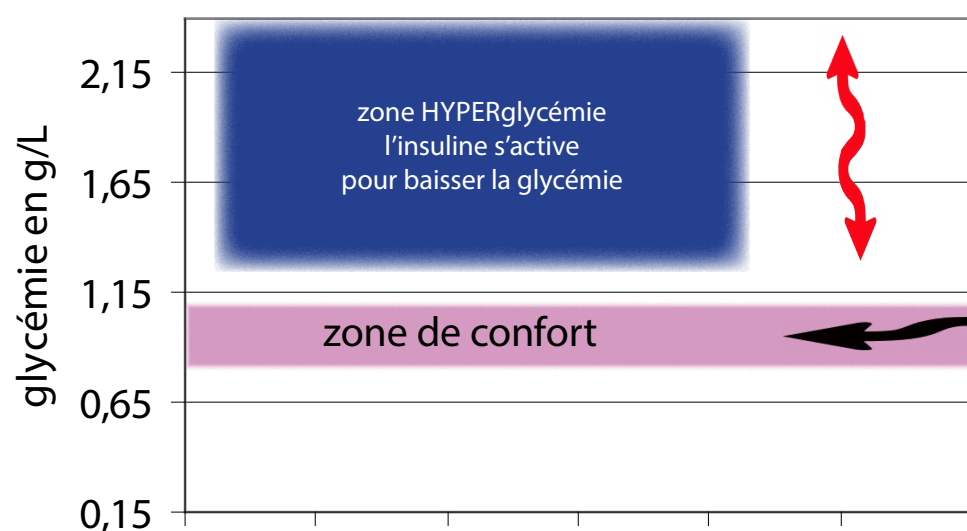


L'INSULINO-RÉSISTANCE OU PRÉDIABÈTE

source: www.taty.be
infographie n° 3

Par Taty Lauwers. Comprendre quand votre corps s'épuise à produire de l'insuline... quand il refuse de mincir... pourquoi les sucres importent moins que votre réaction individuelle au plan hormonal: comment va votre pancréas?

Le taux de sucre dans le sang (la glycémie) augmente plus fort après l'ingestion de repas sucrés que salés. La glycémie est finement réglée par une série d'hormones, dont l'insuline.

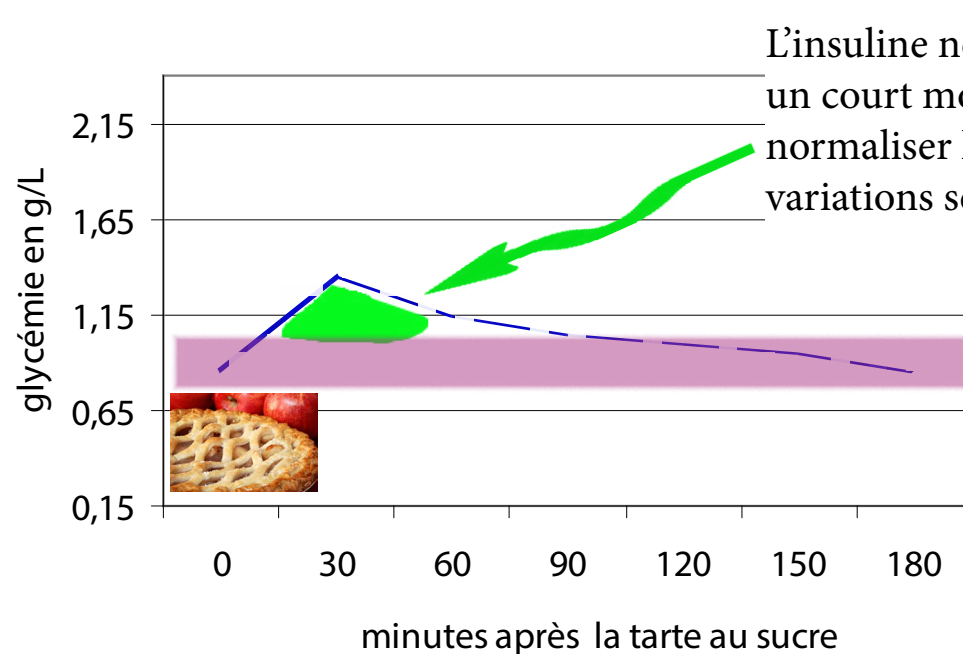


La **ZONE DE CONFORT** du corps humain se situe entre 0.8 grammes et 1.15 grammes de « sucre » par litre de sang (glucose en réalité). C'est l'insuline qui est chargée de baisser la glycémie quand elle s'élève trop.

Deux cas de figure: celui du mangeur « normal » (sensible à l'insuline) et celui du prédiabétique, chez qui le corps est devenu sourd aux messages (résistant à l'insuline).

1. Le mangeur insulino-sensible

Après une bonne part de tarte au sucre, l'équivalent de 75 grammes de glucose en une fois, le mangeur sensible à l'insuline verra la glycémie augmenter à 0,85g/l, 1,35g/l, 1,15g/l, 1,05g/l, 1g/l, 0,95g/l après 30, 60, 90, 120, 150 minutes. Pour enfin revenir à 0.85g/l après 3 heures.



L'insuline ne circule que pendant un court moment, le temps de normaliser les taux de glucose. Les variations se sont faites en douceur.

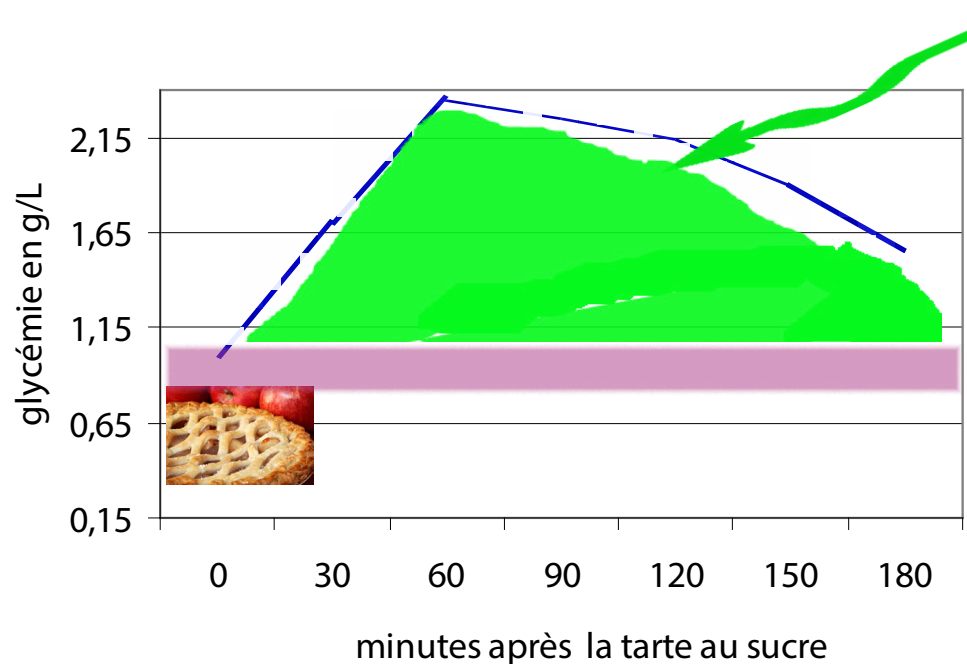
En insulino-**résistance** l'insuline tourne en vain: la glycémie ne baisse pas. Les cellules sont sourdes à ses injonctions. Elles sont résistantes, d'où le libellé d'insulino-résistance. Comme si elles étaient si bourrées de glucose qu'elles en ont une indigestion,

elles ne peuvent plus en absorber plus. Trop de glucose continue à circuler. Le pancréas produit tant et plus d'insuline, dans l'espoir de nettoyer cet excès. Non seulement cet organe s'épuise, mais tant que l'insuline circule, certains mécanismes naturels sont bloqués — comme le lâcher

de gras par les adipocytes. C'est ainsi qu'un insulino-résistant peut ne pas maigrir en s'affamant: ses stocks de graisses étant verrouillés par l'insuline qui circule quasi en permanence (un des multiples exemples de l'effet de cette résistance, il y en a bien d'autres).

2. Le mangeur insulino-résistant

Après la même tarte au sucre, le mangeur résistant à l'insuline verra la glycémie augmenter rapidement jusqu'à plus de 2 grammes par litre après 30 minutes. Non seulement ce taux est élevé, mais il ne baisse que laborieusement. L'insuline est surproduite pendant de longues heures.



Zone pendant laquelle le corps est baigné d'insuline... en vain, puisque la glycémie peine à baisser. Et avec de tristes effets collatéraux sur l'inflammation chronique, sur la santé cardiaque et sur le poids.

LA SOLUTION?
RÉÉDUCER LE CORPS
À ÉCOUTER LES SIGNAUX,
À REDEVENIR INSULINO-
SENSIBLE.

Certes on ne revient pas à l'insulino-sensibilité naturelle en quinze jours. La situation a mis de longues années à se dégrader. Cependant, pratiquer une courte cure, bien calibrée comme *Décrochez-des-sucres*, peut amorcer le cercle vertueux. C'est l'une des multiples solutions pour sortir de l'insulino-résistance.

Annexe à mon livre *Cinglés de sucres (Pour vaincre l'assuétude aux sucres)* dans la collection Les Topos de Taty, éditions Aladdin, cinglesdesucres.com. Principes, grilles et menus pour une courte cure *Décrochez-des-Sucres*. Les bases de l'insulino-résistance sont explicitées dans le topo expert compagnon à ce livre, topo qui paraîtra au printemps 2017.

