

La Santé Métabolique

On ne fait pas assez de prévention en médecine...

En voilà une : la prévention des troubles métaboliques -elle peut rapporter beaucoup d'économies, beaucoup de mieux-être et bien moins de maladies !

Par définition, le métabolisme est l'ensemble de réactions chimiques et physiques du corps, qui lui permettent de vivre et de se reproduire. Il nécessite des apports énergétiques sous forme de nourriture. Ce sont les glucides et les lipides qui sont la source principale d'énergie. Les protéines constituent des molécules de structure du corps, elles sont chères indispensables et c'est dommage de les utiliser comme « fuel ».

Nos modes de vie actuels (sédentarité, isolement, pollutions, stress, sommeil insuffisant, mauvais choix alimentaires...) favorisent le stockage de l'énergie. Celle-ci a lieu sous forme de graisses. La graisse est une source d'énergie bien supérieure au glucose.

Elle peut s'accumuler sans danger sous la peau. La taille de ce réservoir est déterminée génétiquement. Lorsqu'il est rempli, la graisse s'accumule dans la cavité abdominale et dans les viscères, ce qui entraîne de multiples problèmes de santé, chroniques.

Il n'est pas nécessaire d'être en surpoids ou d'avoir un tour de taille augmenté pour avoir des troubles métaboliques.

En comprenant mieux comment fonctionne la distribution de l'énergie dans le corps, comment on peut facilement détecter le tout début des problèmes, c'est-à-dire les hyperglycémies et la résistance à l'insuline, il est assez facile d'agir et de retrouver une meilleure santé métabolique, une meilleure humeur et d'empêcher ainsi la survenue de nombre de maladies.

Le Pr Roy Taylor a apporté la preuve que le diabète 2 pouvait être mis en rémission par la perte d'environ 15% du poids.*

Si la perte de poids est (d'un petit peu à beaucoup) nécessaire, il est également indispensable d'apporter des changements au type d'alimentation (des glucides au sein des légumes et des fruits, des lipides selon leur propension à être inflammatoires) et à sa fréquence.

Manger mieux, vivre mieux doit correspondre à nos besoins ainsi qu'à ceux de notre microbiote intestinal et de nos mitochondries (elles sont le siège de la production d'énergie). C'est finalement faire de l'écologie en médecine !

Si ces questions vous intéressent, venez en discuter avec nous, le 8 avril !

**article en anglais* : <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29221645/>