

## « Glucose révolution ! »

Par Giles Daoust, Entrepreneur et écrivain

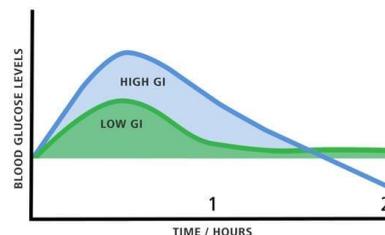
A l'approche des fêtes de fin d'année et de leur traditionnelle bombance, je voudrais vous parler du **livre *Faites votre glucose révolution***, de Jessie Inchauspé.

L'auteure est biochimiste, chercheuse en nutrition et spécialiste de la vulgarisation scientifique, sur des bases très documentées, par des textes scientifiques, son expérience personnelle et celles de sa communauté sur les réseaux sociaux.

Qui dit « glucose » pense parfois « sucreries », mais l'auteure nous recadre d'entrée de jeu : **le glucose est présent dans bon nombre d'aliments, des pâtes aux féculents en passant par le pain, les fruits et la majorité des produits transformés.**

Le glucose nous fait grossir si nous en abusons, car il est une importante **source d'énergie**, et si nous absorbons plus d'énergie que nous n'en avons besoin, notre corps va la stocker en la transformant en... graisse. Voilà pourquoi certains grossissent sans manger trop ni trop gras : parce qu'ils ingèrent trop de glucose, parfois sans le savoir.

Mais le but du livre n'est pas de nous aider à maigrir. Il nous parle de **notre courbe de glycémie**. C'est quoi ? Un exemple : **vous arrive-t-il d'avoir un « down » d'énergie ou de concentration en fin de matinée** (peut-être même tous les jours) ? Oui ? Est-ce que par hasard vous prenez un petit déjeuner riche en glucose ? Chocolat chaud, pâte à tartiner, tartines à la confiture, fruits, jus de fruits, céréales sucrées... **Notre Société occidentale adore nous faire bouffer du glucose au petit-déjeuner**, parce que ça donne un « kick » d'énergie pour démarrer la journée. Le problème, c'est qu'**après le « kick » arrive, environ deux heures plus tard, un « down »**. C'est le principe des pics de glucose et de la courbe de glycémie (voir graphique).



**Ce phénomène se produit après chaque repas ou collation, ce qui explique que notre énergie a tendance à faire du yo-yo toute la journée** : nous avons besoin d'un « remontant » (sucré ou caféine), d'une pause ou d'une sieste, pour tenter de retrouver la pêche.

## Lissez votre courbe de glycémie pour disposer toute la journée d'une énergie plus constante !

Ce qui est génial dans ce livre, c'est qu'**il ne nous dit PAS d'arrêter le glucose** (ni même les sucreries !). **Il nous apprend à mieux comprendre** les mécanismes en jeu, les raisonnements erronés établis par nos habitudes de consommation, et les bonnes pratiques. **L'objectif : lisser notre courbe de glycémie (donc éviter les « up » et les « down ») de sorte à disposer toute la journée d'une énergie plus constante.** Et l'effet secondaire qui plaira à certains, est qu'on perd un peu de poids !

Quelques principes et conseils pour lisser votre courbe de glycémie :

1. **Évitez le glucose sous toutes ses formes au petit déjeuner** : optez plutôt pour une formule incluant œuf, yaourt grec, jambon et/ou fromage (selon vos goûts) et vous sentirez l'impact sur votre énergie en fin de matinée.
2. Au début de chaque repas, **commencez par manger une (grande) portion de légumes** avant de passer aux autres aliments. Si possible, gardez ceux contenant du glucose pour la fin du repas (à appliquer avec bon sens !)

3. Contrairement à certaines croyances, **les fruits** ne permettent pas d'éviter les pics de glycémie, car ils **contiennent autant de glucose** que les sucreries.
4. **Ne vous privez pas d'aliments sucrés** si vous aimez ça ! Aucun régime pénible n'est tenu sur le long terme. **Trouvez simplement le bon moment pour les manger** (personnellement j'opte pour le goûter, mais l'auteure recommande le dessert).
5. **Après un repas ou une collation contenant du glucose, bougez !** Faire quelques exercices simples ou marcher 20 minutes aide à lisser la courbe de glycémie.

Impossible de résumer ici un livre qui devrait améliorer vos habitudes alimentaires et vous redonner l'énergie que vous pensiez peut-être avoir perdue. Foncez !