

savoir si la glycémie instable a dérégulé le reste ou si elle n'est que la manifestation d'une fragilité générale.

Avant de consulter un praticien, évaluez si vous faites partie de ces sujets en répondant au quizz-test de la p. 25.

Chez les enfants, on propose d'évaluer comme suit : si l'enfant se lève fatigué, mais se sent beaucoup mieux après le petit déjeuner, s'il transpire même par temps froid ou la nuit, s'il a des rages de sucre ou de sel, s'il devient nerveux avant les repas, s'il a tendance à l'embonpoint, s'il passe pour « agité, infernal, incontrôlable, brusque » tout en vivant des crises d'apathie ou de distraction profonde, s'il est émotif à outrance (pleurs irraisonnés, angoisses, cauchemars), mais n'est pourtant pas diagnostiqué hyperactif ou hyperkinésique. Ces troubles, sans être spécifiques, sont typiques de l'intolérance aux sucres et aux amidons. Tous ces signes sont adoucis chez des enfants vivant au calme dans un environnement harmonieux. Bien sûr, ils seront aggravés dans la situation inverse ou en période de stress.

Je propose une illustration graphique page suivante, où l'on comprendra pourquoi le gamin cherche avec avidité l'aliment (sucré) qui entretient la flambée organique, 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 (CAS D'UN ENFANT)



LA GLYCÉMIE INSTABLE VUE EN COULISSE

