

la solution est la même: un programme de marche *deux fois par jour pendant 30 minutes* pour réduire ou prévenir la résistance à l'insuline. Vous avez aussi besoin d'un régime alimentaire basé sur les plantes ou « régime de l'Eden » (Gen 1:29), libre de graisse animale ou autres graisses contribuant

## « Tu gagneras ton pain à la sueur de ton front »

à un surplus de calories. En utilisant cette méthode de style de vie interventionniste, 80 pour cent des diabétiques noteront une nette diminution de leur résistance à l'insuline en *seulement trois jours*. Souvenez-vous de l'équation énergétique donnée par notre Créateur dans Genèse 3:19.

Assurez-vous que vous équilibrez l'énergie que vous expulsez avec celle que vous introduisez. Cela non seulement prévient mais aussi inverse la tendance au diabète.



Auteur: Jack McIntosh, Éducateur sanitaire, dont les Ministère de la santé et “Wellness Pays” fournissent une intervention sur le style de vie, services de conseils et d'éducation sanitaire pour les individus et les églises. Sa spécialité est un programme d'intervention pour le bien-être nommé “Wellness Weekend” qu'il conduit pour les églises. Pour des informations contactez le 360-433-9044 ou [wellpay@comcast.net](mailto:wellpay@comcast.net)

*Distribué par:* North American Division. *Directeur:* DeWitt Williams  
*Produit près:* Les ministères de la santé de la Division Nord-Américaine. *Directeur:* DeWitt Williams  
*Coordinateur—Editeur:* Gordon Botting. *Design—Assistant Editeur:* Ed Fargusson

# Santé Illimitée

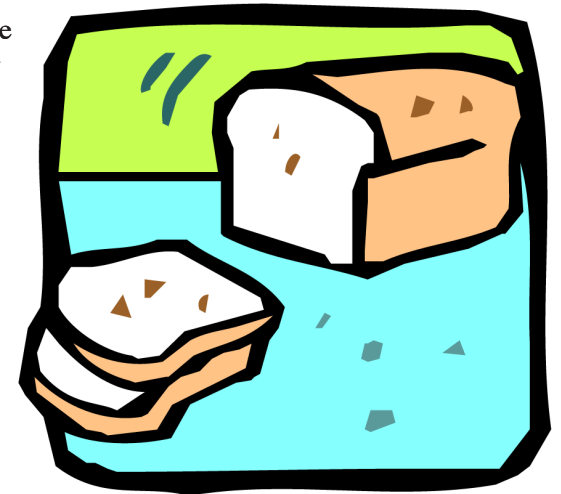


Août 2007  
Volume 1, Numéro 5

## Prévenir et Faire reculer le diabète

L'un des défis à la santé des Américains qui grandit le plus rapidement est le diabète... Le type qui se développe avec le temps, autrement connu comme le diabète de type II. Les individus atteints du Type II *deviennent* diabétiques parce qu'ils souffrent d'un désordre métabolique sérieux appelé *résistance à l'insuline*. *Pourquoi le corps résiste-t-il à sa propre insuline?* Pour comprendre ce phénomène, nous devons d'abord revoir comment le corps utilise l'énergie.

Quand nous absorbons une source d'énergie telle qu'une tranche de pain, le corps brise les complexes carbohydrates en un sucre simple appelé glucose, lequel circule dans le sang. Cependant, quand le glucose arrive au niveau des cellules où l'énergie des aliments est nécessaire, le sucre ne peut pénétrer dans la cellule par lui-même. Une hormone doit lui faciliter la tâche, l'insuline. L'insuline s'attache au sucre, et avec le sucre à sa suite, elle pénètre dans la cellule par une “porte” spéciale appelée un récepteur d'insuline. Les points d'entrée de l'énergie où se trouvent ces récepteurs sont nombreux, aussi longtemps que l'individu



est physiquement actif, et ne consomme pas trop de calories.

Mais si l'individu absorbe trop de calories, *en particulier des graisses*, et n'est pas physiquement actif, *le corps commence à emmagasiner l'énergie non utilisée sous la forme de graisse*. Et plus nous devenons gras, plus le corps retire de récepteurs d'insuline. Voilà ce qu'est en réalité la résistance à l'insuline... la résistance du corps à la pénétration de plus d'énergie dans la cellule. C'est comme



## Pourquoi le corps résiste-t-il à sa propre insuline?

si la cellule disait : « Merci, j'ai assez d'énergie... et je n'en ai plus besoin »

Quand cela arrive, l'insuline ne peut plus trouver assez de récepteurs pour faire entrer le sucre dans la cellule, et celui-ci retourne dans le flot sanguin. Avec le temps, la quantité de sucre des aliments dans le sang augmente de plus en plus, jusqu'à ce qu'il atteigne le nombre magique de 126, qui est la désignation officielle pour le diabète.

Bien longtemps avant que ce chiffre soit atteint, la personne est cependant dans un état pré-diabétique. Le problème de résistance à l'insuline prend souvent des années avant de devenir du diabète.



La majorité des médecins traite les diabètes de Type II en administrant des médicaments lesquels fouettent le

pancréas pour qu'il produise plus d'insuline, ce qui ne fait qu'exacerber le problème. *Les drogues ne font rien pour résoudre le problème de la résistance à l'insuline*. Les gens résistent à leur propre insuline parce qu'ils reçoivent trop d'énergie alimentaire, et n'ont pas assez d'activité physique pour brûler cette énergie. Cela me rappelle quelque chose que le Créateur a dit à Adam au début: « Tu gagneras ton pain à la sueur de ton front »

Gen 3:19

Si vous examinez sérieusement ce texte, vous verrez qu'il s'agit en fait *d'une équation d'énergie*, une énergie extériorisée et une énergie introduite. **Autrement dit**, il doit y avoir *un équilibre entre les deux!*

Pour pouvoir diminuer la résistance à sa propre insuline, le diabétique doit créer *dans ses muscles, par la marche, une demande de sucre dans le sang*. Tous les muscles ont besoin de glucose dans le sang comme source d'énergie.

La marche crée une demande d'énergie (sucre dans le sang) dans les muscles des jambes. Pour répondre à l'accroissement de la demande de sucre provoqué par la marche, les muscles ouvrent des millions de récepteurs d'insuline. Ces « lieux de déchargement » ou « portes » pour l'insuline sont situés à la surface des cellules musculaires. L'insuline se fixe sur ces nouveaux lieux de réception, et font littéralement pénétrer le sucre du sang dans les cellules des muscles. Au bout de trois jours, si la marche est régulière, - deux fois par jour pendant 30 minutes - le sucre dans le sang commence à baisser de façon importante chez 80% des diabétiques. La marche, en plus de l'élimination des produits animaux contenus dans le régime alimentaire, apporte des *résultats importants!*

Si vous êtes un diabétique de Type II, ou un pré-diabétique, et si vous désirez prévenir ou inverser le diabète,

