

SYNERGIA MAG'

Spécial Diabète

Diabète

ce qu'il faut savoir

Alimentation

Activité physique

Supplémentation

Offre
découverte [P. 9]

Changez vos
habitudes pour
mieux vivre avec
votre diabète

synergia
Laboratoire de médecine nutritionnelle



Diabète, des chiffres alarmants



Selon l'OMS, en 2003, 194 millions de personnes souffraient de diabète à travers le monde. En 2025, ce seront plus de 330 millions de personnes qui vivront avec le diabète.

Aujourd'hui, en France, plus de 3 millions de Français sont diabétiques dont 90% atteints de diabète de type 2. Chaque année, l'accroissement du diabète en France est de 3,2%. Une progression à ne pas prendre à la légère !

Ce qu'il faut savoir

Définition : le diabète est une maladie évolutive et métabolique, qui se caractérise par une hyperglycémie chronique, c'est-à-dire par un taux de glucose (sucre) dans le sang anormalement élevé.

L'insuline est l'hormone qui régule habituellement la glycémie. Un sujet diabétique souffre d'une production inadaptée en insuline : la glycémie reste alors élevée.

Le diagnostic

Selon les critères définis par l'OMS, le diabète est défini par une glycémie **supérieure à 1,26 g/l (7 mmol/l)** après un jeûne de 8 heures et vérifiée à deux reprises.

Le diabète de type II

Le diabète de type II, aussi appelé «diabète non insulino-dépendant» (DNID), représente environ 90 % des cas. Encore appelé diabète «gras» ou de «maturité», le diabète de type II apparaît généralement après l'âge de 50 ans. Cependant, la maladie est en constante progression chez l'enfant. Son développement semble être le résultat de facteurs environnementaux, essentiellement alimentaires et comportementaux (surcharge pondérale, sédentarité).

Cette maladie se caractérise par une hyperglycémie, c'est-à-dire un excès chronique de sucre dans le sang. La maladie évolue de façon insidieuse et reste longtemps asymptomatique. De ce fait, de nombreux diabétiques ignorent leur état.



Le diabète de type II agit à plusieurs niveaux.

- Dans un premier temps, un état d'insulino-résistance se met en place. L'organisme développe peu à peu une résistance à l'action de l'insuline et doit en produire une quantité de plus en plus importante afin de maintenir une glycémie constante. A terme, il sera indispensable d'apporter de l'insuline additionnelle.
- De nombreuses complications liées au diabète se développent et notamment le phénomène de glycation.

Qu'est ce que la Glycation ?



La glycation des protéines est une réaction entre un sucre (glucide) et une protéine. Elle génère des protéines glyquées qui ne peuvent être ni détruites, ni libérées de la cellule dans laquelle elles s'accumulent.

La glycation a des conséquences dans tout l'organisme. Les protéines glyquées ont perdu toute fonctionnalité, privant ainsi l'organisme d'une partie de son pouvoir synthétiseur, réparateur, structurel, hormonal, enzymatique, immunitaire et transporteur. L'insuline elle-même peut être glyquée et perdre de son efficacité. Les récepteurs à l'insuline peuvent également être glyqués et deviennent alors inefficaces.

Les principales complications générées par la glycation :

- Une production encore plus importante de radicaux libres qui viennent détruire de nouvelles protéines, mais aussi des lipides. Les cellules sont attaquées sur plusieurs fronts. Une réaction en chaîne se met en place. Seules des mesures drastiques seront capables d'endiguer ce cercle vicieux.
- La production d'interférons (notamment gamma) facilitant les phénomènes d'inflammation chronique.
- Des altérations au niveau du génome.

Conséquences

Dégénérescence et Vieillesse Accélérées

De nombreux phénomènes de dégénérescence et de vieillissement accélérés découlent directement de la glycation :

- Le vieillissement artériel : artériosclérose et ses complications (dégénérescence de la rétine pouvant provoquer la cécité, infarctus du myocarde, accident vasculaire cérébral, insuffisance rénale).
- Certaines formes de cataracte.
- Probablement un pourcentage important de maladie d'ALZHEIMER, surnommée « diabète de type III » par certains experts nord-américains.



Agir au quotidien sur votre diabète



1

L'activité physique, premier médicament du diabète

Une activité physique régulière (marche, vélo, natation, gymnastique) permet d'abaisser la glycémie et favorise la perte de poids. Sous l'impulsion de l'exercice physique, chaque cellule multiplie le nombre de mitochondries augmentant ainsi ses capacités à brûler plus de sucre.

Des conseils simples,
faciles à mettre en
pratique

2

L'alimentation deuxième médicament du diabète

L'alimentation idéale est l'alimentation méditerranéenne, centrée sur les fruits et les légumes, les glucides lents, les légumineuses, l'huile d'olive ou de colza. Les poissons gras ont leur importance car ils contiennent des acides gras oméga 3 qui vont participer à la fluidité des membranes cellulaires. En augmentant la fluidité membranaire, le glucose peut franchir la membrane de la cellule par effet osmotique jusqu'à la mitochondrie pour être transformé en énergie. Cette voie dite secondaire est d'autant plus précieuse chez le diabétique dont les récepteurs à l'insuline sont souvent défailants.



Les nutriments utiles aux diabétiques

Diminuer la glycation

La benfotiamine, forme de vitamine B1 soluble dans les graisses, pénètre facilement au cœur des cellules où elle active une enzyme, la transkétolase, qui est capable de transformer des produits de la glycation en métabolites inoffensifs.

Chez le diabétique de type 2, cette enzyme est peu efficace. La benfotiamine permet de la restaurer à un niveau d'activité satisfaisant. Par ailleurs, la benfotiamine s'oppose à la stimulation d'un facteur qui participe à la genèse des phénomènes inflammatoires chroniques.

De 15 à 20 fois plus efficace que la vitamine B1 habituelle, la benfotiamine ralentit le vieillissement vasculaire et serait capable de prévenir les complications spécifiques au diabète (rétinopathie, infarctus du myocarde, insuffisance rénale, artérite des membres inférieurs, polyneuropathie) ou, si elles sont déjà présentes, d'en freiner considérablement l'évolution.

Ralentir l'action des radicaux libres

En perturbant le métabolisme énergétique, le diabète augmente de manière considérable la production de radicaux libres responsables du vieillissement.

Les enzymes comme la SOD ou la GPX, qui sont chargées de transformer certaines molécules radicalaires en molécules inoffensives, sont altérées par les processus de glycation.

Le diabétique voit ses défenses anti-radicalaires diminuer. Il est donc primordial pour lui de se supplémenter au quotidien en antioxydants nutritionnels (Vit C, Vit E, sélénium, caroténoïdes etc.).



Augmenter la fluidité membranaire

La consommation d'environ 2 grammes d'Oméga 3 végétal et marin par jour, permet d'augmenter la fluidité membranaire et de diminuer les phénomènes inflammatoires.

Normaliser ou contrôler sa glycémie

Grâce au chrome sous forme de Picolinate : en association avec la vitamine B3, il stimule l'activité de la tyrosine kinase, enzyme régulatrice de l'activité du récepteur à l'insuline. Cette action combinée permet de réduire l'hyperglycémie et améliore la qualité du cholestérol (augmentation du HDL-cholestérol).

Changez vos habitudes pour mieux vivre avec votre diabète



Les recommandations du Docteur Bauplé (nutrithérapeute)

J'ai retenu 3 compléments alimentaires du laboratoire SYNERGIA qui contribuent à équilibrer la démarche nutritionnelle des personnes diabétiques.

Glycontrol, combine benfotiamine, picolinate de chrome, sélénium et zinc. Prendre 1 comprimé par jour au cours du repas le plus calorique. Glycontrol doit être associé à un régime alimentaire adapté à la personne diabétique.

Day-Oxydose, un anti-oxydant à spectre large contenant vitamines C et E, caroténoïdes, flavonoïdes et sélénium. 1 comprimé le matin.

Mix-Alpha 3, complexe d'oméga-3 équilibré, comprenant ALA, DHA et EPA, particulièrement adapté à la prévention cardiovasculaire. Prendre 1 à 2 capsules par jour en complément d'une alimentation de type méditerranéenne.

Une supplémentation adaptée au diabète

La sélection Synergia

Glycontrol est un complément alimentaire destiné aux personnes diabétiques. Il agit sur la glycémie et la glycation. Aide à retarder le vieillissement prématuré de la peau et des cellules induit par le surplus de sucre dans le sang.

Glycontrol, prix conseillé 15€ la boîte de 30 cps



Day-Oxydose est un complément alimentaire qui apporte une protection anti-oxydante à spectre large. En cas de diabète, l'intérêt des anti-oxydants a été démontré pour limiter l'action des radicaux libres sur la dégénérescence globale des cellules (stress oxydatif).

Day-Oxydose, prix conseillé 12€ la boîte de 30 cps



Tous les bienfaits des oméga-3 marins et végétaux (ALA, EPA, DHA) dans une capsule de Mix-Alpha 3. Protection du système cardiovasculaire.

Mix-Alpha 3, prix conseillé 20€ la boîte de 60 caps.



Où trouver Glycontrol, Day-Oxydose et Mix-Alpha 3 ?

En pharmacie, commandez-les à votre pharmacien en spécifiant leur code ACL : Glycontrol (463 02 87), Day-Oxydose (430 85 45) et Mix-Alpha 3 (779 73 78).

Par téléphone au 04 77 42 30 10

En ligne : www.synergiaishop.com, la boutique du Laboratoire Synergia.