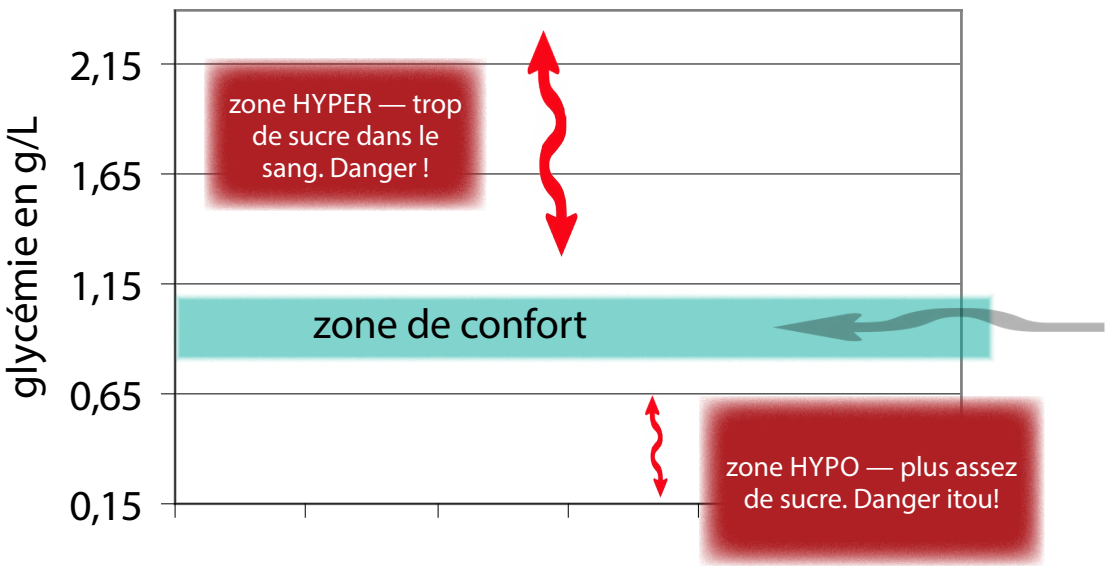
Le cercle vicieux des sucres Bis

source: www.taty.be

infographie n° 2

Par Taty Lauwers. Le cercle vicieux des glucides peut entraîner des vertiges et des malaises chez les mangeurs qu'on appelle hypoglycémiques réactionnels.

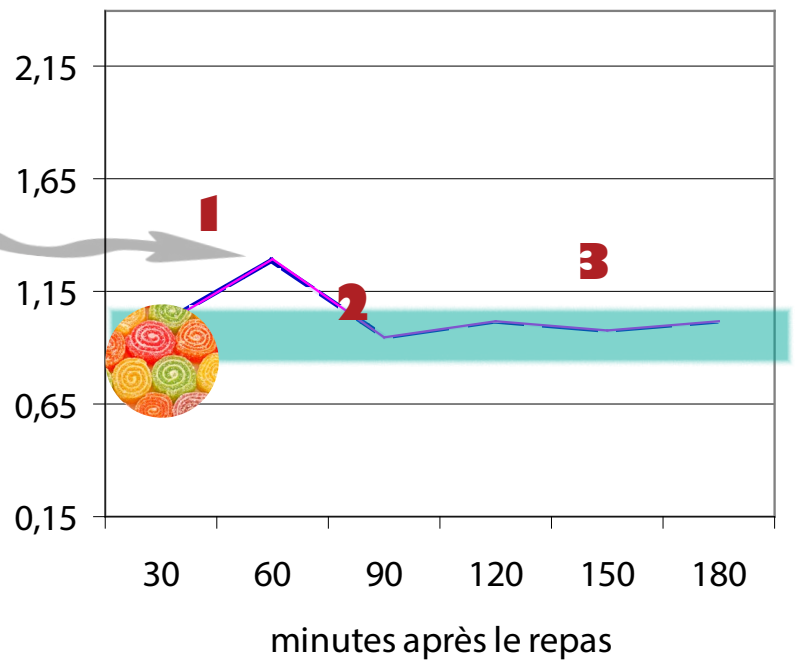
Le taux de sucre dans le sang (la glycémie) est finement réglé par une série d'hormones. On verra ici deux cas de figure: celui qu'on apprend dans les manuels de physiologie et celui des hypoglycémiques réactionnels.



La **zone de confort** du corps humain se situe entre 0.8 grammes et 1.15 grammes de « sucre » par litre de sang (glucose en réalité).

En temps normal

1 La glycémie augmente un peu après un repas équilibré et beaucoup après qu'on a ingéré des sucres: des bonbons, un fruit, qu'il soit frais ou en jus, ou même du riz, du pain ou des pâtes. La glycémie augmente parfois jusqu'à 1,3 grammes de sucre par litre de sang.



3 Les taux de glucose sont normalisés jusqu'au prochain repas. Les variations se sont faites en douceur.

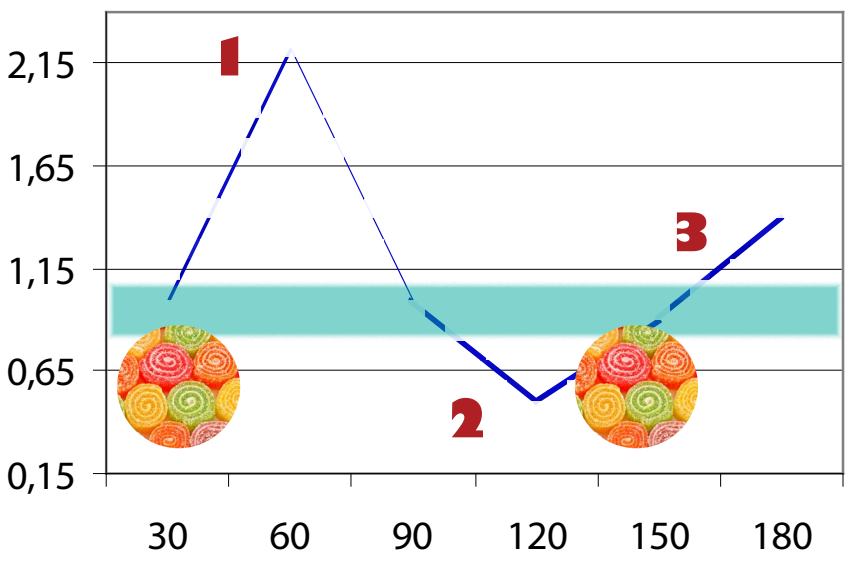
2 Le corps produit des hormones pour faire baisser la glycémie, car ces taux élevés sont toxiques.

2 L'hormone qui agit pour notre bien-être à ce moment-là est l'**insuline**. Elle fait le camion balai du glucose sanguin, le poussant par exemple dans les muscles. C'est le moment où l'on ressent l'envie de bouger et de courir, pour brûler cet excès de glucose. L'insuline chasse aussi le glucose dans le foie, pour pouvoir garder un taux non toxique de sucre dans le sang. Si les réserves de glucose débordent dans le foie (glycogène), ce dernier les transforme ... en graisses.

3 Lorsqu'il faut faire circuler plus de glucose, c'est l'antagoniste de l'insuline, le **glucagon**, qui intervient et fait libérer les stocks, par le foie entre autres

En hypoglycémie

1 Les réactions sont excessives. La glycémie augmente beaucoup trop (ici: 2,15 grammes par litre après 1 heure).



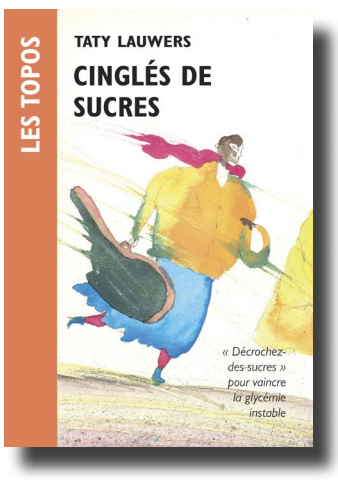
3 On mange un autre aliment sucré, et le cycle recommence: pics et nadirs de la glycémie. Peu de normalisation en vue, car le processus tourne en boucle. Le corps s'épuise. Seul quelqu'un qui l'a vécu peut compatir avec le calvaire quotidien des hypoglycémiques réactionnels sévères.

2 En tentant de se normaliser, le taux de sucre sanguin fait un plongeon sous la barre critique, ici: 0,5 g/l après 2 heures. C'est à cet endroit que le cerveau crie alerte. C'est le moment « tour infernale » : le cœur palpite, les jambes tremblent, la vision est troublée, des sueurs excessives apparaissent. Les hormones seules n'arrivent pas à rétablir la situation. Viiiite ! Il faut remanger...

La solution? Une assiette quotidienne moins riche en sucres

Et s'y tenir, ce qui est une prouesse...

... que vous réaliserez si vous suivez les judicieux conseils de mon livre *Cinglés de sucres*. Les principes de changements alimentaires que j'y expose visent à vous désaccoutumer des sucres, et pas seulement à vous en priver — ce qui serait le meilleur moyen de vous faire craquer au prochain coup dans le moral.



extrait de l'édition 2017 de 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*.