

Le sucre et le diabète ne font pas bon ménage

Imaginez que vous êtes sur la route et que votre automobile commence à crachoter et à trembler. Vous savez que le réservoir d'essence est plein, alors pourquoi le moteur répond-il comme si la voiture manquait d'essence? Parce qu'il y a un blocage dans le système : l'essence est là, elle n'arrive tout simplement pas au moteur. Un phénomène semblable se produit avec le diabète, explique Dr. Lajoie.

Un excès d'essence dans le réservoir à essence ne fait aucun tort. Mais un excès de glucose, le carburant de notre corps, cause du tort. On distingue deux types de diabète : insulino-dépendant, connu sous le nom de Type I (juvénile) et non insulino-dépendant connu sous le nom de Type II (adulte). Dans les deux cas, les symptômes sont semblables : perte de poids inhabituelle, miction plus fréquente, infection des voies urinaires, soif et faim excessive, vision trouble et fatigue (particulièrement deux heures après un repas).

Statistiques bouleversantes

Selon l'American Diabetes Association (ADA) 16 millions de personnes aux États-Unis souffrent du diabète. Une personne sur trois ignore qu'elle souffre du diabète, constatation est encore plus bouleversante.

Les risques que vous soyez une de ces trois personnes sont accrus si vos origines ethniques sont une des suivantes : africaine, latine, indienne d'Amérique, asiatique ou des îles du Pacifique.

Dr. Lajoie sait très bien que le diabète peut être dévastateur. Selon le ADA, le diabète est la septième cause principale de décès (la sixième cause principale

de décès par maladie) aux États-Unis. La cécité, les maladies rénales, les maladies neurologiques, les amputations, les maladies cardiaques et les accidents vasculaires cérébraux sont tous reliés au diabète.

Le diabète de Type II qui était associé au vieillissement devient de plus en plus répandu chez les personnes plus jeunes. « Au cours des huit dernières années, l'apparition du diabète chez les personnes de 30 à 39 ans a grimpé de 70 % - assez pour que l'American Diabetes Association l'appelle une épidémie. » (Prevention 2001;53:58.)

Le National Institute of Diabetes & Digestive & Kidney Diseases maintient que 15,7 millions de personnes aux États-Unis, 5,9 % de la population, souffrent du diabète. De ce nombre, 18,4 % sont des personnes âgées, 8,2 % sont des hommes âgés de 20 ans ou plus et 8,2 % sont des femmes âgées de 20 ans ou plus.

Encore plus alarmant, chaque année, 5,4 millions de cas ne sont pas diagnostiqués - et 798 000 nouveaux cas sont déclarés annuellement. Les Américains ne sont pas les seuls. Selon le site Internet de la Fondation internationale du diabète en Belgique, il existe une pandémie de diabète qui touche maintenant plus de 150 millions

de personnes à travers le monde et on prévoit que le diabète affectera 300 millions de personnes en 2025.

Complications

Vous pouvez ignorer les nouvelles du soir, vous pouvez ignorer votre bellefamille, mais vous ne pouvez pas ignorer le diabète. À l'encontre de plusieurs autres maladies, le diabète touche pratiquement toutes les parties de votre corps - de la vision à la circulation sanguine. La maladie peut endommager les nerfs, les reins, la fonction cardiaque et autres importants systèmes du corps. Saviez-vous qu'il peut causer des problèmes buccaux? Les diabétiques ont un risque plus élevé que la normale de parodontolyse.

Selon le National Institute of Diabetes & Digestive & Kidney Diseases, le diabète est la cause première de nouveaux cas de cécité chez les

Dr Daniel Lajoie
2875, boul. Laurier,
#250 Sainte-Foy
(Québec) G1V 2M2
TEL (418) 653-3030
téléc. : (418) 650-1545

personnes de 20 à 74 ans et de maladies rénales terminales. Environ 65 % des diabétiques ont aussi une tension artérielle élevée et leurs risques d'accident vasculaire cérébral est deux à quatre fois plus élevé que les nondiabétiques.

Toutes ces données sont angoissantes. C'est pourquoi Dr. Lajoie s'est engagé à aider les patients à détecter les problèmes cachés du glucose, à prévenir le diabète, et à aider les patients diabétiques à explorer des solutions naturelles et efficaces. Poursuivez votre lecture pour connaître de quelle façon quelques simples changements de votre mode de vie peuvent éviter cette affection courante.

Dites non au sucre

Lire les étiquettes d'informations nutritionnelles est important pour tous, mais il est particulièrement important pour les diabétiques. Le sucre, c'est un peu comme un caméléon : le mot « sucre » peut être indiqué sur la liste d'ingrédients, mais il existe aussi une douzaine de mots se terminant par « ose » qui ont la même signification. Surveillez également le sirop de maïs, le miel et la mélasse.

Lorsque vous regardez le contenu en sucre dans un produit – particulièrement dans la section des céréales – vérifiez aussi le quantité par portion.

Le facteur gras

L'obésité est reconnue comme une raison première de l'augmentation vertigineuse du diabète. Arrêtez-vous un instant et pensez à votre mode de vie.

L'exercice, un pilier de l'approche chiropratique vers le bien-être, joue un rôle important dans la prévention de l'obésité et la diminution des taux de glucose. L'exercice aide le glucose dans la circulation sanguine à pénétrer dans les cellules et à faire son travail. Votre chiropraticien a reçu la formation nécessaire en matière d'exercices et en nutrition et peut vous présenter un programme adapté à vos besoins, pour vous aider à prévenir le diabète.

Il arrive souvent que de minimes changements dans le régime alimentaire peuvent avoir des effets importants sur le diabète. Perdre 10 ou 20 livres peut faire toute la différence au monde. Selon le ADA, le meilleur régime alimentaire pour les diabétiques – aussi bien que pour les nondiabétiques – est faible en matières grasses, modéré en protéines et élevé en glucides complexes tels que les légumineuses, les légumes et les grains.

Envisagez les soins chiropratiques

Les ajustements chiropratiques sont des manoeuvres spécifiques utilisées par les chiropraticiens pour corriger une condition appelée subluxation vertébrale – endroit dans la colonne vertébrale où le mouvement est restreint ou les os (vertèbres) sont désalignés. Les recherches préliminaires indiquent que les subluxations vertébrales peuvent jouer un rôle dans le diabète, quoique des recherches supplémentaires soient nécessaires afin qu'un lien ferme puisse être établi.

Une étude scientifique de cas a suivi

un homme âgé de 80 ans souffrant de diabète sucré et qui souffrait également de polyneuropathie, une complication du diabète caractérisée par un trouble de circulation nerveuse, des douleurs musculaires, des problèmes d'équilibre et de vision. Les chercheurs ont trouvé que les ajustements chiropratiques, de même qu'un type spécifique de massage thérapeutique appelé point réflexe, « ont apporté une amélioration et des symptômes et des signes cliniques de la fonction nerveuse. » (J Manipulative Physiol Ther 1994;17:29-37.)

Arrêtez de fumer

Si vous êtes un fumeur, voici une autre raison d'arrêter de fumer : l'usage des produits du tabac augmente de façon significative les risques d'un individu de souffrir du diabète et de ses complications. Les experts estiment que les risques des fumeurs diabétiques de souffrir de dommages rénaux graves sont deux à trois fois plus élevés comparativement aux diabétiques non fumeurs.

Dr Daniel Lajoie
2875, boul. Laurier,
#250 Sainte-Foy
(Québec) G1V 2M2
TEL (418) 653-3030
télé. : (418) 650-1545

Solutions par les herbes médicinales?

Le ginseng est un moyen naturel souvent recommandé par les chiropraticiens pour diminuer le glycémie. Le ginseng est utilisé depuis plus de 2 000 ans dans la culture asiatique pour ses propriétés médicinales (Nursing 2001;31:28).

« Dans une étude, le ginseng a diminué les taux de glucose à jeun et d'hémoglobine chez les patients diabétiques ou non diabétiques à un tel point que quelques patients diabétiques n'avaient plus besoin d'insuline pour la durée de l'étude. » (Nursing 2001;31:28).

En plus du ginseng, d'autres suppléments alimentaires peuvent aider à normaliser les taux de glycémie. Ce sont la spiruline, la myrtille et l'airelle, le buchu, la racine de pissenlit, le DHEA et le raison d'ours (arctostaphylos uva-ursi.)

Souvenez-vous, parlez à votre chiropraticien ou tout autre dispensateur de soins de santé avant de prendre tout remède naturel. Si vous avez une condition cardiovasculaire, incluant l'hypertension ou l'hypotension, si vous êtes sous traitement stéroïdien, ou si vous êtes enceinte ou si vous allaitez votre enfant, il est très important de que vous consultiez votre dispensateur de soins de santé avant de commencer un programme de suppléments alimentaires.

Dilemme de chrome

Le picolinate de chrome est un supplément de chrome reconnue pour

sa capacité à normaliser la glycémie. Toutefois, la sûreté à long terme de ce supplément reste encore à être déterminée. Par conséquent, parlez à votre chiropraticien pour déterminer si les suppléments de picolinate de chrome sont bons pour vous.

Attention danger!

Bien que certains suppléments alimentaires semblent prévenir le diabète, d'autres peuvent aggraver le problème, avertissent les experts. Les diabétiques devraient éviter les suppléments contenant de grandes quantités de thiamine (vitamine B1), de niacine (vitamine B3) et la vitamine C. D'autre part, des doses modérées de ces vitamines peuvent atténuer les symptômes.

De plus, les diabétiques devraient éviter les suppléments contenant de l'acide aminé cystéine et les capsules d'huile de poisson ou d'autres suppléments contenant de l'acide paraamino-benzoïque.

Pensez prévention

Il n'existe actuellement aucun remède pour le diabète; toutefois, une bonne alimentation et des exercices réguliers peuvent prévenir la maladie. Si vous souffrez déjà de diabète, des changements de votre mode de vie peuvent éviter les complications à long terme. Laissez votre chiropraticien vous aider à établir un mode de vie pour combattre la maladie, destiné à prévenir le diabète et autres maladies. Téléphonnez dès aujourd'hui pour prendre un rendez-vous pour une consultation chiropratique.

Dr Daniel Lajoie

2875, boul. Laurier,
#250 Sainte-Foy
(Québec) G1V 2M2

TEL (418) 653-3030
télééc. : (418) 650-1545