

FémininSanté

**Bien manger
sans grossir**

**Ces plantes
qui drainent**

INTESTIN

2° cerveau
de l'équilibre

SOS GRIPPE

De nouvelles
innovations

**SE LIBÉRER
DU STRESS**

Avec le magnésium
marin

MAL DE DOS

La prévention par
la Chiropraxie

MÉNOPAUSE

Stop aux bouffées
de chaleur !

**DÉTOX
ANTI-SUCRE**

Réguler la glycémie

PSORIASIS

Bien prévenir
et soigner sa peau

ADDICTIONS

Des solutions
au naturel

*Secrets
de forme*

*Chimène
Badi*

« Mincir,
grâce à
une vie
équilibrée »

VIVA
YOGA
une
technique
qui change
la vie

PHYSIQUE & MENTAL

**Plein tonus
tout l'hiver !**

30 CONSEILS ESSENTIELS

**NUTRITION
SANTÉ**

La forme est
dans l'assiette

L 12307-55-F-3,90€-RD





SANTÉ PERSO | Diabète

Réguler sa glycémie



Le diabète est un mal silencieux et qui se répand rapidement dans nos sociétés privilégiées. Il faut absolument parvenir à diagnostiquer et juguler ce mal qui peut mener à de véritables handicaps, les années passant. La prévention est essentielle d'où l'intérêt d'apprendre à réguler sa glycémie.

Avoir un organisme où le sang est saturé de sucre peut avoir des conséquences graves, voire mortelles pour les cas extrêmes. Attention à ne pas prendre cela à la légère.

La glycémie et sa régulation

La glycémie (du grec *glukus*, « doux », et *haima* = « sang ») est la concentration de glucose dans le sang, ou plus exactement dans le plasma sanguin. La régulation de la glycémie est un système de régulation complexe, mettant en œuvre des hormones (dont les deux antagonistes insuline, hypoglycémiant, et glucagon, hyperglycémiant) ainsi que divers organes (pancréas, foie, rein).

La glycémie est très finement régulée. Les valeurs de glycémie varient selon l'état nutritionnel (et le stress), en particulier la différence entre la glycémie

à jeun et la glycémie post-prandiale (c'est-à-dire après un repas) est importante. Elle varie aussi en fonction de l'âge et en cas de gestation principalement. Les valeurs normales de glycémie sont différentes d'une espèce animale à une autre.

Si la glycémie est trop élevée, on parle d'hyperglycémie. Si elle est trop basse, on parle d'hypoglycémie.

Petite définition pour non spécialistes

On le sait, le diabète signifie un taux anormal de sucre, qui peut être repéré facilement par des contrôles réguliers qui consistent à vérifier la glycémie. Les valeurs normales se situent en deçà de 1,50g/l (ou 1,25 à jeun). La présence de glucose nous donne effectivement l'énergie nécessaire pour nos diverses activités, les sportifs le savent bien. Cette glycémie

Index glycémiques

A titre indicatif, on considère que :

- IG bas : entre 0 et 55.
- IG modéré ou moyen : entre 56 et 69.
- IG élevé : entre 70 et 100.

est normalement réglée automatiquement par une espèce de thermostat extrêmement sophistiqué qui utilise l'insuline comme instrument.

Qu'est-ce que l'insuline ? C'est une hormone qui est fabriquée naturellement par notre pancréas. C'est elle qui est responsable de la bonne quantité de sucre qui doit être présente dans notre organisme afin de produire de l'énergie. En cas de diabète, le sucre ne parvient pas à pénétrer dans les cellules de façon correcte et reste donc stocké de façon anormale, en particulier dans le sang. En l'absence de contrôles, ce dysfonctionnement peut rester caché pendant assez longtemps avant que l'on ne s'en aperçoive. Le dia-

Hypo ou hyper ?

• **Hypoglycémie** : Il s'agit ici d'un manque de sucre qui ne devrait donc pas concerner les malades diabétiques (taux inférieur à 0,45g/l). En fait cela peut arriver du fait des traitements, à l'insuline ou pas. S'il y a excès d'insuline, une hypoglycémie peut se produire. Cet excès peut se produire suite à une erreur, ou chez un diabétique non encore déclaré

• **Hyperglycémie** : Elle touche aussi le diabétique, notamment si le diabétique suit un traitement et a fait quelques excès de table que son corps va s'empresse de lui reprocher via ce malaise. ■





Diabète : Attention danger !

Un taux de prévalence de 2,6 % en 2000, de 3,95 % en 2006 et de 4,6 % en 2012 : qui arrêtera la progression du diabète sur notre territoire ? Le diabète ne cesse de progresser. Cette spectaculaire augmentation de la prévalence doit être enrayerée mais la tâche est complexe puisqu'en dépit des nombreux messages d'information et de prévention diffusés ces dernières années, l'épidémie croît : ainsi en 2009, on atteignait, avec 7 ans d'avance, les 3,5 millions de patients diabétiques recensés, un chiffre initialement prévu pour 2016, selon toutes les projections ! Le diabète est donc une menace sous-estimée. ■

bète une fois déclaré reste présent et peut être maîtrisé avec de bons traitements si ceux-ci commencent à un stade précoce.

Deux formes de diabète

Il faut savoir que le diabète est présent sous deux formes différentes :

- Le diabète de type 1

Que l'on appelle également diabète insulino-dépendant (environ 10% des cas de diabète).

Il est le moins fréquent et peut être repéré chez la personne jeune, voire chez l'enfant sans qu'il n'y ait trace de surpoids. Au contraire, il provoque parfois un amaigrissement.

Ce diabète apparaît spontanément, habituellement sans prédisposition génétique ou familiale évidente. Il est facile à diagnostiquer car les symptômes de grande soif et d'urines très abondantes sont suffisamment importants pour donner lieu à consultation. Le dépistage se fait par un relevé du taux de sucre dans le sang ou dans les urines. Le premier est plus fiable.

- Le diabète de type 2

Il s'agit de loin du plus répandu puisqu'on estime que plusieurs dizaines de millions de personnes en sont atteintes de par le monde. Le phénomène inquiétant est que la croissance de la maladie est très importante et que les cas se multiplient. Il est évidemment lié aujourd'hui au phénomène de l'obésité et du surpoids. Traditionnellement, on retrouvait le diabète chez les personnes âgées, or à présent ce sont les adultes qui sont atteints, voire les jeunes adultes. Ces personnes mènent une vie sédentaire et mangent plus que nécessaire par rapport à leurs dépenses

physiques. Les facteurs génétiques ne sont pas à négliger et si un des parents est atteint, mieux vaut se faire surveiller même sans qu'aucun symptôme ne soit encore déclaré.

Le diabète est une des raisons pour lesquelles la plupart des gouvernements de pays industrialisés tentent de sensibiliser la population à la diététique, à une activité physique minimale et ce quel que soit l'âge.

Quid du traitement

- La première des choses est bien évidemment de contrôler régulièrement le taux de sucre dans le sang afin de suivre l'évolution de la glycémie.
- Le traitement s'articulera ensuite autour d'un régime diététique (perte de poids systématiquement recommandée), d'exercices physiques recommandés, d'injections d'insuline ou de médicaments anti-diabétiques en fonction de votre cas et de votre type de diabète.
- Enfin, il sera complété par des dosages quotidiens de glycémie pour les patients atteints de diabète de type 1.

Maîtriser sa glycémie

> Par l'alimentation

Quand on veut bénéficier d'un afflux optimal de sucre dans les cellules et ainsi profiter d'une énergie stable tout au long de la journée, il faut se pencher sur l'index glycémique (IG) des aliments.

Cela évite de passer par une phase d'hypoglycémie suivie immanquablement d'hyperglycémie, puis à nouveau d'hypoglycémie. Les sucres de notre alimentation traversent plus ou moins vite la paroi intestinale pour se déverser dans le sang puis, vers les cellules où ils rentrent pour être brûlés ou stockés.

C'est l'index glycémique (IG) qui donne la mesure de cette vitesse. Un aliment à IG bas ou modéré est bénéfique car il aide à maîtriser la glycémie (= taux de sucre dans le sang). Un aliment à IG élevé éprouve l'insuline produite par le pancréas (= hormone qui pousse le sucre dans la cellule et fait baisser le taux de sucre du sang) et favorise les « fringales » ainsi que la prise de poids par le stockage du sucre non brûlé.

> Par des compléments alimentaires naturels

Berberis vulgaris, aussi nommée épine vinette est une plante de la famille des Berberidaceae. Riche en berbérine, un principe actif puissant, le *Berberis vulgaris* est traditionnellement utilisé par les méde-

cines chinoises et ayurvédiques pour ses propriétés immunostimulantes, antifongiques, antibactériennes.

La berbérine est aussi très efficace pour favoriser l'équilibre de la glycémie et s'avère être une nouvelle arme contre le diabète de type II et les états de pré-diabète. En contribuant à rétablir l'équilibre, elle aide l'organisme à mieux gérer le glucose, et à diminuer l'appétence pour le sucre. Une plante intéressante pour tous ceux qui veulent réduire leur consommation de sucre.

Comment fonctionne la Berbérine ? Le mécanisme d'action de la berbérine relève essentiellement de la régulation de l'amPK (activated protein kinase). Cette protéine kinase est une enzyme ubiquitaire fondamentale, qui participe à la normalisation du métabolisme énergétique et à la régulation de la prise alimentaire et de la sensibilité des tissus. Elle joue donc un rôle clé dans certaines pathologies métaboliques comme le diabète, l'insulino-résistance, l'obésité ou les complications liées au diabète.

Depuis plus de 10 ans, les Laboratoires Bimont conçoivent des compléments alimentaires à base de plantes de la pharmacopée chinoise, ayant pour spécificités d'être adaptés à nos modes de vie occidentaux. Leur nouvelle référence, « *Berberis* », vient compléter une offre déjà bien étendue. Selon les principes de la médecine chinoise, c'est l'ensemble Rate - Estomac - Pancréas qui gère énergétiquement la glycémie. Un déséquilibre de ces organes va être à l'origine d'une mauvaise gestion du sucre dans le sang, et va entraîner des envies de sucre souvent difficiles à contrôler. Le *Berberis vulgaris* va contribuer à rétablir l'équilibre et ainsi aider l'organisme à mieux gérer le glucose, et à diminuer l'appétence pour le sucre.

Alimentation adaptée et/ou plantes, vous avez maintenant toutes les clés pour apprendre à réguler vous-même votre glycémie. ■

V.L.



Pour vous aider

Berberis, nouveau complément alimentaire des Laboratoires Bimont est une aide naturelle pour réguler le taux de sucre dans le sang. Pilulier de 100 comprimés de 600 mg : 29 €. Disponible en magasins bio, pharmacies et parapharmacies et sur www.laboratoiresbimont.fr ■