



COMPRENDRE LA GLYCÉMIE INSTABLE

Qui?

Vous êtes souvent nerveux lorsque vous n'avez pas mangé. Ça se calme après un repas, moment où vous avez souvent envie de siester. La dent sucrée, ça vous connaît : pas de repas sans finir par un « petit goût doux ». On peut vous proposer de vous priver de légumes, mais pas de dessert. Le poids est mal réparti chez vous : vous offrez de jolies poignées d'amour alors que le reste du corps est proportionnellement moins touché. Vous êtes catalogué « cas psychique » à cause de vos sautes d'humeur sans raisons. Votre médecin vous a diagnostiqué victime du syndrome métabolique (combinaison de triglycérides élevés, d'un taux de cholestérol douteux, d'insulinorésistance, d'hypertension artérielle et de surpoids).

Si vous correspondez à l'un ou l'autre de ces profils, parfois à tous ces paramètres, il est probable que vous soyez victime d'une forme de déséquilibre : vous surréagissez à l'ingestion