

D^r PIERRE NYS
ENDOCRINOLOGUE-NUTRITIONNISTE

L'alimentation
**GLUCOSE
CONTROL**



**Minceur, tonus, bien-être émotionnel,
concentration... : ma méthode pour
profiter des pouvoirs insoupçonnés
d'un parfait équilibre glycémique**

LE DUC ↗

Trop de glucose dans le sang, c'est mauvais pour la santé. Quels que soient notre âge, notre sexe, nos habitudes, notre vie, notre niveau d'activité physique. En silence, jour après jour, le glucose abîme les cellules, les fonctions, les organes... En silence, jusqu'à ce que tout se détraque. Dans cet ouvrage, le Dr Pierre Nys vous propose tous ses conseils, recettes, astuces et son programme pour retrouver votre pleine santé en régulant votre glucose.

- » **Le glucose et votre santé en 97 questions-réponses :** Pourquoi est-il important d'avoir un glucose stable (= glycémie) ? Comment faire pour garder un taux de glucose « OK » ? Qu'est-ce que l'index glycémique ? Pourquoi les aliments à IG élevé provoquent une hausse de glucose puis une hypoglycémie ? Quel rapport entre glucose et beauté de la peau ? glucose et émotions ?...
- » **Les problèmes de santé liés à un excès de glucose, de A à Z :** acné, cancer, diabète de type 2, endométriose, sommeil, surpoids...
- » **L'abcédaire des aliments pour réduire le glucose :** ail, amande, champignons... et, pour chacun, ses atouts Glucose control.
- » **Votre programme pour équilibrer votre glycémie en 4 semaines :** listes de courses, menus, recettes, conseils, activité physique...
- » **100 recettes Glucose control :** salade d'aubergine, taboulé de chou-fleur, velouté de brocoli coco, mouclade à l'indienne, carpaccio de veau aux noisettes, tacos veggie, nice cream...

La méthode du Dr Pierre Nys pour un parfait équilibre glycémique, pilier votre santé

Le **Dr Pierre Nys** est endocrinologue-nutritionniste, ex-attaché des Hôpitaux de Paris et auteur de nombreux best-sellers aux éditions Leduc, dont *Ma bible IG*, *Ma bible zéro sucre*, *Ma bible de l'alimentation antidiabète*.

22 euros

Prix TTC France

ISBN : 979-10-285-2797-6



9 791028 527976

editionsleduc.com

LEDUC



Rayon : Santé

DU MÊME AUTEUR AUX ÉDITIONS LEDUC

Plus jamais ballonné, 2022.

Ma bible de l'alimentation low Fodmaps, 2022.

Guide de poche de l'index glycémique, 2022.

Ma bible zéro sucre, 2021.

Je m'initie à l'alimentation antidiabète, guide visuel, 2020.

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !
Rendez-vous ici : bit.ly/newsletterleduc

Retrouvez-nous sur notre site www.editionsleduc.com
et sur les réseaux sociaux.



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité. Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Design de couverture : Caroline Gioux
Maquette : Sébastienne Ocampo
Illustrations : © Adobe Stock, Kevin Épée

© 2023 Leduc Éditions
10, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée- Buffon
75015 Paris
ISBN : 979-10-285-2797-6

D^r PIERRE NYS
ENDOCRINOLOGUE-NUTRITIONNISTE

L'alimentation
GLUCOSE
CONTROL

LEDUC 

Sommaire

Introduction	9
MOI ET MON GLUCOSE EN 97 QUESTIONS-RÉPONSES	17
LES PROBLÈMES DE SANTÉ LIÉS À UN EXCÈS DE GLUCOSE, DE A À Z	163
L'ABÉCÉDAIRE DES 147 ALIMENTS GLUCOSE CONTROL	223
VOTRE PROGRAMME DE 28 JOURS	251
100 RECETTES GLUCOSE CONTROL	355
Annexes	471
Index	507
Table des matières	515

35 kg : quantité de sucre par an consommée (en moyenne) par chaque Français (en 1850 c'était 1 kg). Les Américains en avalent 75 kg.

25 g : quantité de sucre maximum qu'un adulte devrait consommer par jour (recommandation OMS, Organisation mondiale de la santé).

25 g de sucre ajouté : 5 % max de nos calories totales sur la journée.

20 kg : moyenne mondiale de consommation actuelle par personne (nous en avalons donc bien plus en France, et incroyablement plus aux États-Unis).



25 g = 5 cuillères à café = 1 cuillère à soupe bombée de sucre en poudre.

442 millions :

nombre de personnes
diabétiques dans le monde.

45 % : l'augmentation
moyenne de consommation
de sucre ces 30 dernières
années.

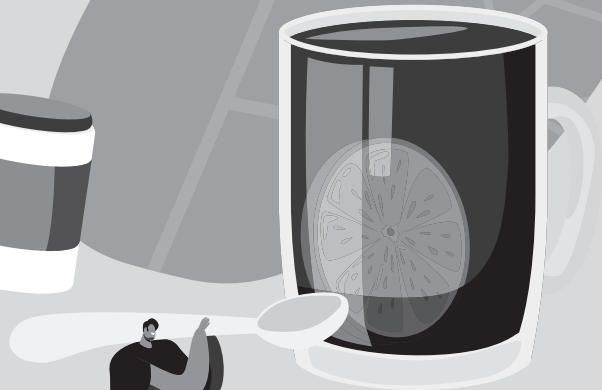
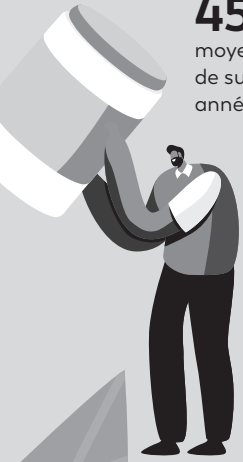
8,2 : pourcentage de
mortalité mondiale liée au diabète
pour les personnes de 20 à 79 ans.

40 % : quantité
de sucre en plus dans
la majorité des céréales
de petit-déjeuner pour
enfants (par rapport
aux céréales adultes).

700 milliards : coût
annuel mondial du diabète (= frais de
santé, conséquences économiques,
arrêts de travail, etc.).

75 : pourcentage des
4-7 ans qui avalent trop
de sucre (et aussi 60 %
des 8-12 ans, 25 % des
13-17 ans).

4,5 kg : quantité de
sucre avalée en trop sur une
année rien qu'en consommant
chaque matin 1 portion
de céréales du petit-déjeuner
pour enfants.



Introduction

Ce livre nous concerne tous. Quels que soient notre âge, notre sexe, notre état de santé, notre poids, notre culture, notre religion, nos habitudes, notre vie quotidienne, notre niveau d'activité physique. Depuis plus de quarante ans au cabinet médical et à l'hôpital, je reçois, traite, encourage les personnes diabétiques, en surpoids et/ou ayant des troubles du métabolisme. L'un des points communs de ces patients : leur taux de glucose dans le sang trop élevé. Il n'y a pas que cela, mais c'est la première étape à corriger pour les aider à retrouver le chemin de la santé. Depuis quinze ans, je transmets via mes livres grand public les mêmes conseils que durant les consultations, afin d'en faire profiter le plus grand nombre. Des livres sur le diabète, sur l'index glycémique, des programmes pour manger moins de sucre...

Le glucose est la clé – bon glucose/mauvais glucose

Mon seul but : vous aider à prendre conscience de l'impact de vos aliments sur votre glucose, puis de votre glucose sur votre santé.

Ce que vous mangez → votre glucose → votre santé

Je sais : ce n'est pas toujours simple à comprendre. Il y a le sucre, les sucres, les glucides. Il y a tous les autres aliments, les manières de préparer, de cuire. Il y a tous ces détails – stress, manque de sommeil ou horaires des repas, activité physique et même type de sport – qui font que notre glucose peut passer de notre meilleur ami à notre pire

ennemi en un claquement de doigts. Pourtant, une fois percés les arcanes du mécanisme du glucose, tout devient limpide, lumineux. Et tient en cette phrase simple : le glucose est indispensable à la vie car c'est notre carburant, mais en excès, il est néfaste. Donc, il FAUT garder ce glucose sous contrôle, en avoir ni trop ni trop peu dans le sang. Voilà tout l'enjeu, majeur, vital, pour une bonne croissance quand on est bébé, enfant puis adolescent, une bonne santé quand on est adulte, une longévité et une forme optimales quand on prend de l'âge. Et n'allez pas croire que ce sujet ne concerne que les diabétiques. Loin de là. Il s'adresse à chacun d'entre nous, car tous nous avons du glucose, et tous nous avons un cœur, une silhouette, une peau, des émotions à sauver. Tous, nous vieillissons à chaque instant, plus ou moins selon notre taux de glucose.

Ce que votre médecin devrait vous dire sur le glucose

Mauvaise nouvelle. Les méfaits d'un excès de glucose touchent en fait tout le monde, jeune ou pas, diabétique ou non, en surpoids ou de poids normal. En silence, jour après jour, le glucose abîme les cellules, les fonctions, les organes... En silence, jusqu'à ce que tout se détraque. La silhouette, d'abord, qui s'empâte. La fatigue, tenace. Les troubles du sommeil, entêtants et renforçant la fatigue. La peau, moins lumineuse et aux ridules et rides galopantes. La mémoire et la concentration qui flanchent, l'humeur et les émotions en dents de scie. Les muscles et articulations qui font mal, la capsulite de l'épaule. Les problèmes de bouche comme des caries ou des gingivites ou encore des mycoses buccales dont vous ne vous sortez pas. Et parfois, le début d'un diabète de type 2 (souvent sans alerte avant une visite médicale « de contrôle »), une attaque cardiaque ou cérébrale (AVC). Des mécanismes immunitaires qui se grippent, pavant la voie aux inflammations de bas grade, aux maladies, aux infections, à la production de certaines cellules anormales dont plusieurs peuvent être cancéreuses.

Excellente nouvelle. Inverser la tendance est à la portée de tous, et très facilement. Car l'addiction au sucre, au sens « drogue » du terme,

est une légende. Une croyance que l'on suit et que l'on entretient, comme n'importe quelle autre croyance. Les « becs sucrés » l'affirment : je ne peux pas me passer de sucre. Bien sûr que si. D'ailleurs, le simple fait qu'il existe des « becs salés », qui souvent n'apprécient guère le sucré, prouve que le sucre lui-même n'est pas une substance addictive en soi : si on les oblige à manger/boire sucré, ils seront dégoûtés et nauséeux, mais ne développeront certainement pas une attraction folle pour le sucré. Tandis que n'importe quelle personne soumise par exemple à des injections de morphine ou d'héroïne y deviendra dépendante, malgré elle. Par conséquent, l'addiction au sucre est davantage d'ordre psychologique et comportemental que « chimique », même si le sevrage peut provoquer durant quelques jours une irritabilité et une anxiété directement liées à la frustration de ne plus avoir son doudou alimentaire. Ce n'est qu'une affaire de temps d'adaptation : le corps va repenser ses voies métaboliques et ses « messagers du bonheur et de la récompense », les attribuant à d'autres activités que la consommation de sucré. Par exemple, on trouvera peu à peu autant puis davantage de plaisir à pratiquer une activité créative ou physique que de boire un grand verre de jus ou d'avaler vite fait quelques biscuits fourrés vanille. Il faut et il suffit de modifier ses habitudes, ses routines. J'en admet les difficultés pour certains, mais pour la plupart, honnêtement, c'est simple, agréable, goûteux. Et le résultat est bon pour toute la famille. Vous pouvez faire vos courses dans un hypermarché ou chez les petits commerçants du quartier, en AMAP (Association pour le maintien d'une agriculture paysanne) ou au marché, sur Internet ou chez les producteurs. Ça ne coûte rien et, au contraire, promet de folles économies – en nourriture, en crèmes et produits minceur, en traitements et soins divers. Et le plus étonnant, c'est que vous observerez des résultats immédiatement, *dès le premier repas*.

Comment l'industrie alimentaire nous tend des pièges

Au cabinet et à l'hôpital, j'ai tellement vu de personnes sous le choc d'apprendre de mauvaises nouvelles de leur santé : « Juste à cause du glucose, Docteur ? » Oui Madame, juste à cause du glucose.

« Et on ne peut pas faire marche arrière ? » Non, on ne peut pas. Par méconnaissance de leur corps, de notions simples en diététique ou par manipulation marketing, ces personnes ont jour après jour, repas après repas, aggravé leur taux de glucose. Et donc leur santé. Parfois jusqu'à un point de non-retour. Par exemple, on n'arrive plus à cicatriser, on ne peut plus perdre du poids, on vit dans un brouillard mental, on est fatigué tout le temps (physiquement, mentalement, émotionnellement), on risque de subir un accident cardiaque. Dans certains cas extrêmes, on peut même devenir aveugle (un diabète mal équilibré reste une des premières causes de cécité). J'aimerais tellement ne plus voir cela. Une catastrophe individuelle, car les personnes se retrouvent ensuite bien seules à devoir gérer de nouvelles habitudes alimentaires (c'est alors devenu indispensable), parfois un traitement médicamenteux ou toute autre thérapeutique adaptée. Une catastrophe familiale, car il faut alors réorganiser tout ou presque dans le quotidien, les proches ne comprennent pas ou sont effrayés, souvent aussi ils sont dans le déni (une variante de « ça n'arrive qu'aux autres... donc pas à moi »). Une catastrophe pour la collectivité ensuite, car les « maladies liées au glucose » sont handicapantes dans tous les sens du terme, coûteuses pour la société, générant beaucoup de souffrances et de soucis que l'on n'imagine guère tant que « tout va bien ». Et, en parallèle, le marketing, les habitudes ancrées, l'industrie alimentaire : tout cet amalgame savamment entretenu nous maintient dans le mirage et la croyance que le sucre et les produits sucrés sont des produits festifs, sympathiques, sans lesquels la vie serait bien fade. Qu'ils sont juste « un peu trop gourmands si consommés en excès », « ce n'est pas un soda qui va lui faire du mal », et en négatif de cette image d'Épinal, « oh non il déteste les légumes il ne mange que de la purée et des pâtes », « dans la famille on n'a pas du tout l'habitude des crudités », « les fruits c'est pénible à éplucher, je préfère le jus, et comme ça, on en consomme plus, c'est mieux ça fait plein de vitamines en quelques gorgées, c'est plus simple ». Des pièges tendus à la télévision, sur Internet, sur les panneaux publicitaires, à la cantine de l'école, partout. Des sportifs de haut niveau recommandent dans des spots publicitaires de consommer des barres chocolatées. On vous affirme, images d'épis ployés au vent à la douce lumière d'une fin de journée à l'appui, que dans votre paquet

de blé soufflé caramélisé du petit-déjeuner il y a l'équivalent d'un petit morceau de champ de blé. On vous souffle que tout le monde se lève pour faire une haie d'honneur à une crème dessert « en famille ou entre amis ». On vous pousse à gagner 1 minute grâce à des pâtes à cuisson rapide, on vous invite à préparer vos sandwichs avec du pain de mie industriel ultra-blanc, on vous fait croire que certains plats préparés industriels sont « comme à la maison » (et même, mieux). De vraies machines à glucose. Hélas, les grands absents sont les aliments bons pour votre glucose : les légumes, les fruits frais, le « vrai » pain, les œufs, les noix... Bref, les aliments naturels, non passés par les fourches caudines de l'industrie, et parfaitement compatibles avec nos besoins physiologiques. Traduisez = ne malmenant pas la glycémie, c'est-à-dire notre glucose.

**Gourmandise + plaisir + aliments sains
= meilleure note de bonheur**

Bien sûr, il n'y a aucun souci à manger du riz et des pâtes. Bien sûr, croquer avec plaisir dans une barre chocolatée n'a jamais tué personne. Et manger de la purée en flocons (avec du beurre au milieu), non plus. Le problème c'est quand, petit à petit, on ne mange plus « que cela », sous une forme ou une autre. Le problème, c'est quand on ne boit jamais d'eau mais seulement des boissons sucrées. Et que les enfants prennent exemple et font pareil. Le problème, c'est quand les aliments mauvais pour notre glucose deviennent le socle de notre alimentation, puis l'essentiel de notre alimentation, puis la totalité même de notre alimentation. Et c'est le cas pour des centaines de milliers de personnes.

Fort heureusement, tous ces pièges tendus pour nous pousser à manger « mal », il est possible, et même réellement facile, de ne pas tomber dedans. Je le constate chaque jour, et la mise en place de nouvelles habitudes porte ses fruits chez tous les patients qui parviennent à les tenir. Là aussi, il y a des moyens de ne pas « lâcher » en cours de route. Et ils sont là aussi, très simples : privilégier la gourmandise, ne jamais se punir en s'obligeant à manger des choses qu'on déteste.

Au contraire : réapprendre à manger ces aliments bons pour nous, et bons aussi pour nos papilles et nos circuits neuronaux. Or, c'est la seule manière de contenter le corps et l'esprit. Et au passage aussi, le porte-monnaie, l'accord avec les saisons et le respect écologique minimal envers notre environnement.

Étape par étape

Mais commençons par le commencement, avançons pas à pas ensemble, pour qu'à la fin de ce livre vous sachiez :

- *Pourquoi il est indispensable de contrôler son glucose*, à tout âge et quel que soit son état de santé. Et comment trier et préparer ses aliments pour un « Glucose Control » sans effort.
- *En quoi le stress, le manque de sommeil, les émotions négatives* peuvent influencer votre glucose. Et comment y remédier.
- *Comment adopter des réflexes très simples au quotidien*. Ça va de la liste de courses idéale, Glucose Control, jusqu'à votre chambre, pas trop chaude. En passant par une foule d'astuces pour rendre vos repas encore plus savoureux (mais moins sucrés), réduire le glucose sans vous priver d'aliments favoris (en y associant quelques minutes de marche pour « brûler » tout de suite le glucose avant qu'il ne commette le moindre dégât), identifier les émotions qui vous poussent à manger trop sucré, pratiquer une respiration Glucose Control, etc.
- *Comment aller plus loin en apprenant à cuisiner des recettes hyper-faciles*, avec peu d'ingrédients, et toutes respectant votre glucose. Sans faire comme Victoria Beckham qui mange le même repas, chaque midi et soir, depuis 25 ans.
- *Vous initier à la cuisine IG* bas* à la maison mais aussi la répandre autour de vous. Soyez sympa, transmettez, aidez vos proches à aller mieux, inculquez à vos enfants – dans la bonne humeur et en montrant l'exemple – à quel point manger sain, c'est agréable et bénéfique pour eux.

* Index glycémique.

Dans ce livre, j'entre dans les détails des rouages du glucose, car certains d'entre vous aiment comprendre le pourquoi du comment. Mais je vous propose aussi des « Résumés Glucose Control – si vous ne lisez que cela » afin de retenir les points principaux avant de passer à table, pour les plus impatientes qui préfèrent les bons petits plats aux longs discours.

MOI ET MON GLUCOSE



**EN 97
QUESTIONS-
RÉPONSES**



Mon glucose, mon corps :

tout savoir pour ne plus jamais se tromper ni se faire du mal

Ces premières pages parlent de vous, de votre peau, de votre mémoire, de vos bourrelets, de votre foie, de votre nerf vague, de votre créativité, de vos collègues, de votre alimentation intuitive, de vos circuits neuronaux, de votre ménopause, de votre peur de grossir, de votre perte de goût après un Covid-long (ou un rhume). Elles vous expliquent pourquoi contenter votre microbiote intestinal est aussi important que d'arrêter le soda : cela vous évitera bien des désillusions si vous aviez l'intention de trop simplifier les choses et les réduire à « j'arrête le sucre ». Elles vous donnent les clés pour vous débrouiller en toute situation : au restaurant, chez des amis, à la maison, à la pause déjeuner, à la pause alimentaire (entreprise, télétravail), en cas de fringales, de « kilos émotionnels » et donc de glucose élevé pour cause d'émotions envahissantes, de pratique sportive, de troubles alimentaires (top manger/trop vite...), de contexte familial (enfant, ado, personne âgée...).

Je vous accompagne pas à pas. La plupart de ces questions, vous ou d'autres patients me les ont posées en consultation, donc je suppose que vous vous les posez aussi. Au moins certaines d'entre elles.

Pour ce qui est des conseils pratiques du quotidien, c'est simple : en appliquer un seul sera toujours mieux que rien. Plus vous en appliquerez, plus les résultats seront spectaculaires. À vous de voir en fonction de vos possibilités, de votre motivation, de votre emploi du temps, de vos soucis du moment. Étant entendu que mieux vaut « un peu » dans le bon sens sur le long terme, et progresser au fil des semaines, que de « tout faire bien » pendant 2 jours et retomber dans vos erreurs ensuite. Rien ne vous empêche d'aller faire vos courses en vous inspirant de nos listes de courses idéales (proposées en début de chaque programme sur mesure, voir p. 251). Si vous détestez le sport, concentrez-vous sur les exercices respiratoires proposés. Si vous êtes du genre créatif et spontané, piochez votre inspiration au gré de nos recettes ou créez les vôtres en fonction de nos conseils. Mais si vous avez besoin d'être épaulé au quotidien, lancez-vous directement dans le programme. Inutile d'attendre, autant mettre en pratique tout de suite, vous vous sentirez mieux dès le premier (je dis bien : le premier) jour. Et surtout, surtout, ne culpabilisez pas si vous « craquez » sur une gaufre au chocolat, ça arrive aux meilleurs. Dégustez-la sans aucune arrière-pensée. On n'a qu'une vie.



Commençons par la base.

18 signes indiquant que vous avez peut-être un problème de glucose

1. Vous avez des zones gonflées sur le visage, le corps, comme des poches d'eau (sous les yeux, sous le menton...).
2. Vous dormez mal, vos nuits sont « hachées ».
3. Vous avez des floraisons de boutons d'acné ou d'eczéma.
4. Vous avez des fringales, des fixations alimentaires.
5. Vous êtes hypersensible – les émotions dominent votre vie.
6. Vous somnolez, piquez du nez, surtout après les repas.
7. Vous avez l'impression d'être faible, vous tremblez, vous devez régulièrement vous asseoir ou vous allonger.
8. Vous êtes parfois incapable de réfléchir normalement, c'est le brouillard complet dans votre tête. Pas moyen de se concentrer, de mémoriser.
9. Vous faites des inflammations : bouche, peau, muqueuses, poumons, muscles, articulations... ça « flambe » parfois, avec ou sans raison.
10. Vous êtes distrait, « pas là », pas motivé, pas concentré.
11. Vous souffrez d'une sinusite chronique inexplicquée (après consultation chez le généraliste, l'ORL, le dentiste...).
12. Vous prenez du poids, ou vous n'arrivez pas à en perdre malgré un régime.
13. Vous attendez un bébé. Qui ne vient pas. (Une fois toute cause médicale écartée.)
14. Vous souffrez de mycoses (digestives, génitales, buccales...) à répétition.
15. Vous souffrez de SOPK (syndrome des ovaires polykystiques).
16. Vous calmez stress et angoisse à grands coups de chocolat, crème dessert vanille ou pâte à tartiner.
17. Jamais sans dessert. JAMAIS !
18. Vous êtes fatigué. Mais fatigué ! En fait vous ne vous en rendez même plus compte, tellement c'est votre quotidien.

Si vous répondez « oui » à une seule de ces affirmations, déjà, le glucose pourrait bien être impliqué dans votre problème. À partir de 3 ou 4 « oui », cela devient une quasi-certitude. 10 à 15 « oui » ? Il n'y a plus aucun doute.

1. C'est quoi le glucose ?

Le glucose est un sucre simple. C'est la seule source de carburant de notre corps. Il circule dans notre organisme via notre sang et rejoint ainsi chaque cellule, y compris nos neurones.

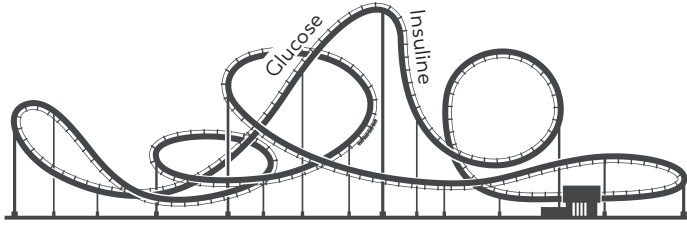
2. D'où vient le glucose ?

Essentiellement de ce que nous mangeons. Les glucides des aliments sont découpés en tout petits morceaux par des ciseaux (= les enzymes) de manière à pouvoir être utilisés par le corps, sous forme de glucose. C'est notre tube digestif qui transforme en glucose tout glucide (= tous les types de sucres, qu'ils proviennent des bonbons ou des pommes de terre, qu'ils aient un goût sucré ou non). Mais comme le glucose est vital pour nous, notre corps sait aussi en fabriquer à partir d'autre chose que des glucides : il transforme certaines protéines et certaines graisses en glucose.

Qu'il provienne de l'alimentation ou de notre propre production, le glucose est ensuite brûlé par notre « chaudière interne » afin de fournir l'énergie nécessaire pour réfléchir, respirer, dormir, marcher, courir...

3. Comment ça se passe le glucose dans mon corps ?

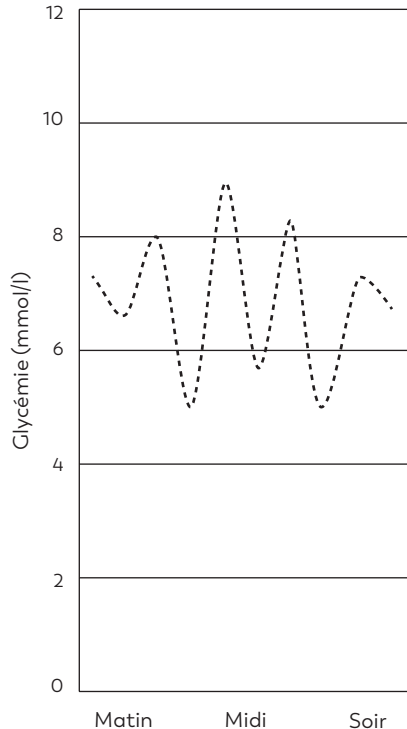
Manger fait monter votre glucose. Votre insuline fait redescendre votre glucose. Puis vous remangez, votre glucose remonte. Alors votre insuline le refait baisser, et ainsi de suite, non-stop.



Si on prend un pas de recul et qu'on ne focalise pas uniquement sur le glucose après un repas (ou pire le glucose après consommation d'un aliment), on peut constater que la courbe monte et descend telle une vague harmonieuse. C'est normal, elle reflète votre approvisionnement en « carburant », qui, bien évidemment, doit être continu. Pas de grève possible.

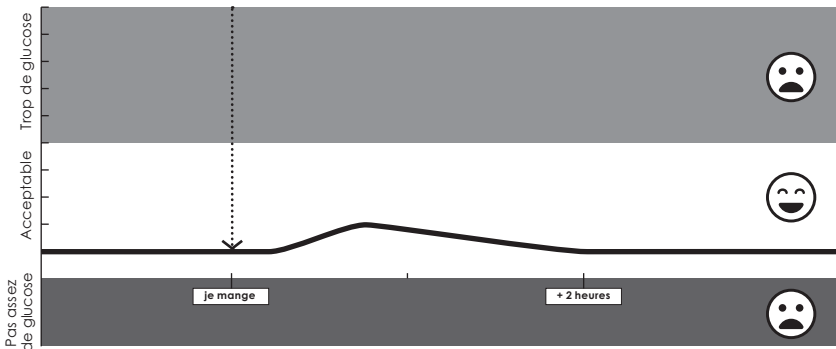
4. Quelle est la différence entre le glucose et la glycémie ?

Le glucose est le sucre. La glycémie est le taux de glucose dans notre sang. Dans la journée, et même la nuit, notre glycémie varie énormément : c'est normal. Elle monte après chaque repas (plus ou moins) et redescend ensuite, à mesure que l'organisme l'utilise comme carburant. Puis nous remangeons pour lui redonner des munitions, et l'histoire se répète ainsi sans cesse. La nuit, notre corps utilise encore le glucose pour nous faire dormir, respirer, digérer... et le matin, fort logiquement, nous n'en avons plus beaucoup, raison pour laquelle le petit-déjeuner est le bienvenu. Voilà à peu près à quoi ressemble votre glycémie.



5. Pourquoi notre « courbe de glucose » varie ?

Parce que notre taux de glucose dans le sang varie en fonction de ce que nous avalons. Après toute consommation, il s'élève pour atteindre son maximum au bout de 30 minutes et redescendre peu à peu pour retrouver son niveau de départ au bout de 2 heures. Si on grignote ou boit, autre chose que de l'eau, un peu toute la journée, il reste un peu élevé (puis de plus en plus élevé) toute la journée. Rien de pire. Normalement notre glycémie (= glucose dans le sang) doit suivre ce genre de courbe.



Notre glucose varie aussi en fonction de subtils mécanismes internes qui ressemblent à une montre suisse d'assez haute précision.

6. Comment fonctionne notre « horloge biologique » du glucose ?

Notre corps ne gère pas seulement le glucose, en fonction de ce que nous mangeons. Il obéit aussi aux injonctions d'une horloge interne réglée comme un métronome.

- **Au réveil (autour de 8 heures).** Votre corps a besoin de ravitaillement et d'énergie. Votre taux de cortisol est à son maximum pour vous tirer du lit et mobiliser toute votre énergie (donc de réserve de sucre) pour vous jeter dans le métro/sur les routes/au bureau/

dans la cuisine avec le petit-déjeuner à préparer vite fait pour toute la tribu. Pour parvenir à ce réveil général en fanfare, il a fallu que l'organisme produise, durant votre sommeil, une grande quantité d'hormones vers 4-5 heures du matin, ce qui fait grimper le taux de glucose à jeun (donc avant le petit-déj). Raison pour laquelle lorsque l'on manque d'insuline, on régule mal cette augmentation et la glycémie du matin est trop élevée. C'est ce que l'on appelle le *phénomène de l'aube* chez la personne diabétique.

- **De midi à 16 heures.** Votre taux de cortisol est normalement au plus bas. Et si vous dormez durant ce laps de temps, il est fort possible que : 1. vous ayez trop mangé au déjeuner ; 2. que vous ayez mal mangé (presque rien, ou alors trop de glucides, pas assez de protéines et de gras) et donc que votre taux de glucose soit relativement bas. Une hypoglycémie en lien direct avec la sieste ou cette tendance horripilante à piquer du nez sur votre clavier d'ordinateur.
- **De 18 à 22 heures.** Votre corps se prépare doucement à la nuit, en hiver dès 18 heures car il fait nuit tôt, puis ça se décale au fur et à mesure que les jours rallongent. Dînez léger mais pas trop non plus pour bien vous endormir et, surtout, rester endormi. On peut se réveiller la nuit à cause d'une hypoglycémie.
- **23 heures.** Pas encore au lit ? Méfiez-vous : un taux de glucose trop bas peut provoquer un pic de cortisol et donc un réveil comme si c'était le matin (ce n'est vraiment pas le moment !). Quand vous irez vous coucher, ayant raté le train du sommeil, vous risquez de patienter un bon bout sur le quai de la gare, yeux grands ouverts, moutons sautillant pour vous tenir compagnie.

7. Pourquoi est-il important d'avoir un glucose stable ?

Comme le glucose est notre carburant unique, de sa stabilité dépend à peu près tout. Notre niveau d'énergie, notre humeur, notre travail cérébral ou musculaire. Mais aussi, bien sûr, tous nos organes : nos yeux, nos glandes hormonales, nos muscles et tous les rouages intimes de notre corps fonctionnent avec ce glucose. Donc s'il n'est pas stable, c'est l'ensemble de l'édifice qui vacille. Et si l'instabilité

perdre dans le temps, nos organes sont abîmés ; nous avons évoqué en introduction (p. 9) les conséquences courantes comme les plus extrêmes. Et ce n'est pas tout. Pour que notre corps fonctionne correctement, notre glucose doit rester dans certaines normes. Nous devons en avoir ni trop (sinon c'est l'hyperglycémie), ni trop peu (hypoglycémie). Dans le jargon, on dit qu'il faut être en normoglycémie (= taux « normal » de glucose, voir p. 62 pour les chiffres). Dans le petit dessin ci-dessous, vous remarquez que la glycémie de Paul (*le trait en continu*) monte plus haut et descend plus bas que la glycémie de Jacques (*le trait en pointillé*). Mieux vaut être à la place de Jacques, ni trop haute ni trop basse.

