

N°1
des ventes
dans le
monde

Dr Michael Mosley

Préface du Dr Réginald Allouche,
diabétologue, auteur de *La méthode antidiabète*

12
semaines
pour **en finir**
avec le diabète
sans
médicaments

**Perdez du poids et vivez plus longtemps
avec le nouveau régime antidiabète**

**LA MÉTHODE INÉDITE ET
RÉVOLUTIONNAIRE ENFIN TRADUITE**

L E D U C . S
E D I T I O N S

LA MÉTHODE RÉVOLUTIONNAIRE POUR SE DÉBARRASSER DU DIABÈTE ARRIVE ENFIN EN FRANCE !

Le diabète, une maladie incurable ?

Il est temps d'oublier toutes ces idées reçues !

Découvrez une approche inédite et dont l'efficacité est prouvée pour perdre du poids et réduire son taux de glucose dans le sang.

Plus de 3,5 millions de Français sont atteints de diabète de type 2. Le surpoids, la mauvaise alimentation et la sédentarité sont la principale source de cette épidémie.

Dans ce livre d'actualité, le **Dr Mosley** nous explique pourquoi nous accumulons dangereusement de la graisse abdominale et nous montre comment l'éliminer rapidement.

UNE MÉTHODE INÉDITE QUI S'ADRESSE À :

- Ceux avec un risque d'hyperglycémie chronique
- Ceux qui veulent se débarrasser de leur diabète de type 2 et arrêter les médicaments
- Ceux qui veulent perdre du poids et rester en bonne santé

AU PROGRAMME

Un plan détaillé sur 8 semaines

4 semaines de menus

50 recettes antidiabète

« Ce livre repose sur les dernières études scientifiques entremêlées d'histoires émouvantes...

Il permet de mieux comprendre le plus grand problème de santé de notre époque. »

Professeur Roy Taylor
de l'Université de Newcastle

Le **Docteur Michael Mosley** est connu en Grande-Bretagne pour ses documentaires scientifiques (BBC, Discovery Channel). Il a également été nommé Journaliste Médical de l'Année par la British Medical Association. Il est l'auteur du best-seller international *Le Régime Fast* (éditions Leduc.s).

Préface du **Docteur Réginald Allouche**, médecin diabétologue, ingénieur et chercheur dans le domaine de la prévention du diabète et du surpoids. Il est l'auteur notamment de *La méthode antidiabète*.

L E D U C . S
E D I T I O N S

17 euros
Prix TTC France
ISBN : 979-10-285-0312-3
Rayon : Santé



9 791028 503123

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :

<http://leduc.force.com/lecteur>

Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur
notre site : **www.editionsleduc.com**

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog et sur les
réseaux sociaux.



Titre de l'édition originale : *The 8-week blood sugar diet*

© Parenting Matters Ltd, 2015

Recettes © Dr Sarah Schenker

Traduit de l'anglais par Sabine Rolland.

Maquette : Sébastienne Ocampo

© 2017 Leduc.s Éditions

29, boulevard Raspail

75007 Paris – France

ISBN : 979-10-285-0312-3

D^R MICHAEL MOSLEY

Préface du Dr Réginald Allouche,
diabétologue, auteur de *La méthode antidiabète*
Avant-propos du professeur Roy Taylor

8 SEMAINES
POUR EN FINIR AVEC
LE **DIABÈTE**
SANS MÉDICAMENTS

PERDEZ DU POIDS RAPIDEMENT
ET REPROGRAMMEZ VOTRE CORPS

L E D U C . S
E D I T I O N S

AVERTISSEMENT

Les informations contenues dans ce livre sont fournies à des fins générales uniquement, et ne remplacent pas un avis médical. L'éditeur et l'auteur ne peuvent en aucun cas être tenus responsables des problèmes de santé spécifiques qui nécessitent une supervision médicale.

Si vous avez des problèmes de santé sous-jacents, ou si vous avez un doute concernant les conseils donnés dans ce livre, consultez un professionnel.

À PROPOS DE L'AUTEUR

Michael Mosley a fait des études de médecine au Royal Free Hospital de Londres. Après avoir obtenu son diplôme, il a rejoint la BBC en tant que journaliste scientifique, producteur exécutif et, dernièrement, présentateur télé. Il a gagné de nombreux prix, dont celui de la Royal Television Society (RTS), et a été nommé Journaliste médical de l'année par la British Medical Association. Il est l'auteur de deux autres livres : *The Fast Diet*, co-écrit avec Mimi Spencer, publié en France en 2014 (*Le Régime Fast*, éditions Leduc.s) et *Fast Exercise* (non traduit). Avec sa femme, médecin également, il a eu quatre enfants, dont un fils qui fait des études de médecine.

SOMMAIRE

Préface du Dr Reginald Allouche.....	9
Avant-propos du Pr Roy Taylor	13
Introduction	17
PREMIÈRE PARTIE.	
CE QUE DIT LA SCIENCE	29
Chapitre 1. L'épidémie d'obésité : comment en sommes-nous arrivés là ?	31
Chapitre 2. Comment résoudre le problème du diabète ?.....	49
Chapitre 3. Diabète de type 2 : êtes-vous à risque ?.....	75
Chapitre 4. De l'intérêt de réduire les glucides dans son alimentation.....	87
Chapitre 5. Le retour du régime hypocalorique strict	101
SECONDE PARTIE.	
LE RÉGIME ANTIDIABÈTE (RAD)	111
Chapitre 6. Les trois principes clés du régime antidiabète et comment vous y préparer	113
Chapitre 7. Le régime antidiabète en pratique.....	137
Chapitre 8. Faire de l'exercice physique.....	163
Chapitre 9. Apaiser son mental	177

TROISIÈME PARTIE.

RECETTES ET MENUS187

50 recettes de petit déjeuner, brunch, déjeuner & dîner..... 189

Recettes faciles et rapides.....231

Soupes instantanées245

Cuisine plaisir.....246

Quatre semaines de menus 189

Quatre semaines de menus.....247

Annexes253

Index..... 256

Table des matières 263

PRÉFACE

DU DR REGINALD ALLOUCHE

Il est rare qu'un fléau mondial s'annonce avec un préavis de 5 à 20 ans. La plupart des fléaux apparaissent brutalement sans prévenir si longtemps à l'avance. Le diabète de type 2, plus connu sous le nom de diabète gras, est un fléau mondial qui met plusieurs années avant d'éclater. Cette maladie ne « s'attrape pas » du jour au lendemain, elle s'insinue jour après jour sans bruit et sans symptômes, du moins au début. Le responsable ne doit pas être recherché à l'extérieur : il s'agit de nous, de notre comportement alimentaire et de notre mode de vie.

Un fait marquant : 80% des maladies de notre siècle sont liées à nos comportements alimentaires et à des consommations inadaptées.

Le manque d'activité physique, la trop forte consommation de sucre, de tabac, d'alcool et de sel sont à eux quatre les responsables des maladies les plus fréquentes et les plus invalidantes. Notre obsession justifiée des problèmes de l'environnement nous fait oublier le poids de ces produits addictifs dans le paradoxe qui est aujourd'hui le nôtre : l'espérance de vie augmente mais la durée de la vie en bonne santé diminue.

Le diabète de type 2 touche tous les pays, même les plus pauvres. En cause : le changement drastique des comportements alimentaires, les boissons sucrées, les sucres cachés dans les produits issus de l'agro-alimentaire, etc. Ces produits issus de l'industrie

s'éloignent des recettes classiques et des ingrédients d'origine par l'ajout de texturants, de colorants, d'édulcorants, de sucres, de conservateurs, de sel, de graisses artificielles hydrogénées, etc. La concentration urbaine, son stress et le manque d'espaces verts en ville font le reste.

L'incidence du diabète de type 2 est de 25 % chez les peuples insulaires de Polynésie et Micronésie. Elle est de 18 % au Moyen-Orient et son incidence augmente tous les jours en Chine Populaire. L'Europe n'est pas épargnée avec 9 % de sa population.

Pourtant, le diabète de type 2 est précédé par un état dit de pré-diabète. Cet état sans aucun symptôme physique est caractérisé par un taux de sucre à jeun dans le sang supérieur à la normale (qui est de 0,7 à 1,05 g/L de sang) mais inférieure au taux fatidique de 1,26 g/L qui caractérise et signe le diabète de type 2. La bonne nouvelle : le pré-diabète est réversible si l'on perd 5 à 10% de son poids et si l'on pratique 150 minutes d'activité physique par semaine.

Il est donc très important de faire un dosage de sa glycémie à jeun pour prendre les mesures nécessaires afin d'éviter de « glisser » dans le diabète dans les 5 à 10 ans.

493 millions de chinois sont pré-diabétiques. 87 millions d'Américains le sont aussi et si l'Europe s'en sort encore un peu mieux que les autres, les prévisions ne sont guère encourageantes !

Il faut donc tout faire pour éviter un diabète de type 2 lorsque l'on est pré-diabétique. Après quelques années, il provoque des complications aussi invalidantes que la cécité, l'amputation, l'impuissance, une neuropathie périphérique, ou des maladies

cardio-vasculaires. Il faut ajouter à cela un risque deux fois supérieur pour les diabétiques de souffrir de la maladie d'Alzheimer ou d'un cancer.

Nous avons le temps pour l'éviter. Il faut le mettre à profit dès maintenant.

Il faut donc prendre très au sérieux le pré-diabète qui, malgré l'absence de signes cliniques patents, est un signe d'inflammation latente et profonde de notre organisme avec une lente dégradation de nos fonctions métaboliques.

Au travers de cas précis, le Dr Mosley vous apporte les solutions pour éviter ce fléau des temps modernes qu'est le diabète de type 2. Il explique en termes simples l'impact de notre alimentation sur les deux organes fondamentaux que sont le foie et le pancréas. Il insiste sur la nocivité de la graisse abdominale et la nécessité de la combattre grâce à une alimentation adaptée et une activité physique régulière. La grande prouesse du Dr Mosley est de vous expliquer par des mots simples des processus métaboliques compliqués.

« Savoir comment le diabète fonctionne c'est débiter son traitement préventif. »

J'ai l'habitude de demander à mes patients pré-diabétiques ou diabétiques s'ils ont envie de voir naître et grandir leurs arrière-petits-enfants. Quoi de plus passionnant vers la fin d'une vie bien remplie que de transmettre ses valeurs et ses petites histoires de vie à sa descendance ? Le diabète vous volera 10 ans de votre vie et empêchera ce possible bonheur. Ne le laissez pas faire ! C'est à partir de l'après 40 ans que l'on prépare l'après 80 ans.

AVANT-PROPOS

DU PR ROY TAYLOR

En 2006, j'étais en train de feuilleter une revue scientifique lorsqu'une page a retenu toute mon attention : elle mentionnait une étude sur la chirurgie bariatrique (type d'intervention visant à réduire l'obésité) menée auprès de patients souffrant du diabète de type 2. La page montrait un graphique du taux de glycémie des participants à l'étude suite à l'intervention chirurgicale. Quelques jours après l'opération, leur glycémie était revenue à la normale et beaucoup pouvaient désormais arrêter leurs médicaments.

J'étais étonné de ce résultat, ayant toujours cru que le diabète de type 2 était une maladie chronique et irréversible. En général, les diabétiques de type 2 sont informés que leur maladie réclame d'abord des comprimés, puis si nécessaire de l'insuline, et qu'ils doivent s'habituer à vivre avec leur diabète.

Mais si cette étude a autant retenu mon attention, c'est en raison de la rapidité avec laquelle le taux de glycémie des patients retrouvait des valeurs normales. Cela coïncidait avec une théorie que j'étais en train de développer à l'époque, à savoir que le diabète de type 2 résulte simplement d'un excès de graisse dans le foie et le pancréas, perturbant la production d'insuline. Le retour soudain à une glycémie normale n'avait rien à voir avec l'intervention chirurgicale elle-même, mais avec le fait que les patients avaient tout bonnement moins mangé. Si cette théorie tenait debout, le

diabète de type 2 pouvait être combattu par la seule diminution des apports caloriques.

La science avance lentement et prudemment. Toute hypothèse doit être rigoureusement validée. Au cours de ces dix dernières années, mon équipe de recherche et d'autres travaillant à l'université de Newcastle ont étudié de près les mécanismes qui sous-tendent le diabète de type 2. Nous avons mis au point de nouveaux moyens de mesurer la graisse à l'intérieur du foie et du pancréas à l'aide de puissantes techniques d'imagerie par résonance magnétique.

Nous avons réalisé des études approfondies montrant que les personnes qui souhaitent vraiment se débarrasser de leur diabète de type 2 peuvent, en huit semaines seulement, perdre pas mal de poids et retrouver un taux de glycémie normal ou quasiment normal. Et elles sont capables de tenir leur diabète en échec, à condition de ne pas reprendre leurs kilos perdus. Nous avons donc montré qu'il est possible de faire régresser une maladie toujours largement considérée comme irréversible.

Alors quel est l'impact à long terme sur l'état de santé général ? Existe-t-il des inconvénients pour certaines personnes ? Pour répondre à ces questions, et à d'autres tout aussi importantes, l'association Diabetes UK a lancé une grande étude qui s'achèvera en 2018.

En attendant, je suis ravi que le docteur Michael Mosley souligne l'importance de la perte de poids dans la régulation du taux de sucre dans le sang. Il est particulièrement compétent pour transmettre la science médicale et la mettre en lien avec la vie quotidienne.

Dans ce livre traitant du plus gros problème de santé actuel, il rassemble des données scientifiques avérées, issues de sources fiables, et illustrées par de nombreux cas individuels qui nous permettent de mieux comprendre ce qu'est réellement le diabète.

Si vous souffrez d'un diabète de type 2 et souhaitez retrouver la santé, ce livre est fait pour vous. Si vous avez des proches qui souffrent de cette maladie, faites-le circuler. En ce début de XXI^e siècle, nous devons tous lutter contre un phénomène nouveau dans nos sociétés : pour la première fois en 200 000 ans d'évolution humaine, nous devons apprendre à éviter les effets destructeurs d'un excès de nourriture.

PROFESSEUR ROY TAYLOR

Novembre 2015

INTRODUCTION

Nous sommes des millions à avoir une hyperglycémie chronique – et nombreux à l’ignorer. Peut-être avez-vous souvent soif ou avez-vous besoin d’uriner fréquemment. Peut-être avez-vous des petites coupures qui sont longues à guérir ou êtes-vous inhabituellement fatigué. Ou, encore plus probable, vous n’avez aucun symptôme.

Pourtant, l’hyperglycémie chronique est une très mauvaise chose. Elle accélère le processus de vieillissement, engendre le diabète de type 2 et augmente le risque de maladies cardiovasculaires et d’AVC.

Ceci est un livre sur le taux de sucre dans le sang. Sur l’épidémie de diabète de type 2 qui s’abat sur le monde depuis quelques années. Il traite aussi de la hausse insidieuse de la glycémie qui précède le diabète de type 2 – ce qu’on appelle le prédiabète. C’est un signal d’alarme. Un avertissement.

Je n’aurais pas mis ce problème en avant si je n’avais pas eu de solution à vous apporter. Mais j’en ai une. Si vous souffrez d’un diabète de type 2, je vais vous proposer un régime alimentaire capable de renverser la vapeur en seulement huit semaines. Et si vous avez un prédiabète, je vais vous montrer comment stopper son évolution.

Pourquoi ce problème me préoccupe-t-il ? Parce qu'il me concerne personnellement : il y a quelques années, j'ai été diagnostiqué diabétique de type 2 ; ma glycémie était devenue incontrôlable.

Commençons par un petit retour en arrière. J'ai suivi des études de médecine au Royal Free Hospital de Londres. Mon diplôme en poche, je me suis tourné vers une carrière de journaliste et, depuis trente ans, je réalise des documentaires sur la science et les questions de santé pour la BBC. Je suis d'abord resté derrière la caméra avant de devenir présentateur plus récemment. J'ai réalisé des enquêtes sur la plupart des grandes questions médicales de ces trente dernières années et interrogé de nombreux spécialistes sur les sujets les plus variés. Cette expérience m'a donné une vision des choses unique. C'est pourquoi je n'exagère pas en disant que la montée en flèche récente de la « diabésité » (diabète + obésité) est réellement très inquiétante.

Honnêtement, je dois avouer que la nutrition ne m'a guère intéressé pendant longtemps. On ne parlait quasiment pas des effets de l'alimentation sur l'organisme dans ma formation médicale, excepté de cette consigne évidente, « manger moins, faire plus d'exercice », certes valable, mais qui n'est pas d'une grande aide.

Il y a dix ans, si vous m'aviez demandé ce que je savais des régimes alimentaires, je vous aurais répondu, avec la certitude la plus totale, que la perte de poids optimale était une perte de poids progressive et dans le cadre d'une alimentation pauvre en graisse. Je vous aurais conseillé de perdre entre 500 g et 1 kg par semaine, parce qu'un amaigrissement plus rapide démolirait votre métabolisme et vous précipiterait dans un régime yoyo sans fin. J'essayais de temps en temps de suivre les conseils que je donnais, je maigrissais un peu, puis je regrossissais aussi vite. À l'époque, je ne réalisais pas combien mes conseils étaient mauvais.

Et puis, il y a trois ans, je suis allé chez le médecin qui m'a prescrit une analyse de sang de routine. Quelques jours plus tard, il m'a rappelé pour me dire que mon cholestérol était trop élevé et que ma glycémie était dans la fourchette des valeurs glycémiques d'un sujet diabétique. Tout au début de la fourchette, mais dans la fourchette quand même. Je n'allais pas échapper aux médicaments. J'étais sous le choc et je me suis demandé ce que je pouvais faire. Parce que je savais, même à l'époque, la gravité de la maladie.

Je n'aurais pas dû être surpris. Les problèmes glycémiques sont souvent héréditaires, et lorsque mon père est décédé à 74 ans, ce qui est relativement peu âgé, il souffrait de nombreuses maladies, y compris d'un diabète de type 2, d'insuffisance cardiaque, d'un cancer de la prostate et, à mon avis, de démence précoce.

Au lieu de me résigner à prendre des médicaments pour le restant de mes jours, j'ai décidé de réaliser un documentaire pour la BBC dans lequel je recherchais d'autres moyens d'améliorer ma santé.

En réalisant ce documentaire intitulé *Eat, Fast and Live Longer*, je suis tombé sur les travaux de scientifiques tels le professeur Mark Mattson du National Institute on Aging et le docteur Krista Varady de l'université de l'Illinois à Chicago qui faisaient des recherches sur ce qu'ils appelaient le « jeûne intermittent ».

Des années d'expérimentation animale et de nombreux essais cliniques ont montré les multiples bienfaits d'une diminution périodique des apports caloriques – non seulement pour perdre du poids, mais aussi pour améliorer l'humeur et la mémoire.

C'est ainsi que j'ai expérimenté moi-même ce que j'ai appelé le régime 5:2 (manger normalement cinq jours par semaine et absorber seulement 600 calories environ les deux autres jours) en le trouvant étonnamment facile à suivre. Non seulement j'ai

perdu 9 kg en 12 semaines, mais ma glycémie et mon cholestérol ont retrouvé des valeurs normales. Après avoir réalisé ce documentaire, j'ai écrit un livre avec Mimi Spencer intitulé *The Fast Diet (Le Régime Fast)* qui n'abordait pas seulement les fondements scientifiques du jeûne intermittent, mais constituait aussi un guide pratique pour le suivre dans des conditions optimales.

Toutefois, notre livre ne s'adressait pas spécifiquement aux diabétiques et, à l'époque, je me suis demandé si les résultats que j'avais obtenus personnellement étaient exceptionnels. Alors j'ai décidé d'étudier de plus près ce que dit la science sur le lien entre les calories, les glucides, l'obésité, l'insuline et le diabète. Ce livre est le fruit de toute cette recherche.

Pourquoi maintenant ?

Les conseils nutritionnels « classiques » sont contestés comme jamais. La sempiternelle recommandation de suivre un régime pauvre en graisses a été sérieusement ébranlée par de nombreuses études montrant qu'un tel régime est rarement efficace et que les personnes qui le testent l'abandonnent souvent très vite.

Le problème de ce régime, c'est qu'en diminuant votre consommation de graisses, vous avez faim, alors vous vous reportez sur les produits sucrés de mauvaise qualité, l'une des principales causes du désastre alimentaire actuel.

Et pourtant, les conseils nutritionnels standard n'ont guère changé. Pendant des décennies, les autorités ont alerté des dangers des graisses en ignorant les dangers des sucres. Beaucoup d'entre nous connaissent leurs taux de cholestérol, mais ignorent leur taux de glycémie, et encore plus leur taux d'insuline dans le sang. Alors que nous devrions nous en préoccuper, l'hyperglycémie chronique grimpe en flèche pour atteindre des niveaux sans précédent.

On compte aujourd'hui près de 4 millions de diabétiques au Royaume-Uni (en 2013, la France comptait 3 millions de diabétiques de type 2) et une étude choc* a révélé récemment que les personnes souffrant d'un prédiabète (les valeurs glycémiques sont anormalement élevées mais ne sont pas encore dans la fourchette de celles des diabétiques) ont plus que triplé au cours des dix dernières années, passant de plus de 11 % à plus de 35 %.

Selon les CDC (centres pour le contrôle et la prévention des maladies), la situation est pire aux États-Unis. On compte au moins 29 millions de diabétiques, sans compter les nombreuses personnes qui n'ont pas été diagnostiquées.

La chanteuse Patti LaBelle, légende du rhythm and blues, n'a découvert son diabète de type 2 que lorsqu'elle s'est évanouie sur scène. Sa mère, diabétique elle aussi, avait été amputée des deux jambes et son oncle était devenu aveugle à cause du diabète.

Le nombre de personnes atteintes d'un prédiabète est encore plus élevé. Les CDC estiment qu'il touche 86 millions d'Américains, dont moins de 10 % se savent à risque.

Les populations asiatiques sont particulièrement vulnérables : selon des estimations récentes, plus de 100 millions de Chinois souffrent actuellement du diabète et 500 millions de prédiabète. Et, là aussi, la plupart sont dans l'ignorance la plus totale du danger qui les guette**.

Et si le prédiabète est aussi préoccupant, ce n'est pas seulement parce qu'il mène normalement au diabète, mais aussi parce qu'il est étroitement lié au syndrome métabolique, parfois appelé syndrome X ou syndrome d'insulinorésistance.

* Prévalence du diabète en Angleterre de 2003 à 2011.

** Prévalence et contrôle du diabète chez des adultes chinois.

Vous n'avez peut-être pas encore entendu parler du syndrome métabolique – moi aussi je l'ignorais il y a dix ans – mais il est très répandu aujourd'hui. Et en augmentation. Le syndrome métabolique est surnommé le « quartet mortel » parce qu'il inclut, outre l'hyperglycémie, l'hypertension, l'obésité abdominale et des taux anormalement élevés de cholestérol et de triglycérides (lipides) dans le sang.

Ce qui fait le lien entre les quatre, c'est l'insuline, une hormone que vous apprendrez à mieux connaître au fil de ces pages.

Si vous souffrez de prédiabète (et tant que vous n'avez pas fait d'analyses vous ne pouvez pas le savoir), il y a environ 30 % de chances pour que vous développiez un diabète dans les cinq prochaines années.

L'acteur Tom Hanks a été averti par son médecin qu'il risquait de devenir diabétique bien avant d'en devenir un. Pourquoi ? En raison d'une hyperglycémie chronique. Tom Hanks ne présentait pas de surpoids particulier, mais il avait probablement quelques kilos de trop pour son patrimoine génétique. Je vous parlerai ultérieurement et plus en détail des « seuils lipidiques personnels ».

Une fois que vous passez du prédiabète au diabète, on vous prescrit illico un traitement médicamenteux.

Pendant que je me documentais pour écrire ce livre, j'ai reçu un courriel de la fille d'une diabétique. Elle me disait : « Ma mère pense que c'est de sa faute si elle a développé un diabète de type 2. Elle a toujours eu honte de son surpoids et, malgré tous ses efforts, n'a jamais pu maigrir. Elle n'a même pas dit à mon père (avec qui elle vit !) qu'elle souffre du diabète, et elle me l'a dit uniquement parce que je l'ai vue prendre des comprimés et lui ai demandé pour quoi ils étaient. »

Les comprimés sont la réponse évidente. Mais ils ne traitent pas les causes de la maladie et on ignore largement leur efficacité à long terme.

Quoi qu'il en soit, je suis convaincu qu'il y a de nombreuses personnes qui, si elles en avaient la possibilité, préféreraient retrouver la santé par des changements de mode de vie plutôt que prendre des médicaments toute leur vie. Le malheur, c'est qu'on leur en donne rarement la possibilité.

Dans ce livre, je vous propose une méthode différente et surprenante pour combattre la diabésité et l'hyperglycémie, à savoir un régime d'amaigrissement rapide.

Ah ! Je vous entends déjà dire que c'est un régime draconien et que les régimes draconiens sont toujours un échec, que l'on finit toujours par reprendre les kilos perdus, et même par en prendre davantage, etc. Eh bien non. C'est comme tout : ça dépend de la façon dont on s'y prend. Si vous vous y prenez mal, un régime très pauvre en calories va avoir des effets désastreux. Mais si vous vous y prenez comme il faut, la perte de poids rapide est un moyen extrêmement efficace pour perdre de la graisse, lutter contre les problèmes de glycémie, faire régresser le diabète de type 2, et peut-être même le guérir.

Je vais vous faire partager les dernières découvertes scientifiques et mettre à mal de nombreux mythes qui circulent sur les régimes, ce qui va vous amener à adhérer à certaines idées radicales. Je vais vous présenter le professeur Roy Taylor, qui m'a inspiré ce livre. Le professeur Taylor est l'un des chercheurs sur le diabète les plus respectés en Europe et il a montré, dans plusieurs essais cliniques, qu'un régime très pauvre en calories peut, en quelques semaines seulement, faire ce qui était considéré comme impossible jusque-là – inverser l'évolution du diabète de type 2. Vous allez

aussi rencontrer les personnes qui ont adopté son approche et retrouvé la santé :

- Carlos, qui se sent – et paraît – aujourd’hui vingt ans de moins après avoir frôlé la mort ;
- Lorna, qui ignorait que sa glycémie était trop élevée parce qu’elle était végétarienne et en pleine forme ;
- Geoff, qui a failli se faire amputer d’un pied et souhaite servir d’exemple pour éviter le même sort à d’autres ;
- Cassie, une infirmière qui a développé un diabète de type 2 à seulement 24 ans. Traitée à l’insuline, elle a pris beaucoup de poids, comme tant d’autres qui se voient prescrire un traitement médicamenteux, à tel point qu’on lui a proposé récemment une chirurgie de perte de poids. En suivant le régime alimentaire décrit dans ce livre, elle a perdu 20 kg en deux mois. Elle a arrêté les médicaments et ne s’est jamais sentie aussi bien ;
- et Dick, un ami à moi, qui a également perdu 20 kg en huit semaines et inversé l’évolution de son hyperglycémie tout en continuant de prendre plaisir à manger et à boire. Un an plus tard, il est dans une forme que je ne lui ai pas vue depuis longtemps.

Ces personnes ne sont pas exceptionnelles. Malgré les discours des médecins du style « Ça ne marchera pas et vous ne vous y tiendrez jamais », des centaines d’autres ont suivi ce régime avec succès.

Après avoir maigri, le vrai défi est, bien sûr, de stabiliser son poids. Je vais vous donner des conseils clairs sur les changements que vous allez devoir instaurer dans votre vie pour conserver un poids stable.

Alors, souhaitez-vous perdre du poids, améliorer votre santé et garder des valeurs glycémiques normales ? Voulez-vous obtenir ces résultats tout en mangeant des choses saines et savoureuses ? Si oui, vous avez frappé à la bonne porte.

Le régime antidiabète

- une solution radicale aux problèmes glycémiques ;
- une solution validée scientifiquement ;
- un programme clair et précis sur huit semaines ;
- des exemples individuels encourageants ;
- des conseils pour ne pas reprendre de poids après en avoir perdu.

Dans les chapitres qui suivent, je vais vous expliquer pourquoi le taux de glycémie est si important et ce qui arrive quand vous ne faites rien pour lutter contre votre hyperglycémie.

Mais d'abord, je voudrais vous parler de Jon.

« J'ai trouvé un moyen de vivre et de manger. »

Jon se rappelle le moment où il a entendu pour la première fois qu'il souffrait d'un diabète de type 2. C'était le 17 mars 2012. Ce graphiste de 48 ans, père de deux ados, était en train de travailler quand son téléphone a sonné – c'était la secrétaire de son médecin. Il sentait l'inquiétude dans sa voix. « Vous devez venir immédiatement. Vous vous sentez bien ? Quelqu'un peut vous accompagner ? »

« Je pense qu'ils craignaient que je tombe dans le coma », me dit Jon. Comme beaucoup de personnes, il ignorait qu'il était diabétique. Mais sa dernière analyse de sang révélait que sa glycémie était plus de trois fois supérieure à la normale.

Les individus de la tranche d'âge de Jon développent actuellement des diabètes de type 2 avec une rapidité sans précédent, et ils sont bien plus nombreux que les adultes de plus de 65 ans, la population traditionnellement la plus exposée.

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



**8 semaines pour en finir avec le diabète
sans médicaments**

Dr Michael Mosley



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,
invitations et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

L E D U C . S
E D I T I O N S