la pomme de terre n'est-elle pas un légume « riche en glucides complexes » ?

Ce qu'on ne vous dit pas

La vérité, c'est que ces aliments sont probablement sans danger pour vous si vous courez l'équivalent d'un marathon chaque semaine. Mais si ce n'est pas votre cas, et que vous suivez les recommandations officielles, soit 800 à 1200 calories quotidiennes sous la forme de pain, de pâtes (qui sont dans 80% des cas à base de farine blanche) ou de purée, vous pourriez plus ou moins vite rejoindre la cohorte des diabétiques et pré-diabétiques.

Suite page 2...

1 : Haut Comité de la Santé Publique : Rapport pour une politique nutritionnelle de santé en France. DGS (Paris), 1999, p. 227.

La plus ancienne description du diabète date du IV^{ème} siècle avant J-C. Des médecins indiens constatent que des fourmis se pressent autour de l'urine de certains malades. Cette nouvelle affection est baptisée Madhumeha. Au cours du premier siècle après J-C, Arateus de Cappadoce, qui vit en Asie Mineure, détaille lui aussi une maladie rare qui affecte certains de ses concitoyens : il lui donne le nom de diabète (en Grec : excès d'urine). Six siècles plus tard, le diabète fait son apparition en Chine. Les symptômes en sont parfaitement décrits par le médecin Chen Chhuan.

Aujourd'hui, l'incidence du diabète augmente partout. En France, la situation sera bientôt hors de contrôle : entre 2000 et 2006, le nombre de nouveaux diabétiques a augmenté de 27 % chez les hommes et de 14 % chez les femmes. On estime que 3 à 4 % de la population, soit près de 3 millions de personnes souffrent de diabète. Le record est atteint à l'île de la Réunion, avec 7 % des hommes et 10 % des femmes diagnostiqués diabétiques.

Si la situation est plus qu'inquiétante en France, elle est carrément explosive aux Etats-Unis, où on estime qu'un Américain sur trois aujourd'hui en bonne santé finira diabétique. Attardons-nous un instant sur la situation américaine parce qu'elle illustre bien la responsabilité du pain, des pâtes, des céréales, des pommes de terre dans l'épidémie de diabète. Dans ce pays, la proportion de nouveaux cas a été multipliée par plus de 4 entre 1960 et 2010. Que s'est-il passé dans ce laps de temps pour que le diabète prenne de telles proportions ?

Ce qui s'est passé, c'est que des chercheurs américains rentraient de Chine. Ils n'y avaient vu que des gens minces. Et que mangeaient

ces Chinois ? Beaucoup de riz (un glucide), très peu de graisses ! A leurs yeux, la preuve était faite que c'était là la bonne formule pour maigrir. Tous les nutritionnistes l'ont cru et le croient encore. Sur ce principe erroné ont été élaborées les fameuses recommandations visant à « manger moins gras », et « des féculents à chaque repas », qui sont suivies par des millions de personnes.

C'est en partie à cause de cette méprise que la planète devient diabétique.

Un exemple édifiant : ce qui s'est passé aux Etats-Unis

A partir de 1961, le ministère de la Santé des Etats-Unis a mis sur pied des campagnes de sensibilisation : les Américains devaient dorénavant manger moins gras, et privilégier le pain, les pommes de terre, et le riz. Comme en Chine. A cette époque, un Américain consommait 375 grammes de glucides par jour et moins de deux sur cent avaient un diagnostic de diabète.

En 1970, la part des glucides – céréales, féculents - avait augmenté pour atteindre un peu moins de 400 grammes par jour. A ce moment, 2,5 % de la population est diabétique.

En 1980, le gouvernement américain expliqua aux citoyens qu'il leur fallait aller plus loin. Manger encore moins gras, et toujours plus de céréales et de féculents. Comme ces aliments étaient encensés par les nutritionnistes, les industriels de l'agro-alimentaire en ont inondé le marché : pains de mie, croissants et viennoiseries, céréales du petit déjeuner, biscuits et gâteaux, crackers, frites surgelées,

pommes de terre en flocons, riz instantané, pop-corns, galettes de blé soufflé, barres céréalières chocolatées. Forcément bons pour la ligne puisque dépourvus de graisses !

Pour couronner le tout, les graisses des aliments courants ont été en partie éliminées et remplacées par des glucides (bien pires, on va le voir), comme dans le yaourt où des amidons ont pris la place des graisses saturées, 0 % oblige ! Parti des Etats-Unis, le mouvement a gagné la planète.

En 1980, chaque Américain mangeait en moyenne 410 g de glucides par jour. Pourtant, au fur et à mesure que les Américains se rapprochaient du modèle idéal chinois préconisé par les nutritionnistes, une chose bizarre a commencé d'apparaître.

Ils ne perdaient pas un gramme.

Non seulement ils ne maigrissaient pas, mais ils grossissaient et étaient de plus en plus malades. Plus de 4 % de la population était diabétique.

En 2000, les Américains mangeaient un demi-kilo de glucides : des produits sucrés, mais surtout des produits céréaliers et des pommes de terre. Un régime pour chevaux ! Ils étaient alors plus de 30 % à être obèses contre 13 % seulement en 1960. Le diabète touchait 6 % de la population.

L'an dernier, 8,3 % des Américains étaient diabétiques. Je pense que les recommanda-

tions nutritionnelles en faveur des céréales et des féculents ont contribué à multiplier en 50 ans la proportion des obèses par deux et demi et celle des diabétiques par quatre !

L'exemple des Etats-Unis est corroboré par les très nombreuses études épidémiologiques qui montrent que les personnes en bonne santé qui consomment le plus de céréales raffinées, de pommes de terre, de produits sucrés – et le moins de fibres ont par la suite un risque plus élevé que les autres de développer un diabète de type 2.

Par exemple, dans l'étude américaine dite des Infirmières conduite depuis 1986 par l'université de Harvard, le risque de diabète chez les femmes qui suivent un régime riche en pain blanc, pâtes, riz, produits sucrés est supérieur de 50 % à celui des femmes qui consomment peu de ces aliments.² Dans l'étude dite des Professionnels de santé, ce risque est augmenté de 37 %.³

Pourquoi les pouvoirs publics continuent-ils à défendre un modèle alimentaire qui nous conduit droit dans le mur ? La triste vérité, comme je l'ai montré dans « Santé, mensonges et propagande », le livre que j'ai écrit avec Isabelle Robard, c'est que la plupart des responsables de la nutrition officielle ont des liens trop étroits avec l'industrie agro-alimentaire pour tenir un discours objectif sur ces questions. Ils sont leurs alliés, leurs conseils, leurs obligés. Et ils nous roulent littéralement dans la farine !

2 : Salmeron J, Manson JE, Stampfer MJ, Colditz GA, Wing AL, Willett WC: Dietary fiber, glycemic load, and risk of non-insulin-dependent diabetes mellitus in women. *JAMA* 277 :472– 477,1997.

3 : Salmeron J, Ascherio A, Rimm EB, Colditz GA, Spiegelman D, Jenkins DJ, Stampfer MJ, Wing AL, Willett WC: Dietary fiber, glycemic load, and risk of NIDDM in men. *Diabetes Care* 20 :545– 550,1997 .

Ce qui se passe dans le corps quand vous mangez pendant des années des céréales et des pommes de terre

Pour la majorité de nos contemporains, le petit déjeuner est composé de pain blanc, ou de viennoiseries, de céréales, de confiture ou de pâte à tartiner, de jus de fruit. Les collations sont faites de biscuits, gâteaux, galettes de riz soufflé, barres céréalières, chocolat au lait ou sucré, chips. Au déjeuner et au dîner, on mange encore du pain, et bien sûr des pâtes, du riz, des pizzas, des quiches, parfois des sandwiches, des frites, des pommes de terre sous toutes leurs formes.

Beaucoup de spécialistes continuent de croire que des aliments comme le pain ou les pommes de terre sont des sucres « lents » qui libèrent graduellement leur énergie. Rien n'est plus faux. Ces aliments ont en général une charge glycémique élevée, c'est-à-dire qu'ils libèrent une quantité importante de glucose (sucre pur) dans le sang dans un laps de temps court (lire encadré).

Au total, plus de la moitié des calories d'un régime alimentaire type sont apportées par des aliments qui sont tout sauf des sucres « lents ». Tous ces aliments nous submergent de leur glucose. Pour acheminer ce sucre sanguin anormalement élevé dans les cellules, le pancréas sécrète de l'insuline en proportion, c'est-à-dire beaucoup trop d'insuline !

Si vous suivez un régime de ce type pendant trente ou quarante ans et que vous êtes sédentaire, ce qui est le cas de la majorité de la population, le système finit par s'enrayer, tout simplement parce que nous ne sommes pas

La charge glycémique

L'index glycémique (IG) d'un aliment nous renseigne sur la qualité de ses glucides, rapides ou lents. Il nous dit à quelle vitesse son glucose se retrouve dans le sang. Or les effets d'un aliment sur l'organisme dépendent à la fois de son IG et de la quantité que vous en avez avalée.

La charge glycémique (CG) prend en compte ces deux paramètres. Elle s'obtient en multipliant l'IG d'un aliment par la quantité de glucides d'une portion de cet aliment, puis en divisant par 100.

$$CG \text{ d'une portion} = 100 \frac{(IG \times \text{qté de glucides d'une portion})}{100}$$

La CG d'une portion est basse lorsqu'elle est inférieure à 10, modérée entre 11 et 19 et élevée lorsqu'elle dépasse 20.

Exemple :

Une assiette de purée de pomme de terre

Une assiette, soit 150 g de purée renferme 22.5 g de glucides

IG de la purée : 90

$$CG = \frac{90 \times 22.5}{100} = 20.2$$

Une assiette de purée de pomme de terre a une CG élevée ce qui signifie qu'elle provoquera un pic de glycémie.

génétiqnement équipés pour faire face à ce sucre sanguin. Les cellules finissent par résister aux instructions de l'insuline. Le pancréas réagit en produisant encore plus d'insuline pour faire passer le sucre dans les cellules. Puis il finit par s'épuiser et ne produit plus assez d'insuline : le sucre sanguin reste durablement élevé, c'est le diabète. Dix ans après le début d'un diabète, la moitié des malades ont besoin d'un traitement par l'insuline.

Si vous êtes diabétique ou pré-diabétique, voici de quoi reprendre espoir

Au rythme actuel, la maladie va toucher de plus en plus de personnes, y compris des enfants et des adolescents. C'est déjà le cas aux Etats-Unis ! Dans le diabète, le risque de surmortalité par maladie du cœur est multiplié par 2,2, celui de décès par accident vasculaire cérébral par 1,7, celui d'une insuffisance hépatique par 1,17, d'une septicémie par 1,5, d'un cancer par 1,3.

Or vous pouvez dans la plupart des cas retrouver la santé et éviter les graves complica-

tions du diabète. En effet, alors que l'on croyait le diabète de type 2 irréversible, **plusieurs études récentes ont montré que l'on peut en guérir en changeant de régime alimentaire.**

La première chose à faire, c'est de supprimer de votre alimentation les aliments riches en amidon jusqu'à ce que votre sucre sanguin ait baissé significativement. En effet, nous savons maintenant que ce type de mesure diététique peut améliorer considérablement votre état, voire vous débarrasser de la maladie. ⁴⁻⁵⁻⁶⁻⁷

En pratique il s'agit d'un régime de type chasseur-cueilleur, sans produits céréaliers (pain et produits de panification, biscottes, viennoiseries, pizza, céréales du petit déjeuner, pâtes et assimilés, riz et dérivés), sans pommes de terre, remplacés par des légumes, des fruits (banane et raisin avec parcimonie car leur charge glycémique est élevée), des noix. Chacun de ces groupes d'aliments est bénéfique. Les légumes aident à réduire la glycémie et combattent le stress oxydant, souvent élevé ; c'est notamment le cas des brocolis. ⁸

Les noix sont incontournables : dans une étude très récente, le remplacement des cé-

4 : Lindeberg S. and al. : A Palaeolithic diet improves glucose tolerance more than a Mediterranean-like diet in individuals with ischaemic heart disease. *Diabetologia*. 2007 Sep;50(9):1795-807. Epub 2007 Jun 22.

5 : Oesterdahl M. and al. : Effects of a short-term intervention with a paleolithic diet in healthy volunteers. *Eur J Clin Nutr*. 2008 May;62(5):682-5. Epub 2007 May 16.

6 : Jönsson T. and al. : Beneficial effects of a Paleolithic diet on cardiovascular risk factors in type 2 diabetes: a randomized cross-over pilot study. *Cardiovasc Diabetol*. 2009 Jul 16;8:35.

7 : Frassetto L. A. and al. : Metabolic and physiologic improvements from consuming a paleolithic, hunter-gatherer type diet. *Eur J Clin Nutr*. 2009 Aug;63(8):947-55. Epub 2009 Feb 11.

8 : Z Bahadoran, P Mirmiran, F Hosseinpanah, M Hedayati, S Hosseinpour-Niazi and F Azizi; Broccoli sprouts reduce oxidative stress in type 2 diabetes: a randomized double-blind clinical trial. *European Journal of Clinical Nutrition*, (11 May 2011) | doi:10.1038/ejcn.2011.59.

réales et féculents par des noix de tous types (non salées non grillées) a nettement amélioré la glycémie.⁹

Pour être efficace, ce régime doit être peu calorique. Des chercheurs de l'Université de Newcastle, au Royaume-Uni ont suivi récemment des diabétiques âgés en moyenne de 50 ans. Durant 8 semaines, les participants ont consommé seulement 600 calories (kcal) par jour, sans le moindre amidon. Résultats : la glycémie à jeun et après un repas est peu à peu redevenue normale et le pancréas a retrouvé ses capacités normales de production d'insuline. La totalité des symptômes a disparu durablement : 3 mois après la fin de la restriction alimentaire, 64 % des participants ne présentaient toujours aucun symptôme de la maladie.¹⁰ Il s'agit là d'un niveau de calories 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. Un peu de fromage est autorisé, mais ni lait ni yaourt car ces aliments stimulent fortement l'insuline.

Que faut-il boire ? En dehors de l'eau, privilégier le thé noir et le thé vert, les tisanes, ainsi que le café, car ils apportent des flavonoïdes antioxydants. Le vin rouge renferme des polyphénols qui ont le même mode d'ac-

tion que les médicaments donnés dans le diabète pour contrôler la glycémie. Les chercheurs qui ont fait cette découverte estiment qu'un petit verre de vin rouge quotidien serait aussi efficace qu'un médicament (la modération est indispensable, car trop d'alcool, au contraire, aggrave la maladie).¹¹

Des compléments alimentaires à considérer

Vitamines et minéraux

De très nombreux diabétiques manquent de vitamines et de minéraux, notamment parce que leur métabolisme est perturbé au cours de la maladie :

- Des déficits en potassium, magnésium, zinc et chrome peuvent rendre plus difficile le contrôle de la glycémie ;
- Un déficit en zinc peut rendre plus sujet aux infections ;
- Les diabétiques ont aussi des difficultés à utiliser la vitamine C parce que vitamine C et sucre ont en commun les mêmes transporteurs cellulaires et que le sucre sanguin entre en compétition avec la vitamine C pour

9 : Jenkins DJ, Kendall CW, Banach MS, Srichaikul K, Vidgen E, Mitchell S, Parker T, Nishi S, Bashyam B, de Souza R, Ireland C, Josse RG. Nuts as a replacement for carbohydrates in the diabetic diet. *Diabetes Care*. 2011 Aug;34(8):1706-11. Epub 2011 Jun 29. PubMed PMID: 21715526; PubMed Central PMCID: PMC3142027.

10 : Lim EL, Hollingsworth KG, Aribisala BS, Chen MJ, Mathers JC, Taylor R.; Reversal of type 2 diabetes: normalisation of beta cell function in association with decreased pancreas and liver triacylglycerol. *Diabetologia*, doi : 10.1007/s00125-011-2204-7.

11 : Zoechling A, Liebner F, Jungbauer A. Red wine: A source of potent ligands for peroxisome proliferator-activated receptor γ . *Food Funct*. 2011 Jan 11;2(1):28-38. Epub 2010 Nov 19. PubMed PMID: 21773583.

l'accès à la cellule. Ainsi, un excès de sucre sanguin peut conduire à un déficit en vitamine C.

- La vitamine B6 est elle aussi trop souvent basse chez les diabétiques.

Une étude en double-aveugle de 2003 a montré que les diabétiques qui reçoivent un supplément de vitamines et minéraux (apportant une à quatre fois les apports conseillés aux Etats-Unis) souffrent moins d'infections que les patients qui prennent un placebo.¹²

Par ailleurs, un supplément de vitamines et minéraux peut réduire le stress oxydant, la pression artérielle et préserver le bon fonctionnement des reins.¹³

Mon avis : un supplément de vitamines et minéraux sans fer, apportant une à deux fois les apports conseillés est utile dans le diabète.

Magnésium

Les diabétiques en particulier ceux qui souffrent de glycosurie (sucre dans les urines) manquent fréquemment de magnésium. Un

déficit en magnésium peut conforter une résistance à l'insuline, ce qui est à l'origine d'un véritable cercle vicieux. Une étude a aussi montré que le manque de magnésium augmente le risque d'ulcère de jambe.¹⁴ Des études ont examiné le rôle de suppléments de magnésium chez les malades. Surtout lorsqu'un déficit existe, le magnésium aide à normaliser la tension artérielle.¹⁵ Il améliore la sensibilité à l'insuline,¹⁶ aide à prévenir les neuropathies, les rétinopathies, les thromboses, mais aussi réduire la réactivité au stress et probablement aussi la susceptibilité aux radicaux libres.

Mon avis : un supplément de magnésium, soit 300 à 600 mg par jour est conseillé.

Chrome

Le métabolisme du chrome est perturbé chez les diabétiques ; leur niveau de chrome plasmatique est de 33 à plus de 50 % plus bas que celui de personnes en bonne santé. Des études montrent l'intérêt des suppléments de chrome pour améliorer la sensibilité à l'insuline dans le pré-diabète, le diabète,¹⁷ mais toutes ne sont pas positives.

12 : Barringer TA : Effect of a multivitamin and mineral supplement on infection and quality of life. A randomized, double-blind, placebo-controlled trial. Ann Intern Med 2003;(138) : 365-371.

13 : Farvid MS : Comparison of the effects of vitamins and/or mineral supplementation on glomerular and tubular dysfunction in type 2 diabetes. Diabetes Care. 2005;28(10):2458-64.

14 : Rodriguez-Moran M : Low serum magnesium levels and foot ulcers in subjects with type 2 diabetes. Arch Med Res. 2001 Jul-Aug;32(4):300-3.

15 : Yokota K : Clinical efficacy of magnesium supplementation in patients with type 2 diabetes. J Am Coll Nutr. 2004 Oct;23(5):506S-509S.

16 : Rodriguez-Moran M : Oral magnesium supplementation improves insulin sensitivity and metabolic control in type 2 diabetic subjects: a randomized double-blind controlled trial. Diabetes Care. 2003 Apr;26(4):1147-52.

17 : Racek J : Influence of Chromium-Enriched Yeast on Blood Glucose and Insulin Variables, Blood Lipids, and Markers of Oxidative Stress in Subjects with Type 2 Diabetes Mellitus. Biol Trace Elem Res. 2006 Mar;109(3):215-230.

Mon avis : les études positives ont souvent utilisé du picolinate de chrome à la dose minimum de 400 µg/j pendant au moins deux mois. A prendre avec l'accord du médecin qui doit évaluer par des analyses biologiques régulières l'efficacité ou non du supplément (sur la glycémie, l'hémoglobine glyquée).

L'acide lipoïque

Antioxydant puissant, l'acide lipoïque affecte de façon positive le contrôle de la glycémie et la prévention des complications (maladies cardiovasculaires, rénales, troubles vasculaires). L'acide lipoïque est surtout intéressant pour prévenir et traiter les neuropathies du diabète.¹⁸

Un supplément d'acide lipoïque par voie intraveineuse (3 semaines) réduit de manière significative les principaux symptômes de neuropathie, et des compléments par voie orale apportent des améliorations sensibles, y compris sur le plan cardiaque. Il semble que l'amélioration soit plus marquée lorsque le diabète est apparu récemment et que les symptômes sont modérés.

Mon avis : les études sur la neuropathie ont été conduites avec des doses allant de 600 à 1800 mg/jour. Des doses plus faibles, de l'ordre de 200 à 400 mg/j pourraient apporter des bénéfices, sans certitude.

La L-carnitine

La carnitine diminue le niveau de sucre sanguin et le niveau de HbA1c, augmente la sen-

sibilité à l'insuline,¹⁹ améliore les patients diabétiques atteints de neuropathies,²⁰ et pourrait selon des travaux préliminaires prévenir certaines formes d'insuffisance cardiaque dans le diabète.

Mon avis : Privilégier la forme acétylée de la L-carnitine (acétyl-L-carnitine), pour sa meilleure biodisponibilité.

Les doses utilisées dans les études vont de 500 à 1000 mg/j.

Les doses les plus élevées semblent efficaces dans les neuropathies. ■

Santé Nature Innovation

Les nouveaux traitements naturels validés par la recherche scientifique.

Dossier spécial

Directeur de la publication : Vincent Laarman

Rédaction : Thierry Souccar

Conseil Rédactionnel : Jean-Marc Dupuis

Assistante : Rosana Lambeets

Mise en page : Virginie Bompont

SARL Nouvelles Publications de la Santé Naturelle

Capital : 2000 euros

RCS Nanterre : 532 232 618

Siège social : 6 rue Watteau, 92 400 Courbevoie

Téléphone : 01 75 24 14 16

contact@santenatureinnovation.fr

Numéro de commission paritaire : En cours

Imprimeur : Aplus Communication - Groupe GT.Com

18 : Ziegler D : Thioctic acid for patients with symptomatic diabetic polyneuropathy: a critical review. *Treat Endocrinol.* 2004;3(3):173-89.

19 : Mingrone G. Carnitine in type 2 diabetes. *Ann N Y Acad Sci.* 2004 Nov;1033:99-107. Review.

20 : Sima A : Acetyl-L-Carnitine Improves Pain, Nerve Regeneration, and Vibratory Perception in Patients With Chronic Diabetic Neuropathy. *Diabetes Care* 2005 ; 28:89-94.

Les aliments anti-diabète cachés dans votre cuisine

A l'approche de Noël, c'est le moment de s'inquiéter des tentations que nous allons tous subir, et qui sont si « mauvaises » pour la santé, n'est-ce pas ?

Pas si sûr. Car certaines traditions de Noël sont excellentes pour les personnes atteintes du diabète type II, ou menacées d'une résistance à l'insuline, ou d'un excès de sucre dans le sang.

Attention, les personnes en surpoids ne sont pas les seules concernées, malheureusement.

En effet, à moins de vivre reclus de notre société, il y a peu de chance que nous ne parvenions à échapper totalement aux sucres raffinés qui ont envahi l'alimentation moderne.

Ne serait-ce que parce que les sucres et glucides raffinés (pain blanc, pâtes blanches, riz blanc grain court ou rond) sont, par calorie, la manière la moins chère de nous nourrir actuellement, il y a de grandes chances que nous en consommions trop. Beaucoup trop.

Et si, comme beaucoup d'entre nous, vous vous laissez régulièrement tenter par un verre de soda (même le ice tea), des confiseries, des barres chocolatées, des corn flakes, sachez que votre organisme subit à chaque fois une violente décharge des sucres les plus dangereux pour votre pancréas, le fructose, le saccharose (sucre blanc) et le glucose et leurs multiples associations (sirop de glucose-fructose...). Le mode d'alimentation de nos ancêtres préhistoriques ne nous avait absolument pas habitués à ces sucres, en tous cas dans de telles quantités.

Or, pour maintenir un taux de sucre stable dans notre sang, ce qui est indispensable à notre survie, notre pancréas doit sécréter une hormone, l'insuline, en quantité proportionnelle. L'afflux trop rapide de glucose, trop souvent, réduit notre sensibilité à l'insuline, et nous rend diabétique – que nous soyons obèse ou non... Pour le fructose, le résultat final est identique, même si le métabolisme de ce sucre (par le foie) est différent.

Pour vous donner un point de repère intéressant, rappelez-vous la prochaine fois que vous buvez une cannette de Coca-Cola (33 cl), qu'elle contient pas moins de treize morceaux de sucre.

Après cette avalanche de mauvaises nouvelles, revenons à Noël.

Les habitants de l'est et le nord-est de la France cuisinent traditionnellement des spécialités de Noël à la cannelle et au clou de girofle, par exemple le vin chaud et de nombreux biscuits de Noël.

Il se trouve que la cannelle et les clous de girofle peuvent avoir des effets anti-diabétiques.

La cannelle rendrait les cellules du foie ainsi que les cellules musculaires plus sensibles à l'insuline, cette hormone sécrétée par le pancréas, et qui régule le taux de sucre dans le sang. Quand 30 personnes atteintes de diabète de type II en ont commencé à ajouter une pincée dans leurs repas, leur taux de sucre dans le sang et leur taux de « mauvais » cholestérol LDL ont baissé de 12 à 30 % en seulement 40 jours, selon les chercheurs du Beltsville Human

Nutrition Research Center (USA), un organisme dépendant du ministère de la Santé américain (USDA).

Essayez d'ajouter une pincée de cette épice à votre petit-déjeuner, au déjeuner, et au dîner. Deux à quatre grammes par jour peuvent suffire. Les deux meilleures façons de profiter des bienfaits de la cannelle sont de la moudre dans votre moulin à café avec votre café, et de faire infuser des bâtons de cannelle dans votre théière.

Non seulement c'est absolument sans danger, mais c'est une solution bon marché qui pourrait vous aider contre le diabète de type II.

La cannelle a l'avantage de diminuer également votre taux de cholestérol et de triglycérides, ce qui contribue à la santé de votre cœur. En freinant le passage de la nourriture digérée dans l'intestin, la cannelle freine la diffusion du glucose vers le sang, et a donc un effet régulateur de la glycémie (taux de sucre sanguin).

Les clous de girofle pourraient aussi avoir un effet favorable contre le diabète : dans une étude menée sur 36 patients diabétiques, les chercheurs ont séparé les participants en trois groupes et leur ont fait prendre soit 0, soit 1, soit 2 grammes de clous de girofle (sous forme de comprimé) tous les jours pendant un mois.

Tous les patients des groupes prenant des clous de girofle ont connu une baisse de leur taux de glucose, de triglycérides, et de « mauvais » cholestérol LDL. 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). En fait, les clous de girofle sont plus efficaces que l'aspirine quand il s'agit de fluidifier le sang. Vous pouvez ajouter des clous de girofle à

vos infusions à la cannelle, ou acheter des comprimés dans votre magasin bio ou sur Internet.

Attention, les plantes antidiabétiques peuvent entraîner une chute trop brutale de la glycémie avec malaise hypoglycémique, voire coma, au même titre que l'insuline ou les autres médicaments hypoglycémisants, surtout si ces plantes sont associées à un traitement déjà existant et qui équilibrait le diabète. Ces stratégies alimentaires contre le diabète doivent donc être entreprises sous le contrôle de votre médecin. On prendra garde de toutes façons à ne pas supprimer les médicaments prescrits ou utilisés, l'objectif étant d'abaisser leur posologie progressivement (c'est le bon sens), jusqu'à la suspension éventuelle de leur prise mais toujours en surveillant l'évolution de la glycémie et de la glycosurie (taux de sucre dans les urines).

L'ail aide à contrôler le diabète

La cannelle et les clous de girofle ne sont pas les seules épices dans l'armoire de votre cuisine qui puissent vous aider contre le diabète. Les personnes qui souffrent de ce dérèglement sont souvent atteintes de problèmes de reins, et peuvent subir les effets néfastes de l'hyperglycémie (excès de sucre) sur leurs vaisseaux sanguins, leur peau, et leurs yeux. Ces dommages sont causés par un processus appelé glycation dans lequel les molécules de protéines se lient aux sucres dans le corps, ce qui aboutit à des dysfonctionnements structurels dans les vaisseaux sanguins (athérome, sclérose vasculaire) et d'autres tissus. Les chercheurs de l'Université de Manchester, en Angleterre ont montré que l'ail sous toutes ses formes, peut contribuer à empêcher la glycation.

Nos adresses

Produit	Marque	Société	Site Internet	Adresse	Posologie	Prix
Bicarbonate de Potassium	LaNutrition.fr	LaNutrition.fr	http://www.lanutrition.fr/la-boutique/complements-alimentaires/bicarbonate-de-potassium-120-gelules.html	Uniquement sur Internet, à l'adresse ci-dessus.	1 comprimé par repas. La dose journalière recommandée est de 3 gélules, apportant 750 mg de potassium (37,5% des AJR).	120 gélules 14,10 euros
Magnésium	D Stress	Synergia	http://www.synergiashop.com/quotidien-26/82-d-stress.html	04 77 42 30 10 Service Clients BP 354 - 42015 Saint Etienne Cedex 2	2 à 6 comprimés en une, deux ou trois prises au cours d'un repas, suivant les besoins.	80 comprimés 14 euros
Antioxydant	Antiox Nut	D Plantes	http://www.dplantes.com/fr/produit/9/0/420/antiox-nut.htm	04 75 53 80 09 D.Plantes, BP 158, 26204 Montelimar Cedex	3 gélules par jour au moment du repas, pendant 1 mois, à renouveler.	60 gélules 23 euros
Vitamines minérales	Visentiel	Synergia	http://www.synergiashop.com/quotidien-26/80-visentiel.html	04 77 42 30 10 Service Clients BP 354 42015 Saint Etienne Cedex 2	1 à 2 comprimés à avaler au petit déjeuner. 2 cps = les AQR Personnes âgées. 1 comprimé le matin ou à midi 5 jours sur 7.	60 comprimés 14 euros
Acide alpha-lipoïque	Vital'+	LaNutrition.fr	http://www.lanutrition.fr/la-boutique/complements-alimentaires/acide-alpha-lipoique.html?keyword=lipoique	Se trouve en boutique bio ou sur des boutiques en ligne. Pas de vente directe au particuliers.	Conseil d'utilisation: 1 comprimé par jour de préférence pendant les repas.	30 comprimés 28,22 euros
Acétyl-L-carnitine	Vital'+	LaNutrition.fr	http://www.lanutrition.fr/la-boutique/complements-alimentaires/acetyl-l-carnitine.html?keyword=lipoique	Se trouve en boutique bio ou sur des boutiques en ligne. Pas de vente directe au particuliers.	2 à 4 comprimés par jour.	60 comprimés 24,75 euros
Extrait d'ail	GarliCell	Vitabay	http://www.vitabay-france.net/extraits_dail_650_mg_avec_6000_mcg_dallicine_45_comp.html	Uniquement sur Internet	1 comprimé par jour, à prendre au moment d'un repas.	45 comprimés 25,99 euros (promotion octobre 2011, 12, 99 euros)
Chrome	Solgar	Santé bien-être	http://www.parapharmacie-referance.com/dietetique-anti-cholesterol/4867-solgar-chromium-picolinate-90-comprimés-0033984013650.html	Sur le site Internet indiqué ou en boutique bio.	Un comprimé par jour à avaler de préférence au repas.	90 comprimés 11,39 euros
Fénu grec	Belle et Bio	Belle et Bio	http://www.belleetbio.com/pl/shopping/fiche_produit.pl?itm=00000024&lg=fr&gclid=CLfWweDU9qsCFU0htAodZAF6OQ	05 63 64 34 03 4, rue Mouscane BP10 82700 MONTECH	3 à 5 gellules par jour	60 gellules 4 euros
Livre de référence	Le régime IG Diabète (Thierry Souccar Editions)	Par le Docteur Jacques Médart	http://www.lanutrition.fr/la-boutique/livres/sante/le-regime-ig-diabete-du-dr-jacques-medart.html?keyword=m%C3%A9dard			18,05 euros

Avertissement : le site lanutrition.fr est la propriété d'une société commerciale dont Thierry Souccar est associé. Soyez assuré cependant que tous les produits indiqués sont choisis pour leur intérêt nutritionnel et non pour des raisons commerciales.

Vous pouvez utiliser l'ail au quotidien dans votre cuisine ou le prendre en extrait (aged garlic extract) ou encore acheter un extrait d'ail liquide, produit par un long processus d'extraction qui dure environ deux ans, créant un produit sans odeur et riche en composants actifs qui aide à stabiliser le niveau de sucre, et contribue à l'organe de la vue. Vous pouvez aussi, tout simplement, manger une à deux gousses d'ail cru hachées par jour, en supprimant le germe pour améliorer la digestion.

Surveillez vos apports de l'oligo-élément chrome

La présence du chrome dans votre alimentation, en tant qu'intervenant dans l'homéostasie glucidique, est fondamentale 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.

Le fénugrec

Les graines de fénugrec, connues pour leur capacité à faire prendre du poids en cas d'amaigrissement ou de fonte musculaire, pourraient être hypoglycémiantes. Elles contiennent un acide aminé (4-hydroxyisoleucine) qui, selon certaines observations scientifiques, accroît la libération d'insuline aussi bien chez l'animal que chez l'homme. Les extraits des feuilles de fénugrec pourraient également être hypoglycémiantes.

Chez l'homme, lors d'un essai clinique, il a été observé que 50 g de poudre de graines de fénugrec, 2 fois par jour pendant 10 jours, chez des diabétiques non insulino-dépendants (c'est-à-dire le diabète de type-2), avait été corrélé à une baisse significative de la glycémie

à jeun, de la glycosurie, et du taux de lipides dans le sang. L'effet hypoglycémiant observé était proportionnel à la dose ingérée.

Faire des pompes fait baisser le taux de sucre

La musculation est efficace pour renforcer les muscles, solidifier les os, augmenter le métabolisme, améliorer l'équilibre et améliorer le contrôle du taux de glucose dans le sang. Dans une étude récente, les chercheurs ont découvert que les exercices d'aérobic augmentent la sensibilité à l'insuline de 20 %. Quand des exercices de musculation ont été ajoutés aux sessions d'aérobic, la sensibilité à l'insuline s'est améliorée de 77 % chez certaines personnes. C'est une bonne nouvelle pour les diabétiques, mais également pour les personnes qui ont un taux de sucre élevé, et qui peuvent éviter un diabète en faisant simplement attention à leur régime et en pratiquant la musculation.

Pour commencer un programme de musculation, vous devez commencer par faire travailler tous les groupes de muscle de votre corps (poitrine, dos, épaules, jambes et abdomen). Vous pouvez soulever des poids chez vous, dans votre intérieur, sans avoir besoin de rejoindre un club, mais il est vrai qu'il est plus motivant de faire ce type d'activité en groupe, et surtout sous la direction d'un « coach ». Cela coûte de l'argent, toutefois, et rien ne vous empêche de faire les exercices seul chez vous. Vous pouvez utiliser des haltères, mais des objets ménagers comme des boîtes de conserve ou des bouteilles d'eau feront aussi l'affaire. Tant que vos muscles doivent faire un effort et rencontrent une résistance, l'effet bénéfique se produit.

Ce que vous devez savoir si vous prenez des médicaments sur ordonnance contre le diabète

Lorsque vous avez une forme avancée de diabète, il est souvent indispensable de prendre des médicaments. Les deux médicaments les plus communément prescrits contre le diabète sont le Glucophage (biguanide) et l'Avandia (rosiglitazone) mais ce dernier vient d'être retiré du marché européen (le 1er novembre 2010) par son fabricant GlaxoSmithKline suite à une recommandation de l'AME (agence européenne des médicaments) à cause du risque accru de maladies cardio-vasculaires.

Ces deux médicaments risquent cependant également de causer des dommages au foie. Une bonne manière de protéger le foie est de prendre 140 mg à 210 mg, trois fois par jour d'extrait de graines de chardon-Marie (*Silybum marianum*). Il s'agit d'une plante qui était déjà utilisée par les Grecs pour traiter les troubles hépatiques, et qui contient de la silymarine, dont les vertus thérapeutiques ont été reconnues par l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS).

Pour l'anecdote, le nom du chardon-Marie, tant en latin ou en français, lui vient d'une légende :

la Vierge Marie, voyageant d'Égypte en Palestine, aurait donné le sein à l'enfant Jésus près d'un bosquet de chardons. Quelques gouttes de son lait tombèrent sur les feuilles, créant les nervures blanches caractéristiques à cette espèce.

Anti-oxydants

L'hyperglycémie est indirectement génératrice de radicaux libres. Par conséquent, votre organisme a un besoin renforcé en micronutriments antioxydants, qu'il consomme en quantité supérieure. Le thé vert possède des propriétés très intéressantes car il est à la fois antioxydant et antiglycation. Pour pallier le déficit probable en vitamines C, E, en sélénium, zinc et caroténoïdes, flavonoïdes, consommez des fruits et légumes qui en sont pourvus : brocoli, citron, kiwi, luzerne, persil, noix, huile de germe de blé, céréales complètes, ail, algues, huîtres, carotte, aubergine, betterave rouge, ananas, banane... Il se peut cependant que la prise de ces micronutriments sous forme de compléments nutritionnels soit incontournable.

Des compléments alimentaires de plus en plus nombreux et ciblés sont développés par des fabricants très sérieux. Efficaces et généralement très sûrs, contrairement aux médicaments chimiques sur ordonnance, ils représentent une alternative qu'il faut absolument considérer. ■

Mise en garde : les informations de cette lettre d'information sont publiées à titre purement informatif et ne peuvent être considérées comme des conseils médicaux personnalisés. Ceci n'est pas une ordonnance. Il existe des contre-indications possibles pour les produits cités. Aucun traitement ne devrait être entrepris en se basant uniquement sur le contenu de cette lettre, et il est fortement recommandé au lecteur de consulter des professionnels de santé dûment accrédités auprès des autorités sanitaires pour toute question relative à leur santé et leur bien-être. L'éditeur n'est pas un fournisseur de soins médicaux homologués. L'éditeur de cette lettre d'information s'interdit formellement d'entrer dans une relation de praticien de santé vis-à-vis de malades avec ses lecteurs. Les Nouvelles Publications de la Santé Naturelle ne sont pas responsables de l'exactitude, de la fiabilité, de l'efficacité, ni de l'utilisation correcte des informations que vous recevez par le biais de nos publications, ni des problèmes de santé qui peuvent résulter de programmes de formation, de produits ou événements dont vous pouvez avoir connaissance à travers elles. L'éditeur n'est pas responsable des erreurs ou omissions.