

Berbérine,

régulateur métabolique dans la lutte contre les maladies dégénératives

En raison d'une alimentation industrielle et raffinée, du manque d'exercice physique et de toutes sortes de stress, les maladies dégénératives occidentales sont en nette augmentation dans notre société. Outre un mode de vie adapté, la berbérine, une substance végétale, peut souvent faire la différence. Parce qu'elle a un large effet métabolique, la berbérine est utilisée avec succès pour traiter le diabète de type 2, les graisses sanguines perturbées, les maladies cardiovasculaires et l'obésité.

Large spectre d'action

La berbérine, une substance végétale particulière d'un jaune intense, détermine en grande partie l'action de plantes telles que le berbéris (*Berberis vulgaris*), l'épine-vinette indienne (*Berberis aristata*), le hydraste du Canada (*Hydrastis canadensis*) et le mahonia (*Berberis aquifolium*). Si les concentrés de ces plantes sont utilisés depuis longtemps en médecine populaire, leurs effets bénéfiques sont aujourd'hui de plus en plus étayés scientifiquement. Ce qui rend la berbérine si intéressante, c'est qu'en tant que plante "pléiotrope", elle exerce un effet "systémique" par le biais de différents points d'action dans le corps et peut donc être utile dans de nombreuses conditions.

(Pré)Diabète de type 2

L'une des actions les plus importantes de la berbérine est le fait qu'elle est un activateur de l'enzyme métabolique centrale AMPK (adénosine monophosphate-activated protein kinase), qui favorise l'absorption et la combustion du glucose dans les cellules musculaires, module la sécrétion d'insuline par les cellules bêta du pancréas et augmente le transporteur de glucose GLUT4. Étant donné que la berbérine augmente en outre le nombre et l'activité des récepteurs de l'insuline et qu'elle inhibe l'absorption des glucides dans les intestins, elle contribue largement à la régulation du métabolisme du glucose et présente un grand intérêt en cas de:

- **résistance à l'insuline** ou « prédiabète »

- **syndrome métabolique** ou la perturbation du métabolisme qui précède souvent le diabète de type 2 (et les maladies vasculaires)
- **diabète de type 2** : avec une diminution avérée de la glycémie à jeun et du HbA1c ou hémoglobine glyquée, reflet de la glycémie moyenne

Étant donné que la berbérine est en outre anti-inflammatoire, antioxydante et qu'elle protège également le cœur et les vaisseaux sanguins (voir ci-dessous), elle est également un agent qui contribue à inhiber les **"complications diabétiques"** au niveau du cœur, des vaisseaux sanguins, du cerveau, des yeux et des reins.

Maladies cardiovasculaires

En réduisant les taux excessifs de glucose, la berbérine peut déjà contribuer à inhiber le processus d'athérosclérose. Mais l'activation de l'AMPK améliore également la métabolisation des graisses sanguines dans les cellules, ce qui peut réduire les niveaux élevés de triglycérides et de cholestérol. Par ailleurs, les taux de cholestérol sont également favorablement influencés par l'impact de la berbérine sur le PCSK9 (Proprotein convertase subtilisin/kexin type 9). Si l'on ajoute à cela les effets anti-inflammatoires et antioxydants, la berbérine est utile en cas de:

- **prévention et traitement de l'athérosclérose (artériosclérose) et donc des maladies cardiovasculaires**
- **taux élevés de triglycérides et de cholestérol**
- **(pré)hypertension**

Autres applications

- en favorisant le métabolisme des graisses et du glucose, la berbérine peut être utilisée en cas de **surpoids** et d'**obésité** et soutient la **fonction hépatique** dans la prévention et traitement de stéatohépatite non alcoolique ou SHNA, l'accumulation anormale de graisses dans le foie
- en raison de son large effet métabolique sur la réduction de la résistance à l'insuline et de ses propriétés anti-inflammatoires et antioxydantes, la berbérine peut également être utilisée pour traiter le **SOPK (syndrome des ovaires polykystiques)**.
- en raison de toutes les actions déjà mentionnées, la berbérine est considérée comme un agent **anti-âge** qui aide également à prévenir les **maladies neurodégénératives** telles que les maladies d'Alzheimer et de Parkinson

- la berbérine **inhiberait** également **les cellules cancéreuses**, en particulier celles du cancer du côlon, du poumon, de la prostate, du foie, des ovaires et du col de l'utérus.
- la berbérine exerce un effet prébiotique ou bénéfique en cas de **dysbiose** (microbiome intestinal perturbé) et peut contribuer à prévenir les infections intestinales

Meilleure absorption

Malheureusement, la berbérine, substance végétale, ne s'absorbe pas très bien et a ceci de commun avec la curcumine du curcuma et les acides boswelliques de la résine d'encens. Heureusement, comme pour les deux dernières plantes, l'absorption peut être améliorée en créant des "phytosomes". Plus précisément, l'enrobage avec de la lécithine de tournesol et de la protéine de pois peut augmenter l'absorption de la berbérine d'un facteur 10 par rapport à la berbérine ordinaire.

Moins d'irritation

L'utilisation de la berbérine à des doses plus élevées et chez les personnes sensibles peut (temporairement) provoquer des effets secondaires tels qu'une gêne gastrique, des crampes, des flatulences, une diarrhée ou une constipation. L'administration concomitante de procyanidines oligomériques ou OPC provenant de pépins de vigne, permet de prévenir ce phénomène.