

# Diabète – obésité : Restaurer l'équilibre métabolique

Par Michel Martorell, Centre d'Action contre le Diabète et l'Obésité,  
[www.institut-wanxiang.com](http://www.institut-wanxiang.com)

## Résumé

*Le diabète – obésité est l'occasion de développer une méthode de diagnostic et un traitement axé sur la restauration de l'équilibre métabolique. Comment dépasser la limitation de la vision actuelle de la médecine qui est symptomatique ? Par le développement d'un paradigme millénaire qui replace l'homme dans son univers et introduit les principes de santé chinois (diététique, qigong, etc.)...*

---

Dans la vie, nous recevons des réponses aux seules questions que nous posons. Posons-nous vraiment les bonnes questions pour enrayer l'augmentation explosive du diabète et de l'obésité (parlons de *diabésité*) dans le monde ? Est-ce que le traitement de la diabésité pourrait être l'objet d'un nouveau modèle de diagnostic et de traitement des maladies chroniques complexes ?

La médecine moderne est mariée à des définitions et des facteurs de risque sans explorer des voies plus fécondes pour suivre l'enquête. Nous sommes assaillis de flots d'informations, de nouvelles découvertes, d'affirmations qui font naître de nouvelles interrogations. Et alors que nous sommes perdus dans ce paradoxe — plus on en sait, moins on en sait — nous essayons de nous raccrocher à des chiffres... qui sont des éléments objectifs par excellence — des choses solides, « calculables », indiscutables ? Si ce besoin quasi-désespéré de mesurer, de quantifier, de calculer, d'évaluer... est le reflet d'une société qui a perdu tout repère... alors on est finalement tout aussi désorienté qu'elle l'était durant le relatif « obscurantisme » du Moyen-âge, tout comme les sages religieux de l'époque qui se demandaient combien d'anges peuvent danser sur la tête d'une épingle. Comme eux, nous sommes embourbés en posant des questions fondées sur un paradigme étroit.

Quelle est la définition correcte du diabète ou de la résistance à l'insuline ou du syndrome métabolique ou du prédiabète ? Devrions-nous être excités par la dernière pharmacothérapie ou la découverte de gènes dans le diabète ? Qu'en est-il des médecines comme la médecine chinoise ? La question la plus importante est la façon de traiter le diabète à partir d'un point de vue culturel, social, politique, étiologique dans un paradigme systémique et biologique.

Pose-t-on les bases correctes pour découvrir les causes des perturbations de notre équilibre métabolique et de sa remise en état ? La recherche moderne approfondit-elle les processus critiques de restauration de l'autorégulation de notre biologie complexe voire de l'auto-guérison ?

Nous pouvons comprendre que la maladie naît de causes et de conditions et que *la maladie est généralement ancrée dans la tentative du corps pour corriger les déséquilibres* ou un dysfonctionnement sous-jacent. Nous pouvons chercher à ne pas modifier, bloquer ou interférer avec les processus métaboliques normaux, mais apprendre à améliorer, faciliter et promouvoir la fonction normale. Les symptômes sont des indices de problèmes plus profonds, qu'ils soient métaboliques ou psycho-spirituel. Il y a des signes qui nous guident vers les déséquilibres, le dysfonctionnement et les causes de la maladie. Les symptômes ne sont pas des ennemis qu'il faut taire, mais des amis qui peuvent nous orienter dans le dédale des compromis métaboliques résultant de la collision de notre hérédité, de notre environnement et de notre mode de vie que nous appelons la maladie.

Alors, comment peut-on se réorienter pour répondre plus efficacement à la plus grande épidémie mondiale qui menace notre espèce, une épidémie qui menace l'enfance et raccourcit l'espérance de vie pour la première fois dans l'histoire. Un milliard de personnes dans le monde sont en surpoids ; 300 millions sont obèses. Un enfant sur trois qui naît aujourd'hui sera atteint de diabète de type 2 dans sa vie. Les taux de diabète sont en augmentation exponentielle, tant dans les pays développés et dans des mondes en développement. En 1985, on a estimé que 30 millions de personnes dans le monde étaient atteintes de diabète. En 2000, 150 millions étaient « affligés. » L'Organisation mondiale de la Santé (OMS) estime que 2,5% à 15% des budgets annuels de la santé sont consacrés à des maladies liées au diabète. Malgré les progrès réalisés en matière de diagnostic et de traitements pharmacologiques, la crise se poursuit sans relâche.

Peut-être doit-on réorienter le traitement de la maladie du diabète et/ou de l'obésité (la diabésité) et mettre l'accent sur les dysfonctionnements métaboliques sous-jacents qui découlent des choix de vie et des habitudes culturelles. Forcément une approche pharmacologique est vouée à l'échec. Le traitement d'un patient, qui ne fait pas d'exercice physique, qui mange une alimentation pauvre en éléments nutritifs et qui ne dort pas assez, avec la dernière statine à la mode peut être assimilé à un coup d'épée dans l'eau (le mythe de Sisyphe n'est pas loin !).

La constellation diabétique de l'hypertension, de la dysglycémie, de la dyslipidémie, de l'obésité viscérale est le sommet d'un bien plus grand iceberg. **La stratégie correcte à long terme ne peut pas être d'abaisser temporairement la pression artérielle, ou les taux de sucre ou de graisse dans le sang.** Nous pouvons éteindre le feu ou bien rechercher les causes enracinées dans notre façon de vivre, manger, dormir, et bouger, dans la façon dont nous avons oublié la source des conditions naturelles qui nourrissent la vie (ce qui se dit Yang Sheng = nourrir le Vivre, en médecine chinoise). Nos ancêtres n'avaient pas besoin des scientifiques, des

nutritionnistes, des médias, ou des livres de régime pour nous dire ce qu'il faut manger pour entretenir la vie humaine. Malheureusement, nous devons maintenant rechercher ces choses parce que nous sommes perdus dans la forêt des supermarchés, sans être sûr que les articles « chassés et cueillis » soient corrects pour nourrir notre corps de façon appropriée.

La médecine moderne étudie chaque symptôme d'une maladie de manière isolée, cherchant parfois à combiner des traitements dans une nouvelle pilule polyvalente qui peut réduire la charge de morbidité. Cette approche, aussi généreuse soit-elle, ne tient pas compte des milliers de variables et des modifications dynamiques de la maladie qui proviennent de peu de causes originales - ce principe est le fondement de la médecine chinoise qui est biologique et fonctionnelle.

Bien que provenant d'une culture qui n'est pas la nôtre, les concepts chinois deviennent très vite familiers, beaucoup plus que ceux de la biologie moderne par exemple. Il existe une autre connaissance de l'homme et des choses de la vie qui s'est développée bien avant l'irruption soudaine de la science moderne en occident. Une connaissance fondée sur une perception plus nette de la *véritable nature de l'être humain*, et de sa *relation harmonieuse avec son environnement naturel*.

La simplicité de cette perspective fonde 2 notions cliniques.

- 1) Tout d'abord, trouver et supprimer ou corriger les obstacles au fonctionnement biologique normal (l'hérédité, les aliments, les toxines, les infections, les allergènes, et le stress).
- 2) Deuxièmement, créer les conditions d'harmonie naturelle (nécessairement unique à chaque individu) pour le fonctionnement biologique et psycho-spirituel approprié (les nutriments essentiels, l'eau, l'air, le sommeil, le rythme, l'amour, l'environnement personnel).

Le nom ou la définition de la maladie et le traitement de la maladie deviennent bien moins importants que l'harmonie du milieu interne qui a donné lieu à des symptômes. Nous ne pouvons pas échapper aux exigences de naître sur Terre en dépendance de la nature et des uns et des autres afin de prospérer.

## **Limitation de la vision moderne actuelle**

Le terme « syndrome X », appelé ensuite « syndrome métabolique » regroupe un ensemble de symptômes qui se rapproche de la diabésité.

L'Organisation mondiale de la Santé, et la Fédération internationale du diabète ont deux définitions différentes du syndrome métabolique, et accordent une importance variable à la glycémie anormale (à jeun ou après charge de glucose), les lipoprotéines de haute densité (HDL) et le taux de triglycérides, l'hypertension artérielle et l'obésité ou le tour de taille. Bien que cette homogénéisation des définitions puisse avoir une utilité académique, il n'est pas particulièrement utile dans le travail avec le patient dans un cadre clinique. Le problème, dès qu'il est nommé et étiqueté, avorte le processus de réflexion, notamment la réflexion sur l'état constitutionnel de

l'individu. Ce terrain constitutionnel pourrait être un meilleur cadre de départ pour la gestion clinique de la maladie que de tenter de faire correspondre un patient à une classification internationale existante ou nouvelle définition des maladies (CIM-10). Beaucoup de patients ne rentrent pas dans le champ du diagnostic de la médecine moderne. Certains peuvent avoir une glycémie ou une lipidémie normale mais une hyperinsulinémie sévère, ou une obésité centrale avec un métabolisme du glucose normal. Ils peuvent aussi avoir différentes causes : des dérives alimentaires qui accélèrent un processus inflammatoire, ou bien des inflammations toxiques qui en rajoutent sur un terrain propice.

Pris isolément, toute étude – en science fondamentale ou recherche clinique – ne fournit qu'un guide limité pour les soins cliniques. Dans ce domaine, les théories chinoises sont beaucoup plus pratiques et directement applicables. Elles relèvent de la logique et du bon sens. L'écart entre les sciences fondamentales modernes, l'épidémiologie et les soins cliniques est vaste car l'approche occidentale des maladies chroniques comme la diabésité est axée sur le traitement des effets en aval, et non une vue globale des causes et leur remise en état. **Si la maladie est avant tout un trouble du mode de vie, de la nutrition et du métabolisme, pourquoi rechercher de nouveaux médicaments ou employer des recommandations alimentaires obsolètes** qui ignorent la constitution de l'individu et que le contenu de la nourriture est aussi important que les calories ?

## Un paradigme millénaire

Alors, que sait-on sur les causes du diabète ou du syndrome métabolique ? Que sait-on sur les différents facteurs qui influencent son expression ? Et que sait-on sur les moyens d'influer sur le métabolisme qui provoque cliniquement l'hyperinsulinémie, la dyslipidémie, l'inflammation, la coagulation, l'hypertension, l'obésité centrale ? Y a-t-il une façon de penser et de traiter le patient dans la clinique qui traite de tous ces problèmes simultanément sans aborder l'un d'eux individuellement ou directement ? La réponse est oui.

Le diabète/obésité peut être un modèle clinique pour pallier à un problème qui est endémique à la médecine moderne – traiter les symptômes, non la cause – et de faire progresser la compréhension de la façon d'améliorer le terrain biologique ; optimiser l'état nutritionnel ; améliorer la vitalité avec des nutriments spécifiques ; réguler l'immunité et le métabolisme par des interventions sur le style de vie comme l'alimentation, l'exercice, la gestion du stress et un sommeil suffisant qui peuvent ensemble avoir un impact beaucoup plus important que tout traitement pharmacologique.

Des études modernes<sup>1</sup> ont évalué les effets d'un régime alimentaire amélioré (faible charge glycémique, riche en fibres de céréales, acides gras polyinsaturés et mono-insaturés, peu de graisse trans); exercice modéré à vigoureux 30 minutes par

<sup>1</sup> Montonen J, Knekt P, Jarvinen R, Aromaa A, Reunanen A. Whole-grain and fiber intake and the incidence of type 2 diabetes. + Garg A. High-monounsaturated-fat diets for patients with diabetes mellitus: a metaanalysis.

jour ; pas de tabagisme et la consommation d'une demie boisson alcoolisée par jour. Il a été estimé que dans les 84 941 femmes suivies dans l'étude, 91 % de tous les diabétiques pourrait être prévenus.

Ce régime moderne « amélioré » (et évalué) se rapproche de la façon traditionnelle de s'alimenter selon les principes de la médecine chinoise ; celle-ci cependant comporte d'autres aspects, qu'il nous faut compter, notamment le Qi au centre de la vitalité et de sa conformité à la nature.

Il ressort des études citées que plus de 35% de nos calories proviennent de 2 aliments *génétiquement étrangers aux gènes et à la biologie humaine* - les monocultures génétiquement modifiées du maïs et du soja qui infusent presque tous les aliments industriels produits par l'agriculture commerciale ou les transformateurs. Ces aliments industriels ont des effets indésirables sur la physiologie humaine et le métabolisme. Ils modifient et deviennent notre structure cellulaire. **Manger des aliments entiers et locaux est plus conforme à la loi naturelle, que de (dé)former les cellules et les tissus du corps aux substances récemment développées qui sont biologiquement très discutables.**

Les informations contenues dans la nourriture (on parle de Jing « essence » ou vitalité) et la science de la diététique chinoise est un paradigme guidant plus utile dans le traitement de la maladie que de ne comprendre la nourriture que comme une simple source d'énergie, avec toutes les calories égales dans leurs effets métaboliques. Les recherches pointent dans une direction tout à fait différente.

La qualité et la source des aliments influent qualitativement et quantitativement tous les systèmes biologiques impliqués dans la résistance à l'insuline, le diabète de type 2 et l'obésité. Les habitudes alimentaires à base d'aliments entiers et de plantes peuvent prévenir ou même inverser les pathologies sous-jacentes et la dysfonction métabolique. La composition alimentaire en matières grasses peut améliorer tous les paramètres du diabète et du syndrome métabolique – l'hyper-insulinémie, la dyslipidémie, l'inflammation, l'hypertension, et l'obésité centrale. La qualité des glucides, la charge et l'indice glycémique sont tout aussi importants comme l'usage des légumineuses qui peuvent améliorer la fonction des muscles squelettiques et réduire les lipides postprandiaux, l'insuline et le glucose.

## **Principes de Yang Sheng « nourrir la Vie »**

En parcourant le cycle de la vie, chacun évolue et change d'instant en instant. Cette propriété de la vie peut être assimilée à l'effet d'une force qui détermine le devenir de l'individu et le conduit de la naissance jusqu'à la mort. Cette force de vie qui nous habite, nous l'appellerons la Vitalité. C'est de la qualité de cette vitalité que dépendent la santé et la longévité.

Cette vitalité est précieuse : par notre comportement et notre mode de vie, nous pouvons la nourrir ou au contraire la disperser. Elle est comme un capital dont nous

sommes les dépositaires. Nous pouvons choisir de la dilapider rapidement ou au contraire le gérer de façon à le faire fructifier.

La santé et la longévité sont conditionnées par trois éléments :

- l'hérédité : elle dépend entièrement de toutes les générations qui nous ont précédés et plus particulièrement de la dernière, celle qui nous a donné la vie.
- l'environnement : l'individu n'a que peu de pouvoir pour le modifier directement ; il est limité puisqu'il est partagé avec d'autres hommes. Il ne dépend pas uniquement de l'individu, mais il peut s'en protéger.
- le mode de vie et le comportement : ces deux facteurs dépendent directement de chacun puisqu'il s'agit des habitudes quotidiennes.

Quelles que soient l'hérédité ou la qualité de l'environnement, il y a toujours la possibilité de dépenser plus ou moins vite la vitalité naturelle, et par conséquent d'intervenir sur le cours de sa vie.

La diététique chinoise s'est spécialisée sur plusieurs milliers d'années à entretenir et soutenir la vitalité afin de maintenir une santé optimale. Principalement orientée vers des recommandations adaptées à la constitution de chacun, un certain nombre de règles de base ont des effets bénéfiques sur le poids, les lipides, et le métabolisme du glucose, dont celles-ci :

1. Manger et boire cuit et chaud.
2. Composer le repas autour des céréales et des légumineuses en les agrémentant d'une grande variété de légumes de saison.
3. Donner une préférence aux légumes plutôt qu'aux fruits.
4. Considérer la viande comme un condiment.
5. Varier les saveurs, couleurs, formes et textures des aliments.

D'autres facteurs clés de mode de vie influent ainsi sur notre équilibre métabolique. L'exercice, et plus particulièrement le qigong, modifie le métabolisme du muscle squelettique et améliore l'absorption du glucose, réduit les lipoprotéines de basse densité (LDL), élève celles de haute densité (HDL), abaisse la tension artérielle et réduit l'inflammation et le stress oxydatif. La dysfonction du système autonome avec une suractivité du sympathique<sup>2</sup> aggrave la résistance à l'insuline et le métabolisme du glucose et des lipides et favorise l'obésité centrale. Par conséquent, les techniques pour améliorer le parasympathique<sup>3</sup> et réduisent l'activité sympathique, comme le qi gong ou la méditation, peut avoir un effet protecteur ou même thérapeutique dans le syndrome métabolique et le diabète.

<sup>2</sup> Énergie Wei / Système Sympathique: énergétique, superficielle, mobile, adaptable, active sur l'environnement, consommatrice d'énergie.

<sup>3</sup> Énergie Ying / Système Parasympathique: profonde, matérielle, nutritive, constitue et restaure les réserves énergétiques consommées par l'énergie Wei.

Bien que ces traitements puissent avoir un avantage moindre ou limité lorsqu'ils sont étudiés isolément, lorsqu'ils sont pris ensemble, en se rapprochant des conditions plus naturelles des aliments et des activités avec lesquelles nous avons évolué, ils peuvent considérablement aider à prévenir et traiter la diabésité en tant que cause centrale de l'accélération de l'épidémie de maladies dégénératives, notamment les maladies cardiovasculaires, neurodégénératives et néoplasiques qui affligent la population vieillissante et les enfants. **La maladie n'est pas une conséquence naturelle de la vie à accepter, mais un reflet de la perte des conditions naturelles et évolutives nécessaires à l'autorégulation et à la guérison.** Il est préférable de tenter de rétablir l'équilibre de l'organisme dès qu'un ensemble de circonstances difficiles se manifeste. Apprendre à restaurer notre capacité d'autorégulation et l'équilibre métabolique est l'espoir des patients.

Michel MARTORELL

## 雷必谐

### 黄帝内经

上古圣人  
之教下也  
虚邪贼风  
避之有时  
恬憺虚无  
真气从之  
精神内守  
病安队来  
志闲而少欲  
心安而不惧  
形劳而不倦  
气从以顺  
各从其欲  
皆得所愿

#### Traduction du Nei Jing :

Les sages de la haute antiquité nous ont légué les enseignements suivants.

« Se prémunir des pervers déficients et des vents voleurs selon les saisons.

**Etre calme, insouciant et vide** ; ainsi l'énergie véritable suivra d'elle même.

Conservant l'esprit à l'intérieur, comment la maladie pourrait-elle s'installer ?

Avoir la conscience disponible et peu de désirs ; le cœur calme et sans craintes ; fatiguer le corps mais sans l'épuiser de sorte que l'énergie suive facilement son cours.

Chacun suivant ainsi ses désirs ; tout le monde trouve sa place et réalise ses vœux ».