



Pré-diabète, diabète et la prévention

Tout le monde a déjà entendu parler du diabète. Cette condition est malheureusement de plus en plus fréquente autour de la quarantaine, mais peut sévir bien avant. La progression du taux de diabète est en hausse considérable malgré les avancés considérables au point de vue nutritionnel. L'Organisation Mondiale de la santé (OMS) estime qu'en 2025, 300 millions d'individus seront touchés.

L'hormone principale en cause est l'insuline. Chez certaines personnes diabétiques, la production d'insuline par les cellules du pancréas est insuffisante. Alors que chez d'autres l'insuline produite n'accomplit pas bien son travail; on parle alors de résistance à l'insuline. Dans les deux cas, il y a une augmentation du taux de sucre (*hyperglycémie*) dans le sang, car le corps utilise mal le glucose (*sucre*) comme source d'énergie.

Plusieurs facteurs de risques au diabète sont déterminants² :

- un tour de taille élevé, supérieur à 85 cm chez l'homme et 90 cm chez la femme;
- l'hypertension artérielle;
- l'inactivité physique;
- les habitudes alimentaires;
- niveau de stress élevé.

Une hyperglycémie a de multiples conséquences¹ :

- fatigue, cerveau dans le brouillard;
- problèmes de concentration et de mémoire;
- augmentation des risques de cancer et de maladies du cœur;
- irritabilité et étourdissements;
- soif et appétit exagérés.

Le régime standard, riche en hydrates de carbone, faible en protéines et en fibres, perturbe la capacité de notre organisme à réguler adéquatement le taux de sucre dans le sang. Quand nous produisons trop d'insuline pour réduire le taux anormalement élevé de sucre dans le sang, nos cellules deviennent résistantes à l'insuline. Puis, le pancréas fabrique de plus en plus d'insuline jusqu'à l'épuisement. Lorsque la quantité d'insuline ne suffit plus à contrer les résistances, le taux de glucose devient anormalement élevé et le diabète s'ensuit.³

ACTIONS

Une condition diabétique peut être évitée :

- Faire évaluer votre taux de sucre sanguin. **Une glycémie optimale devrait être à $\leq 5,5$ et on parle d'une condition pré-diabétique à $6,1$ et plus.** Le test de l'hémoglobine glyquée est la valeur fiable puisqu'elle représente la qualité de l'équilibre glycémique sur une moyenne de 8 à 12 semaines précédant la prise.
- Réduire au minimum la quantité de sucre dans votre alimentation et éliminer complètement les boissons sucrées : **jus de fruits, diverses boissons sportives, bière, ainsi que des cafés et des thés, s'il y a ajout de sucre.**
- Augmenter votre consommation d'œufs, de poissons sauvages, de fruits de mer, de viandes biologiques, de volaille et de produits laitiers (*attention, certaines personnes ont même intérêt à les éviter complètement*). Vous devez viser idéalement entre 25-30% de calories en protéine.
- Manger régulièrement des aliments riches en fibres : légumes crus, légumineuses, salades vertes avec légumes crus.
- Utiliser l'huile de noix de coco pour la cuisson de vos aliments. Certaines études ont montré que 30 ml (*environ 2 cuillères à soupe*) d'huile de noix de coco par jour réduit la graisse du ventre légèrement.⁴
- Bouger : il est démontré que l'exercice aérobique (*comme la marche, course, natation, etc*) réduit également l'inflammation, le taux de sucre dans le sang et la graisse abdominale.⁵

L'état pré-diabétique, le diabète de type 2, ou diabète non insulino-dépendant sont des maladies reliées essentiellement à l'alimentation et au mode de vie. Deux facteurs sur lesquels vous pouvez avoir du contrôle.

Demandez conseil à
Votre naturopathe agréée !

Marie Michèle Breton, ND.A.

Cette chronique ne sert aucunement à établir un diagnostic et ne remplace pas une intervention médicale de première intention.

Références :

- (1) <http://www.diabete.qc.ca/fr/comprendre-le-diabete/out-sur-le-diabete/symptomes/les-symptomes>
- (2) <http://www.diabete.qc.ca/fr/comprendre-le-diabete/out-sur-le-diabete/types-de-diabete/le-pre-diabete>
- (3) https://fr.wikipedia.org/wiki/Diab%C3%A8te_de_type_2
- (4) An Open-Label Pilot Study to Assess the Efficacy and Safety of Virgin Coconut Oil in Reducing Visceral Adiposity
- (5) A dose-response relation between aerobic exercise and visceral fat reduction: systematic review of clinical trials, Ohkawara K1, Tanaka S, Miyachi M, Ishikawa-Takata K, Tabata I. Epub 2007 Jul 17.

Le plaisir
de vivre
BIEN!

194, Notre-Dame Est
Victoriaville, Qc G6P 4A1

819 758-1211

www.cooplamanne.com