



Casser du sucre

# Minceur :

# équilibrez votre glycémie !

PAR BRIGITTE DUPLESSIX,  
NATUROPATHE, NUTRITIONNISTE  
ET HERBALISTE

Vous avez réussi à perdre du poids ? Bravo ! Passez maintenant à l'étape suivante : le rééquilibrage des taux de sucre. Objectif, manger à votre faim et éviter les fringales de sucre qui sont les seules responsables du fameux "effet yoyo".

**L**es troubles de la glycémie provoquent inévitablement des fringales de sucre. Dans le cas de l'hypoglycémie, le cerveau a besoin d'un approvisionnement constant de glucose pour fonctionner à pleine capacité car il n'en produit pas ni n'en stocke. Les signes de l'hypoglycémie sont des tremblements, palpitations, nausées, bouffées de chaleur et irrésistibles en-

vies de sucre. L'hypoglycémie, mal gérée par une nutrition inadaptée, entraîne automatiquement l'envers de la médaille : l'hyperglycémie (sucre sanguin trop élevé). Le lien avec la prise de poids est étroit car les envies de sucre sont de plus en plus fréquentes et l'excès de sucre est connu comme étant la cause n° 1 du surpoids. Voici quelques conseils pour contrôler votre glycémie et maintenir un poids stable.

...