## LE CERCLE VICIEUX DES SUCRES

source: www.taty.be

Par Taty Lauwers. Où l'on comprendra pourquoi un gamin cherche avec avidité l'aliment (sucré) qui entretient la flambée organique qu'est la glycémie instable, cette curieuse réaction qui ne semble pas comprise par les gens « normaux », parents et soignants en tête. Le même mécanisme a cours après l'ingestion de certains additifs, par parenthèses.

Prenons l'exemple d'un enfant nerveux et illustrons en deux parties : ce que nous voyons en façade d'une part et ce que son corps vit, d'autre part : les coulisses de l'exploit.

## LA GLYCÉMIE INSTABLE EN FAÇADE

1. Le petit semble fatigué, il est geignard, nerveux...

5. Et on est reparti pour un tour.

4. Les jérémiades et les jeux de mains-jeux de vilain recommencent de plus belle, il faut un nouveau biscuit. 2. Vîîîte! Un bout de chocolat, un biscuit, des bonbons...

3. Coup de fouet ou accalmie, bien-être soudain. Le mieux-être perdure une heure ou deux.

## LA GLYCÉMIE INSTABLE EN COULISSE

1. Le taux de sucre dans le sang est trop bas. Le cerveau, affamé de glucose, crie alerte.

5. Le corps panique, redemande du sucre et on boucle la boucle.

2. Le taux de sucre dans le sang remonte trop haut, parfois même trop brusquement.

4. Le taux de sucre plonge sous la barre fatidique. D'autres hormones entrent dans la danse, pour compenser le déséquilibre.

La glycémie remonte un peu trop fort.

3. L'insuline fait baisser la glycémie pour équilibrer la situation...



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