

LE DIABETE

Le diabète se développe de manière sournoise en 2 phases:

- 1) La phase 1 peut durer des années voire plus de 10 ans et est corrélée ou non à du surpoids .
Pendant cette phase la sécrétion d'insuline augmente par diminution de la réponse cellulaire à celle-ci. C'est à dire que la sensibilité de la cellule (muscle, foie ou tissus adipeux) à l'insuline diminue, ce qui entraîne une augmentation de sa sécrétion par les cellules du pancréas pour provoquer une réponse cellulaire. L'insuline étant une hormone de stockage, si elle augmente le stockage aussi !!
- 2) La phase 2 commence: l'insuline a de moins en moins d'effet sur les cellules. Une résistance à l'insuline s'installe. Le cap de la diminution de la sensibilité à l'insuline est dépassé. La capacité de l'insuline à diminuer la glycémie diminue et la glycémie augmente.
- 3) La phase 2 est dépassée et le diabète pointe son nez: le pancréas «surchauffe» pour essayer de diminuer ce glucose qui augmente. Le pancréas s'épuise et les cellules se détruisent. Un diabète se déclare quand environ 40 à 50 % des cellules sont déjà « OUT ».

GERER LA GLYCEMIE POUR EVITER LES COMPLICATIONS

Les effets toxiques du glucose circulant sont:

- 1) La glycation, qui est une «caramélisation» de certaines protéines, est mesurée par HbA1c. Cette glycation entraîne une inactivation de certaines protéines et un dysfonctionnement physiologique entraînant des maladies cardiovasculaires, inflammatoires et neurologiques.
- 2) L'oxydation de l'organisme: apparition du mauvais cholestérol et de radicaux libres. Le cholestérol oxydés est très toxique. Il entraîne athérosclérose et maladies cardiovasculaires, artères bouchées (carotide, jambes). La consommation de tabac constitue un facteur aggravant.
Une surproduction de radicaux libres entraîne un stress oxydatif toxique.
- 3) Les macro et micro angiopathies qui entraînent néphropathie, neuropathies périphériques et rétinopathie pouvant mener à la cécité.

Tous ces effets délétères peuvent aboutir à l'amputation d'un membre.

MODES D'INTERVENTION POSSIBLES ET MULTIPLES

Nous agissons directement sur la glycémie, sur la sensibilité à l'insuline, sur les facteurs de complications et ses effets délétères via l'alimentation, mais pas uniquement car une réadaptation du mode de vie de manière générale sera nécessaire au succès du recalibrage.

AGIR SUR:

- 1) La gestion de la glycémie: par l'assiette, les médicaments parfois incontournable et les co-facteurs potentialisateurs de l'insuline.
- 2) La glycation et ses dégâts irréversibles, éviter les neuropathies.
- 3) L'inflammation toujours présente en cas de diabète et la dysbiose intestinale.
- 4) Le cholestérol LDL et son oxydation toxique.
- 5) Le taux de vitamine D indispensable à la sécrétion et la sensibilité à l'insuline.

COMMENT ?

PAR:

- 1) Un rééquilibrage alimentaire global et personnalisé respectueux de la chronobiologie de l'organisme.
- 2) La gestion du stress et l'amélioration du mode de vie:
 - Remise en mouvement par une activité physique modérée quotidienne. 30 min de marche rapide par jour suffisent déjà.
 - Le sommeil doit être de 7H30 à 8H par nuit et de qualité.
 - Choisir de préférence des produits BIO afin de diminuer l'exposition aux pesticides et additifs alimentaires.
 - La pratique de la cohérence cardiaque 365 a des effets très bénéfiques sur l'équilibre du corps et de l'esprit.
 - La prise de MAGNESIUM, élément indispensable, entre autre, à une bonne gestion du stress.
 - La prise de vitamine D pour une bonne gestion de l'insuline.
- 3) Le Cholestérol LDL et son oxydation:
 - bannir les huiles d'arachides, de palme, de tournesol.
 - huile d'olive au quotidien pour la cuisson et ajouter, comme de vrais médicaments alimentaires, 2 cuillères à soupe par jour d'huiles végétales riches en omega 3 mais attention elle ne peuvent être cuites.
Ces huiles sont: colza, cameline (et aussi lin, chanvre).
 - bannir les préparations industrielles toutes prêtes et choisir le «fait maison».
 - consommer des petits poissons gras 2 X / semaine tels que anchois frais marinés, des sardines (les conserves conviennent très bien), le maquereau frais ou en conserve.

4) rééquilibrer le microbiote et l'intégrité de la paroi intestinale:

La prise de prébiotiques et de probiotiques contribueront au rééquilibrage de l'écosystème intestinal.