MÉTABOLISME & PRÉVENTION

Le diabète

Comprendre les deux phases silencieuses du diabète, et les leviers pour agir avant les complications.

Ph Alexandra Ferret
Pharmacien Nutritionniste
aferretnutri@gmail.com · +32 471 60 44 00

Par Ph Alexandra Ferret, Pharmacien Nutritionniste

> **L'idée essentielle :** le diabète s'installe silencieusement, sur des années, par une résistance croissante à l'insuline avant même que la glycémie ne s'élève. Agir tôt sur l'assiette, la glycation, l'inflammation et le mode de vie permet d'éviter les complications, souvent irréversibles.

Le diabète se développe de manière sournoise, en deux phases :

1. **Une phase silencieuse, corrélée ou non au surpoids, qui peut durer plus de 10 ans.** 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 augmente aussi !
2. **L'insuline perd de son 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. **Le diabète pointe son nez.** Le pancréas « surchauffe » pour essayer de diminuer ce glucose qui augmente. Il s'épuise et les cellules se détruisent. Un diabète se déclare quand environ 40 à 50 % des cellules sont déjà « out ».

Gérer la glycémie pour éviter les complications

Les effets toxiques du glucose circulant sont :

1. **La glycation** — une « caramélisation » de certaines protéines, mesurée par l'HbA1c. Cette glycation entraîne une inactivation de certaines protéines et un dysfonctionnement physiologique, à l'origine de maladies cardiovasculaires, inflammatoires et neurologiques.
2. **L'oxydation de l'organisme** — apparition du mauvais cholestérol et de radicaux libres. Le cholestérol oxydé 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.

> **À RETENIR**
> Tous ces effets délétères peuvent aboutir à l'amputation d'un membre.

Des modes d'intervention possibles et multiples

Nous agirons directement sur la glycémie, sur la sensibilité à l'insuline, sur les facteurs de complications et leurs 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 incontournables, et les co-facteurs potentialisateurs de l'insuline.
2. La glycation et ses dégâts irréversibles, pour 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 à 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.
    - Un sommeil de 7h30 à 8h par nuit, et de qualité.
    - Des produits bio de préférence, afin de diminuer l'exposition aux pesticides et additifs alimentaires.
    - La pratique de la cohérence cardiaque, aux effets très bénéfiques sur l'équilibre du corps et de l'esprit.
    - La prise de magnésium, élément indispensable, entre autres, 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'arachide, 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 oméga-3, à consommer crues : colza, cameline (et aussi lin, chanvre).
    - Bannir les préparations industrielles toutes prêtes et choisir le « fait maison ».
    - Consommer des petits poissons gras 2x/semaine tels qu'anchois frais marinés, sardines (les conserves conviennent très bien), maquereau frais ou en conserve.
4. Rééquilibrer le microbiote et l'intégrité de la paroi intestinale : la prise de prébiotiques et de probiotiques contribuera au rééquilibrage de l'écosystème intestinal.

Cet article donne des repères généraux ; il ne remplace pas un avis médical ou nutritionnel individualisé. Pour un accompagnement personnalisé, contactez-moi. Cabinets : Av. Montjoie 171 (Bât. Washington), 1180 Uccle — Bd du Souverain 23 (SouverainMed), 1170 Watermael-Boitsfort.