

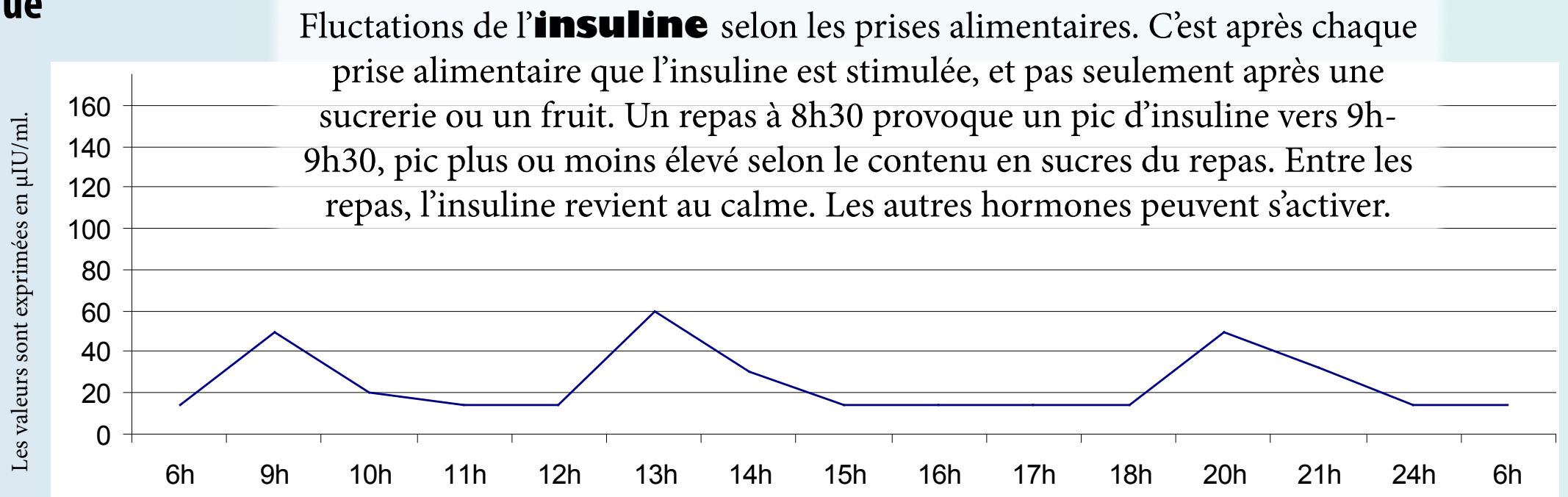
GRIGNOTER ENTRE LES REPAS ?

Par Taty Lauwers. Pourquoi choisir 3 repas par jour plutôt que des multi-collations ou pourquoi une personne sensible aux sucres ne peut pas grignoter tout au long de la journée. « *Arrête de jouer avec ton insuline* », dis-je à mes amis faiblards du pancréas — insuline qui prend toute la place et empêche ses camarades d’agir.

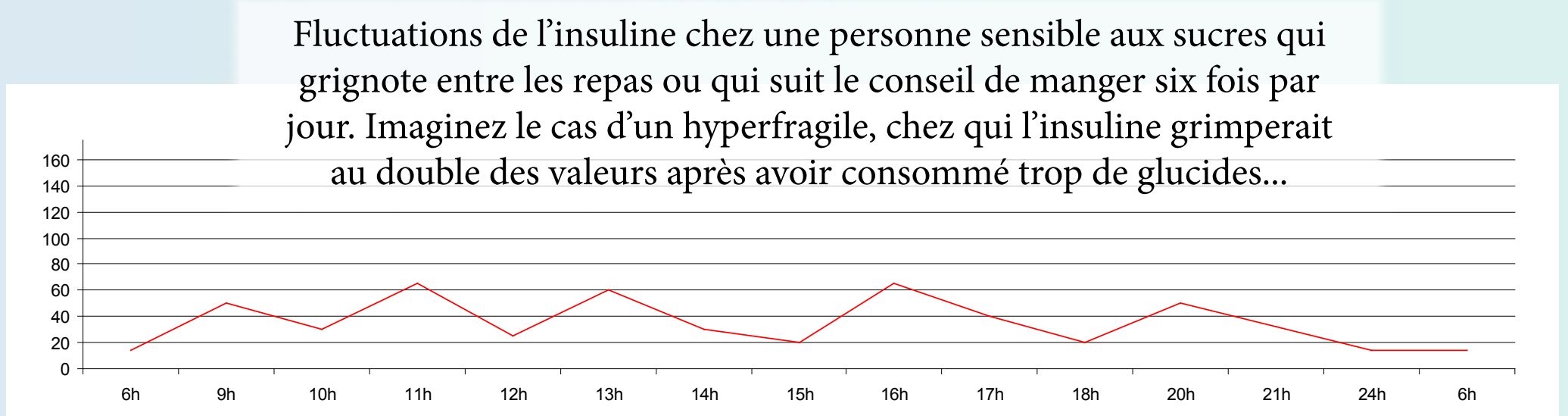
source : www.taty.be
infographie n° 6

Il faut avoir lu les infographies précédentes de ma série janvier 2017 si l’on veut comprendre celle-ci au mieux.

Rythme classique



En grignotant



En superposant les deux courbes, on voit mieux à quel point le grignoteur est en permanence en train de produire trop d’insuline.

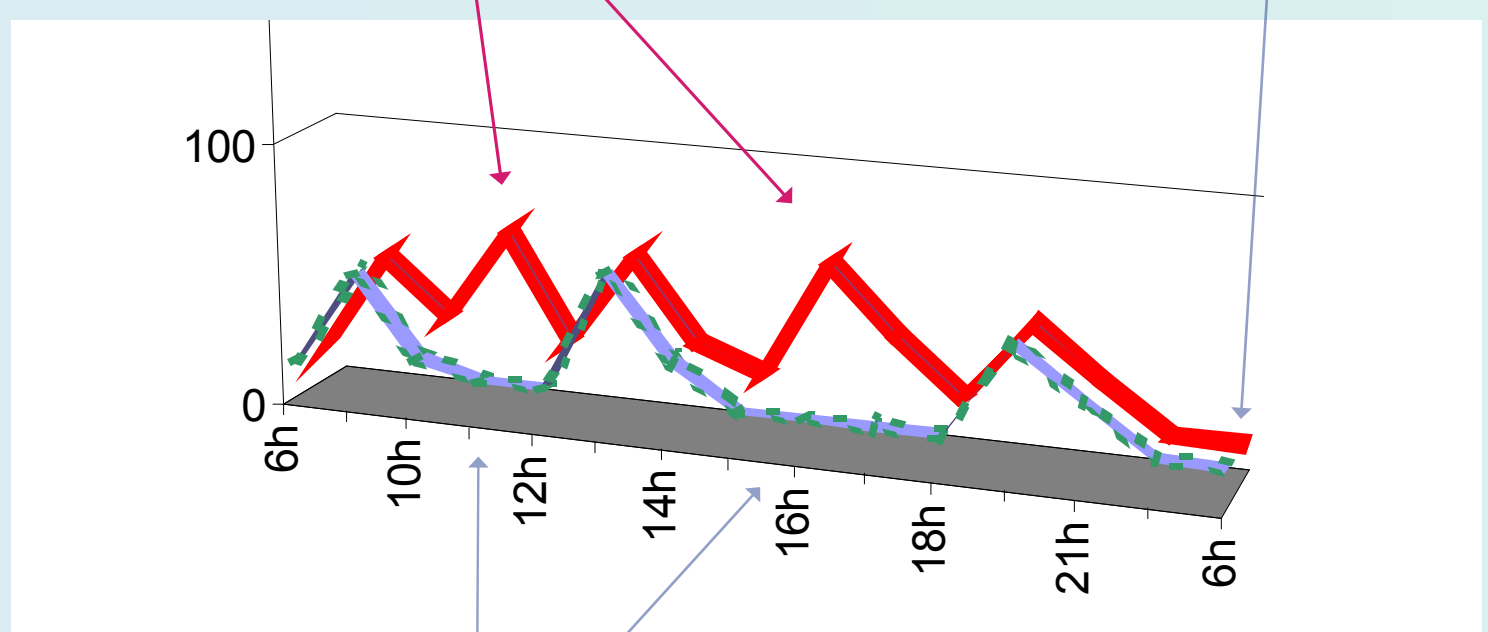
Résultat: inflammations chroniques, risques cardiovasculaires, prise de poids ou blocage des effets minceur — parmi les multiples effets d’une insulinémie quasi permanente.

Un des fléaux qui sous-tend quantité de nos maladies modernes

Le corps est surstimulé en permanence, sans qu’on le sente franchement.



Le grignoteur ne revient quasi que la nuit à la dose «normale» de 15 $\mu\text{IU}/\text{ml}$.

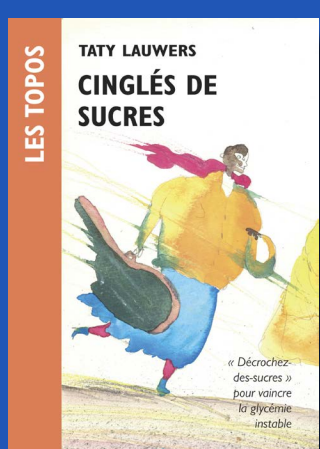


Ouf! Repos entre les pics d’insuline...



Dans *Cinglés de sucres*, j’invite à ne PAS pratiquer les multi-collations, conseillées dans tant de plans d’alimentation saine. Dès que vous mangerez des repas denses en

nutriments et en graisses, finies les envies de grignotage. Vous en viendrez tout naturellement à ne manger que deux à trois fois par jour, sans force et sans restriction volontaire.
www.cinglesdesucres.com



Bénédiction pour nos enfants en bonne santé: ce phénomène ne les touche pas autant que les adultes, ils ne sont pas encore insulino-résistants. Deux collations par jour pour un enfant ne pose pas de souci. Des grignotages à tout bout de champ, en revanche....