

FAUSSES CROYANCES ET PRÉJUGÉS

Curcuma, cannelle, chrome et consort...une aide pour la personne diabétique ?



Vrai

&



Faux

à la fois

« joker »

La recherche a montré qu'il est possible de prévenir, de contrôler l'équilibre du diabète à condition d'avoir une alimentation et un mode de vie adéquats. La grande mode actuelle est de se soigner naturellement. Les patients connaissent les effets secondaires de nombreux médicaments et s'imaginent peut-être à tort que les traitements naturels, par plantes par exemple, n'ont aucuns effets secondaires et sont efficaces. Dès lors, la médecine s'intéresse de plus en plus au rôle des plantes, des épices et des compléments alimentaires.

Ceux-ci auraient des rôles divers sur le diabète tels que :

- réduire la résistance à l'insuline,
- augmenter la sensibilité à l'insuline,
- réduire l'HbA1c,
- diminuer l'hyperglycémie post prandiale par ralentissement de la vidange gastrique,
- ralentir l'absorption du glucose,
- agir sur le métabolisme énergétique,
- améliorer la fonction des cellules bêta du pancréas,
- avoir un impact positif sur le surpoids,
- prévenir l'intolérance glucidique,
- avoir des vertus anti-oxydantes et anti-inflammatoires par réduction du processus inflammatoire du diabète avec amélioration de l'état général et prévention des complications.

Ce dont nous sommes sûrs, c'est que les vitamines, les minéraux, les catéchines du thé vert,

le zinc, le sélénium, les polyphénols, etc., jouent un rôle dans la diminution du stress oxydatif et du processus anti-inflammatoire incriminés dans le diabète et l'obésité. Mais qu'en est-il des autres substances ?

Différentes études ont déjà recueilli un ensemble impres-

sionnant de preuves pour tenter de montrer une efficacité ou une innocuité de ces substances. D'origine naturelle, parfois décrites dans des ouvrages très anciens, elles présentent rarement un risque pour la santé, mais ont-elles un effet bénéfique sur le diabète ?

Certaines épices à visée hypoglycémiantes doivent être surveillées de près. Il convient de les choisir en tout état de cause et sans exigence de guérison ou d'amélioration radicale de la santé. Si ces compléments peuvent éventuellement aider, **ils ne soigneront cependant pas le diabète.**



Il convient aussi de préciser qu'il ne suffit pas de saupoudrer son repas d'un peu d'épices pour avoir un résultat. De plus, Il ne suffit pas de prendre ces mixtures pour pouvoir manger tout ce que l'on veut. Certaines études ont démontré des effets bénéfiques, mais tous les protocoles sont basés sur un mode de vie sain avec des changements alimentaires et une vie active.

Qu'en est-il alors de l'effet qui peut être réellement attribué aux plantes, épices ou compléments alimentaires ?

Les compléments alimentaires ne figurent pas dans la liste des médicaments repris dans la législation. Les laboratoires pharmaceutiques qui veulent introduire sur le marché un nouveau médicament doivent le soumettre à des essais cliniques contrôlés et randomisés (en plusieurs phases avec placebo). Cette procédure est extrêmement réglementée et toute nouvelle molécule doit faire la preuve de son efficacité et de sa bonne tolérance. Par contre, **pour la médecine naturelle, les essais ne sont pas aussi structurés**. Il y a peu d'études, peu d'échantillons : la teneur en ingrédients n'est pas standardisée, leur composition peut être hautement dosée, ce qui pourrait être potentiellement toxique. Des substances nuisibles liées à la production ont déjà été détectées (par exemple : pesticides, métaux lourds,...). Rappelons-nous l'intoxication au plomb chez des patients qui avaient pris un certain médicament ayurvédique utilisé en médecine traditionnelle de l'Inde. L'efficacité est échelonnée sur un degré de certitude : efficacité certaine, probable,

possible, incertaine, probablement inefficace, inconnue, à considérer ou non recommandée. Ces incertitudes cumulées sur les ingrédients, la fabrication, les bénéfices, les effets secondaires et le dosage ne compensent pas les avantages parfois non démontrés.

LA CANNELLE

Les acides cinnamiques et autres polyphénols de la cannelle auraient des effets positifs sur le diabète (attention cependant à l'origine de la cannelle, certaines



contiennent de la coumarine qui est toxique pour le foie). Certaines études montrent des effets, d'autres encore ne montrent aucun effet !

L'ACIDE ALPHA-LIPOÏQUE

L'acide alpha-lipoïque (ALAL) est un puissant antioxydant dont l'efficacité a été démontrée dans la réduction du stress oxydatif, de l'hyperglycémie à jeun et de la résistance à l'insuline chez les personnes diabétiques de type 2. Son pouvoir hautement antioxydant serait intéressant dans les polyneuropathies. Le Conseil supérieur

de la Santé de Belgique émet une opinion d'expert quant à l'innocuité de la commercialisation de compléments alimentaires contenant de l'acide alpha-lipoïque destinés à la population générale. Le Conseil recommande de considérer l'acide alpha-lipoïque comme un médicament et non comme un complément alimentaire (composant).

LE CHROME

Le chrome est un oligo-élément essentiel nécessaire au métabolisme des glucides, des lipides et des protéines. Des compléments peuvent avoir un effet bénéfique pour les personnes ayant une insuffisance dans ce minéral. Mais des études démontrent que les carences en chrome sont rares. Par contre, il diminuerait légèrement avec l'âge, chez les femmes ménopausées et chez les personnes diabétiques. Les doses recommandées varient entre 200 et 250 microgrammes pour les déficits physiologiques, 500 microgrammes pour les problèmes de surpoids et de syndrome métabolique et jusqu'à 1000 microgrammes pour les personnes diabétiques. Ce chrome sera pris sous forme de picolinate de chrome. Hautement dosé, il serait toxique pour le foie et les reins

LE FENUGREC

Les graines de fenugrec sont utilisées depuis toujours pour leurs vertus diverses et variées. Elles auraient un effet sur le glucose sanguin, un effet hypoglycémiant. Mais les études ne



permettent pas de le cautionner. Étonnement, le fenugrec était utilisé pour faire grossir les femmes d'Afrique du Nord par son effet anabolisant, pour la

perte des cheveux et en médecine traditionnelle de l'Inde, l'ayurveda. Il ne doit cependant pas être consommé en même temps que des traitements anti-coagulants.

LA CURCUMINE

Le curcuma est l'ingrédient



principal du curry. Son principe actif, la curcumine, est utilisé en médecine traditionnelle et aurait des effets sur le processus anti-inflammatoire. Il est à l'étude dans le cadre du diabète de type 2.

En conclusion, il est toujours conseillé de consulter un médecin spécialiste ou un généraliste avant de débuter tout traitement afin que ces compléments n'interagissent pas avec le traitement habituel. ■