

Le sucre : doux mais amer

Le printemps approche : on pourra bientôt ressortir les tenues légères et profiter d'activités en extérieur !!! On est nombreux à avoir pris quelques kilos cet hiver. Déculpabilisons : l'interdiction des sports en intérieur et l'isolement social ne nous ont pas aidés. Pour autant, ne nous complaisons pas dans cette situation et reprenons notre corps en main 😊

Quand on n'a pas le moral, notre cerveau appelle du sucre pour compenser. Or le sucre crée des pics d'hyperglycémie, suivis d'une hypoglycémie, qui a son tour appelle le sucre. C'est l'insuline qui doit gérer cette situation pour repasser à un taux de glucose normal dans le sang. Le sucre est alors stocké dans le foie, mais le surplus est transformé en graisses. Tant qu'il y a du glucose dans le sang, le corps n'aura pas besoin de puiser dans la réserve de gras, mais aura tendance à stocker davantage. En plus, les hyperglycémies à répétition réduisent, sur le long terme, l'efficacité de l'insuline, favorisant l'apparition du diabète.

Comment les éviter, alors, ces hyperglycémies ?

Au niveau alimentaire tout d'abord : il faut favoriser les **glucides lents** (céréales complètes, légumes, légumes secs) plutôt que les sucres rapides (pâtisseries, confiseries, jus de fruits, pain blanc, riz blanc, pâtes blanches, soda...). Consommez les glucides au cours de repas complets, c'est-à-dire avec des protéines et des bonnes graisses. Éliminez un maximum les sucres au petit déjeuner, moment de la journée où notre corps y est le plus sensible ! Et consommez énormément de **fibres** (légumes, fruits, légumes secs, céréales complètes), qui régulent la glycémie depuis l'intestin.

Deuxièmement et sans surprise : en bougeant !!! 30 minutes d'**effort modéré** par jour diminuent déjà fortement les risques métaboliques. Un trajet à vélo, un peu de corde à sauter, un petit footing... Ne viser pas trop, juste ce qu'il faut, histoire de tenir les objectifs 😊

Enfin, on peut trouver des petits coups de pouce dans la micronutrition et la phytothérapie. Le **chrome** est LE micronutriment indispensable à la régulation de la glycémie. Le **magnésium** et les **oméga-3** sont nécessaires au bon fonctionnement de l'insuline. La complémentation est associée à un moindre tour de taille¹ et est particulièrement recommandée en cas de (pré-)diabète !!!

Au niveau phytothérapie, il ne faut pas hésiter à prendre des compléments de **fibres**. Certaines auront, en plus de l'effet sur la glycémie, un effet positif sur la **flore intestinale**. Or celle-ci joue un rôle-clé dans le métabolisme des glucides et des graisses. Profitez-en pour éliminer au maximum les produits industriels et les édulcorants en grande quantité, qui altèrent fortement cette flore.

La **cannelle** est une plante extraordinaire pour améliorer le contrôle de la glycémie². Elle agit par plusieurs mécanismes. Consommez-la sous forme d'extraits et dans votre assiette ! L'extrait de fleurs d'**artichaut** également, a des effets bénéfiques sur la glycémie et il améliore le profil de graisses et le tour de taille³. Le Garcinia a des effets hypoglycémifiants et coupe-faim⁴, intéressant pour les gros mangeurs.

Enfin, il existe des **piégeurs de sucres**, pour les repas très glucidiques. Ils les captent dans l'intestin, de sorte à ce qu'ils n'arrivent pas dans le sang.

Pour gérer les appels de sucres par le cerveau, rejetez un œil à la newsletter sur le moral. Et n'oubliez pas, perdre du poids commence aussi par une détox !

¹ Castellanos-Gutierrez A et al., Higher dietary magnesium intake is associated with lower body mass index, waist circumference and serum glucose in Mexican adults. *Nutrition Journal*, 2018, 17, 114

² Anderson RA et al., Cinnamon extract lowers glucose, insulin and cholesterol in people with elevated serum glucose. *J. tradit Complement Med* 2015 ; epub ahead of print. Doi : 10.1016/j.jtcme.2015.03.005

³ Rondanelli M et al. The metabolic effects of Cynara supplementation in overweight and obese class I subjects with newly detected impaired fasting glycemia : a double-blind, placebo-controlled, randomized clinical trial. *Nutrients*, 2020, 12, 3298.

⁴ <https://www.anses.fr/fr/system/files/NUT2007sa0231.pdf>