

Neo-nutritic

La lettre de la nutrition

Plante anti-diabète : vous n'allez pas me croire

Il existe un extrait de plante anti-diabète peu connu, la berbérine, dont les effets sont si spectaculaires que vous n'allez pas me croire.

Je vois d'ailleurs que mon correcteur d'orthographe a souligné berbérine en rouge. Il ne connaît pas ce mot. Il croit que je me suis trompé en le tapant.

Et je dis que c'est un scandale.

Quelque chose ne tourne pas rond

En effet, le diabète est un des pires fléaux médicaux actuels. Et le fait que personne ne parle de la berbérine est un signe de plus que quelque chose ne tourne pas rond dans notre système de santé.

Ce n'est pas que cet extrait de plante ait été découvert la semaine dernière au fin fond de l'Amazonie : la berbérine fait l'objet d'une vénération en médecine traditionnelle chinoise et indienne (Ayurveda) depuis des millénaires. Tous ceux qui veulent la connaître peuvent la connaître.

Ce n'est pas non plus que ses effets soient mal connus, ou douteux : son action a été étudiée dans les plus grands détails par les scientifiques (je vais y revenir) et on sait précisément comment, même si cela paraît incroyable, cette plante est capable de :

1. réduire la production de glucose dans le foie
2. améliorer la sensibilité à l'insuline
3. stimuler l'absorption par les cellules du glucose sanguin
4. diminuer le taux de sucre dans le sang

et ainsi éliminer comme d'un trait de plume les graves problèmes qui menacent la vie des diabétiques, et risquent de leur causer les atroces complications que l'on sait, de l'insuffisance rénale aux lésions du foie, en passant par les maladies des artères, les amputations à la cécité – autrement dit devenir aveugle.

Personnellement, je n'ai aucune explication sur le fait que cet extrait de plante soit si peu connu et utilisé. Julien Venesson, mon respecté confrère et ami rédacteur en chef du mensuel *Alternatif-Bien-Être*, a lui, en revanche, une théorie.

« La plante qui fait trembler l'industrie pharmaceutique »

Julien Venesson a récemment titré en une de son journal que la berbérine est « *la plante contre le diabète qui fait trembler l'industrie pharmaceutique* » [1]. Pour lui, si la nouvelle se répandait, cela pourrait « *signer la perte de milliards d'euros de bénéfices* » pour l'industrie pharmaceutique, et même la pousser à « *une situation proche de la faillite* » tant la berbérine a d'avantages par rapport à la metformine, le premier médicament vendu contre le diabète de type 2.

C'est pourquoi, selon lui, « *un étonnant silence plane autour des dernières données scientifiques* » sur les effets secondaires dangereux de la metformine. Le but est d'éviter d'en parler, afin que le public s'aperçoive le plus tard possible des avantages de la berbérine.

Est-ce seulement possible ?

Il m'est difficile de me prononcer à ce sujet. L'industrie pharmaceutique exerce-t-elle vraiment un tel contrôle de l'information, au niveau mondial ? Peut-elle à elle seule maintenir le voile sur un extrait de plante dont les effets pourraient transformer la vie de millions de personnes ?

Comme par exemple :

- Leur épargner la perspective angoissante de l'amputation, sur la table d'opération ?
- Leur permettre de contrôler leur diabète, tout en ayant des effets vertueux sur d'autres aspects de leur santé, et ce sans aucun effet secondaire ?
- Leur éviter d'avalier quotidiennement de la metformine qui, dans des cas rares mais bien réels, provoque l'acidose lactique, une maladie mortelle causée par la sous-oxygénation des cellules ?
- Sans compter que la metformine est aujourd'hui soupçonnée de massacrer le niveau de testostérone, chez les hommes, ruinant leur virilité, rendant glaciale leur chambre à coucher, et faisant le désespoir de leur conjointe ?

Mais l'effet négatif le plus sournois de la metformine est aussi celui qui ne se ressent pas tout de suite :

Elle réduit l'absorption de deux nutriments essentiels, la vitamine B9 et la vitamine B12. Les conséquences à long terme peuvent tout simplement être désastreuses pour le système nerveux (dépression, démence) et également pour le cœur.

Alors, comment dans ces conditions la berbérine n'est-elle pas plus connue comme alternative naturelle au traitement du diabète ? Cela reste pour moi un mystère.

Les fabricants de compléments alimentaires sont fautifs

Ce qui est sûr, cependant, c'est que les autorités de santé, les prescripteurs de protocoles de traitement, et les grands médias, quelque part, ne font pas leur travail en laissant le grand public et les patients dans l'ignorance concernant les vertus de la berbérine contre le diabète.

Pire encore, les fabricants de compléments alimentaires naturels sont fautifs, selon moi. Je n'en ai trouvé qu'un seul (Supersmart) qui propose de la berbérine, sur l'ensemble du marché européen !

Alors que c'est un produit tout à fait sûr, légal, autorisé, qui pourrait se trouver dans les rayons de la première boutique bio venue ! Et pourtant, vous n'en trouvez pas, c'est comme si tout le monde s'en fichait, les commerçants dont c'est le travail, y compris.

Et c'est pourquoi il me paraît particulièrement important aujourd'hui de faire *toute lumière* sur la berbérine. Peut-être cela donnera-t-il l'idée à un plus grand nombre de laboratoires d'en diffuser. Car c'est vraiment une question de santé publique.

La berbérine : un extrait de plante très puissant

La berbérine est un *alcaloïde* produit par certaines espèces végétales comme l'argémone mexicaine, l'épine vinette, l'hydraste du Canada ou encore le coptis japonais.

Un *alcaloïde* est un molécule organique à base azotée. Je le précise parce que c'est important. En effet, les alcaloïdes sont des molécules en général hautement toxiques, mais qui peuvent avoir une activité pharmacologique à faible dose.

Vous en connaissez plusieurs d'ailleurs : la quinine (qui soigne le paludisme), la caféine, la morphine, la codéine, la cocaïne et la betaïne sont des alcaloïdes.

Comme ses cousines, la berbérine a de nombreux effets sur le corps humain : elle stimule l'immunité, détruit les champignons parasites (dans les intestins, sur la peau), et régule les problèmes intestinaux.

Mais c'est surtout dans le diabète de type 2 qu'elle est efficace. Elle est même plus efficace que le premier médicament contre le diabète de type 2, la metformine.

La berbérine plus efficace que la metformine contre le diabète de type 2

Cela fait longtemps qu'un essai clinique, publié dans la revue *Metabolism*, avait indiqué que la berbérine avait les mêmes effets que la metformine contre le diabète, sans en avoir les effets secondaires.

Les chercheurs avaient conclu que les deux produits avaient « *des effets identiques dans la régulation du métabolisme du glucose* » (« *Compared with meformin, berberine exhibited an identical effect in the regulation of glucose metabolism* ») [2].

Une récente étude synthétisant les résultats de 14 études d'intervention sur la berbérine (ce qui est énorme) a conclu que [3] :

- Elle réduit le taux de sucre sanguin aussi bien que la metformine
- Mais elle diminue les lipides sanguins (cholestérol, triglycérides) mieux que la metformine.

Et ce n'est pas tout. Les personnes qui prennent de la berbérine pourraient attendre des bienfaits trois autres niveaux :

- la berbérine ralentit la progression du cancer de la prostate (qui concerne tous les hommes à partir d'un certain âge) ;
- elle aurait des vertus dans la prévention de la maladie d'Alzheimer

- elle diminue le risque de maladie du cœur et des artères.

Comment fonctionne la berbérine ??

La berbérine agit sur un régulateur du métabolisme de base, qui est d'ailleurs présent chez tous les animaux et toutes les plantes : l'AMP-activated protein kinase (APMK).

En augmentant l'activité de l'APMK, la berbérine est ainsi capable d'activer le métabolisme, c'est-à-dire accélérer le mécanisme de transformation des nutriments (glucose, lipides) en énergie cellulaire.

C'est ainsi que, pour les personnes souffrant de diabète de type 2, où les cellules n'absorbent plus assez le glucose du sang, par manque d'insuline ou de sensibilité à l'insuline, la simple prise de berbérine permet d'augmenter l'absorption du glucose par les cellules, d'augmenter la sensibilité à l'insuline, et réduire la production de glucose par le foie.

Pour les personnes qui ont des problèmes cardiovasculaires, l'APMK augmente la combustion des lipides dans les mitochondries. Elle stimule la production d'oxyde nitrique, qui relaxe les muscles des artères, augmentant la circulation sanguine, diminuant la pression artérielle, et protégeant contre l'athérosclérose.

Recommandée par le Dr Julian Whitaker

Peu connue en Europe, la berbérine est largement diffusée aux Etats-Unis où le médecin « star » de la médecine naturelle, le Dr Julian Whitaker, en a fait son cheval de bataille [4].

Excellent connaisseur de la berbérine, avec laquelle il a traité de nombreux patients depuis des décennies, il recommande la prise de 500 mg à chaque repas (3 fois par jour)

Ses seules contre-indications concernent la femme enceinte. Toutefois, il va de soi que les personnes prenant de la metformine ne doivent en aucun cas passer à la berbérine sans l'aval de leur médecin.

Si vous décidez d'essayer, sachez enfin qu'elle vous sera utile lorsque vous voyagerez, puisqu'elle est considérée en médecine ayurvédique comme efficace contre les intoxications alimentaires.

[Vous pouvez trouver la berbérine du laboratoire Supersmart en cliquant ici.](#)

A votre santé !

Jean-Marc Dupuis

Publicités :

Nutrithérapie : Savez-vous que le curcuma empêche les cellules cancéreuses de proliférer ? Qu'il faut l'associer à de l'huile pour l'assimiler ? Découvrez les [Dossiers de Santé & Nutrition dans cette vidéo.](#)

Secrets de jeunesse pour une vieillesse heureuse : La médecine anti-âge fait actuellement des progrès étonnants. Vous pouvez en bénéficier en suivant les conseils du Docteur Hertoghe, président de l'Association Mondiale de Médecine Anti-âge. [Rendez-vous ici.](#)

Prévention : Il y a 12 ans déjà que des lecteurs bien informés ont été sensibilisés sur les risques **réels** de la pilule contraceptive, 5 ans qu'ils savent le danger des médicaments anti-cholestérol (statines). Ils en connaissent aussi les alternatives naturelles, efficaces et validées scientifiquement. Découvrez vous aussi le journal de référence de la santé naturelle depuis plus de 30 ans [en vous rendant ici.](#)

Pour être sûr de bien recevoir la lettre *Néo-nutrition* sans qu'elle se perde dans votre boîte de messagerie

électronique, [visitez la page suivante](#).

Sources :

[1] Alternatif-Bien-Être, juin 2014

[2] [Efficacy of Berberine in Patients with Type 2 Diabetes](#)

[3] Hui Dong, Nan Wang, Li Zhao, and Fuer Lu. Berberine in the Treatment of Type 2 Diabetes Mellitus: A Systemic Review and Meta-Analysis. Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine, vol. 2012, Article ID 591654, 12 pages, 2012.

Dong H, Zhao Y, Zhao L, Lu F. The effects of berberine on blood lipids: a systemic review and meta-analysis of randomized controlled trials. Planta Med. 2013 Apr;79(6):437-46.

Wei W, Zhao H, Wang A, et al. A clinical study on the short-term effect of berberine in comparison to metformin on the metabolic characteristics of women with polycystic ovary syndrome. Eur J Endocrinol. 2012;166:99-105

[4] [Berberine: Research and Benefits](#)

Pour en savoir plus sur la berbérine, voici des sources intéressantes (en anglais) :

[Berberine](#)

[Berberine is Superior to Metformin](#)

[US National Library of Medicine National Institutes of Health](#)

[Berberine supplement benefit, side effects by Ray Sahelian, M.D.](#)