

Le diabète sucré

par **Natacha Jarrouse**,
praticienne Feldenkrais® - thérapie
manuelle neuro-musculaire (spécialiste
du dos, de l'épaule et du genou)



quelques rappels...

Le diabète sucré: Il est caractérisé par une affection chronique de type glycosurie (présence de sucre dans les urines) provenant d'une hyperglycémie (excès de sucre dans le sang). Le diabète sucré est dû à une insuffisance ou un ralentissement de la sécrétion par le pancréas d'insuline, hormone nécessaire à l'utilisation du glucose pour répondre aux besoins énergétiques cellulaires. Il s'agit d'un dysfonctionnement de la cellule beta du pancréas endocrine. Il existe 2 types principaux de diabète:

Le DID, ou Diabète Insulino Dépendant: C'est la forme majeure de la maladie nécessitant l'injection quotidienne d'insuline. Il survient très souvent avant l'âge de 20 ans. Il peut avoir une cause génétique, virale et surtout auto-immune.

Le DNID, ou Diabète Non Insulino Dépendant: C'est le diabète dit gras qui représente 85% des cas et se caractérise par une production d'insuline insuffisante mais néanmoins permettant de vivre sans additif d'insuline.

L'insuline : C'est une hormone essentielle à la vie. Fabriquée par le pancréas, elle permet de contrôler le niveau de sucre dans le sang en autorisant son utilisation par nos cellules. Mais elle devient dangereuse lorsqu'elle est sollicitée en excès. C'est ce qui arrive lorsque l'on abuse des glucides rapides comme le pain blanc, les gâteaux industriels, les barres chocolatées, les sodas, etc.. À la longue, les cellules ne répondent plus à l'insuline : le sucre reste élevé dans le sang. Le pancréas s'épuise à fabriquer plus d'insuline pour diminuer le sucre sanguin. Quant au foie, il est rapidement débordé avec un risque de surcharge. L'excès d'aliments raffinés (aliments ayant subis la chaîne industrielle) est donc une catastrophe pour le corps : il augmente la tension artérielle, le cholestérol et les graisses corporelles, accélère le vieillissement général pour conduire au diabète.

la nature vous veut du bien: des fruits, des légumes et moins de sucre dans le sang...

Les feuilles d'Olivier: Elles stabilisent la tension artérielle chez le sujet hypertendu, et peuvent être utilisées en cas d'artériosclérose. L'olivier est l'ami des diabétiques et des personnes sujettes au cholestérol car il abaisse le taux de "mauvais" cholestérol, et augmente le taux du "bon" cholestérol.

L'eucalyptus: Il est bénéfique aux diabétiques car ses feuilles ont une action antiseptique sur les voies biliaires et urinaires.

L'avoine: Elle est riche en protides et en fer. L'avoine est riche en lysine. Elle est stimulante, minéralisante et convient parfaitement aux diabétiques grâce à ses vertus hypoglycémiantes.

Le cresson: Il est très riche en vitamine A et C, en calcium et en soufre. Le cresson est tonique, minéralisant et hypoglycémiant. C'est un excellent dépuratif. Il est particulièrement recommandé aux diabétiques.

Le miel: C'est le plus digeste des sucres car il est assimilé rapidement et augmente l'endurance. Le miel convient aux diabétiques légers car 70% de ses sucres sont du fructose, et sont par conséquent directement assimilables par l'organisme. Il aide à la fixation des sels minéraux. On lui reconnaît des vertus antianémiques.

L'oignon: C'est un désinfectant, un diurétique qui permet aussi d'abaisser le taux de triglycérides. L'oignon contient une substance appelée glucokinine, apparentée à l'insuline, qui en réduit le besoin et en fait l'aliment de choix des diabétiques.

L'olive noire: C'est un draineur hépatique et biliaire. Un laxatif doux. L'olive noire est un fruit conseillé aux diabétiques et aux personnes souffrant d'insuffisance hépatique.

La pomme de terre: Elle est énergétique et permise aux diabétiques car son amidon est très digeste. La pomme de terre est très riche en potassium, en phosphore et en magnésium.

Le poireau: C'est un tonique nerveux. Il est alcalinisant, laxatif et stimule les glandes digestives. Le bouillon de poireau favorise l'élimination des toxines grasses et salées et il est favorable aux diabétiques et aux hépatiques.

Le soja: C'est un aliment complet, facile à digérer, énergétique. C'est la plus parfaite des protéines. Sa faible teneur en amidon en fait un aliment idéal pour les diabétiques. Le soja convient à tous ceux qui ont besoin d'un régime pauvre en sucres, ou sans sel et sans cholestérol.

Le pâtisson: Il est énergétique et désinfectant, galactogène. Son goût rappelle celui de l'artichaut, il contient de l'insuline, précieuse pour les diabétiques, qui peuvent l'utiliser à la place des farineux.