

COMPRENDRE naturellement LE DIABÈTE

Index glycémiques
Complémentation
Phytothérapie
Régime



Jean-Baptiste Loin





Sommaire



Les Diabètes

- Le mécanisme du diabète sucré
- Le diabète héréditaire
- Le diabète gras

Soigner le diabète

- Les biothérapies
- La phytothérapie classique
- Les compléments nutritionnels
- Pour améliorer le diabète insulino-dépendant

L'hygiène alimentaire

- Les index glycémiques
- Comment augmenter l'IG
- Comment diminuer l'IG
- Broyage grossier et fibres

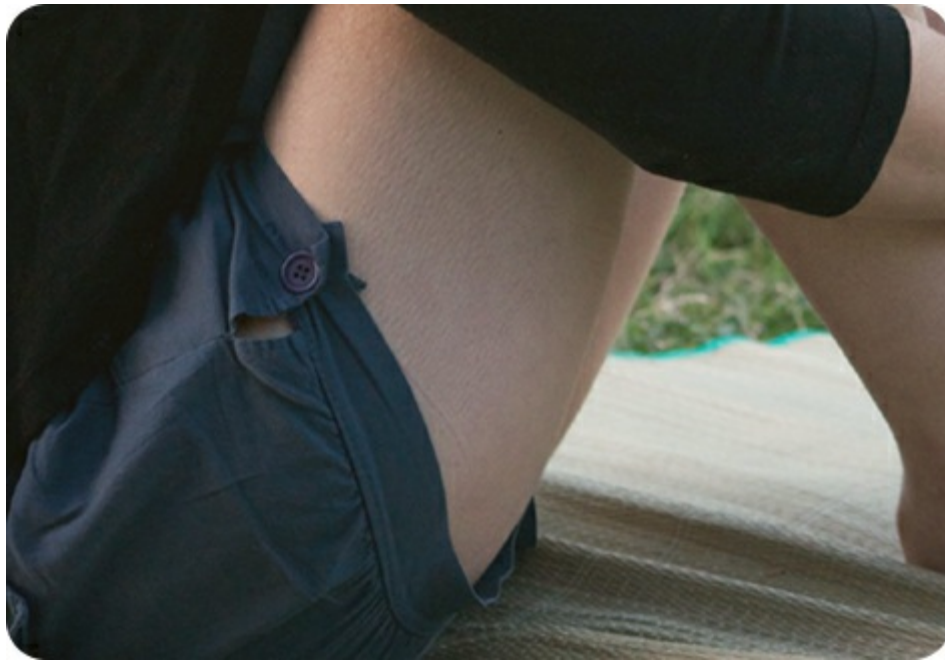
Les Recettes

Annexe

- Index glycémiques élevés
- Index glycémiques moyens
- Index glycémiques bas
- IG élevés mais faibles en glucides

Ce guide ainsi que les textes et les images qu'il contient sont la propriété exclusive des éditions Terra Media. Enregistré sous l'isbn n°979 -10- 90231-02-3. Toute transformation, revente, diffusion ou affiliation est interdite sans l'accord préalable de la société Terra Media. Vous trouverez de plus amples informations relatives à la propriété intellectuelle de nos créations sur le site www.reponsesbio.com. Vous pouvez également vérifier que les droits de cet e-book soient disponibles à l'affiliation en nous écrivant à contact@reponsesbio.com

Les Diabète



Diabète insipide, diabète gras, diabète insulino-dépendant...

Il y a de nombreux diabètes.

Le mot diabète, d'origine grecque, signifie « je passe au travers ». Ce titre est sans doute dû à l'une de ses principales caractéristiques, à savoir qu'il entraîne une soif intense qui oblige à boire beaucoup et par conséquent à uriner fréquemment.

Dans le diabète insipide, l'urine ainsi rejetée présente une composition à peu près normale. Cette maladie, qui a de multiples causes, n'est généralement pas très grave, mis à part qu'elle révèle souvent d'autres troubles qui affectent tout l'organisme.

Par opposition, le diabète sucré provoque des émissions d'urine qui contiennent un sucre, le glucose. Ce glucose, le principal carburant de l'organisme, celui qui alimente le cerveau, est normalement présent dans le sang suivant une proportion bien définie. Mais chez le diabétique il se trouve en excès. C'est alors que l'organisme rejette le trop-plein en l'éliminant par l'urine.

Toutefois, cette régulation de secours ne fonctionne pas parfaitement. Le taux de glucose dans le sang du diabétique varie par à-coups, entraînant de nombreux malaises et parfois des comas soudains.

En outre, ces montées et descentes du taux de glucose perturbent fortement certains métabolismes et aboutissent à la dégénérescence des tissus.



Le mécanisme du diabète sucré

C'est le foie qui fournit le glucose sanguin. Il le tire directement de l'alimentation, ou de la transformation d'autres sucres, ou encore de certaines protéines.

Quand il y a excès de glucose, le foie, utilisant une autre de ses fonctions, transforme ce sucre excédentaire en graisses qui vont être stockées un peu partout dans le corps.

Pour faire face rapidement aux moindres fluctuations, le foie stocke aussi le glucose sous forme de glycogène, l'un de ses polymères. Glycogène qu'il retransforme en glucose lorsque l'organisme en a besoin.

Il va sans dire que ces multiples réactions chimiques doivent être régulées pour maintenir un taux de glucose à peu près constant. Et c'est le pancréas qui s'en charge.

Pour ce faire, cet organe possède des capteurs chimiques qui mesurent en quelque sorte la charge sanguine en glucose. Et des petites régions du pancréas, les îlots de Langerhans, y réagissent en libérant deux hormones qui agissent sur le foie de manière opposée.

La première, le glucagon, est hyperglycémiant, c'est-à-dire qu'elle déclenche la libération de glucose.

Mais la plus importante est l'insuline qui, à l'inverse, est hypoglycémiant.

Le diabète sucré étant caractérisé par un excès de glucose dans le sang, cela implique une production insuffisante d'insuline.

Dans les cas extrêmes, le pancréas ne fabrique même plus du tout d'insuline, une situation qui, autrefois, entraînait inévitablement la

mort.

Sans aller jusque là, trop de glucose dans le sang finit par rendre malade ou même infirme. Le diabétique risque en effet des infections fréquentes, surtout dans les membres inférieurs. Des infections qui aboutissent souvent à des amputations d'un pied ou d'une jambe. Les yeux sont aussi fréquemment atteints, avec des décollements de la rétine et des glaucomes qui risquent d'entraîner la cécité.

La quantité anormale de glucose dans le sang finit également par dégrader les parois des veines et artères, ce qui crée de graves problèmes cardio-vasculaires.

En dehors de cela, le diabétique est constamment exposé à des malaises, voire des pertes de conscience. Inutile de dire que ceci l'empêche d'exercer certaines activités ou d'occuper certains emplois. Et il se fatigue beaucoup plus rapidement que les autres.

Les causes profondes du diabète sucré ne sont pas toutes connues. Il y a destruction partielle ou totale des îlots de Langerhans, soit à la suite de kystes, de tumeurs ou d'infections du pancréas, soit en raison d'une réaction autoimmune, l'organisme attaquant son propre organe comme s'il s'agissait d'un corps étranger.

Quant aux raisons d'une telle réaction, elles sont de deux ordres : des facteurs héréditaires et un régime alimentaire inadapté.



Le Diabète Héritaire

L'hérédité ou les facteurs génétiques favorisent la dégénérescence des ilots de Langerhans.

Quand la production d'insuline par le pancréas devient nulle, on a un diabète insulino-dépendant. Autrefois sans espoir, cette maladie se soigne depuis quelques dizaines d'années en pratiquant des injections quotidiennes d'insuline ou de certains de ses dérivés.

Mais cette pratique astreignante ne résout pas tout. Car on risque à tout moment un excès d'insuline provoqué, et donc une hypoglycémie avec des conséquences très gênantes comme de la faim, de la tétanie et des tremblements.

Le remède immédiat consiste à manger rapidement du sucré de manière à rétablir le taux de glucose défaillant. Dans les cas plus graves on pratique des injections de glucagon.

Mais il est de toute façon impossible, par cette méthode, d'assurer à tout instant un bon réglage de la glycémie.

Or les conséquences à long terme du diabète dépendent du taux moyen de glucose dans le sang. Si cette moyenne est trop basse ou au contraire trop élevée, les dégâts sur l'organisme s'accumulent.

L'idéal consiste donc à compenser instantanément toute variation de la glycémie par une injection d'insuline ou de glucagon. Pour ce faire, on propose des dispositifs automatiques portatifs comme les pompes à insuline ou les pancréas artificiels.

De toute manière, il faut que le diabétique surveille son régime alimentaire afin d'éviter les à-coups dans l'absorption des glucides. Il doit prendre des repas frugaux mais relativement fréquents, pas

d'aliments trop riches en sucres et en graisses, et ne pas s'imposer non plus de trop longues périodes de jeûne. Et, il faut aussi, bien sûr, un bon équilibre des différentes catégories de nutriments.

Il convient également d'éviter les efforts trop intenses ou prolongés qui provoquent une baisse rapide de la glycémie.

Ce diabète héréditaire est inévitable chez ceux qui y sont génétiquement prédisposés, mais on peut, par une hygiène de vie suffisante, en retarder l'apparition.



Le diabète gras

En dehors de tout facteur génétique, il existe un diabète qui est une conséquence du seul régime alimentaire. Il s'agit du diabète gras ainsi nommé parce qu'il atteint des gens trop gros, passé l'âge de la quarantaine, alors que le diabète insulino-dépendant frappe aussi bien les jeunes ou même les enfants.

Le diabète gras est nettement moins grave car plus facilement soignable. Toutefois, si l'on ne se préoccupe pas d'y remédier, il lui arrive d'avoir des conséquences aussi dangereuses.

Un tel diabète ne nécessite pas de prise régulière d'insuline. En revanche, il impose une surveillance particulière du régime alimentaire.

Si ce régime est bien adapté, il peut faire disparaître les symptômes diabétiques. Du reste, conserver un poids raisonnable quand on vieillit empêche sa survenue.

Le diabète gras est cinq fois plus fréquent que le diabète insulino-dépendant. Les médecines naturelles sont fort utiles pour le soigner et peuvent y suffire, en combinaison avec des règles diététiques bien suivies.

En revanche, il peut devenir à la longue insulino-dépendant si on ne s'en préoccupe pas.

Soigner le diabète



Quand on parle de diabète dans le cadre des médecines naturelles, c'est bien évidemment toujours de la forme non insulino-dépendante, donc d'un diabète qui se caractérise par des taux d'insuline pouvant aussi bien être bas qu'élevés.

Même s'il existe quelques remèdes ayurvédiques et autres nutritionnels capables d'améliorer le diabète insulino-dépendant, sur lesquels nous reviendrons plus loin, cette forme de diabète ne se soigne, jusqu'à présent, que par des injections d'insuline.

C'est donc au diabète non insulino-dépendant que les naturothérapies s'intéressent avant tout, dans la mesure où celui-ci peut être rendu totalement inopérant par une diététique adéquate et un traitement à base de biothérapies et de compléments nutritionnels.

Le « Comité pour le diabète » l'explique d'ailleurs en des termes très clairs : aucun diabète n'est grave, aucun diabète n'est bénin ou, plus exactement, tout diabète bien soigné est bénin, alors que tout diabète mal soigné est grave.

Que faut-il donc faire pour bien le soigner ?

Avant tout respecter trois règles essentielles :

- prendre certains médicaments.
- assurer une hygiène alimentaire appropriée,
- pratiquer un exercice musculaire et sportif adapté.

Au-delà, un bilan annuel est nécessaire. Il permet de déceler les complications, qui seront soignées avec d'autant plus d'efficacité qu'elles auront été reconnues précocement.

Reste à le reconnaître, et c'est sans doute là que réside la difficulté, car même s'il se caractérise par une fatigue persistante, une soif tenace, des émissions d'urines importantes et une faim constante, dans la plupart des cas le diagnostic n'est porté que devant des infections à répétition, quand ce n'est pas, au bout de dix ou vingt ans d'évolution, à l'occasion d'une complication aiguë, comme le coma, l'infarctus du myocarde, l'accident vasculaire cérébral ou la pneumopathie.

C'est pourquoi toute personne ayant un diabétique dans sa famille doit contrôler périodiquement son taux de glycémie et veiller à ne pas trop grossir. Un individu obèse a en effet plus de risques de devenir diabétique qu'un individu au poids normal.

Enfin, il faut toujours se rappeler que tout symptôme anormal doit être vérifié par des analyses, et qu'un taux de glycémie doit toujours être confirmé.



Les biothérapies

Toutes les ressources des médecines naturelles seront mises à contribution pour maintenir le diabète à son stade bénin, à commencer par la phytothérapie rénovée.

Dans ce cadre, deux grandes **teintures mères** sont classiquement indiquées en cas de diabète :

Allium cepa TM est à la fois hypoglycémiant et fibrinolytique, mettant donc le diabétique à l'abri d'éventuelles complications artérielles. On prendra ce remède à raison de 150 gouttes le matin dans un peu d'eau.

Vinca minor TM stimule la microcirculation cérébrale et, par conséquent, l'oxygénation du tissu nerveux. On la prendra à raison de 150 gouttes à midi.

Enfin, une troisième teinture mère peut être utile chez les diabétiques prédisposés aux lésions infectées, c'est **Arctium lappa TM**, un excellent antibiotique et anti-infectieux que l'on prendra à raison de 150 gouttes par jour.

Mais à ce traitement, il est évidemment souhaitable d'adjoindre quelques **gemmothérapeutiques** hypoglycémiantes :

- **Acer campestre bourgeons 1D** : 75 gouttes le matin,
- **Morus nigra 1D** : 75 gouttes avant le dîner,
- **Olea europa jeunes feuilles 1D** : 50 gouttes avant le repas de midi,
- **Juglans regia bourgeons 1D** : 50 gouttes au coucher.

Au bout de deux mois, on vérifiera la glycémie et la glycosurie ; et si le résultat s'avère satisfaisant, on maintiendra ce traitement deux semaines par mois.

Par ailleurs, quatre **huiles essentielles** compléteront le traitement global

: **eucalyptus, genévrier, géranium** et oignon, dont on prendra une ou deux gouttes une à deux fois par jour, de préférence dans un peu d'huile d'olive encapsulée dans une gélule.

En **organothérapie**, on recommande :

- **Insuline 4 CH**, trois ampoules par semaine ;
- **Pancréas 4 CH** et **Hépatine 4 CH**, un suppositoire trois fois par semaine en alternance avec
- **Artère, Tissu capillaire, Veine 7 CH** à q.s.p. 10 gouttes, excipient q.s.p. 2 g., un suppositoire trihebdomadaire.

En **lithothérapie**, ce sera :

- **Blende D8**, une ampoule deux ou trois fois par jour avant les repas ;
- **Pyrolusite D8** et **Erythrite D8**, une ampoule au coucher en alternance un jour sur deux ;
- **Uraninite D8** et **Bétafite D8**, une ampoule au coucher en alternance globale avec les deux précédents.

En **isothérapie**, le sérum constitue un des meilleurs remèdes, classiquement utilisé dans de très nombreuses pathologies, et notamment en cas d'obésité ou de diabète. La dilution la plus fréquemment utilisée est la 30ème CH.

Enfin, en **oligothérapie**, on prendra, en alternance un jour sur deux, Manganèse-Cuivre et Zinc-Nickel-Cobalt ; plus Soufre si hépatisme.



La phytothérapie classique

Rien n'empêche évidemment de compléter l'action de la phytothérapie rénovée et des autres biothérapies par la consommation régulière de tisanes ou d'extraits, qui constitueront alors d'excellentes **boissons de santé**.

- **L'aigremoine**, par exemple, est réputée calmer la soif des diabétiques qui, dès lors, l'utilisent volontiers comme boisson courante. On consomme les feuilles et les fleurs, de préférence fraîches, en infusion, à raison d'une bonne trentaine de grammes par litre d'eau, dont on boira une tasse, trois fois par jour, entre les repas.
- **Le galega**, pour sa part, est la plante antidiabétique par excellence, puisqu'elle a une action hypoglycémiante très intéressante, surtout en association synergique avec l'eucalyptus, la laitue, la myrtille, l'olivier, le noyer et le genièvre. On la consomme toutefois exclusivement sous forme d'extrait fluide, à raison d'une centaine de gouttes dans un grand verre d'eau au début des repas, une semaine sur deux.
- **La racine de bardane**, à consommer fraîche, est dépurative et nettement antidiabétique. On la prépare en faisant décocter pendant dix minutes quarante grammes de racines par litre ; et l'on en prend deux ou trois tasses par jour.
- **L'eucalyptus** est un excellent hypoglycémiant à conseiller en cas de diabète. Il se fait bouillir une minute puis infuser dix, à raison de trois ou quatre feuilles par tasse ; et l'on en prend de trois à cinq tasses par jour.
- **Le géranium** Robert est un tonique et un antidiabétique que l'on utilise pour réduire le taux de sucre dans les urines. On en fait infuser une cuillère à café par tasse, et l'on en prend deux à trois tasses par jour.
- **Les feuilles de noyer** sont toniques, astringentes, reconstituantes,

dépuratives et antidiabétiques. On en infuse pendant un bon quart d'heure une poignée par litre, et on en boit au moins trois tasses par jour.

Enfin, voici deux formules créées par deux phytothérapeutes renommés :

Formule de Michel Pierre :

Plante d'aigremoine	10g
Feuilles d'avocatier	10g
Feuilles de pervenche	10g
Plante de renouée	10g
Feuilles de noyer	20g
Feuilles d'olivier	20g
Plante de galéga	30g
Plante de géranium Robert	30g
Feuilles de myrtille	30g

Une cuillère à soupe par tasse. Décocter trois minutes, puis infuser dix minutes.

Formule du Dr. Valnet :

Myrtille (feuilles)	100g
Petite centaurée	100g
Argentine	100g
Bardane (racine)	100g
Prêle	100g
Absinthe	50g

Cent grammes de mélange pour deux litres d'eau. Bouillir à réduction de moitié. A boire en plusieurs fois dans les 24 heures.



Les compléments nutritionnels

Premiers compléments alimentaires devant pratiquement faire partie de chaque repas, les fibres retardent l'absorption des glucides et modifient d'une manière bénéfique le pic glycémique après les repas.

Parmi ces fibres on pourra peut-être préférer **le son d'avoine**, sans doute la plus approprié de toutes les fibres antidiabétiques, mais il en existe évidemment toutes sortes d'autres, que l'on choisira à sa convenance dans les magasins de diététique.

Fibres parmi les fibres, **les fructo-oligosaccharides** exercent elles aussi une action sur le métabolisme du glucose ou des lipides circulants. De plus, elles favorisent une réduction de la production hépatique de glucose à jeun chez des sujets sains, et réduit la glycémie à jeun chez des sujets diabétiques.

Un cactus, **le Nopal**, a une teneur en fibre supérieure à 50% et contient de nombreux acides aminés, vitamines et minéraux, contribuant aussi bien à faire diminuer les graisses que les sucres sanguins.

Un dérivé naturel du haricot blanc, **la phaseolamine**, neutralise l'amidon ingéré, ce qui est évidemment d'un intérêt majeur pour les diabétiques.

Un extrait de soja, **la polyenylphosphatidylcholine**, corrige les dommages causés au pancréas par l'alcool. Mais c'est aussi un exceptionnel supplément de maintenance préventive pour le pancréas.

Les feuilles d'une plante asiatique, **la lagestromia speciosa**, contiennent un puissant transporteur du glucose à travers les membranes cellulaires, l'acide corosolique, qui trouvera son emploi lorsqu'on veut éviter au glucose de stagner dans le sang, autrement dit si l'on veut réduire le taux de glucose sanguin chez les diabétiques... et perdre du poids par la Retour même occasion.

L'huile d'un lointain cousin de l'artichaut, **le Cynara Cardunculus**, s'indique, elle aussi, en cas de diabète et pour mincir, surtout s'il y a également des problèmes hépatiques.

Toujours dans le même type d'indication, un fruit asiatique, **le Garcinia Cambogia**, contient un puissant inhibiteur de la lipogénèse qui prévient la conversion des carbohydrates en graisses de réserve. Il s'avère donc d'un grand intérêt dans les cas de surcharge pondérale, de cholestérol et par conséquent de diabète.

L'acide Alpha-lipoïque, un des meilleurs antioxydants universels, agit sur le métabolisme du glucose par plusieurs mécanismes et protège les cellules du pancréas qui produisent l'insuline. Il est donc hautement conseillé de l'employer dans le traitement du diabète et de ses complications.

Les enzymes digestives, quant à elles, compenseront la déficience enzymatique du pancréas. **La lipase**, notamment, est sans doute la plus importante de ces enzymes. Sécrétée par le pancréas, elle a pour rôle de briser les molécules de graisses en une forme plus absorbable. Il va donc sans dire qu'en cas d'insuffisance pancréatique un supplément de lipase est nécessaire. D'ailleurs, toute déficience en lipase peut entraîner un accroissement des taux de cholestérol sanguin et de sucre urinaire, une tendance au diabète et une difficulté à perdre du poids.

Enfin, un certain nombre de **vitamines et minéraux** joueront un rôle essentiel dans la complémentation antidiabétique.

La vitamine K, en tout premier lieu, régule admirablement le taux de sucre sanguin et protège le pancréas.

La vitamine C limite le cholestérol et régule le métabolisme des lipides.

Les vitamines B, et notamment la **B6**, la **B3** et la **B5**, ont des actions dans les sphères nerveuse, hormonale, vasculaire et immunitaire qui ne sont pas sans résonance sur le diabète.

Du côté des minéraux, il faudra surtout penser au **Chrome**, que l'on peut considérer comme le minéral numéro un de la lutte anti-diabète puisqu'il agit sur le métabolisme des glucides et des lipides, et sert de base au « Facteur de Tolérance au Glucose ». Il entre en synergie avec les vitamines C et B3, les acides aminés essentiels et le zinc.

Le zinc agit lui aussi sur le métabolisme des glucides, et se trouve naturellement utilisé dans la synthèse de l'insuline dont il protège les récepteurs situés sur les membranes cellulaires. Il entre en synergie avec les vitamines du groupe B et doit absolument être accompagné de vitamine B6.

Mais c'est avant tout avec **l'Indium** qu'on associera le zinc car cet oligo-élément possède un pouvoir gigantesque de le potentialiser et, en plus, de réguler les hormones. L'indium, à lui seul, modifie d'ailleurs le taux d'insuline des diabétiques insulino-dépendants. Nous y reviendrons.

Le Vanadium, quant à lui, présente la particularité très intéressante d'imiter les effets de l'insuline. Il aide donc les cellules à métaboliser le glucose plus efficacement, contribuant ainsi au contrôle de la glycémie.

Le manganèse, enfin, agit sur le métabolisme des glucides, des lipides et des vitamines du groupe B. Etant systématiquement déficient chez les diabétiques, sa supplémentation permet d'améliorer le métabolisme du glucose. Il s'associe volontiers avec les vitamines B et C.



Pour améliorer le diabète insulino-dépendant

On a vu que l'indium potentialisait le zinc, le rendant plus efficace dans sa participation à la synthèse de l'insuline.

Mais cet extraordinaire oligo-élément potentialise également le chrome, minéral numéro un de la lutte anti-diabète.

Ce n'est pas tout ! L'indium modifie de manière spectaculaire le taux d'insuline des diabétiques, au point que certains malades, sans doute moins atteints que d'autres, ont pu arrêter les injections après quelques semaines de traitement. Bien entendu, la plupart doivent continuer l'insuline, même si c'est souvent en quantité réduite, mais conservent sur eux leur flacon d'indium comme une alternative extrêmement agréable.

Autre espoir : **l'Ayurveda**.

Voilà déjà plus de trois mille ans que cette médecine traditionnelle indienne préconise des exercices physiques pour permettre aux muscles de consommer l'excès de sucre sanguin, des repas équilibrés et un régime approprié pour vaincre l'obésité et combattre les inconvénients de l'état diabétique.

Grâce à sa parfaite connaissance des plantes, **l'Ayurveda** est aujourd'hui capable de proposer des solutions uniques au monde ; et notamment une composition à base de la très fameuse Triphala, qui est en train de changer la vie de nombreux diabétiques indiens.

Ce produit, exclusivement composé de légumes et d'épices, pris en complément du traitement à l'insuline si le patient est insulino-dépendant, ou seul dans les autres cas, a démontré qu'on peut arriver à contrôler parfaitement son état diabétique en 90 à 120 jours.

Mieux encore, ce produit semble être le seul à diminuer le taux de HBA1c dans le temps. Ainsi, cette composition 100% végétale crée-t-elle une véritable révolution dans le domaine de la diabétologie indienne. A tel point, d'ailleurs, qu'un ministre a fait organiser des séminaires pour informer le public de ces découvertes.

Au départ appelé Glunorm, une version plus récente de ce produit se trouve, en France, sous le nom de **Diabet Form ou Dietabet Form**.

Une autre plante, la Gymnema sylvestre, est utilisée pour réduire le sucre sanguin. Dans une étude, l'administration de Gymnema a permis de réduire l'excrétion de glucose dans l'urine et le sucre sanguin chez 85% des patients diabétiques insulinodépendants.

Plus intéressant encore, la Gymnema améliore la fonctionnalité des cellules Bêta, qui sont situées dans le pancréas et produisent l'insuline.

L'hygiène alimentaire



Une alimentation trop riche, trop glycémique et trop grasse étant la principale responsable du diabète, il faut avant tout supprimer pain blanc, pâtes blanches, farines blanches, riz blanc, sucre, confiseries, pâtisseries, confitures, chocolat, cacao, châtaigne, datte, fruits au sirop, glace, nougat et mayonnaise.

Même des sucres plus naturels, comme le miel, le sirop d'érable, la mélasse noire, le sucre roux ou le fructose sont à déconseiller.

On restera aussi extrêmement prudent avec les aliments transporteurs d'acides gras saturés que l'on trouve dans les fritures, la margarine, les aliments sucrés et notamment les gâteaux.

Ce qu'il faut, c'est maintenir le taux glycémique de chaque repas à un

niveau convenable, afin de maîtriser la production d'insuline. Pour cela, le principal est d'éviter les hydrates de carbone raffinés au même titre que le sucre, car s'il est vrai que le sucre fait monter rapidement le niveau de glucose, on oublie souvent que la farine blanche produit exactement le même effet.

On consommera donc des céréales complètes en grains, meilleurs aliments pour conserver un taux de glycémie constant, accompagnées de légumes crus ou cuits à la vapeur.

On n'oubliera pas les légumineuses et les oléagineux et, bien sûr, quelques fruits entre les repas, mais on ne consommera pas trop de fromages, sinon très exceptionnellement.

On remplacera les huiles végétales riches en Oméga 6 par de l'huile d'olive garantie première pression à froid, et l'on enrichira le régime en Oméga 3 en mangeant des poissons gras crus et des truites roses.

Par ailleurs, chaque repas devra contenir des protéines ou du gras végétal comme celui de l'avocat.

Et, comme toujours, on boira beaucoup d'eau de source entre les repas, ou encore les tisanes décrites plus haut.

Cela dit, même les jus de fruits ou de légumes centrifugés à la maison sont déconseillés car ils contiennent moins de fibres que les fruits et légumes dont ils sont issus et s'avèrent donc glycémiques.

Car, dans ce régime, tout dépend des index glycémiques !



Les index glycémiques

Tout le monde le sait maintenant, en matière de glycémie sanguine et d'alimentation des cellules en glucides, l'ancienne classification entre sucres lents et sucres rapides s'est révélée insuffisante et doit être enrichie de la notion d'index glycémique, la seule qui puisse réellement permettre aux diabétiques d'établir un régime qui leur convienne.

Pour faire le point sur ces index glycémiques, ou « IG », nous nous appuierons ici sur les travaux de Michel Montignac, grand spécialiste en la matière, et expliquerons dans le détail comment ils fonctionnent exactement.

Rappelons avant tout que l'IG indique le niveau de digestibilité des glucides contenus dans un aliment. Plus ces glucides résistent à leur assimilation au cours du processus digestif, moins le taux de glucose sanguin, et donc l'IG, s'élèveront.

Mais pour comprendre parfaitement ce qu'est un IG, il faut en finir avec l'idée que tel type d'aliment aurait tel index précis et n'en changerait pas.

La réalité est en effet beaucoup plus complexe puisque, par exemple pour un simple haricot, selon la variété végétale, l'année de récolte et surtout le degré de cuisson, on ne se retrouve pas du tout avec le même aliment dans l'assiette ni, bien sûr, avec le même IG.

Quant à la fameuse banane qui passait d'un index élevé à un index bas au gré des auteurs, c'est tout simplement son degré de mûrissement qui, comme pour tous les fruits, va changer son IG.

Enfin, d'un individu à l'autre ou, plus exactement, d'un tube digestif à l'autre, l'assimilation d'un même glucide variera encore dans des proportions non négligeables.

Pour toutes ces raisons, les IG – pour autant qu'ils aient bien été calculés de manière scientifique et non manipulés à des fins commerciales - doivent toujours s'entendre comme des valeurs moyennes, et donc approximatives, susceptibles de varier de plus ou moins six points.

Toutefois, même s'il est seulement indicatif, l'IG d'un aliment reste suffisamment fiable lorsqu'on le range dans la classe qui lui convient réellement.

Comme on le constatera en consultant les tableaux en annexe, il existe trois classes d'index : bas, moyens et élevés, plus une autre comprenant les aliments à index élevé mais contenant peu de glucides et ne présentant donc pas de danger.

Les IG bas sont en dessous de 35, les moyens entre 35 et 50, et les élevés au dessus de 50.



Comment augmenter l'IG

Les variations de l'index glycémique sont essentiellement dues aux proportions respectives des deux composants moléculaires du grain d'amidon : l'amylose et l'amylopectine.

Plus il y a d'amylose dans un amidon et plus son IG est bas... ou inversement, bien sûr !

Par exemple, l'amidon de la lentille contient énormément d'amylose et classe donc cette légumineuse parmi les IG les plus bas, alors que l'amidon de la pomme de terre n'en contient pratiquement pas et voit en conséquence son IG s'élever très haut... d'autant plus haut, d'ailleurs, qu'on fera cuire cette pomme de terre sans sa peau et dans une grande casserole d'eau où le peu d'amylose qu'elle contient se diluera dans le liquide et ne sera donc plus disponible dans le légume.

A la cuisson, c'est le processus de gélatinisation de l'amidon qui augmente l'IG, quelquefois considérablement.

On le comprend donc, moins il y a d'amylose, plus l'amidon se gélatinise. Or, plus il se gélatinise, plus il est facilement dégradé par les enzymes digestives et transformé en glucose, augmentant ainsi le taux de glycémie.

Ceci veut dire que tous ces amidons pauvres en amylose et riches en amylopectine que l'industrie alimentaire ajoute à la majorité de ses produits pour profiter de leur effet gélifiant, autrement dit épaississant, augmentent insidieusement l'IG.

Lorsqu'on lit sur l'étiquette qu'un des composants du produit est, par exemple, l'amidon de maïs, dont l'IG est très proche de 100, il faut donc s'attendre à ce que le produit en question, même s'il n'avait pas, à l'origine, un IG très élevé, fasse malgré tout bondir le taux de glycémie

du consommateur.

Un autre facteur d'augmentation de l'IG est la chaleur, surtout, comme on l'a vu, lorsqu'un aliment pauvre en amylose est bouilli dans l'eau et qu'il se gélatinise. L'exemple le plus dramatique de ce processus est probablement celui de la carotte dont l'IG est de 35 quand elle est crue... et de 85 une fois bouillie.

Cela dit, l'eau bouillante n'a pas le monopole de la gélatinisation puisque les procédés de fabrication des corn flakes ou des flocons de purée de pomme de terre, ou encore du pop corn, produisent des effets de gélatinisation tout à fait comparables et, conséquemment, d'amplification de l'IG non moins spectaculaires.

Ainsi les corn flakes atteignent-ils un IG de 85 et la purée en flocons de 95. Quant au pop corn ou au riz soufflé que tant de nutritionnistes conseillent à leurs patients depuis une vingtaine d'années en remplacement du pain, ils ont malgré tout pris 20% d'augmentation de l'IG par rapport au grain d'origine, atteignant facilement des index très honorables de 85.



Comment diminuer l'IG

En revanche, il existe des procédés naturels pour abaisser l'IG en ralentissant la gélatinisation de l'amidon pendant la cuisson : l'extrusion et la rétrogradation.

L'extrusion, tout d'abord, est la technique pour fabriquer les pâtes alimentaires et notamment les spaghettis et les tagliatelles qui, en passant par une filière sous l'effet d'une très forte pression, s'échauffent et fabriquent naturellement un film protecteur qui ralentira la gélatinisation... tout au moins tant qu'on consomme ce genre de pâtes à la manière italienne, c'est-à-dire al dente, et non pas à la française, proches de la bouillie.

Mais attention, ni les pâtes fraîches découpées à la main ou à l'aide de petites machines manuelles, ni les ravioles ou les lasagnes, qui ne subissent pas les mêmes pressions, ne doivent être considérés comme des pâtes à IG bas.

Le deuxième procédé, la rétrogradation, est simplement obtenu par le refroidissement ou la dessiccation de l'amidon.

Ainsi par exemple, en faisant cuire des spaghettis al dente et en les consommant en salade, sans trop d'huile, après les avoir conservé quelques heures au réfrigérateur, on fait faire chuter l'IG jusqu'à une valeur de 35, ce qui est indéniablement très bas pour une farine de blé dur.

De la même manière, un pain rassis ou passé au grille-pain verra lui aussi diminuer son IG.

Par ailleurs, il faut savoir que plus le produit est riche en amylose, plus la rétrogradation est prononcée.

Ainsi, des lentilles vertes, conservées une journée au frigo, atteindront l'index record de 10. Mais, là encore, il ne faudrait pas les servir avec trop de graisses car les lipides freinent la rétrogradation.

Toutefois, pour éviter de manger toujours froid, il existe des moyens de cuisson qui ne gélatinisent pas trop l'amidon et qui n'augmentent pas considérablement l'IG de l'aliment.

Premièrement, le simple réchauffage d'un glucide refroidi après cuisson assure une thermorésistance à l'amidon qui abaisse l'IG.

Ensuite, toute cuisson à faible pouvoir d'hydratation tend à préserver de la même manière l'aliment d'une augmentation intempestive de son IG. Les cuissons à la vapeur ou à l'étouffée, ou encore le manque d'eau durant la cuisson des céréales comme c'est le cas pour les biscuits sablés ou, plus simplement encore, pour la croûte du pain, évitent la gélatinisation et la croissance de l'IG.



Broyage grossier et fibres

Trois autres facteurs jouent encore un rôle important dans les variations de l'IG : le degré de mûrissement, la proportion de protéines et de fibres, et le broyage.

Le premier facteur touche essentiellement les fruits amylacés. Leur l'IG augmente au fur et à mesure de leur mûrissement, ce qui fera passer une banane verte, d'un IG de 40, à un IG de 65 lorsqu'elle est bien mûre... ou bien cuite.

Cela dit, sans qu'il soit question de mûrissement, il en va de même des légumes et notamment des pommes de terre lorsqu'on les conserve plusieurs mois.

Le second facteur, le contenu en protéines et en fibres, concerne avant tout les céréales et plus particulièrement encore les pâtes, puisque plus ces aliments sont riches en gluten ou plus ils sont complets, et plus l'IG est bas. C'est bien entendu ici la présence des protéines et des fibres qui freine la digestion des glucides.

Enfin, lorsque l'aliment subit un broyage, comme lorsque la céréale devient farine, ou la pomme compote, plus les particules d'amidon sont fines et donc mieux assimilables, plus l'IG s'élève.

C'est pourquoi le blé moulu à la meule de pierre, qui donne une farine de grosses particules, assure au consommateur un IG nettement plus raisonnable que les farines modernes, beaucoup plus fines. Ainsi un pain 100% intégral broyé à la meule de pierre ne pose pas de problèmes, alors que le pain blanc conventionnel s'avère pire que le sucre blanc lui-même.



Les Recettes





Soupe de nouilles aux crevettes

(Index glycémique faible)

Verser un litre de bouillon de légumes dans une grande cocotte avec deux feuilles de lime et un brin de citronnelle légèrement écrasé. Porter à ébullition et laisser cuire à feu doux pendant dix minutes.

Ajouter cent cinquante grammes de nouilles aux oeufs et les cuire, puis, au bout de deux minutes, cinquante grammes de petits pois, cinquante grammes de maïs, cent grammes de grosses crevettes roses, cuites et décortiquées, quatre oignons verts émincés et deux cuillères de sauce soja.



Salade indienne

(Index glycémique faible)

Mélanger dans un saladier : 400 g de pois chiches, 400 g de topinambours cuits coupés en quatre, 400 g de haricots rouges, 3 cuillerées à soupe de grains de maïs, une bonne pincée de sel, une bonne pincée de piment en poudre, un peu de piment vert, épépiné et haché, une bonne pincée de chat masala, une cuillerée à soupe de jus de citron, un petit oignon finement haché et une tomate finement hachée.

Parsemer d'un quart de cuillerée à café de garam masala et servir avec du yaourt nature.



Pâtes à la tomate et aux épinards

(Index glycémique faible)

Faire cuire quatre cents grammes de pâtes complètes et égoutter.

Chauffer une cuillerée à soupe d'huile d'olive l'huile dans une sauteuse, ajouter une gousse d'ail écrasée et un oignon émincé, et faire revenir le tout pendant quatre minutes.

Ajouter une demi-cuillerée à café de flocons de piments séchés et poursuivre la cuisson une minute.

Incorporer sept cents grammes de tomate hachée et laisser cuire deux minutes à feu doux.

Ajouter deux cent vingt cinq grammes de pousses d'épinards et cent cinquante grammes de ricotta. Remuer jusqu'à ce que les feuilles d'épinards se flétrissent puis laisser mijoter quatre minutes. Ajouter les pâtes, remuer, saler et poivrer, puis servir.



Pâtes aux herbes et tomates au four

(Index glycémique faible)

Faire cuire quatre cents grammes de pâtes complètes et les égoutter.

Disposer deux cents grammes de tomates cerises coupées en deux sous un gril de four préchauffé et les faire griller une quinzaine de minutes jusqu'à ce qu'elles soient légèrement noircies et commencent à sécher.

Mixer deux cuillerées à soupe de pesto, une cuillerée à soupe de vinaigre blanc, deux cuillerées à soupe de câpres, deux filets d'anchois, deux cuillerées à soupe d'herbes aromatiques fraîches, du sel et du poivre jusqu'à obtention d'un mélange presque lisse.

Napper les pâtes chaudes de cette sauce, ajouter les tomates et remuer.

Servir les pâtes garnies de copeaux de parmesan et accompagnées de salade verte.



Salade d'orge perlé et poulet au grill

(Index glycémique faible)

Badigeonner d'huile d'olive quatre blancs de poulet débarrassés de leur peau.

Chauffer un grill en fonte et les dorer cinq minutes de chaque côté. Détailler chaque blanc en quatre tranches.

Verser de l'huile d'olive dans cent vingt cinq grammes d'orge perlé cuit, et remuer.

Ajouter un oignon rouge finement haché, un piment rouge finement haché, quatre cuillerées à soupe de feuilles de coriandre hachées, le zeste râpé et le jus de deux citrons verts, et un poivron rouge épépiné et finement haché. Saler et poivrer, et remuer.

Servir la salade d'orge garnie de poulet, de persil et de quartiers de citron vert.



Chili à l'avocat

(Index glycémique faible)

Chauffer une cuillerée à soupe d'huile d'olive dans une grande sauteuse, ajouter un gros oignon haché, deux gousses d'ail écrasées et deux piments rouges finement hachés, et faire revenir le tout trois minutes, jusqu'à ce que l'oignon devienne fondant.

Ajouter une cuillerée à café de cumin en poudre et cuire encore une minute.

Ajouter 800 g de haricots rouges cuits, 400 g de tomates pelées et hachées et 60 cl de bouillon de légumes. Porter à ébullition, couvrir et laisser cuire une quinzaine de minutes à feu doux.

Mixer ensuite la soupe jusqu'à obtention d'un mélange onctueux. Verser la soupe dans la sauteuse et chauffer.

Préparez une sauce en mélangeant un petit avocat finement haché, deux tomates finement hachées, quatre cuillerées à soupe de feuilles de coriandre fraîche hachées, un demi oignon rouge finement haché, du sel et du poivre.

Servir le chili garni d'une cuillerée à soupe de sauce et accompagné de tortillas.



Biryani de légumes

(Index glycémique moyen)

Cuire 250 g de quinoa.

Chauffer une cuillerée à soupe d'huile d'olive dans une sauteuse qui n'attache pas, ajouter deux carottes hachées, deux gros topinambours hachés, une cuillerée à soupe de gingembre frais râpé et deux gousses d'ail écrasées, et les faire revenir une dizaine de minutes jusqu'à ce qu'ils soient fondants.

Incorporer 150 g de chou-fleur, 100 g de haricots verts coupés en deux, un peu de curry, une cuillerée à café de curcuma et une demie cuillerée à café de cannelle en poudre. Cuire encore une minute, puis ajouter 150 g de yaourt nature.

Verser le quinoa sur le mélange de légumes et tasser du dos de la cuillère. Couvrir et cuire à feu doux une dizaine de minutes en vérifiant que rien ne reste collé au fond.

Transférer dans un grand plat de service, parsemer de noix de cajou et de coriandre fraîche.



Salade estivale

(Index glycémique moyen)

Emincer deux courgettes et deux carottes avec un économe afin d'obtenir de fins rubans. Les plonger dans une casserole d'eau bouillante, puis les égoutter immédiatement et les rafraîchir sous l'eau froide.

Mélanger les rubans de carottes et de courgettes avec 150 g de haricots mange-tout coupés en deux dans la longueur, un poivron rouge épépiné et émincé, 150 g de germes de soja, un piment rouge émincé, quatre cuillerées à soupe de feuilles de coriandre fraîche hachées, deux cuillerées à soupe de graines de sésame grillées, une cuillerée à café d'huile de sésame, le zeste râpé et le jus d'un citron vert, puis réserver une vingtaine de minutes avant de servir dans un grand saladier.



Salade de fruits tropicale

(Index glycémique moyen)

Mélanger dans un grand saladier : un melon épépiné et détaillé en dés, 450 g d'ananas détaillé en dés, deux kiwis détaillés en rondelles, une papaye détaillée en dés, quatre cuillerées à soupe de jus de citron vert, deux morceaux de gingembre râpé et deux cuillerées à soupe de fruits de la Passion écrasés.

Couvrir et placer dans le réfrigérateur pendant vingt minutes avant de servir.



Annexe





Index glycémiques élevés

Sirop de maïs	115	Barres chocolatées sucrées	70
Amidons modifiés	100	Biscottes	70
Glucose	100	Biscuit	70
Sirop de blé	100	Bouillie de farine de maïs	70
Sirop de riz	100	Brioche	70
Farine de riz	95	Céréales raffinées sucrées	70
Fécule de pomme de terre	95	Chips	70
Pommes de terre au four	95	Colas, sodas	70
Pommes de terre frites	95	Croissant	70
Pain blanc sans gluten	90	Dattes	70
Pomme de terre en flocons	90	Farine de maïs	70
Riz glutineux	90	Gnocchi	70
Arrow-root	85	Mélasse	70
Corn Flakes, flocons de maïs	85	Mil, millet, sorgho	70
Farine de blé blanche	85	Nouilles de blé tendres	70
Gâteau de riz	85	Orge perlée	70
Lait de riz	85	Pain azyme	70
Maïzena	85	Polenta	70
Miel	85	Pommes de terre bouillies pelées	70
Pain à hamburger	85	Raviolis de blé tendre	70
Pain très blanc, pain de mie	85	Risotto	70
Pop corn sans sucre	85	Riz blanc standard	70
Riz précuit	85	Rutabaga, chou-navet	70
Riz soufflé, galettes de riz	85	Sucre blanc	70
Tapioca	85	Sucre roux	70
Fève cuites	80	Tacos	70
Pomme de terre en purée	80	Ananas en boîte	65

Gaufre au sucre	75	Châtaigne	65
Lasagnes	75	Confiture	65
Baguette de pain blanc	70	Couscous	65
Banane plantain cuite	70	Pain au lait	60
Igname	65	Pizza	60
Maïs en grains	65	Porridge	60
Marmelade sucrée	65	Poudre chocolatée sucrée	60
Muesli sucré	65	Raviolis de blé dur	60
Pain au chocolat	65	Riz de Camargue	60
Pain au seigle	65	Riz long	60
Pain bis au levain	65	Riz parfumé	60
Pain complet	65	Biscuits sablés	55
Pomme de terre cuite dans sa peau	65	Boulgour	55
Raisins secs	65	Jus de mangue sans sucre	55
Sirop d'érable	65	Ketchup	55
Sorbet sucré	65	Manioc	55
Abricot en boîte	60	Moutarde	55
Bananes mûres	60	Nèfle	55
Crème glacée classique	60	Papaye fraîche	55
Farine complète	60	Pêches en boîte	55
Lasagnes de blé dur	60	Riz rouge	55
Mayonnaise industrielle	60	Spaghettis blancs bien cuits	55
Orge mondée	60	Sushi	55
Ovomaltine	60	Tagliatelles bien cuites	55



Index glycémiques moyens

Barre de céréale sans sucre	50	Céréales complètes sans sucre	45
Biscuits complets sans sucre	50	Couscous intégral	45
Jus de pomme sans sucre	50	Farine de kamut intégrale	45
Jus d'airelle rouge sans sucre	50	Jus de pamplemousse sans sucre	45
Jus d'ananas sans sucre	50	Jus d'orange sans sucre	45
Kaki	50	Noix de coco	45
Litchi frais	50	Orge	45
Macaronis de blé dur	50	Pain grillé intégral sans sucre	45
Mangue fraîche	50	Petits pois en boîte	45
Muesli sans sucre	50	Pilpil de blé	45
Patates douces	50	Raisin frais	45
Pâtes complètes	50	Riz basmati complet	45
Riz basmati long	50	Sauce tomate avec sucre	45
Riz complet	50	Seigle intégral	45
Topinambour	50	Abricots sec	40
Airelle rouge	45	Avoine	40
Ananas frais	45	Beurre de cacahuète sans sucre	40
Banane verte	45	Chicorée	40
Blé	45	Epeautre intégral	40
Boulgour complet	45	Figues sèches	40
Capellini	45	Flocons d'avoine non cuits	40
Gelée de coing sans sucre	40	Pain azyne de farine intégrale	40
Haricots rouges en boîte	40	Pâtes intégrales, al dente	40

Jus de carottes sans sucre	40	Pruneaux	40
Kamut intégral	40	Pumpernickel	40
Lactose	40	Purée de sésame	40
Lait de coco	40	Sablé intégral sans sucre	40
Pain intégral au levain	40	Sarrasin intégral	40



Index glycémiques bas

Brugnons frais	35	Pêche fraîche	35
Cassoulet	35	Petits pois frais	35
Céleri rave cru	35	Pois chiches en boîte	35
Coing frais	35	Pomme fraîche	35
Compote sans sucre	35	Pomme séchée	35
Crème glacée au fructose	35	Prune fraîche	35
Farine de pois chiche	35	Purée d'amandes blanches	35
Figue fraîche	35	Quinoa	35
Figue de barbarie fraîche	35	Riz sauvage	35
Grenade fraîche	35	Sauce tomate sans sucre	35
Haricot azukis	35	Tomates séchées	35
Haricots blancs	35	Graines de tournesol	35
Haricots noirs	35	Vermicelle de blé dur	35
Haricots rouges	35	Yaourt au soja aromatisé	35
Jus de tomate	35	Yaourt nature	35
Levure	35	Abricot frais	30
Levure de bière	35	Ail	30
Lin, sésame, pavot	35	Betterave crue	30
Maïs	35	Carotte crue	30
Oranges fraîches	35	Confiture sans sucre	30
Pain Essène	35	Fromage blanc non égoutté	30
Fruit de la passion	30	Framboise fraîche	25
Haricots verts	30	Graines de courges	25
Lait de soja	30	Groseille	25
Lait d'avoine	30	Groseille à maquereau	25
Lait d'amande	30	Haricot mungo	25
Lait	30	Houmous	25
Lentilles brunes	30	Lentilles vertes	25
Lentilles jaunes	30	Mûres	25

Mandarines, clémentines	30	Pois cassés	25
Marmelade sans sucre	30	Purée de cacahuètes	25
Navet cru	30	Purée de noisettes entières	25
Pamplemousse frais	30	Purée d'amandes complètes	25
Poire fraîche	30	Artichaut	20
Pois chiches	30	Aubergine	20
Salsifis	30	Cacao en poudre sans sucre	20
Tomates	30	Acérola	20
Vermicelle de soja	30	Coeur de palmier	20
Airelle, myrtille	25	Fructose	20
Cerises	25	Jus de citron sans sucre	20
Farine de soja	25	Pousse de bambou	20
Flageolets	25	Ratatouille	20
Fraise fraîche	25	Tamari	20
Yaourt au soja nature	20	Noisettes	15
Amandes	15	Noix	15
Asperge	15	Noix de cajou	15
Blette	15	Oignons	15
Brocoli	15	Olives	15
Cacahuètes	15	Oseille	15
Céleri branches	15	Pesto	15
Céréales germées	15	Pignon de pin	15
Champignon	15	Piment	15
Chou-fleur	15	Pistache	15
Choucroute	15	Poireaux	15
Choux	15	Poivrons	15
Choux de Bruxelles	15	Radis	15
Concombre	15	Rhubarbe	15
Courgettes	15	Salade verte	15
Echalote	15	Soja	15
Endives	15	Son de blé ou d'avoine	15
Epinards	15	Tofu	15
Fenouil	15	Avocat	10

Gingembre	15	Crustacés	5
Graines germées	15	Epices	5
Cassis	15	Vinaigre	5
Lupin	15		



Index glycémiques élevés mais faible teneur en glucides

Maltose de la bière	110
Carottes cuites	85
Céleri rave cuit	85
Navet cuit	85
Panais	85
Courges	75
Pastèque	75
Potiron	75
Betterave cuite	65
Melon	60
Kiwi	60

Prévenir et soigner le diabète est un **guide** des plus **pratiques**.
Vous y trouverez : Des **recettes** de **régimes**, des **remèdes**
phytothérapeutiques, des **compléments alimentaires** adaptés et un
index glycémique des principaux aliments, condiments et boissons
et leur taux glycémique réel. **Toutes les solutions naturelles pour**
soigner le diabète sont dans ce livre.

Jean-Baptiste Loin est un journaliste spécialisé dans la bio et les médecines douces, il a notamment travaillé de nombreuses années pour la presse spécialisée à travers des titres comme Médecine Douce, Médecine Naturelle ou encore La Vie Naturelle. Expert en naturopathie et en phytothérapie il anime aujourd'hui la news-letter de reponsesbio.com et a rédigé de nombreux articles pour ce site.