



Cœur & glycémie *au naturel*

Équilibrer sa glycémie, sa tension et son cholestérol

Glycémie et insuline

Tension et cholestérol

Nutrition et plantes

Hygiène de vie

Programme 21 jours

Sélection de produits

Sommaire

	Introduction	3
01	Comprendre la glycémie, le cœur et les vaisseaux.....	4
02	Les chiffres à connaître et les signes d'alerte	6
03	Équilibrer sa glycémie au quotidien.....	8
04	Protéger son cœur et ses artères.....	10
05	Plantes et actifs naturels	13
06	L'hygiène de vie, premier traitement	17
07	La sélection Infinie Santé	19
08	Programme 21 jours	23
	Conclusion.....	25
	Sources et mentions	26

Introduction

Glycémie, tension et cholestérol sont les trois chiffres qui racontent la santé de vos vaisseaux ; la bonne nouvelle, c'est que le mode de vie agit sur les trois à la fois.

Le diabète de type 2, l'hypertension et l'excès de cholestérol ont un point commun : ils s'installent en silence. On ne les sent pas, mais ils abîment peu à peu les artères, le cœur, les reins, les yeux et le cerveau. Ils se renforcent aussi les uns les autres : un excès de sucre dans le sang fragilise les vaisseaux, une tension élevée les use, et le cholestérol en excès s'y dépose.

Ce guide a trois objectifs :

- **Comprendre** comment fonctionnent la glycémie, la tension et le cholestérol, et pourquoi ils sont liés.
- **Agir** avec des leviers prouvés : alimentation, activité physique, poids, sommeil, stress, tabac.
- **Compléter** intelligemment, avec les nutriments, plantes et actifs naturels traditionnellement associés à l'équilibre glycémique et cardiovasculaire, sélectionnés par Infinie Santé.

Il s'adresse aux personnes dont la glycémie, la tension ou le cholestérol commencent à s'élever, à celles qui ont des antécédents familiaux, à celles qui veulent prévenir plutôt que guérir, et aux personnes déjà suivies qui souhaitent agir sur leur hygiène de vie en accord avec leur médecin.

Important. Ce guide est informatif. Il ne remplace pas l'avis d'un médecin, d'un cardiologue, d'un diabétologue ou d'un pharmacien. Les compléments alimentaires ne sont pas des médicaments : ils ne préviennent ni ne soignent le diabète, l'hypertension ou l'hypercholestérolémie. **N'arrêtez et ne modifiez jamais un traitement** (antidiabétiques, insuline, antihypertenseurs, statines, anticoagulants) sans avis médical. Certaines plantes peuvent renforcer l'effet de ces médicaments : prévenez toujours votre médecin avant une cure.

CHAPITRE 01

Comprendre la glycémie, le cœur et les vaisseaux

Le sucre, la pression et les graisses circulent dans le même réseau : vos artères. C'est pour cela qu'on les surveille ensemble.

La glycémie : le sucre, carburant sous contrôle

La glycémie, c'est la quantité de glucose dans le sang. Le glucose est le carburant principal des cellules, et le carburant presque exclusif du cerveau. Après un repas, la glycémie monte ; le pancréas libère alors de l'**insuline**, une hormone qui agit comme une clé : elle ouvre les cellules des muscles, du foie et des tissus graisseux pour qu'elles absorbent le glucose. La glycémie redescend.



insulinorésistance : la clé fonctionne mal, la glycémie reste haute plus longtemps

Le cycle de la glycémie après un repas. L'activité physique aide les muscles à absorber le glucose, même sans insuline.

Quand la clé fonctionne mal : l'insulinorésistance

Avec la sédentarité, l'excès de poids au niveau du ventre et une alimentation trop riche en sucres et en produits raffinés, les cellules répondent de moins en moins bien à l'insuline. C'est l'**insulinorésistance**. Le pancréas compense en produisant toujours plus d'insuline, pendant des années. Puis il s'épuise : la glycémie à jeun monte, c'est le prédiabète, puis le diabète de type 2.

Le diabète de type 1, lui, est une maladie auto-immune où le pancréas ne produit plus d'insuline. Il nécessite un traitement par insuline à vie, et n'est pas lié au mode de vie. Ce guide concerne surtout le diabète de type 2 et la prévention.

Le cœur, une pompe infatigable

Le cœur bat environ 100 000 fois par jour et propulse le sang dans un réseau de vaisseaux qui, mis bout à bout, ferait plusieurs fois le tour de la Terre. Les artères amènent le sang riche en oxygène vers les organes ; les veines le ramènent vers le cœur.

La tension artérielle

La tension est la pression du sang sur la paroi des artères. Elle s'exprime avec deux chiffres : la **pression systolique** (le pic, quand le cœur se contracte) et la **pression diastolique** (le minimum, quand il se relâche). Une tension de 12/8 correspond à 120/80 mmHg. Quand la pression reste trop élevée, la paroi des artères s'épaissit et se rigidifie, et le cœur se fatigue.

Le cholestérol, ni ami ni ennemi

Le cholestérol est indispensable : il entre dans la composition des membranes de toutes les cellules, de certaines hormones et de la vitamine D. Le foie en fabrique l'essentiel. Il circule dans le sang grâce à des transporteurs :

- **Le LDL**, souvent appelé « mauvais cholestérol » : il apporte le cholestérol aux tissus. En excès, il se dépose dans la paroi des artères.
- **Le HDL**, dit « bon cholestérol » : il ramène l'excès vers le foie pour l'éliminer.
- **Les triglycérides** sont une autre forme de graisses sanguines, très sensibles au sucre et à l'alcool.

L'athérosclérose : le point de rencontre

Quand la paroi des artères est irritée par l'excès de sucre, la pression ou le tabac, le LDL s'y infiltre, s'oxyde et forme peu à peu une **plaque**. L'artère se rétrécit et durcit. Si une plaque se rompt, un caillot peut boucher l'artère : c'est l'infarctus quand il s'agit du cœur, l'accident vasculaire cérébral (AVC) quand il s'agit du cerveau.

I sur 3

Environ un adulte sur trois est hypertendu en France, et près d'un hypertendu sur deux l'ignore, selon Santé publique France. La tension ne fait pas mal : seule la mesure permet de la connaître.

Le syndrome métabolique

Quand plusieurs déséquilibres s'additionnent (tour de taille élevé, glycémie limite, tension un peu haute, triglycérides élevés, HDL bas), on parle de **syndrome métabolique**. Pris séparément, chaque chiffre semble modeste ; ensemble, ils multiplient le risque cardiovasculaire. C'est aussi la situation où l'hygiène de vie donne les résultats les plus spectaculaires.

CHAPITRE 02

Les chiffres à connaître et les signes d'alerte

Connaître ses chiffres, c'est pouvoir agir avant que les complications ne s'installent.

Vos repères

Ces valeurs sont des repères généraux. Votre médecin fixe vos objectifs personnels en fonction de votre âge, de vos antécédents et de votre niveau de risque.

Mesure	Repère favorable	À surveiller	Seuil de maladie
Glycémie à jeun	Moins de 1,10 g/L	1,10 à 1,25 g/L (prédiabète)	1,26 g/L ou plus, à deux reprises
Hémoglobine glyquée (HbA1c)	Moins de 5,7 %	5,7 à 6,4 %	6,5 % ou plus
Tension au cabinet	Moins de 120/80	130-139 / 85-89 (normale haute)	140/90 ou plus
Tension en automesure à domicile	Moins de 120/80	Entre 120/80 et 135/85	135/85 ou plus
Cholestérol LDL	Objectif fixé par le médecin selon le risque	De moins de 1,9 g/L (risque faible) à moins de 0,7 g/L (risque très élevé)	
Triglycérides	Moins de 1,5 g/L	1,5 à 2 g/L	Plus de 2 g/L
Tour de taille	Femme : moins de 80 cm ; homme : moins de 94 cm	Femme : 80 à 88 cm ; homme : 94 à 102 cm	Femme : plus de 88 cm ; homme : plus de 102 cm

Comment se mesurer

- **La glycémie** et le **bilan lipidique** se mesurent par une prise de sang, à jeun, prescrite par le médecin. Un bilan régulier est recommandé dès 40 ans, plus tôt en cas de surpoids ou d'antécédents familiaux.
- **La tension** se mesure idéalement à domicile avec un tensiomètre au bras validé : assis, au calme depuis 5 minutes, 3 mesures le matin et 3 le soir, 3 jours de suite. C'est la **règle des 3**.
- **Le tour de taille** se mesure debout, à mi-distance entre la dernière côte et le haut de la hanche, en fin d'expiration.

Les signaux d'un excès de sucre

- Soif intense et bouche sèche
- Envies fréquentes d'uriner, y compris la nuit
- Fatigue inhabituelle, vision trouble
- Infections ou plaies qui guérissent mal
- Amaigrissement inexpliqué

Ces signes apparaissent souvent tard : beaucoup de diabètes de type 2 sont découverts lors d'une simple prise de sang.

L'hypoglycémie chez les personnes traitées

Chez une personne qui prend des médicaments contre le diabète, la glycémie peut descendre trop bas : sueurs, tremblements, faim brutale, palpitations, confusion. Il faut se resucrer immédiatement avec 15 g de sucre rapide (3 morceaux de sucre ou un petit verre de jus de fruit), puis contrôler. C'est aussi pour cette raison qu'il ne faut jamais associer de plantes « hypoglycémiantes » à un traitement sans avis médical.

Les urgences cardiovasculaires : appelez le 15

Signe	Que faire
AVC : visage paralysé ou déformé, bras ou jambe qui ne répond plus, trouble de la parole	Appeler le 15 immédiatement, noter l'heure du début des signes
Infarctus : douleur dans la poitrine, serrante, qui dure plus de quelques minutes, pouvant irradier vers le bras, la mâchoire ou le dos	Appeler le 15 , ne pas se déplacer seul
Essoufflement brutal, malaise, perte de connaissance	Appeler le 15
Mollet gonflé, rouge et douloureux, surtout après un voyage ou une immobilisation	Consulter en urgence (risque de phlébite)

Pour l'AVC, retenez le mot **VITE** : **V**isage paralysé, **I**nertie d'un membre, **T**rouble de la parole, **E**n urgence, appelez le 15. Chaque minute compte.

CHAPITRE 03

Équilibrer sa glycémie au quotidien

Ce n'est pas seulement ce que l'on mange qui compte, mais aussi comment, dans quel ordre et ce que l'on fait après.

L'index glycémique, un outil simple

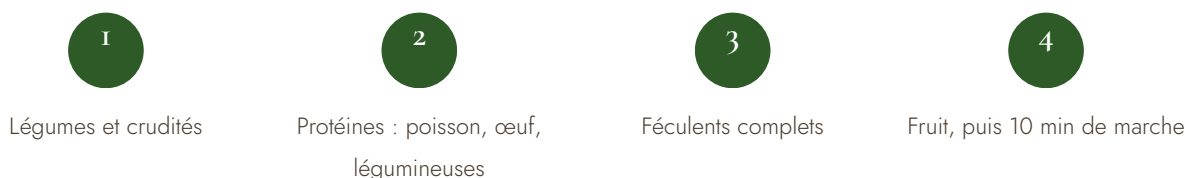
L'index glycémique (IG) mesure la vitesse à laquelle un aliment fait monter la glycémie. Plus il est bas, plus la montée est douce.

IG bas (à privilégier)	IG moyen (avec modération)	IG élevé (à limiter)
Légumes verts, légumineuses (lentilles, pois chiches)	Riz basmati, pâtes complètes al dente	Pain blanc, baguette, biscottes
Pommes, poires, agrumes, fruits rouges	Banane peu mûre, ananas	Pommes de terre en purée ou frites
Flocons d'avoine, orge, sarrasin	Pain complet au levain	Céréales soufflées du petit-déjeuner
Noix, amandes, graines	Patate douce	Sodas, jus de fruits, confiseries
Yaourt nature, fromage blanc	Semoule complète	Riz blanc collant, galettes de riz

La cuisson compte : des pâtes al dente ont un IG plus bas que des pâtes trop cuites. Des féculents cuits puis refroidis (salade de riz, de pommes de terre) développent de l'amidon résistant, qui fait moins monter la glycémie.

L'ordre des aliments

Commencer le repas par les légumes, puis les protéines, et finir par les féculents réduit le pic de glycémie après le repas : les fibres et les protéines ralentissent le passage du sucre dans le sang.



Les fibres, freins naturels

Les fibres solubles forment un gel dans l'intestin et ralentissent l'absorption des sucres. Les **bêta-glucanes d'avoine et d'orge** bénéficient d'une allégation autorisée : consommés avec un repas (4 g pour 30 g de

glucides disponibles), ils contribuent à réduire l'augmentation de la glycémie après ce repas. Visez 30 g de fibres par jour : légumes, légumineuses, céréales complètes, fruits entiers, graines de lin et de chia.

Les nutriments clés

Les allégations ci-dessous sont celles **autorisées par la réglementation européenne** (règlement UE n° 432/2012), dans le cadre d'une alimentation variée et équilibrée et d'un mode de vie sain.

Nutriment	Ce qu'il apporte (allégation autorisée)	Où le trouver
Chrome	Contribue au maintien d'une glycémie normale et au métabolisme normal des macronutriments	Levure de bière, brocoli, céréales complètes, viande
Zinc	Contribue au métabolisme normal des glucides	Huîtres, viande, graines de courge, légumineuses
Magnésium	Contribue à un métabolisme énergétique normal et à réduire la fatigue	Chocolat noir, amandes, légumineuses, eaux minérales riches
Vitamines B1, B2, B3, B6	Contribuent à un métabolisme énergétique normal	Céréales complètes, légumineuses, œufs, levure de bière
Bêta-glucanes d'avoine et d'orge	Contribuent à réduire l'augmentation de la glycémie après le repas	Flocons d'avoine, son d'avoine, orge mondé

Bouger après le repas

C'est l'un des gestes les plus efficaces et les plus simples : **10 à 15 minutes de marche** après le repas suffisent à aplatir le pic de glycémie, car les muscles en activité consomment le glucose, même sans insuline. Le muscle est le premier consommateur de sucre du corps : plus on en a, mieux on régule sa glycémie.

Les pièges à éviter

- **Les boissons sucrées et les jus de fruits** : le sucre liquide passe très vite dans le sang. Préférez le fruit entier.
- **Les produits « allégés » ou « sans sucres ajoutés »** : vérifiez les glucides totaux sur l'étiquette.
- **Le grignotage sucré** : chaque prise relance la sécrétion d'insuline.
- **Le petit-déjeuner tout sucré** (pain blanc, confiture, jus) : remplacez-le par des protéines et des fibres (œufs, fromage blanc, flocons d'avoine, oléagineux).
- **Les nuits courtes** : une seule nuit de manque de sommeil diminue déjà la sensibilité à l'insuline le lendemain.

CHAPITRE 04

Protéger son cœur et ses artères

Moins de sel, plus de végétal, de bonnes graisses et des fibres : l'assiette méditerranéenne reste la référence pour le cœur.

La tension : le sel et le potassium

Le **sel** retient l'eau dans les vaisseaux et augmente la pression. L'Organisation mondiale de la santé recommande moins de 5 g de sel par jour ; la consommation moyenne en France dépasse nettement ce repère. Les trois quarts du sel consommé sont cachés dans les produits industriels : pain, charcuterie, fromages, plats préparés, biscuits apéritifs, soupes en brique.

Le **potassium** fait l'inverse : il contribue au maintien d'une pression sanguine normale (allégation autorisée). On le trouve dans les légumes, les fruits (banane, abricot sec, kiwi), les légumineuses, les pommes de terre et les oléagineux.

Le régime DASH, conçu spécifiquement contre l'hypertension, repose sur ces deux principes : beaucoup de fruits et légumes, des produits laitiers peu gras, des céréales complètes, peu de sel et de sucres.

Le cholestérol : fibres, stérols et bonnes graisses

- **Les fibres solubles** (avoine, orge, légumineuses, pommes, psyllium) captent une partie du cholestérol dans l'intestin. Les bêta-glucanes d'avoine et d'orge contribuent au maintien d'une cholestérolémie normale à partir de 3 g par jour (allégation autorisée).
- **Les stérols et stanols végétaux** (huiles végétales, oléagineux, graines) contribuent au maintien d'une cholestérolémie normale à partir de 0,8 g par jour (allégation autorisée). Ils réduisent l'absorption du cholestérol alimentaire.
- **Les graisses insaturées** : remplacer les graisses saturées (beurre, charcuterie, fromages gras, viandes grasses, huile de palme) par des graisses insaturées (huile d'olive, de colza, de noix, avocats, oléagineux) contribue au maintien d'une cholestérolémie normale.
- **Les noix** : 30 g par jour contribuent à améliorer l'élasticité des vaisseaux sanguins (allégation autorisée).

Les nutriments clés du cœur

Nutriment	Ce qu'il apporte (allégation autorisée)	Où le trouver
EPA et DHA (oméga-3)	Contribuent à une fonction cardiaque normale (effet obtenu avec 250 mg par jour)	Sardines, maquereaux, harengs, saumon, huile de microalgues
Acide alpha-linolénique (oméga-3 végétal)	Contribue au maintien d'une cholestérolémie normale	Huiles de colza, de lin et de noix, graines de lin et de chia

Nutriment	Ce qu'il apporte (allégation autorisée)	Où le trouver
Potassium	Contribue au maintien d'une pression sanguine normale	Fruits, légumes, légumineuses, oléagineux
Vitamine B1	Contribue à une fonction cardiaque normale	Céréales complètes, légumineuses, porc, graines de tournesol
Vitamines B6, B9, B12	Contribuent au métabolisme normal de l'homocystéine	Légumes verts, légumineuses, œufs, poisson, abats
Polyphénols de l'olive	Contribuent à protéger les lipides sanguins contre le stress oxydatif (5 mg d'hydroxytyrosol par jour)	Huile d'olive vierge extra riche en polyphénols
Flavanols du cacao	Aident à maintenir l'élasticité des vaisseaux sanguins (200 mg par jour)	Cacao peu transformé, chocolat noir riche en cacao

L'assiette du cœur et de la glycémie

À privilégier

- Légumes à volonté, à chaque repas, la moitié de l'assiette
- Légumineuses : 3 à 4 fois par semaine
- Céréales complètes et flocons d'avoine
- Poissons gras : 2 fois par semaine
- Huile d'olive et huile de colza
- Une poignée de noix ou d'amandes par jour
- Fruits entiers, plutôt rouges et peu sucrés
- Herbes, épices, ail et oignon pour remplacer le sel
- Eau, thé, tisanes

À limiter

- Sodas, jus de fruits, confiseries
- Pain blanc, viennoiseries, biscuits
- Charcuterie et viandes transformées
- Plats préparés, chips, biscuits apéritifs
- Beurre, crème, fromages gras en excès
- Alcool
- Salière sur la table

Une journée type

- **Petit-déjeuner** : flocons d'avoine, fromage blanc, quelques noix, une poignée de myrtilles, thé ou café sans sucre.
- **Déjeuner** : crudités à l'huile de colza, filet de maquereau, lentilles aux oignons et au thym, une pomme.
- **Collation** : un carré de chocolat noir à 85 % et une poignée d'amandes.
- **Dîner** : soupe de légumes maison peu salée, omelette aux herbes, salade verte à l'huile d'olive, quinoa.
- **Après chaque repas** : 10 à 15 minutes de marche.

Et l'alcool ?

L'alcool fait monter la tension, les triglycérides et les calories, et perturbe la glycémie. Les repères de Santé publique France sont de 2 verres par jour maximum et pas tous les jours, mais pour le cœur, le moins est le mieux. L'idée qu'un verre de vin protège le cœur n'est plus soutenue par les données actuelles.

CHAPITRE 05

Plantes et actifs naturels

Certaines plantes et nutriments accompagnent traditionnellement l'équilibre glycémique et cardiovasculaire ; parce qu'ils agissent, ils demandent aussi de la prudence.

À lire avant toute cure. Plusieurs de ces actifs peuvent s'additionner aux effets des médicaments : antidiabétiques et insuline (risque d'hypoglycémie), antihypertenseurs (tension trop basse), anticoagulants et antiagrégants (risque de saignement), statines. Si vous êtes traité, parlez-en à votre médecin ou pharmacien avant de commencer, et surveillez vos chiffres pendant la cure.

Pour la glycémie

Le chrome, l'oligo-élément de l'insuline

Le chrome participe à l'action de l'insuline. C'est le seul ingrédient de cette liste qui bénéficie d'une allégation autorisée sur la glycémie : il **contribue au maintien d'une glycémie normale**.

- **Forme** : picolinate de chrome en gélules, ou chrome en solution d'oligo-éléments.
- **Précautions** : respecter la dose ; avis médical en cas de traitement du diabète.

La cannelle, l'épice du sucre

La cannelle est traditionnellement utilisée pour accompagner le métabolisme des glucides. On la retrouve dans de nombreuses formules dédiées à la glycémie.

- **Forme** : extrait en gélules, ou en cuisine sur un fromage blanc ou une compote.
- **Précautions** : la cannelle de Chine (cassia) est riche en coumarine, toxique pour le foie à forte dose. Préférez la cannelle de Ceylan et les extraits pauvres en coumarine.

Fenugrec et gymnema

Les graines de **fenugrec**, riches en fibres solubles, sont utilisées en Inde et au Moyen-Orient pour accompagner le métabolisme des sucres. Le **gymnema** (*Gymnema sylvestre*) est surnommé en hindi « destructeur de sucre » : mâchée, sa feuille supprime temporairement la perception du goût sucré, et il est traditionnellement utilisé contre les envies de sucre.

- **Précautions** : risque d'hypoglycémie en association avec un traitement du diabète. Le fenugrec est déconseillé pendant la grossesse et peut gêner en cas d'allergie à l'arachide ou aux légumineuses.

La berbérine, puissante et à manier avec soin

Alcaloïde jaune extrait de l'épine-vinette et d'autres plantes, la berbérine est l'un des actifs naturels les plus étudiés pour le métabolisme du glucose et des lipides. Sa puissance justifie une vraie prudence.

- **Précautions** : interactions avec de nombreux médicaments (antidiabétiques, anticoagulants, certains médicaments métabolisés par le foie) ; troubles digestifs possibles ; contre-indiquée pendant la grossesse, l'allaitement et chez l'enfant. **Avis médical indispensable** si vous prenez un traitement.

Pour la tension et le cœur

Feuille d'olivier

L'olivier, arbre emblématique de la Méditerranée, donne des feuilles riches en oleuropéine. Elles sont traditionnellement utilisées pour accompagner l'équilibre de la tension et la protection des artères.

- **Précautions** : avis médical en cas de traitement antihypertenseur ou antidiabétique, l'effet pouvant s'additionner.

Arjuna et aubépine, les plantes du cœur

L'écorce d'**arjuna** est la grande plante du cœur de la médecine ayurvédique. L'**aubépine**, en Europe, est utilisée traditionnellement pour la nervosité et les palpitations d'origine nerveuse chez l'adulte.

- **Précautions** : ne pas associer à un traitement cardiaque sans avis du cardiologue.

L'ail, et l'ail noir vieilli

L'ail est l'un des aliments les plus étudiés pour la santé cardiovasculaire. L'**ail noir** est obtenu par une lente fermentation à chaleur douce : il perd son piquant, prend un goût sucré proche du pruneau, et se concentre en composés soufrés plus stables.

- **Précautions** : à fortes doses, prudence avec les anticoagulants et avant une chirurgie.

La coenzyme Q10, l'énergie du muscle cardiaque

Le cœur est l'organe le plus riche en coenzyme Q10, indispensable à la production d'énergie dans les cellules. Sa production diminue avec l'âge, et certains médicaments contre le cholestérol (les statines) réduisent aussi sa fabrication par l'organisme.

- **Précautions** : peut réduire l'effet de certains anticoagulants (antivitamine K) ; avis médical si vous en prenez.

Pour le cholestérol

- **Les phytostérols** : stérols végétaux qui limitent l'absorption du cholestérol dans l'intestin. Ne pas dépasser 3 g par jour toutes sources confondues.
- **Le guggul** : résine d'un arbuste indien, traditionnellement utilisée en ayurvéda pour l'équilibre des lipides. Prudence en cas de problème de thyroïde ou de traitement anticoagulant.
- **La levure de riz rouge** : elle contient de la monacoline K, une molécule identique à une statine. Depuis 2022, la réglementation européenne limite fortement son dosage et impose des avertissements. Elle ne doit jamais être associée à une statine, et elle est déconseillée sans avis médical.

Pour la circulation

- **La vigne rouge et le cassis** sont traditionnellement utilisés pour la circulation veineuse et le confort des jambes.
- **Les oméga-3** marins, déjà évoqués, sont le socle de la protection cardiovasculaire.

La gemmothérapie

- **Olivier (jeunes pousses)** : traditionnellement utilisé pour l'équilibre des lipides et de la tension.
- **Romarin (jeunes pousses)** : soutien du foie, organe central du métabolisme des graisses.
- **Aubépine (bourgeons)** : traditionnellement utilisée pour le rythme cardiaque et la sérénité.

Ces bourgeons existent seuls ou en synergie, comme Gemmocholesregul (olivier et romarin) de Biogemm (chapitre 7).

Bien associer, sans excès

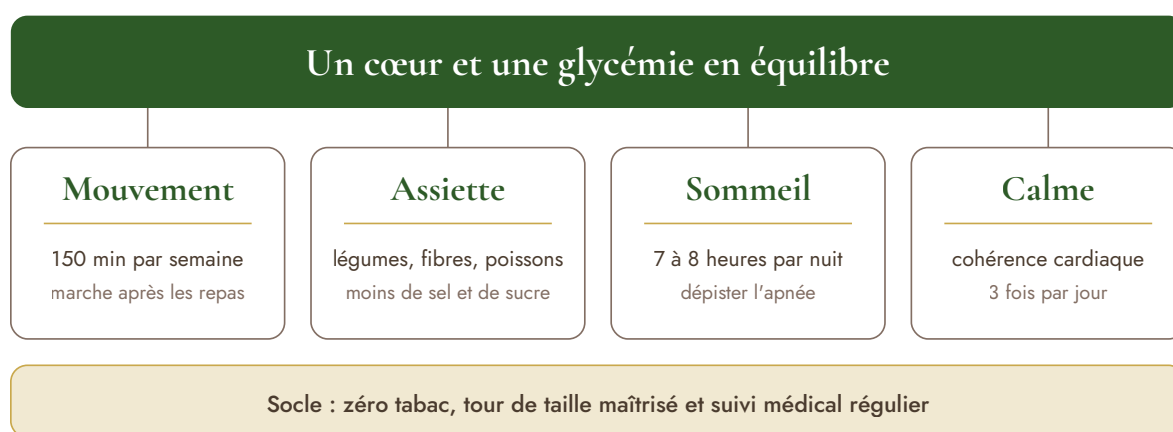
Objectif	Association conseillée
Glycémie limite, envies de sucre	Chrome + cannelle ou gymnema, avec la marche après le repas
Tension normale haute	Feuille d'olivier + potassium alimentaire + réduction du sel
Cholestérol à surveiller	Fibres d'avoine + phytostérols + oméga-3
Cœur et énergie après 50 ans	Coenzyme Q10 + oméga-3

Une seule formule par objectif suffit. Évitez d'empiler plusieurs produits qui agissent dans le même sens, surtout si vous êtes déjà traité.

CHAPITRE 06

L'hygiène de vie, premier traitement

Pour la glycémie, la tension et le cholestérol, le mode de vie n'est pas un complément au traitement : il en est le premier étage.



Les compléments alimentaires viennent en appui ; ils ne remplacent aucun des quatre piliers.

Pilier 1 — Le mouvement

L'activité physique améliore la sensibilité à l'insuline, abaisse la tension, augmente le HDL et fait baisser les triglycérides. C'est le traitement le plus complet qui soit.

- **150 minutes par semaine** d'activité d'endurance modérée : marche rapide, vélo, natation, aquagym. Soit 30 minutes, 5 jours sur 7.
- **Deux séances de renforcement musculaire** par semaine : le muscle est le principal consommateur de glucose.
- **10 à 15 minutes de marche après les repas**, surtout le soir.
- **Moins de temps assis** : levez-vous quelques minutes toutes les heures.
- Si vous êtes traité pour le cœur ou le diabète, faites valider votre programme par votre médecin.

Pilier 2 — Le poids et le tour de taille

Ce n'est pas tant le poids qui compte que la **graisse du ventre** : elle est la plus active sur l'insulinorésistance, la tension et les triglycérides. Perdre 5 à 10 % de son poids améliore déjà nettement la glycémie et la tension. Visez une perte lente et durable, sans régime restrictif.

Pilier 3 — Le sommeil

- 7 à 8 heures par nuit : le manque de sommeil augmente l'appétit pour le sucre et diminue la sensibilité à l'insuline.
- **Ronflements forts, pauses respiratoires, somnolence dans la journée** : parlez-en à votre médecin. L'apnée du sommeil est fréquente chez les personnes en surpoids, et elle fait monter la tension.

Pilier 4 — Le stress

Le stress chronique libère du cortisol et de l'adrénaline, qui font monter la glycémie et la tension.

- **Cohérence cardiaque** : 3 fois par jour, 5 minutes, 6 respirations par minute. Elle agit directement sur le rythme cardiaque.
- Activité physique, nature, relaxation, lien social : tout ce qui apaise protège aussi le cœur.

Pilier 5 — Le tabac

Arrêter de fumer est la mesure la plus efficace pour le cœur et les artères : le risque d'infarctus commence à baisser dès les premières semaines. Le tabac abîme la paroi des artères, augmente la tension et aggrave l'insulinorésistance. Le **39 89** (Tabac Info Service) offre un accompagnement gratuit.

Le suivi médical

- **Un bilan sanguin régulier** : glycémie, HbA1c si besoin, bilan lipidique.
- **L'automesure de la tension** à domicile, avec un carnet de suivi.
- **Le suivi des traitements** : ne les arrêtez jamais de vous-même, même quand vos chiffres s'améliorent ; c'est souvent grâce à eux.
- **Pour les personnes diabétiques** : examen annuel des yeux, des pieds, des reins et des dents.

CHAPITRE 07

La sélection Infinie Santé

Pour chaque profil, nous avons retenu quelques produits complémentaires plutôt qu'un empilement. Cliquez sur un nom pour ouvrir sa fiche sur infinie-sante.com.

Lisez toujours la notice et respectez la dose journalière recommandée. **Si vous suivez un traitement** pour le diabète, la tension, le cholestérol ou la coagulation, demandez l'avis de votre médecin ou pharmacien avant toute cure, et surveillez vos chiffres pendant les premières semaines.

OI Glycémie à surveiller

Glycémie à jeun qui s'élève, envies de sucre, coups de fatigue après les repas.

EFFIPLEX DR SCHMITZ**DIACHROME****Chrome, vitamines B2 et B3**

Le chrome contribue au maintien d'une glycémie normale

[Voir la fiche →](#)**LT LABO****DIAMISTAB****Cannelle, huile de son de riz, chrome**

Formule complète du métabolisme des sucres, en 60 ou 120 capsules

[Voir la fiche →](#)**MGD NATURE****FÉNUGREC + GYMNEMA****Graines de fenugrec, feuilles de gymnema**

Deux plantes traditionnelles du métabolisme des glucides

[Voir la fiche →](#)**AYUR-VANA****GYMNEMA SYLVESTRIS Bio****Gymnema**

La plante ayurvédique des envies de sucre

[Voir la fiche →](#)

Conseil Associez la cure à la marche après le repas et à l'ordre des aliments (chapitre 3) : c'est là que se joue l'essentiel.

02 Métabolisme et tour de taille

Insulinorésistance, ventre qui s'arrondit, plusieurs chiffres limites en même temps.

THERAPINOV

BERBÉRINE PLUS

Berbérine (Berberis aristata)

Actif puissant du métabolisme : avis médical indispensable si vous êtes traité

[Voir la fiche →](#)

BOTAVIE

SUCAREG

Lupin blanc, curcuma, impéatoire

Soutien du métabolisme des glucides, en 60 ou 90 gélules

[Voir la fiche →](#)

CATALYONS

COMPLEXE CHROME

Synergie d'oligo-éléments avec chrome

Forme liquide, ex-Glucidyon

[Voir la fiche →](#)

Conseil Sucareg contient du lupin : à éviter en cas d'allergie au lupin ou à l'arachide.

03 Tension artérielle

Tension normale haute, antécédents familiaux, envie d'agir avant le traitement ou en accompagnement.

IRELIA BOTAVIE

FEUILLE D'OLIVIER

Extrait de feuille d'olivier

Tradition méditerranéenne de l'équilibre de la tension

[Voir la fiche →](#)

VERYNATURA

FEUILLE D'OLIVIER BIO

Feuille d'olivier bio

Format 100 gélules, pour une cure longue

[Voir la fiche →](#)

ACTIVA

BIEN-ÊTRE TENSION

Cassis, olivier, vigne rouge, myrtille

Complexe végétal de fond pour le système vasculaire

[Voir la fiche →](#)

AYUR-VANA

ARJUNA Bio

Écorce d'arjuna

La grande plante du cœur en ayurvèda

[Voir la fiche →](#)

BOTAVIE

CARDIOVASCINE

Amla, curcuma, ciste, céleri

Formule végétale inspirée de la tradition indienne

[Voir la fiche →](#)

Conseil Si vous prenez un antihypertenseur, prévenez votre médecin et surveillez votre tension en automesure pendant la cure.

04 Cholestérol et lipides

LDL ou triglycérides qui montent, envie d'agir par l'alimentation et des actifs naturels.

LT LABO

LIPORYZ

Phytostérols, huile de son de riz, zinc, vitamine E

Sans levure de riz rouge ; existe en 90, 180 et 270 capsules

[Voir la fiche →](#)

MGD NATURE

AIL NOIR VIEILLI

Ail noir fermenté

L'ail sans son piquant, pour l'équilibre des lipides

[Voir la fiche →](#)

BIOGEMM

GEMMOCHOLESREGUL

Bourgeons d'olivier et de romarin

Gemmothérapie des lipides et du foie

[Voir la fiche →](#)

AYUR-VANA

GUGGUL

Résine de guggul

Tradition ayurvédique de l'équilibre LDL/HDL

[Voir la fiche →](#)

CALEBASSE

JIANG ZHI WAN

Formule de la pharmacopée chinoise

Tradition chinoise de l'équilibre des graisses sanguines

[Voir la fiche →](#)

Conseil Sous statine, demandez l'avis de votre médecin avant toute cure, et ne dépassez pas 3 g de phytostérols par jour toutes sources confondues.

05 Cœur et énergie

Après 50 ans, sous statine, ou pour soutenir la protection cardiovasculaire au quotidien.

VALENCIE NUTRITION

COENZYME Q10 100 mg

Coenzyme Q10

Le carburant du muscle cardiaque

[Voir la fiche →](#)

NÉO-NAT

ULTRA OMÉGA 3 EPAX

EPA et DHA

L'EPA et le DHA contribuent à une fonction cardiaque normale

[Voir la fiche →](#)

LABOSP

CARDOXYD

Vitamine B1, zinc, cuivre, SOD, glutathion

La vitamine B1 contribue à une fonction cardiaque normale

[Voir la fiche →](#)

BIOGEMM

GEMMOFLUIDE

Synergie de bourgeons

Gemmothérapie de la sérénité et du rythme cardiaque

[Voir la fiche →](#)

Conseil Coenzyme Q10 et Cardoxyd : avis médical si vous prenez un anticoagulant.

06 Circulation et jambes lourdes

Jambes lourdes en fin de journée, chevilles qui gonflent avec la chaleur.

ACTIVA

OLÉATONIC

Complexe circulation veineuse

Confort des jambes et circulation de retour

[Voir la fiche →](#)

SILICIUM LABORATORIES

G7 LIGHT LEGS+

Crème de massage au silicium

En massage, des chevilles vers les cuisses

[Voir la fiche →](#)

Conseil Marche, escaliers, jambes surélevées le soir et douche fraîche sur les mollets complètent la cure. Un mollet rouge, chaud et douloureux impose de consulter.

Les bons réflexes pour une cure

- **Durée** : 2 à 3 mois, puis un contrôle de vos chiffres pour juger de l'effet.
- **Régularité** : tous les jours, au moment indiqué (souvent avant ou pendant les repas pour la glycémie).
- **Simplicité** : une formule principale par objectif, pas d'empilement.
- **Surveillance** : glycémie, tension ou bilan lipidique avant et après la cure.
- **Prudence** : avis médical en cas de grossesse, d'allaitement, de traitement en cours, de maladie du foie ou des reins. Un complément ne remplace jamais un traitement prescrit. Les compléments alimentaires ne doivent pas être utilisés comme substituts d'une alimentation variée et équilibrée et d'un mode de vie sain. Tenir hors de portée des jeunes enfants.

Pour aller plus loin : les sélections Diabète et glycémie, Cholestérol et Cœur et circulation sur infiniesante.com.

CHAPITRE 08

Programme 21 jours

Trois semaines pour reprendre la main : une semaine pour bouger, une pour l'assiette, une pour le sel, le sommeil et le stress.

Semaine 1 — Bouger et mesurer

- ☐ Mesurer sa tension selon la règle des 3 et noter ses chiffres.
- ☐ Mesurer son tour de taille.
- ☐ Marcher 10 à 15 minutes après le déjeuner et le dîner.
- ☐ Atteindre 30 minutes d'activité modérée 5 jours sur 7.
- ☐ Se lever quelques minutes toutes les heures.
- ☐ Démarrer la cure adaptée à son profil (chapitre 7), avec l'accord de son médecin si l'on est traité.

Semaine 2 — L'assiette

- ☐ Commencer chaque repas par des légumes.
- ☐ Remplacer le pain blanc par du pain complet au levain.
- ☐ Supprimer les boissons sucrées et les jus de fruits.
- ☐ Manger des légumineuses 3 fois dans la semaine.
- ☐ Manger du poisson gras 2 fois.
- ☐ Une poignée de noix par jour.

Semaine 3 — Sel, sommeil et stress

- ☐ Retirer la salière de la table et cuisiner avec herbes et épices.
- ☐ Limiter charcuterie, plats préparés et biscuits apéritifs.
- ☐ Se coucher à heure régulière, 7 à 8 heures de sommeil.
- ☐ Pratiquer la cohérence cardiaque 3 fois par jour.
- ☐ Faire 2 séances de renforcement musculaire.
- ☐ Reprendre sa tension selon la règle des 3 et comparer.

Le bilan du 21^e jour

Notez vos chiffres et vos sensations avant de commencer puis au 21^e jour :

Critère	Jour 1	Jour 21
Tension moyenne (automesure)		
Tour de taille (cm)		
Poids (kg)		
Minutes d'activité dans la semaine		
Envies de sucre (10 = très fortes)		
Énergie dans la journée (de 1 à 10)		

Pour la glycémie et le cholestérol, le vrai bilan se fait par la prise de sang, après 2 à 3 mois d'efforts.
Poursuivez ce qui fonctionne : ce sont des habitudes pour la vie.

Conclusion

Votre cœur et vos vaisseaux vous accompagnent chaque seconde ; ce que vous faites chaque jour compte bien plus que ce que vous faites de temps en temps.

Mesurez

vos chiffres : glycémie, tension, cholestérol, tour de taille.

Bougez

chaque jour, et marchez 10 minutes après vos repas.

Mangez

végétal : légumes, fibres, légumineuses, poissons gras, huile d'olive.

Allégez

le sel, le sucre, l'alcool, et arrêtez le tabac.

Dialoguez

avec votre médecin, et ne modifiez jamais un traitement seul.

Les compléments alimentaires viennent ensuite, comme un soutien ciblé, choisi selon votre profil et pris avec régularité. Ils ne remplacent ni une bonne hygiène de vie ni un traitement médical, mais ils peuvent accompagner vos efforts, en accord avec votre médecin.

Et devant une douleur dans la poitrine, un visage qui se déforme ou une parole qui se trouble : appelez le 15, sans attendre.

L'équipe Infinie Santé reste à votre écoute pour vous aider à choisir les produits adaptés à vos besoins, sur infinie-sante.com, par téléphone au 03 51 00 17 83 ou à contact@infinie-sante.com.

Sources et mentions

- Santé publique France — L'hypertension artérielle en France : prévalence, traitement et contrôle en 2015
- Santé publique France — Prise en charge de l'HTA en France : où en est-on ?
- Le Quotidien du Médecin — Dépistage et diagnostic du diabète de type 2
- Haute Autorité de santé — Principales dyslipidémies : stratégies de prise en charge (2017)
- Organisation mondiale de la santé — Recommandation sur l'apport en sodium (moins de 5 g de sel par jour)
- Règlement (UE) n° 432/2012 établissant la liste des allégations de santé autorisées
- Règlement (UE) 2022/860 relatif aux monacolines de levure de riz rouge

Mentions : document édité par Infinie Santé (SAS TRILOBA), 10 rue de Châtillon, 51500 Sacy. Informations à caractère général, ne constituant pas un avis médical. Les compléments alimentaires ne se substituent pas à une alimentation variée et équilibrée et à un mode de vie sain.