

multiples. Dans les effets, cela se traduit par une même forme d'intolérance aux sucres et aux amidons, une situation où la norme biologique que l'on nous a enseignée en classe n'a plus lieu. Les hormones chargées de rétablir le taux de sucre dans le sang à un niveau stable sont devenues des toupies, et le seuil de réactivité aux sucres est abaissé.

Petit résumé entre profanes. En temps normal, la glycémie augmente un peu après qu'on a ingéré des sucres (le bonbon de l'illustration dans le graphique de la page suivante), pour se stabiliser au taux normal après une à deux heures. La zone de confort du corps humain se situe entre 0.8 grammes et 1.15 grammes de « sucre » par litre de sang. Chez un sujet normal, ces variations se font en douceur — sujet normal qui ne comprend évidemment pas les réactions du pauvre intolérant aux sucres et qui continue à le faire manger « comme tout le monde », sans connaître ce phénomène de surréactivité.

Que se passe-t-il chez l'intolérant aux amidons/sucres qui consomme plus de glucides que ce que son organisme n'est prêt à traiter ? La glycémie augmente considérablement jusqu'à 2 grammes, parfois 3 grammes, par litre — situation d'alerte pour l'organisme.

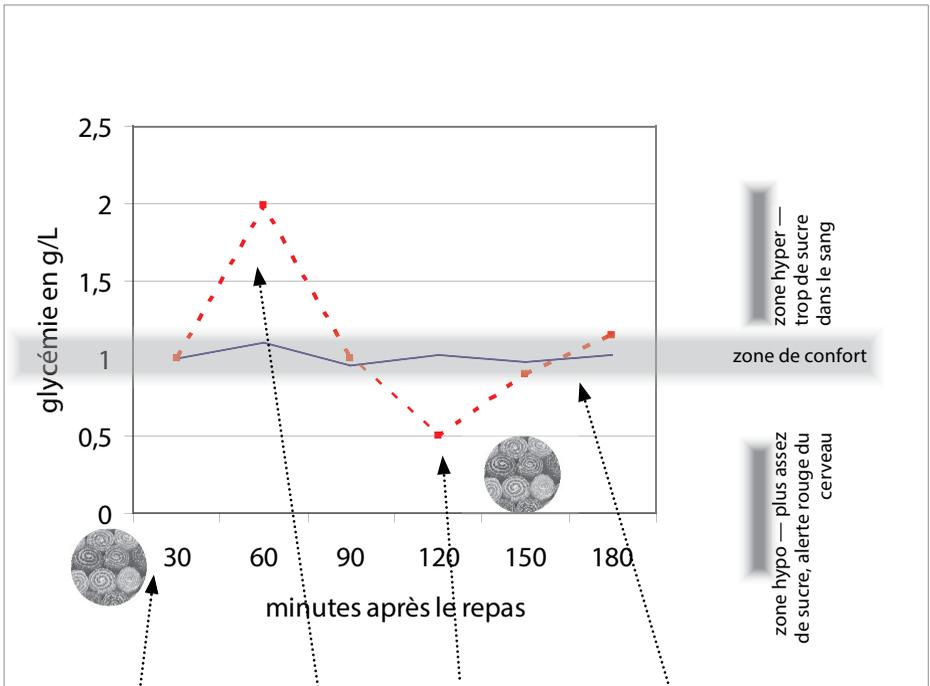
L'insulinorésistance, si l'on peut résumer à la louche : les hormones digestives fragilisées n'arrivent plus à libérer le sang de cet excès de sucres, les cellules n'entendent plus les messages d'insuline, elles sont devenues

sourdes, « résistantes ». Le corps reste encombré de ce sucre en permanence, les organes s'en voient fatigués. Si la situation perdure, le diabète pointe le nez.

Dans le cas de l'hypoglycémie réactionnelle, le pic d'hyperglycémie généré par trop de sucres est suivi d'un nadir d'hypoglycémie, proportionnel à la hausse de la glycémie, comme je le représente en graphique ci-après : plus le taux de sucre s'est élevé, plus il baissera... jusqu'à des taux si bas que le cerveau crie alerte. S'il est fragilisé depuis longtemps, le sujet se retrouve alors souvent dans l'état où vous vous trouvez, sujets sains, en sortant de la *Tour Infernale* d'un parc d'attractions ou après avoir échappé de justesse à un accident : le cœur palpite, les jambes tremblent, la vision est troublée, des sueurs excessives apparaissent. Le corps s'épuise à force de réagir avec des ressources épuisées. Seul quelqu'un qui l'a vécu peut compatir avec le calvaire quotidien des hypoglycémies sévères.

À RETENIR. Chez l'intolérant aux sucres et aux amidons, le seuil de réactivité au-delà duquel le système se dérègle est bien plus bas que ce que les conseils officiels n'envisagent. Pour se réguler, il devra surveiller les doses de glucides qu'il ingère au quotidien. Ces notions de doses de glucides sur la journée selon la réactivité individuelle s'éclairciront au fil de la lecture, en particulier grâce au tableau des unités sucres (p. 56).

HYPOGLYCÉMIE RÉACTIONNELLE. Une petite image pour illustrer comment la glycémie diffère entre le sujet normal (ligne pleine dans le graphique, variations douces de la glycémie) et l'hypoglycémique réactionnel. Chez ce dernier, la glycémie augmente trop puis se normalise en faisant un plongeon sous la barre critique jusqu'à 0.5 g par litre. C'est à cet endroit que les jambes flanchent, que l'appel du glucose devient capital. Le cerveau crie alerte. C'est le moment « tour infernale ». Viiiite ! Il faut remanger...



Je suis fatigué, vite un petit biscuit, des bonbons, un jus de fruit...

La glycémie monte vite et fort...

Pour redescendre vite et trop fort.

Un nouveau bonbon pour se relancer... En tout cas, « *il faut que je mange à tout prix* »... La glycémie dépasse à nouveau la zone de confort...