

# Normaliser le taux de sucre oui !

## Mais est ce suffisant ?

Le poison du diabète la glycation n'est pas suffisamment prise en charge !

### La glycation qu'est ce que c'est ?

Au cours du diabète, une des premières conséquences de l'augmentation du taux de sucre dans le sang est la formation de molécules complexes à partir des sucres simples (glucose, fructose) et des protéines.

Lorsqu'elles ne sont pas suffisamment contrôlées par les défenses anti-oxydantes de l'organisme, vont créer « des agglutinats irréversibles » ils ne peuvent être ni détruits, ni éliminés par les cellules au cœur desquelles ils se sont formés. Ce phénomène est connu sous le nom de glycation, et les agglutinats sous celui de PTG (produits terminaux de glycation).

Lorsque des PTG sont formés, les protéines qui y ont participé, ont perdu toute fonctionnalité, privant ainsi l'organisme d'une partie de son pouvoir synthétiseur, réparateur, structurel, hormonal, enzymatique, immunitaire et transporteur. De plus, ils génèrent toute une série de réactions néfastes. Cela rejoint la théorie d'engrassement cellulaire du Dr Jean Seignalet.\*

### Glycation et vieillissement accéléré

Production de radicaux libres avec pour conséquences, altération de nouvelles protéines, mais aussi de lipides :

- Une réaction en chaîne est enclenchée que seules des mesures drastiques seront capables d'endiguer.
- Production d'interférons (notamment gamma) facilitant les phénomènes d'inflammation chronique.
- Altérations au niveau du génome.

De nombreux phénomènes de dégénérescence et de vieillissement accéléré en découlent :

- Le vieillissement artériel : artériosclérose et ses complications (dégénérescence de la rétine avec au pire, la cécité, infarctus du myocarde, accident vasculaire cérébral, insuffisance rénale).
- Certaines formes de cataracte.

### Des mesures diététiques essentielles mais encore trop peu connues

La médecine officielle recommande au diabéti-

que l'adoption des recommandations du PNNS (programme national nutrition santé). Dans l'état actuel de nos connaissances, c'est bien, mais insuffisant.

Certaines recommandations pourraient être systématiquement rajoutées :

#### ■ Eviter tous les sucres rapides évidents et cachés :

En plus des sucreries, des sodas, des confitures, des viennoiseries, il convient d'éviter la majorité des plats tout préparés qui contiennent très souvent des sucres cachés (charcuterie par exemple). Il est donc sage de lire attentivement la composition de chacun de ces produits avant d'en faire l'achat.

#### ■ Utiliser un matériel de cuisson maintenant la température inférieure à 100°C :

Vitaliseur de Marion, gammes AMC, Baumstal, etc.

#### ■ Eliminer le trop cuit

(oignons revenus, croûte des pains et viennoiseries « bien cuits », tartines grillées, biscottes, parties noircies des viandes, caramel, bière brune) afin d'éviter d'ajouter des produits de glycation à ceux déjà générés par le diabète.

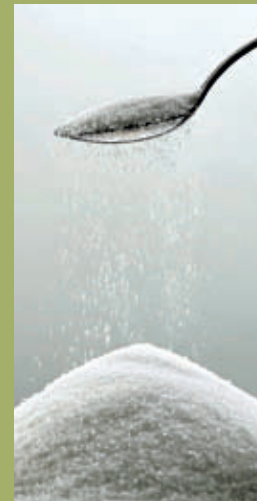
#### ■ Consommer suffisamment d'oméga 3 :

Huiles de lin de préférence en capsules pour éviter l'oxydation, de colza, de noix. Consommez régulièrement des poissons de mer gras et sauvages (au moins 2 fois par semaine). Diminuer les apports en viande rouge car un excès de fer est susceptible de réduire la sécrétion d'insuline par le pancréas.

#### ■ Agrémenter régulièrement les plats de cannelle, de clous de girofle ou/et de germes de fenugrec.

Ces condiments contiennent des régulateurs naturels de la glycémie : il existe un complément alimentaire Gluco-Nut® bien formulé qui répond aux deux exigences aide à la régulation de la glycémie et aide à la prise en charge de la glycation. A base de concentré de cannelle, ainsi que d'autres ingrédients concentrés com-

### Glycation et art culinaire



Lors de la cuisson des aliments à plus de 100°C, et plus encore au-dessus de 180°C (poêle, four), le brunissement est signe d'une glycation accélérée. Manger un bifteck bien grillé équivaut en toxicité quelquefois à avoir fumé 3 paquets de cigarettes !

Bon appétit !

Tous ces bon petits plats au four ne sont pas toujours anodins pour la santé.

me le fenugrec, qui sont très utiles en cas de diabète de type 2.

En outre, Gluco-Nut® contient du chrome (sous forme picolinate qui est la mieux absorbée) et surtout de l'Acide alpha R lipoïque un anti-oxydant puissant, un inhibiteur des premières étapes de la glycation, un chélateur (éliminateur) notamment cadmium, mercure et plomb apportant ainsi une aide précieuse à l'élimination des produits terminaux de la glycation véritable poison du diabète. La dose est à adapter en fonction de la glycémie

■ Réduire la consommation d'alcool et de café qui aggravent les fuites de magnésium par les urines.

#### Ouvrages :

- 1) « L'Alimentation ou la Troisième Médecine » par le docteur Seignalet »
- 2) « Guide destiné à faciliter votre approche du régime » Préface du Professeur Henri Joyeux Editions FX De Guibert - 14 euros - ISBN: 2-7554-0155-4.

\*CF article de Y. SAUVAIRE, P. PETIT, C. BROCA et coll. (Montpellier)

"A new amino acid potentiator of insulin secretion" in "Diabetes", 1998 ; 47 : 206-210.