

Inverser le diabète par la fourchette et le couteau

Nous reproduisons ci-dessous le texte de l'exposé du Dr Diehl sur l'inversion du diabète par l'alimentation végétarienne au 7^{ème} Congrès végétarien européen, tenu à Widnau, Suisse, en juillet 1999. Ce texte provient de l'enregistrement sur cassette de son exposé, le Dr Diehl n'utilisant pas de texte écrit pour ses conférences ! C'est pourquoi ce texte, vivant, enthousiaste et amical, ne revêt pas la forme rigoureuse, conventionnelle, d'un texte écrit. Nous vous demandons de bien vouloir en tenir compte lorsque vous en prendrez connaissance ci-dessous. Et nous espérons que vous l'apprécierez en tant que tel. Merci !

DR HANS DIEHL

DE LOMA LINDA, CALIFORNIE

Il fut un temps où le diagnostic du diabète correspondait à une sentence de mort. Il signifiait complications, problèmes, et beaucoup de maladies. Mais les temps ont changé.

Aujourd'hui, le diabète peut être désarmé et le diabète peut être inversé. Le nombre de décès par excès de sucre dans le sang peut être réduit et les diabétiques peuvent, dans la plupart des cas, sortir de leur dépendance à l'injection d'insuline et aux médicaments. Nous sommes entrés dans une ère nouvelle pour le traitement du diabète. C'est une bonne nouvelle, car tout ce que ces personnes doivent faire c'est simplement de modifier leur style de vie, et c'est ce que je vais démontrer. Je vais vous donner quelques chiffres en provenance des Etats-Unis, comparables à bien des égards, relativement parlant, à ceux d'autres sociétés occidentales. Dans la plupart des pays occidentaux, nous voyons qu'un nombre important de personnes diabétiques ne savent même pas qu'elles le sont. Environ la moitié des personnes diabétiques ne savent pas qu'elles souffrent de diabète, car il n'a pas encore été diagnostiqué. Parmi ceux qui ont le diabète, 1/3 est sous insuline, 1/3 prend des médicaments et 1/3 suit un régime généralement riche en protéines. Pourquoi sommes-nous si préoccupés par le diabète? La réponse est que c'est l'un des facteurs les plus importants dans le développement de l'artériosclérose, qui provoque des maladies

cardiaques et de nombreuses autres maladies. Il existe de nombreux facteurs de risque de maladies cardiaques, mais le diabète est l'un des plus importants. Nous savons que 80% des diabétiques meurent de maladies liées à l'artériosclérose. Les diabétiques doivent contrôler ces facteurs de risque qui sont dans une large mesure dépendants de leur régime alimentaire. Considérons le lien entre l'artériosclérose et le diabète. Le diabète favorise les infarctus et les attaques. Le diabète favorise les maladies rénales, qui sont 18 fois plus fréquentes chez les diabétiques que chez les non diabétiques. Il est la cause numéro un de la cécité. Il provoque des désordres urinaires. Il mène à l'amputation des pieds. Il est une cause importante d'impuissance et de faiblesse en général. Examinons l'augmentation des cas de diabète aux Etats-Unis depuis la seconde guerre mondiale. Elle est de 700% et est due, notamment, à la multiplication des cas d'obésité. Ce taux a doublé en Amérique tous les 15 ans, et aujourd'hui le risque de devenir diabétique pour un nouveau-né, dont la durée de vie est estimée à 70 ans, est de 1 sur 5. Donc un bébé sur cinq naissant aujourd'hui deviendra diabétique, et les Instituts nationaux de la santé disent: «Nous ne pouvons pas guérir la maladie». Mais nous, nous avons une thérapie par la médecine sur le mode de vie.

Rappelons tout d'abord en quoi consiste le diabète. En quelques mots: prenons une personne normale, avec un pancréas normal. Le pancréas produit l'insuline qui a pour fonction

d'ouvrir chaque cellule du corps, de sorte que le sucre dans le sang, le glucose, peut quitter le sang et entrer dans la cellule qui a besoin de sucre pour se nourrir. Un corps fonctionne grâce à l'utilisation de glucose. De la même façon qu'une voiture roule grâce à l'essence que l'on met dans son moteur, le corps fonctionne grâce au glucose. Quand l'insuline ouvre les cellules, c'est comme quelqu'un qui pousse le bouton d'entrée d'une porte. C'est la mission de l'insuline d'ouvrir la porte des cellules et permettre au glucose d'entrer dans les cellules en attente de leur nourriture. En résumé, nous avons le pancréas qui produit l'insuline, l'insuline a pour fonction d'ouvrir la porte des cellules. Descendant dans le flot sanguin le glucose va pouvoir, grâce à l'insuline, entrer dans les cellules, et tout fonctionne merveilleusement bien!

Il faut savoir qu'il existe deux types de diabétiques. Le Type I ou diabète juvénile représente environ 5% de l'ensemble des diabétiques dénombrés dans les sociétés occidentales. Puis il y a le Type II de diabétiques, de ceux qui le deviennent à leur maturité. Le Type II se déclare aux environs de 40 ans, à la maturité. Les diabétiques du Type I sont peu nombreux. Ils ont un pancréas mais celui-ci ne produit pas d'insuline, et le sucre sanguin, le glucose, se construit dans le sang mais reste en-dehors des cellules ce qui fait que ces dernières sont en train de mourir. C'est pourquoi ces personnes-là seront toujours dépendantes de l'injection d'insuline. Par contre, pour ce qui concerne les diabétiques du Type II qui est prédominant parce qu'il comporte 95% des malades à ce jour, ceux-ci ont un pancréas totalement différent de ceux du Type I. La maladie est aussi complètement différente. Dans le Type II, examinons une personne de forte corpulence. Son pancréas trop actif: il

produit de plus en plus d'insuline en essayant de répondre à la demande, et cependant quelque chose ne fonctionne pas bien. Une grande partie du sucre sanguin ou glucose produite reste en-dehors de la cellule. Dans le Type I, il y a un manque d'insuline. Dans le Type II, il y a insuline, et pourtant il y a aussi diabète. Pourquoi? Malgré beaucoup d'insuline produite, celle-ci demeure en quelque sorte désactivée. Elle ne peut pas atteindre la porte d'entrée permettant d'actionner le signal pour que la porte des cellules s'ouvre et que le glucose puisse y pénétrer, ou alors seulement une petite partie, de sorte que l'infortunée personne avec un taux élevé de sucre dans le sang sera toujours affamée et assoiffée. Et après plusieurs années, le pancréas va se rétrécir, et devenir si petit qu'il va arrêter de fonctionner et cette personne va entrer dans la catégorie des diabétiques de Type I. Brièvement, retenons l'essentiel qui est que le Type I est très rare tandis que le Type II est beaucoup plus répandu et frappe les personnes de plus de 40 ans. Maintenant, examinons la question de savoir pourquoi il y a tant de cas de diabète, et que fait-on pour inverser le diabète? Pendant de très nombreuses années, nous avons opté pour un régime alimentaire composé en majeure partie de graisse parce que nous avions la notion erronée que les diabétiques ne peuvent pas assimiler les hydrates de carbone, le sucre. Nous n'avions jusqu'alors pas établi la distinction entre les hydrates de carbone simples et les hydrates de carbone complexes; entre sucre et amidon. Ils sont différents, complètement différents, en particulier si c'est un amidon de type naturel, non raffiné, s'il est *«naturbelassen»*. Ce dernier est totalement différent parce que son contenu en fibres ralentit l'absorption des molécules complexes. Mais jusqu'ici nous ne l'avions pas compris. Ce qui nous faisait dire: «Ah, ah, cette personne est diabétique à cause du sucre dans le sang; c'est pourquoi une

personne qui est diabétique ne peut pas consommer de sucre. Donc, vous diabétiques, ne mangez pas de sucre et vous serez bien». Nous nous sommes lourdement trompés! Et si une personne ne peut pas consommer de sucre, disions-nous, alors elle doit consommer beaucoup de graisse et de protéines. Ceci a été malheureusement la ligne directrice pour le traitement des diabétiques. En 1921, 70% de l'alimentation des diabétiques était composée de graisse, de sorte que ces malheureux décédaient d'artériosclérose et de maladies cardiaques. En 1950, on a réduit cette proportion à moins de 35-40% de graisse. Maintenant nous disons que l'on devrait abaisser ce pourcentage à moins de 30%. Dans notre Programme aux Etats-Unis, où nous avons pu inverser le diabète, 50% de tous les diabétiques ne sont plus sous insuline en quatre semaines. Nous prescrivons 15% de graisse ou moins, soit une alimentation végétarienne, composée d'aliments végétaux non raffinés. Cette alimentation contiendra toujours suffisamment de protéines, dont on doit assurer un apport de 60 à 70g par jour, pas plus! Cependant, la plupart des recommandations édictées par les Instituts nationaux pour la santé recommandent encore une alimentation composée de 30% de graisse, environ 20% de protéines, ce qui constitue toujours un régime riche en protéines. Et dans ce cadre, il est recommandé aux diabétiques de manger plus de volaille, plus de poisson et plus de viande bovine. Quant à nous, nous fournissons aux diabétiques un régime végétarien riche en hydrates de carbone complexes à plus de 70%, comme en Chine et dans la plupart des pays dont le cerveau de la population n'a pas encore été lavé par le marketing!

Voici la dernière déclaration de l'Association américaine des diabétiques à propos du sucre: Les preuves scientifiques ne justifient pas de restreindre la quantité de sucre. Nous, nous changeons complètement. Nous ne

disons pas aux gens: «Ce n'est pas seulement acceptable de manger du sucre; ce n'est pas le problème. C'est tout notre système de pensée que nous devons changer». Et ici, je voudrais ouvrir une nouvelle porte dans notre compréhension. Le véritable problème à la base du développement du diabète est l'énorme quantité de graisse contenue dans l'alimentation de type occidental. Parmi toutes les calories que nous mangeons, 40% sont de la graisse. Dans une alimentation naturelle, la quantité de graisse intervient pour 5 à 15%. Donc, nous mangeons trois fois trop de graisse. Si nous nous basons sur une expérience faite avec des étudiants sur le diabète, lorsqu'ils consomment des aliments riches en graisse, nous produisons 50% de diabétiques dans un délai d'une semaine. Une semaine avec un régime riche en graisse! Cette expérience a déjà été menée en 1927. Elle a été reproduite en 1964, et répétée depuis à de multiples reprises. Si je veux la faire avec mes étudiants en médecine sur le diabète, tout ce que je dois faire est de leur dire: «Mangez toute la graisse que vous voulez pendant une semaine», et j'aurai toutes les chances d'avoir 70% de diabétiques au bout d'une semaine. Par contre, si je leur donne une livre de sucre par jour pendant une semaine, deux semaines, jusqu'à dix semaines, mais très peu de graisse, je ne peux pas produire un seul diabétique en onze semaines. Donc, il a fallu revoir sa copie! Nous avons pourtant su cela depuis des années et des années. On pourrait approfondir le sujet au niveau scientifique, mais je préfère citer l'un des plus éminents spécialistes mondiaux sur le diabète, le Dr James Anderson. Il a fait la même expérience que nous. Il a réuni ses étudiants en médecine; il leur a donné une livre de sucre par jour, pas de graisse, et cela pendant onze, douze, treize semaines. Avec une livre de sucre, il n'a eu aucun cas de diabète. Ensuite, il les a fait passer à un régime riche en graisse. Tous ont voulu

participer à cette expérience parce qu'elle leur permettait de manger gratuitement tous les aliments gras qu'ils souhaitaient. Ils pouvaient aller au McDonald's aussi souvent qu'ils le désiraient. Et tous voulaient prendre part à l'expérience! En une semaine, il a fallu mettre fin à l'expérience, parce que 70% des étudiants étaient devenus diabétiques.

Ce qui suit provient d'une étude à grande échelle entreprise par l'Eglise Adventiste, qui a suivi 30.000 personnes. Parmi ces dernières, les végétariens avaient très peu de diabète, les mangeurs de viande en avaient 400 fois plus. Ces constatations confirment que, puisque la viande est très riche en graisse, c'est la graisse qui détermine les résultats. Au niveau mondial, nous pouvons estimer que dans les vingt ou trente prochaines années il y aura une augmentation importante des cas de diabète, étant donné que de plus en plus de personnes dans le monde adoptent un mode de vie et une alimentation de type occidental.

En 1933, le Dr Rabinowitch, de Montréal, au Canada, a étudié le traitement du diabète et a pu vérifier les constatations déjà obtenues avec les personnes ayant une alimentation végétarienne très simple, très pauvre en graisse. En 1955, le Dr Inder Singh a voulu vérifier ces résultats avec un régime composé d'aliments naturels, ne contenant que 11% de graisse, soit une alimentation végétarienne. Il avait 80 diabétiques sous insuline. Parmi eux, 50 ont pu arrêter l'insuline en six semaines.

Nous avons encore d'autres résultats. Dans cette même voie, dans le journal médical britannique Lancet, on a pu lire qu'avec une alimentation pauvre en graisse, l'insuline que le corps produit normalement redevient actif chez les diabétiques, qui peuvent ainsi retrouver une santé normale en quelques semaines.

Au cours de mes activités en tant que directeur de l'Institut de Médecine sur le Mode de Vie, nous avons constaté,

Sur l'auteur, le Dr Hans Diehl:

Le Dr Hans DIEHL a exercé les fonctions d'assistant en épidémiologie cardiovasculaire aux National Institutes of Health ('Instituts nationaux de la santé') à l'Université Loma Linda, Californie, Etats-Unis, ainsi que celles de directeur du Département de la recherche et de l'éducation du Pritikin Longevity Centre.

En tant qu'interne à l'Ecole de Santé Publique à l'Université de Californie, à Los Angeles, le Dr Diehl a contribué à la création du Centre pour la Promotion de la

Santé dans le cadre de cette université (UCLA). Il possède un doctorat en Sciences de la Santé, avec une spécialisation en Médecine sur le Mode de Vie, et possède un «master's degree» de Nutrition en santé publique de l'Université Loma Linda.

Fondateur et directeur du Lifestyle Medicine Institute ('Institut de Médecine sur le Mode de Vie'), Californie, le Dr Diehl a publié des études attestant que les personnes atteintes de diabète et de maladies cardiaques pouvaient inverser leurs maladies, améliorer leur état de santé et même se passer de médicaments en quelques semaines, en renonçant à leur alimentation de type occidental traditionnel au profit d'une alimentation végétarienne simplifiée.

Il est l'auteur, outre de nombreux articles dans différents magazines et journaux, du livre 'best-seller' aux Etats-Unis: To Your Health ('A votre Santé!'). Il est un directeur de séminaires réputé. Son avis est fréquemment sollicité lors de reportages à la radio et à la télévision.

Voir aussi: <http://www.chipweb.org> – <http://www.trcalliance.com/chip>



en observant des patients auxquels une alimentation de base pauvre en graisse avait été prescrite, qu'en 4 semaines 85% des patients sous médicaments pouvaient les arrêter, leur taux de glucose étant redevenu normal. Il n'étaient plus diabétiques. Et 50% des patients sous insuline ont pu arrêter l'insuline en moins de 4 semaines. J'en ai été vraiment étonné, et cela a complètement changé ma façon de concevoir ma pratique médicale.

Maintenant, je voudrais vous parler d'une autre étude qui a été entreprise par le groupe du Comité des médecins pour une médecine responsable (*Physicians Committee for Responsi-*

ble Medicine-PCRM) et publiée dans leur journal. Cette étude, alignée sur notre Programme, portait sur une population de 3 à 5.000 habitants d'une même ville. Et cela a changé la ville entière. Nous avons changé les restaurants, nous avons changé l'attitude des médecins, nous avons changé la société, nous y avons suscité une transformation culturelle. Ce groupe PCRM, basé à Washington, avait prescrit une alimentation végétarienne, contenant 10% de protéines, 10% de graisse, beaucoup d'amidon, peu de sucre, pas de cholestérol. Soit une alimentation végétarienne, avec des végétaux tout frais, tels qu'ils ont poussé, une alimentation riche en fi-

bres. Elle contraste avec le régime prescrit par l'Association américaine des diabétiques, riche en protéines, au moins le double, contenant trois fois plus de graisse, et qui n'accorde que 42% de l'énergie en amidon, contribuant ainsi au maintien du taux élevé de cholestérol chez les Américains. Ce régime constitue l'alimentation standard dans le traitement du diabète en Amérique. Il promeut la volaille, le poisson et la viande bovine, qui sont des aliments riches en protéines et contiennent une dose élevée de cholestérol et, bien entendu, pauvres en fibres.

Examinons de plus près les résultats obtenus par le groupe PCRM. Le taux de sucre dans ce groupe a été réduit de 59% par rapport à celui d'un régime alimentaire traditionnel. Beaucoup moins de médicaments ici. Une baisse importante du taux de cholestérol comme c'est le cas avec une alimentation végétarienne. Une diminution de poids, 16 livres contre 8 livres avec un régime traditionnel. L'alimentation végétarienne est merveilleuse! Vous pouvez manger autant que vous voulez. Oui mais, il faut manger les aliments corrects, et alors vous perdez du poids. Vous mangez davantage et vous pesez moins! Mais vous devez choisir vos aliments d'une manière adéquate. Il y a une différence notable entre une alimentation végétarienne saine et une alimentation végétarienne tout court. Il peut même y avoir une grande différence. C'est pourquoi je recommande toujours des végétaux fraîchement récoltés, préparés simplement, sans graisse, huile ou sucre.

Alors les fonctions rénales s'améliorent considérablement, ce qui est très important, car le danger numéro un pour les diabétiques est la maladie rénale. Elle est 18 fois plus élevée. Cependant, dans cette étude sur la ville où les diabétiques ont été traités avec un régime végétarien, le diabète n'a pas seulement disparu dans la plupart des cas, mais les fonctions rénales se sont rétablies. Les affections rénales ont diminué, puis disparu, avec la même soudaineté que celle constatée dans les autres études mentionnées plus haut.

Je vais conclure en disant que, pour ce qui me concerne, il n'y a plus de débat d'ordre scientifique. Le seul débat qui demeure est un débat politique, comprenez-vous? Nous savons cela depuis 1921; depuis cette date, nous savons comment procéder. La médecine n'est pas seulement quelque chose qui progresse graduellement. La médecine est aussi devenue une question de *business*, de gros sous! C'est pourquoi il nous faut beaucoup expliquer (en allemand on dit «Aufklärungsarbeit»). Il n'existe pas, ou si peu, de programmes d'enseignement sur la nutrition dans les écoles de médecine. Nous devons travailler vraiment très opiniâtrement avec nos collègues. Il est inutile de condamner, mais seulement d'allumer une lumière. Le professeur James Anderson disait: «De 50 à 75% des diabétiques du Type II qui sont sous insuline et de 80 à 90% de ceux qui sont sous médicament pourraient normaliser leur taux de glucose et arrêter leurs injections et leurs pilules en quelques semaines à condition de

changer leurs habitudes alimentaires».

En quoi consistent ces changements?
Eh bien, c'est de manger les aliments tels qu'ils ont poussé, faciles à préparer, simples, efficaces, bon marché, délicieux et attirants. Nous voyons des diabétiques nous dire très souvent: «Mais je n'en ai jamais rien su, personne ne m'a jamais donné le régime correct». Et c'est là où réside le problème aujourd'hui dans le traitement du diabète. Beaucoup de médecins préconisent des régimes trop riches en protéines, trop riches en graisse, parce que la notion erronée que le diabétique ne peut pas assimiler les hydrates de carbone complexes est encore tenue pour vraie. L'alimentation végétarienne a toujours été le régime idéal pour la plupart des maladies. Il est le régime idéal pour inverser le diabète. Si l'on s'y prend à temps, il est tout à fait possible de prévenir cette terrible maladie qui cause tant de dégâts à la santé. Le diabète est considéré comme une maladie difficile à traiter, alors que les réponses qu'on peut lui donner sont souvent simples; la difficulté, c'est de motiver ceux qui prescrivent le régime et ceux à qui il est prescrit. Comment motiver, comment suggérer, comment convaincre, avec patience et compréhension, dans un souci sincère de transformation? C'est là que réside notre défi, un défi qui est – ainsi que l'une des participantes à notre Congrès l'a si bien exprimé – «Vor-Leben» – par l'exemple, oui, mais pour une vie correcte, un témoignage puissant orienté vers un millénaire plus éclairé. *Merci beaucoup.*

Conférences du Congrès européen sur CD-ROM !

Les 45 exposés du Congrès végétarien européen de 1999 sont disponibles sur CD-ROM. Leur durée est de 17 heures en tout. Les exposés sont en langue originale: 15 en alle-

mand et 30 en anglais. On y trouve aussi des photos du Congrès. Le prix du CD est de Fr 20,- à commander au Vegi-Buro Suisse, CH-9315 Neukirch. Renseignements aussi auprès de l'ASV.



Association Suisse pour le Végétarisme (ASV)

27, chemin de Pierrefleur, 1004 Lausanne, eMail: asv@vegetarisme.ch
tél./fax: 021 / 646 89 53, CCP 90-21299-7, <http://www.vegetarisme.ch>