

## Résistance à l'insuline – pré-diabète - diabète

Chez un individu sain, l'insuline, sécrétée par le pancréas, permet l'utilisation du sucre par les cellules ou son stockage si le sucre est présent en excès. Chez une personne atteinte de diabète de type 2, l'insuline perd d'abord de son efficacité (ou de sa sensibilité), on parle alors de résistance à l'insuline.

Mais dans un premier temps, l'organisme réagit à cette situation et compense en sécrétant une quantité d'insuline plus importante. Cette surproduction d'insuline va d'ailleurs augmenter le stockage de gras dans le tissu adipeux.

Dans un second temps, les cellules  $\beta$  du pancréas ne peuvent plus accroître leur production d'insuline et s'épuisent. La glycémie augmente et la quantité d'insuline diminue avec le temps. Le diabète s'installe progressivement.

*Surpoids, fatigue, attirance pour le sucré, syndrome métabolique, complications cardiovasculaires .... progressivement les systèmes concernés vont se gripper !*

**Ennemi n°1 : La glycémie instable** : aliments à index glycémique élevé, trop de féculents, de sucres rapides, ... Celle-ci provoque une sécrétion d'insuline trop régulière et trop importante.

### **Ennemi n°2 : Les aliments diabétoènes**

Les sucres à IG élevé qui augmentent le surpoids abdominal, les triglycérides et la dysbiose,

Le fructose, qui augmente tous les mécanismes menant au diabète,

Les sucres déformés et leurs dérivés,

Le sel, car l'absorption du glucose ne se fait qu'en présence de sodium,

Une flore déséquilibrée, qui est pro-inflammatoire. Certaines bactéries favorisent la captation de graisses par le tissu adipeux.

### **Ennemi n°3 : Le déficit en magnésium**

Pour être activés, les récepteurs à l'insuline ont besoin de magnésium (phosphorylation),

Dans la cellule, le glucose doit être brûlé dans la mitochondrie, opération nécessitant du magnésium.

### **Ennemi n°4 : L'inflammation**

L'inflammation de bas grade occasionne une résistance à l'insuline entraînant une augmentation de la glycémie. Voir fiche alimentation anti-inflammatoire.

### **Ennemi n°5 : La graisse viscérale**

La graisse viscérale relargue constamment un flux d'acides gras libres qui vont se transformer dans le foie en triglycérides. Ces derniers interfèrent avec le bon fonctionnement des récepteurs à l'insuline, qui deviennent moins sensibles.

### **Ennemi n°6 : Le stress**

Le stress modifie le comportement alimentaire, augmente l'attirance pour le sucré et est très souvent impliqué dans le surpoids, facteur de diabète.

### **Ennemi n°7 : le manque d'activité physique**

L'activité physique est le 1<sup>er</sup> médicament de la résistance à l'insuline et du diabète de type. Elle permet l'utilisation du glucose comme énergie et, de ce fait, régule la sécrétion d'insuline.

### **Ennemi n°8 : Le manque de sommeil**

Ne pas dormir suffisamment augmente le risque d'intolérance au glucose, puis de diabète.

Tout à fait réversible, voici les solutions pour en sortir



