

ÊTES-VOUS SENSIBLE AUX SUCRES ?

Par Taty Lauwers. Comment savoir si vous êtes victime de dysglycémie ? Et si le passage par un mode alimentaire différent vous ferait (enfin!) mincir durablement, quitter l'inflammation chronique ou retrouver le tonus de vos jeunes années?

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

QUESTIONNAIRE

1. Suspectez une éventuelle réactivité aux sucres et aux amidons si vous répondez par un oui franc à au moins six réponses parmi les propositions ci-dessous.

Vous avez des vertiges, de la faiblesse ou des maux de tête quand les repas sont reportés. Il vous est impossible de jeûner jusque midi sans vous sentir mal.

Vous avez de temps en temps des rages de salé ou de sucré (que ce soit du sucre ajouté ou des farineux comme le pain).

Vous baillez ou vous sentez somnolent après les repas.

Vous avez des envies de pleurer subites, sans raison.

Votre pouls au repos est rapide (>80).

Vous vous sentez souvent stressé, submergé.

Vous êtes nerveux ou irritable par moments au cours de la journée, mais vous vous sentez plus calme après les repas.

Vous avez la sensation d'être fatigué en permanence.

Vous connaissez une histoire familiale de diabète ou d'alcoolisme.

Lorsque vous prenez du poids, la graisse se concentre autour de la taille.

Vous transpirez abondamment, sans raison, le jour ou la nuit.

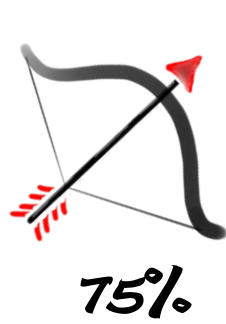
Vous avez souvent soif.

Vous avez été diagnostiqué par votre médecin victime du « syndrome métabolique » (combinaison de triglycérides élevés, d'un taux de cholestérol douteux, d'insulinorésistance, d'hypertension artérielle et de surpoids).

Vous vous donnez régulièrement un petit coup de pouce avec des sucreries ou de l'alcool. Hélas ! vous vivez ensuite des sautes d'humeur et/ou des coups de mou.

2. Évaluez votre probabilité génétique d'être insulino-résistant :

75% de chances d'être insulino-résistant si vous êtes de groupe sanguin 0 — A : 50% B ou AB : 35%



75%



50%



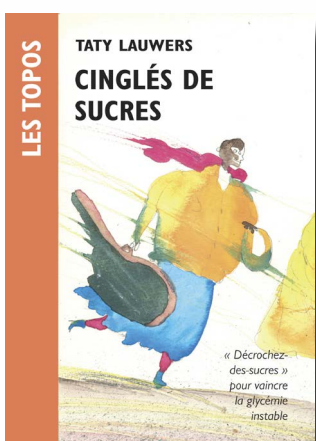
15%

75% de chances si vous êtes de profil chasseur franc selon mon questionnaire* - profil mixte: 50% - profil cueilleur : 15%

* le questionnaire est à télécharger de www.taty.be/metabolique.pdf

PROFIL

SI VOUS CUMULEZ DES RÉSULTATS POSITIFS AU PREMIER TEST ET UNE PROBABILITÉ ÉLEVÉE SELON VOTRE PROFIL BIOCHIMIQUE, IL EST TEMPS D'ESSAYER UN MODE DE DÉCROCHAGE DES SUCRES... HISTOIRE DE VÉRIFIER QUE VOUS ÊTES SUR LA BONNE PISTE EN NUTRI.



Détails dans mon livre *Cinglés de sucres* (Pour vaincre l'assuétude aux sucres) dans la collection Les Topos de Taty, éditions Aladdin www.cinglesdesucres.com. Principes, grilles et menus pour une courte cure *Décrochez-des-Sucres*.