

PODCAST 255

Date d'envoi : vendredi 51 à 5 :00

Titre : Liens Chrome-Sucre

Pour écouter

LE PODCAST

« Liens Chrome-Sucre »

C'est ici

Tout ce qui existe aujourd'hui dans ta vie a été créé par les pensées que tu as eues dans le passé.

Docteur, rêve et souviens toi pourquoi tu as choisi ce beau métier.

Bienvenue dans le 255^e audio du défi des 365 jours que je t'offre avec le soutien de NatureBio Dental, le mouvement qui unit les chirurgiens-dentistes, les médecins et praticiens de santé ainsi que des patients motivés pour remettre la santé bucco-dentaire au cœur de la santé.

Le but : Devenir le maître de ta vie

Je voudrais te parler aujourd'hui des liens entre le chrome et le sucre.

Le chrome est un oligo-élément non essentiel mais qui peut être pris en complément nutritionnel pour soulager de nombreuses maladies notamment le diabète de type 2.

Le chrome sous forme de chrome trivalent est un oligo-élément, naturellement présent dans de nombreux aliments et compléments alimentaires. À ne pas confondre avec le chrome hexavalent que l'on trouve dans le matériel de cuisine ou les prothèses dentaires. Même si le chrome n'est pas un oligo-élément essentiel, il contribue à traiter plusieurs troubles de santé et principalement, il est incontournable dans le traitement du diabète de type 2. En effet, il joue un rôle dans le métabolisme des glucides, des lipides et des protéines en accroissant l'effet de l'insuline qui permet au glucose de passer du sang à l'intérieur des cellules. Le chrome permet une réduction de la glycémie à jeun, de l'hémoglobine glyquée, du taux d'insuline et de l'index HOMA, un marqueur de la résistance à l'insuline.

Chez les diabétiques, la complémentation en chrome fait grimper le bon cholestérol HDL et baisser le taux de triglycérides. Mais le chrome peut également aider le syndrome des ovaires polykystiques qui est la maladie hormonale la plus fréquente chez les femmes en âge de procréer. Cette pathologie peut entraîner des troubles de la fertilité et une

résistance à l'insuline, ainsi qu'une pilosité excessive due à un excès de testostérone. Le chrome agit sur tous ces points.

Le chrome est un oligo-élément intéressant à prendre en parallèle d'un régime alimentaire, car il a un impact sur les neurotransmetteurs et notamment sur la sérotonine dont le déficit engendre des compulsions sucrées. Certains chercheurs pensent que le chrome régule le métabolisme du glucose chez les patients diabétiques atteints de dépression et de frénésie alimentaire concomitantes. Chez les personnes diabétiques, le chrome agit comme un anti oxydant indirect en réduisant le stress oxydatif induit par le diabète. Mais chez les personnes en bonne santé, le chrome agirait comme un pro-oxydant, donc on devrait tester une éventuelle carence avant de supplémenter. En cas d'obésité, le chrome a entraîné une perte de poids, de l'IMC et du pourcentage de masse grasse. On peut rechercher le taux de chrome dans les urines ou les cheveux, ou dans le sang, ou avec l'Oligoscan qui agit par spectrophotométrie. Mais dans tous les cas, on a recours à la supplémentation en chrome, non pas pour corriger une carence, mais plutôt pour initier un effet pharmacologique, un peu pour forcer l'organisme à mieux utiliser le glucose, car avec une alimentation équilibrée, il est rare d'être carencé.

Les personnes en pré diabète pourront sélectionner les aliments les plus riches en chrome : les moules, les huitres, la poire, le brocoli, la tomate, les crevettes et les noix du Brésil.

Mais on peut aussi adapter le dosage en fonction de l'objectif à atteindre, même si l'apport journalier recommandé est de 40µg. Par exemple, pour calmer les compulsions sucrées un apport faible entre 25 et 50µg par jour suffit généralement. En cas de syndrome métabolique, de diabète de type 2, d'obésité ou de syndrome des ovaires polykystiques, il est possible d'avoir recours à des doses bien supérieures allant de 200 à 400µg par jour.

La très grande majorité des compléments alimentaires de chrome sont à base de picolinate de chrome, mais il existe une forme améliorée de chrome, le chrominex 3+ qui est un produit breveté à base de chrome trivalent associé à du shilagit dont j'ai déjà parlé dans le podcast 215 et qui augmente l'absorption du chrome, ainsi qu'à un extrait de baies d'amlà qui une groseille indienne qui empêche l'oxydation du chrome.

[Le chrominex 3+ est un produit du laboratoire Super Smart](#)

Mais attention, le chrome peut aggraver le risque d'hypoglycémie, car il augmenterait les effets des injections d'insuline. Le chrome est surtout très efficace et donc recommandé au stade de pré diabète non encore médicamenté. Précaution aussi avec la lévothyroxine prise le matin en cas d'hypo-thyroïdie, il faudra alors impérativement décaler la prise du chrome au repas du soir.

Je te souhaite une belle journée et je te dis à lundi, naturellement !