

LES PLANTES CONTRE LE DIABÈTE

DIFFÉRENTS TYPES DE DIABÈTE:

- **Le diabète de type 1** : souvent diagnostiqué dès l'enfance ou l'adolescence, il s'agit d'une condition auto-immune où le système immunitaire attaque les cellules productrices d'insuline du pancréas. Ce type de diabète requiert des injections quotidiennes d'insuline pour maintenir une glycémie équilibrée. Environ 10% des diabétiques diagnostiqués sont atteints de diabète de type 1.
- **Le diabète de type 2** : la forme la plus commune de la maladie, il touche près de 90% des personnes diabétiques. Il se développe généralement à l'âge adulte. Caractérisé par une résistance à l'insuline et une déficience dans sa production, ce type de diabète est étroitement lié au mode de vie, incluant l'alimentation, l'activité physique et le poids corporel.
- **Le diabète gestationnel** : il affecte près de 7% des femmes enceintes en France. Il survient pendant la grossesse et se caractérise par une hyperglycémie (taux de glucose sanguin élevé) qui se manifeste pour la première fois. Bien qu'il puisse disparaître après l'accouchement, il augmente le risque pour la mère et pour l'enfant de développer un diabète de type 2 plus tard dans la vie.

Chaque type de diabète implique une gestion attentive et personnalisée, allant de l'adaptation du régime alimentaire à l'administration d'insuline, en passant par une activité physique régulière. Tous nécessitent une surveillance constante de la glycémie pour éviter les complications. C'est

dans ce contexte que les infusions, à base de plantes riches en composés bénéfiques, s'offrent comme des compléments naturels et accessibles pour soutenir cet équilibre délicat.

LES PLANTES CONTRE LE DIABÈTE:

LE PISSENLIT

Le pissenlit, est une plante contre le diabète de type 2. Ses racines et ses feuilles utilisées en tisane constituent un puissant diurétique qui aide à l'élimination des toxines. Riche en inuline, un prébiotique, les propriétés hypoglycémiantes du pissenlit en font un compagnon de choix pour les diabétiques, aidant à réguler naturellement les niveaux de sucre dans le sang.

LE THÉ VERT

Le thé vert est réputé pour ses effets antioxydants puissants grâce aux catéchines qu'il contient, notamment l'EGCG (épigallocatéchine gallate). Elles contribuent à améliorer la sensibilité à l'insuline et à réduire le taux de glycémie, ce qui participe à la prévention du diabète de type 2.

LE THÉ NOIR

Le thé noir, grâce à sa fermentation, est riche en polyphénols qui aident à réduire l'absorption du glucose dans l'intestin. Cette action directe sur le métabolisme des sucres en fait un excellent allié pour modérer les pics de glycémie et soutenir une gestion équilibrée du diabète.

LA CHICORÉE

La chicorée, grâce à sa richesse en inuline, joue un rôle précieux dans la régulation de la glycémie. Cette fibre

soluble stimule la croissance de bactéries bénéfiques dans l'intestin, contribuant ainsi à modérer l'absorption des sucres. Une infusion de ses racines torréfiées offre une alternative saine au café, en apportant les bienfaits de cette plante sans les effets stimulants de la caféine.

LA CANNELLE

La cannelle est souvent recommandée pour soigner le diabète. Ses composés bioactifs, notamment le cinnamaldéhyde, aident à réduire la résistance à l'insuline et à abaisser les niveaux de sucre dans le sang après les repas. Une pincée de cannelle peut transformer chaque tasse de thé ou d'infusion en un geste de soin pour votre métabolisme.

LE ROOIBOS

Sans théine et doté d'un profil riche en antioxydants, le rooibos est une boisson de choix pour ceux qui cherchent à faire baisser la glycémie naturellement. Les polyphénols qu'il contient, comme l'aspalathine, jouent un rôle dans la prévention des pics de sucre dans le sang, contribuant ainsi à un meilleur contrôle du diabète. Une infusion de rooibos peut être dégustée à tout moment de la journée, offrant une alternative douce et apaisante aux thés traditionnels, tout en soutenant la santé métabolique.

LE FENUGREC

Le fenugrec, avec ses graines riches en fibres solubles, a un effet marqué sur le ralentissement de l'absorption du glucose et l'amélioration des niveaux de sucre dans le sang. Utilisé en cuisine ou bu en tisane après manger, le fenugrec est un allié précieux dans le contrôle du diabète, tant en prévention qu'en gestion.

LA MYRTILLE

La myrtille est une source riche en antioxydants, comme les anthocyanines, qui sont reconnues pour améliorer la sensibilité à l'insuline et aider à réguler la glycémie. Ces composés contribuent aussi à la protection contre le stress oxydatif, un facteur de risque dans le développement du diabète. Une infusion à base de myrtille peut donc être un complément précieux pour ceux qui cherchent à maintenir des niveaux de sucre sanguin sains, tout en profitant des bienfaits antioxydants de ce fruit.

LE THYM

Les composés phénoliques du thym, comme le thymol et le carvacrol, sont dotés de propriétés bénéfiques pour la régulation de la glycémie. Boire une infusion de thym peut donc contribuer à un meilleur contrôle glycémique, tout en offrant des avantages antimicrobiens et anti-inflammatoires. Une tasse de tisane au thym après les repas peut être un moyen agréable et efficace de soutenir la gestion du diabète.

L'ALOE VERA

L'aloë vera n'est pas seulement bon pour la peau, il est également bénéfique pour les diabétiques. Ses composés, tels que les anthraquinones, ont montré des effets hypoglycémiant qui aident à abaisser les niveaux de glucose dans le sang. Parfait pour ceux qui cherchent une alternative naturelle pour améliorer la gestion du diabète.

LE GINSENG

Le ginseng : stimule l'insuline et améliore l'absorption du glucose

Le ginseng est une plante médicinale dont les propriétés

stimulantes peuvent aider à améliorer la réponse du corps à l'insuline. Il favorise l'absorption du glucose par les cellules, ce qui aide à réduire le taux de sucre dans le sang. Grâce à son activité hypoglycémiant, le ginseng est une excellente option pour les personnes cherchant à gérer leur diabète de manière naturelle. En complément d'un traitement classique, il peut également contribuer à soulager les symptômes du diabète, comme la fatigue.

LE CURCUMA

Le curcuma : anti-inflammatoire pour prévenir les complications liées au diabète

Le curcuma est bien connu pour ses propriétés anti-inflammatoires, et il peut jouer un rôle dans la gestion du diabète. Les personnes atteintes de diabète sont plus susceptibles de développer des inflammations chroniques, et le curcuma peut aider à prévenir ces complications. Il agit en réduisant l'inflammation et en soutenant la régulation de la glycémie. En tant que plante anti-diabète, le curcuma aide à améliorer l'absorption du glucose et à réduire le taux de sucre dans le sang, tout en protégeant les organes vitaux des effets secondaires du diabète.

LE GYMNEA SYLVESTRE

Le Gymnema sylvestre : combat l'excès de sucre dans le sang, favorise l'absorption du glucose par les cellules

Le *Gymnema sylvestris* est une plante médicinale particulièrement efficace pour réduire le taux de sucre dans le sang et lutter contre le diabète. L'effet de *Gymnema sylvestre* repose sur sa capacité à bloquer la perception

sucrée, ce qui réduit l'envie de consommer des aliments sucrés. Elle aide également à améliorer l'absorption du glucose par les cellules, soutenant ainsi une meilleure régulation de la glycémie.

Remarque :

- **Stabiliser votre appétit** : lorsque votre glycémie est instable, vous êtes plus enclin à ressentir des fringales et des fluctuations d'appétit. Cela peut vous pousser à consommer des aliments riches en calories et en sucres, compromettant ainsi vos objectifs de perte de poids.
- **Favoriser la combustion des graisses** : des niveaux élevés d'insuline, souvent associés à une glycémie élevée, favorisent le stockage des graisses. En les réduisant, on améliore l'efficacité du métabolisme, facilitant la combustion des graisses et la perte de poids.
- **Maintenir le niveau d'énergie** : une glycémie équilibrée assure une libération d'énergie constante, améliorant les performances physiques et la motivation pour l'exercice. À vous la silhouette de rêve !
- **Améliorer l'humeur** : les fluctuations glycémiques peuvent affecter l'humeur. Leur régulation contribue à une plus grande stabilité émotionnelle, essentielle dans le processus de perte de poids.

LES BIENFAITS DU PISSENLIT

Le pisstenlit pour les défenses immunitaires

Certaines recherches en laboratoire ont montré que le pisstenlit possèderait des propriétés antimicrobiennes et antivirales. Il réduirait la capacité des virus à se reproduire et protègerait contre certaines bactéries nuisibles. Toutefois, plus de recherches et d'essais sur les humains sont nécessaires.

Pissenlit et perte de poids

Cette plante permettrait de réduire l'absorption des graisses. Entre autres, l'acide chlorogénique permettrait de perdre du poids, de diminuer l'accumulation des graisses et d'altérer des protéines entrant en jeu dans le contrôle du poids.

Le pisstenlit aide à réduire la fatigue

Le pisstenlit étant riche en fer et en potassium, c'est un bon allié pour lutter contre la fatigue. Ces minéraux agissent sur l'équilibre du système nerveux et sur les fonctions musculaires.

Le pisstenlit favorise l'absorption de fer par l'organisme

Les végétaux sont composés de fer non héminique, qui est moins bien absorbé par le corps que le fer héminique, qui est présent dans la viande, le poisson. Cependant, la vitamine C, présente dans le pisstenlit, favorise l'absorption du fer dans

l'intestin.

Autres bienfaits du pissenlit

Dans le cas de maladies de peau, le l'org peut aider à la guérison. Il peut notamment être utilisé en cas de dermatoses, cors, psoriasis, acné ou encore dans les cas des verrues.

Le pissenlit pourrait aider à faire baisser le taux de sucre et aurait donc un effet antidiabétique. Il aurait aussi un effet hépato-protecteur et pourrait aider à faire baisser les taux de cholestérol et triglycérides, qui sont des facteurs de risque pour les problèmes de cœur. Il aurait des vertus anti-hypertensives et contribuerait à maintenir les os en bonne santé.

LES EFFETS SECONDAIRES DU PISSENLIT

Cette plante peut entraîner des nausées, des brûlures d'estomac (à cause de la taraxine), une inflammation des voies biliaires ou encore un excès de potassium dans le sang, chez les personnes ayant des problèmes de santé de type insuffisance rénale, cardiaque ou un diabète non contrôlé. Dans certains cas, les propriétés hypoglycémiantes du pissenlit déséquilibrer le traitement des personnes diabétiques.

Contre-indications

Le pissenlit étant un diurétique, son utilisation est à éviter chez les personnes souffrant fréquemment de calculs urinaires, car cela peut augmenter la pression en amont du calcul et engendrer de fortes douleurs.

Les personnes ayant des problèmes de foie, des calculs

biliaires, des occlusions, des ulcères du duodénum ou encore des obstructions intestinales doivent s'abstenir de prendre du pissenlit.

Certaines personnes étant allergiques aux astéracées (famille à laquelle appartient la marguerite, camomille etc) peuvent être allergiques au pissenlit.

Il est important de consulter un médecin avant consommation de pissenlit, pour les personnes qui souffrent de problèmes cardiaques ou d'insuffisance rénale.