

# Ce qu'on vous cache sur le diabète

Par Xavier Bazin

- D'abord, on vous dit que c'est une maladie incurable – alors que c'est faux ;
- 
- Ensuite, on vous conseille un régime alimentaire qui amplifie votre diabète au lieu de l'améliorer ;
- 
- Et enfin, on minimise le danger des médicaments que l'on vous prescrit... et dont vous pourriez vous passer si l'on vous donnait de bons conseils !

En France, cette désinformation enferme 3 millions de diabétiques dans une triste situation : ils sont assistés à vie par des traitements médicaux, et condamnés à subir une dégradation lente et continue de leur état de santé... en risquant l'infarctus, l'amputation ou la cécité, trois complications courantes du diabète.

Et pourtant, le diabète n'a rien d'une fatalité.

La preuve : il arrive qu'il disparaisse... après une simple opération chirurgicale !

## Passer sur le billard... et ressortir sans diabète

Vous avez peut-être déjà entendu parler des opérations de chirurgie « bariatrique ». Elles consistent à réduire la taille de l'estomac, ce qui force à manger moins.

Ces opérations sont risquées. Je ne les recommande évidemment pas... sauf dans des cas très particuliers : lorsque quelqu'un souffre « d'obésité morbide » (50 ou 100 kilos en trop) et qu'il a déjà vraiment tout essayé pour maigrir, sans succès.

Car les médecins se sont aperçus que ces opérations ont des résultats spectaculaires contre le diabète de type 2 – une maladie que l'on disait incurable.

Au bout de trois ans, un tiers des diabétiques opérés n'ont plus le diabète, contre 5 % chez ceux qui suivent les traitements classiques. <sup>[1]</sup>

Et ce n'est pas tout : tous les patients opérés voient leur état s'améliorer de façon spectaculaire. Seuls 5 à 10% prennent encore de l'insuline (le traitement le plus violent) 3 ans après, contre 55 % des autres patients.

C'est bien la preuve que le diabète n'est pas incurable ! Et la bonne nouvelle est que vous n'avez pas besoin du bistouri pour y arriver.

Car si les patients opérés ont eu de tels résultats, c'est simplement parce qu'ils ont

perdu 5 fois plus de poids que les autres.

Perdre du poids est bien sûr plus facile à dire qu'à faire... mais c'est toujours possible, même sans opération !

## Un simple régime peut guérir le diabète de type II

C'est ce qu'ont prouvé à deux reprises des chercheurs de l'université de Newcastle, dirigés par un médecin visionnaire, le Professeur Roy Taylor.

En 2011, il avait déjà montré qu'un régime très restrictif (600 calories par jour) permettait d'inverser le diabète chez 11 malades en seulement 8 semaines.<sup>[2]</sup>

Trois mois après la fin du régime, 64 % des participants ne présentaient toujours aucun symptôme de la maladie. Leur glycémie à jeun (taux de sucre dans le sang avant un repas) était revenue dans les normes.

Cette étude publiée dans la revue médicale *Diabetologia* avait suscité beaucoup d'excitation... mais il restait à prouver que cette guérison apparente pouvait durer plus de trois mois.

C'est chose faite depuis mars 2016 et la publication d'une nouvelle étude, par la même équipe.<sup>[3]</sup>

Elle a fait suivre à nouveau ce régime restrictif à 30 diabétiques pendant 8 semaines. Mais cette fois, ils ont enchaîné avec une phase de « stabilisation » pendant 6 mois, conçue pour éviter qu'ils ne reprennent du poids (pauvre en glucides).

Pendant toute cette période, ils ont totalement arrêté leurs médicaments ou leurs injections d'insuline (mais attention : ils étaient sous surveillance médicale constante, en aucun cas vous ne devez arrêter votre traitement sans l'accord de votre médecin).

Les résultats ont dépassé les espérances : 40 % des patients ont retrouvé une glycémie à jeun inférieure à 1,26 g/L. Cela signifie que, médicalement parlant, ils n'étaient plus considérés comme diabétiques. Ils avaient vaincu la maladie !

C'est la preuve qu'il est possible d'inverser le diabète en modifiant son alimentation.

modifier, car manger mieux est plus important que manger moins.

## Changer d'alimentation fonctionne aussi !

Car contrairement à ce que l'on vous raconte, il existe bien une catégorie d'aliments qui entretient et aggrave votre diabète... et ce n'est pas du tout ceux qui sont « gras » !

Ce sont les sucres de toutes sortes, et en particulier ceux qui font monter trop rapidement votre taux de sucre sanguin (on dit qu'ils ont un « indice glycémique » élevé). C'est le cas du sucre de table, bien sûr, mais aussi de la plupart des féculents comme le pain ou les pommes de terre.

Quand vous savez comment fonctionne le diabète, l'intérêt de réduire les glucides relève du bon sens. La définition même de cette maladie est d'avoir un taux de sucre dans le sang anormalement élevé.

Mais c'est aussi ce que prouvent d'innombrables études scientifiques depuis des années. <sup>[4]</sup>

Je vais vous en détailler deux – les plus récentes – pour que vous mesuriez à quel point le discours « officiel » sur le diabète est dépassé.

## **Plus de bonnes graisses, moins de glucides (sucres et féculents)**

En 2014, des chercheurs de l'Université de Californie de San Francisco <sup>[5]</sup> ont sélectionné 34 patients obèses, prédiabétiques ou diabétiques. Ils les ont divisés en deux groupes :

- Le premier groupe devait suivre les recommandations officielles américaines : un régime limité en calories, riche en glucides (165 grammes par jour, soit 45 à 50 % des calories) et pauvre en graisse ;
- Le second groupe devait suivre une alimentation riche en graisse et très pauvre en glucides, avec environ 20 à 50 g de glucides par jour. Contrairement à ceux du premier groupe, les participants avaient le droit de manger autant qu'ils le voulaient.

Après trois mois, le groupe suivant un régime pauvre en glucides (appelons-le « le groupe graisse ») a battu à plate couture le groupe qui suivait le régime officiel (appelons le « groupe glucide ») :

- Perte de poids : le groupe « graisse » a perdu deux fois plus de poids que le groupe « glucide », alors que ses participants n'avaient pas pour consigne de manger moins de calories ;
- 
- Sucre dans le sang : le glucose sanguin avait diminué dans le groupe « graisse », alors qu'il n'avait pas bougé d'un pouce dans le groupe « glucide » ;

- Traitements médicaux : 44 % des personnes du groupe « graisse » ont pu arrêter un ou plusieurs de leurs médicaments, contre 11 % seulement dans le groupe « glucide ».

Ces résultats sont impressionnants. Le seul bémol est que le régime « graisse » en question est très contraignant, puisqu'il exclut même les fruits les plus sucrés.

## **Faites comme nos ancêtres chasseurs cueilleurs**

Heureusement, il existe un régime alimentaire plus simple, qui fait lui aussi des merveilles contre le diabète... et que vous pouvez facilement tenir toute votre vie.

Il consiste à manger comme nos ancêtres chasseurs cueilleurs : légumes, fruits, noix, œufs, viande, poisson, coquillages, etc. Seuls les aliments apparus avec l'agriculture, il y a 10 000 ans, sont interdits, en particulier les céréales et les laitages.

C'est le délicieux régime « paléo ». Il supprime par définition les aliments à indice glycémique très élevé que sont les produits céréaliers (pain, céréales du petit-déjeuner, pâtes, pizza, etc.).

C'est la raison pour laquelle il est particulièrement bénéfique aux diabétiques, comme l'ont montré plusieurs études. <sup>[6]</sup>

La dernière en date, publiée en 2015 a montré qu'il suffisait de seulement deux semaines de cette alimentation pour améliorer la totalité des marqueurs sanguins du diabète. <sup>[7]</sup>

Là encore, ces résultats étaient largement supérieurs à ceux du « groupe de comparaison », qui, lui, devait suivre à la lettre le régime « officiel », incluant des céréales complètes, des légumes secs et des produits laitiers maigres.

## **Les autorités françaises sont en retard sur la science**

Pourtant, malgré l'accumulation des preuves scientifiques, les autorités françaises continuent de recommander aux diabétiques :

- De consommer une quantité énorme de glucides (plus de 50 % des apports énergétiques journaliers), ce qui est manifestement contre-productif ;
- De consommer des féculents (pain, pâtes, patates) à chaque repas, alors que ces aliments font augmenter fortement le sucre sanguin et sont directement impliqués dans l'épidémie de diabète et de surpoids que les pays occidentaux connaissent depuis 30 ans !

Vous comprenez pourquoi je parle de mensonge.

Avec un régime pareil, perdre du poids sera un parcours du combattant... et vous n'avez quasiment aucune chance de guérir votre diabète.

Et pourtant, ce sont bien les recommandations du *Programme National Nutrition Santé* (PNNS). Vous les retrouvez même sur le site de la *Fédération Française des Diabétiques*, sur la page « Le régime anti-diabète ». <sup>[8]</sup>

## **Le triste poids des conflits d'intérêt**

Une désinformation de cette ampleur est difficile à comprendre.

Sauf si l'on prend en compte les lobbys de l'industrie agro-alimentaire et de l'industrie pharmaceutique.

Les premiers ont intérêt à ce que les gens mangent du lait, des céréales, du sucre, dont le secteur agricole français est en surproduction permanente (d'où les prix qui chutent).

Les seconds ont intérêt à ce que les diabétiques n'arrêtent pas de prendre leurs médicaments.

Leurs intérêts sont donc les mêmes, maintenir en l'état les recommandations officielles sur le diabète.

Je n'ai pas de preuves directes, mais voici deux coïncidences plus que troublantes :

- Parmi les experts du PNNS, la plupart ont eu des liens d'intérêt avec les industriels du blé ou du lait... qui perdraient beaucoup d'agent si la population se mettait à adopter un régime « paléo » ;
- La *Fédération Française des Diabétiques* reçoit chaque année des centaines de milliers d'euros des laboratoires pharmaceutiques, comme Lily ou Merck <sup>[9]</sup>. Les médicaments contre le diabète se prennent à vie... imaginez le manque à gagner pour les labos si l'efficacité du régime se savait !

Et le plus grave, c'est que ces médicaments contre le diabète sont beaucoup moins anodins que ce qu'on essaie de vous faire croire.

## **Des médicaments anti-diabète tout sauf inoffensifs**

Il faut bien comprendre une chose : trouver une molécule qui réduit le taux de sucre dans le sang n'est pas compliqué. Beaucoup de laboratoires y parviennent.

Ce qui est difficile, c'est d'obtenir ce résultat sans détraquer l'organisme.

Car ce n'est pas pour nous embêter que notre corps se met à maintenir un taux de sucre sanguin élevé. On ne sait pas exactement pourquoi, mais c'est la meilleure « solution » qu'il a trouvé pour faire face aux agressions qu'il subit, notamment l'ingestion d'aliments trop riches en sucre, amidon et fructose.

N'oubliez pas que notre corps est d'une grande intelligence. Il sait mieux que personne comment produire le meilleur état de santé, y compris dans l'adversité.

La régulation du sucre sanguin est un équilibre sophistiqué, qu'il est quasiment impossible de modifier à un point de la chaîne sans créer des dégâts à un autre endroit.

Les laboratoires pharmaceutiques en sont donc réduits à essayer des molécules, souvent un peu au hasard, et à prier pour qu'elles produisent plus de bienfaits que de catastrophes.

Inévitablement, dans la plupart des cas, cela se termine mal :

- Les médicaments « sulfonilurées » (les sulfamides hypoglycémiant) couramment utilisés contre le diabète, augmentent de 58 % le risque de décès par rapport au médicament de référence <sup>[10]</sup> (ils risquent aussi de vous plonger dans le coma) ;
- 
- L'Avandia, un antidiabétique lancé en fanfare en 2002, a été retiré en catastrophe du marché en 2010 par l'Agence Européenne du médicament parce qu'on s'est aperçu (un peu tard) qu'il augmentait considérablement le risque d'infarctus ;
- 
- Les injections d'insuline, difficilement évitables lorsque le diabète est très avancé, ont de graves effets indésirables, dont celui... de faire grossir, un comble lorsqu'on souffre déjà de diabète ! <sup>[11]</sup>

Quant au médicament de référence, le Glucophage (Metformine), il a beau être de très loin le plus recommandable, il n'est pas sans risque.

Même s'il a été isolé à partir d'une plante médicinale, la *Galega Officinalis*, lui aussi comporte des effets secondaires non négligeables.

Il crée des carences en vitamine B12, une vitamine dont votre cerveau a grandement besoin pour fonctionner <sup>[12]</sup>. Il provoque aussi des troubles digestifs permanents, très désagréables. Et dans de très rares cas, il tue le patient en provoquant une acidose lactique.

## **Même un médicament 100 % efficace et sans risque devrait être évité**

Tous ces effets secondaires sont connus et répertoriés. Mais le plus inquiétant dans ce médicament, c'est que personne ne comprend vraiment pourquoi et comment il parvient à réguler le sucre dans le sang.

Ce n'est pas très rassurant : qui sait si l'on ne découvrira pas de nouveaux effets indésirables dans quelques années ?

Mais au fond, les effets secondaires ne sont même pas le plus gros problème.

Même si l'on trouvait une molécule « miracle » qui parvenait à stabiliser le sucre sanguin des diabétiques sans désagrément, il faudrait tout de même éviter de succomber à la facilité.

Parce que le diabète n'apparaît jamais par hasard.

C'est la conséquence d'une hygiène de vie problématique (stress, manque de sommeil, manque d'activité physique) et d'une mauvaise alimentation (trop de sucre, de fructose, de féculents, de produits industriels et d'huiles riches en oméga-6) qui produisent une inflammation de l'organisme.

Le diabète n'est qu'une des manifestations de cette inflammation – la plus visible. Mais ses effets délétères sur votre santé vont bien au-delà.

Par conséquent, si vous vous contentez de stabiliser votre excès de sucre sanguin par une pilule magique, vous ne résoudrez pas le problème de fond qui vous a mené au diabète... vous continuerez à malmener votre organisme... et donc à ruiner votre santé !

### **« Je n'y peux rien, le patient ne veut pas changer »**

Beaucoup de médecins savent bien tout cela.

Mais ils disent qu'ils n'ont pas le choix... qu'ils sont obligés de prescrire la Metformine car ils sont confrontés à des patients qui refusent de changer leurs habitudes.

Cela arrive fréquemment, en effet. Et dans ce cas, le médicament est précieux et inévitable.

Mais je prétends qu'un nombre beaucoup plus grand de patients serait prêt à faire les efforts nécessaires si on leur tenait ce discours de vérité :

- Ne croyez pas que le diabète est incurable. Il est possible de le vaincre naturellement, et les habitudes que vous prendrez pour y parvenir

amélioreront aussi votre forme, votre énergie et votre santé ;

- Ne suivez pas les recommandations nutritionnelles officielles. Elles sont datées. Les dernières études scientifiques montrent qu'il est possible de perdre du poids et de stabiliser votre sucre sanguin avec beaucoup moins de sacrifices que vous ne l'imaginez ;
- Essayez à tout prix de vous passer de médicaments : même les pilules les moins dangereuses ont des effets secondaires sérieux et ne s'attaquent pas aux causes réelles de la maladie.

**Xavier Bazin**