

FAITES VOTRE GLUCOSE RÉVOLUTION

Jessie Inchauspé

Synthèse de lecture, passages surlignés, à usage de coaching sportif & nutritionnel

1. Comprendre le glucose

Le glucose est le carburant privilégié de nos cellules : nous le puisons dans presque tout ce que nous mangeons, en particulier les féculents et les sucres. Le problème n'est pas le glucose en lui-même, mais l'amplitude et la vitesse de ses pics : lorsqu'un repas riche en glucides « nus » (sans fibres, protéines ni graisses pour le ralentir) est ingéré, la glycémie grimpe brutalement, puis chute tout aussi vite, entraînant fatigue, fringale et déclenchant une nouvelle sécrétion de sucre par le foie pour compenser.

L'autrice compare ces montagnes russes glycémiques à un avion qui tanguerait en permanence : plus la courbe est lisse, plus le "vol" est stable (p.87-91). À chaque pic important, l'excédent de glucose non utilisé immédiatement par les muscles est stocké : d'abord sous forme de glycogène dans le foie et les muscles, puis, une fois ces réserves saturées, converti en graisse.

Un autre mécanisme central est la *glycation* : l'excès de sucre dans le sang finit par se fixer sur les protéines du corps (collagène, protéines des yeux, du cerveau...) et les rigidifie, un phénomène comparable à celui du brunissement d'un toast dans un grille-pain. C'est l'un des mécanismes du vieillissement cellulaire accéléré (p.87).

2. Pourquoi lisser sa courbe change tout

Le livre relie de façon détaillée les pics de glycémie répétés à un très grand nombre de troubles du quotidien et de pathologies : fatigue chronique et coups de barre l'après-midi, fringales et compulsions sucrées, acné et vieillissement cutané, migraines, troubles du sommeil, syndrome des ovaires polykystiques (SOPK), infertilité, dépression, troubles de la mémoire, maladies cardiovasculaires, et un risque accru de complications dans le diabète de type 1 comme de type 2.

Un point clé pour la gestion du poids : plusieurs études citées montrent qu'une personne qui lisse sa courbe de glycémie peut perdre **davantage de poids en mangeant davantage de calories** qu'une personne qui réduit ses calories sans se soucier de ses pics, le responsable des kilos étant l'insuline, sécrétée en proportion des pics de glucose, et non les calories en tant que telles (p.163-164).

3. Les 9 conseils pratiques

Ce sont les leviers concrets du livre, directement applicables au quotidien : chacun peut être introduit progressivement, un par un, sans changer radicalement l'alimentation.

Conseil n°1 : Mangez vos aliments dans le bon ordre (p.125)

Dans un même repas, l'ordre dans lequel les aliments sont consommés change fortement la réponse glycémique, même à composition identique. Il faut manger d'abord les légumes et les fibres, puis les protéines et les graisses, et terminer par les féculents et le sucre. Une étude de l'université Cornell citée dans le livre montre que cet ordre réduit le pic de glucose de 73 % et le pic d'insuline de 48 % par rapport au même repas mangé dans l'ordre inverse.

Conseil n°2 : Ajoutez des légumes en entrée de chaque repas (p.143)

Une entrée de légumes (crus ou cuits) avant le plat principal agit comme un "pare-choc" à fibres : elle ralentit l'arrivée du glucose dans le sang au cours du reste du repas, prolonge la satiété, et réduit la fringale qui survient typiquement quelques heures après un repas mal lissé. Une simple salade verte à l'huile d'olive et au vinaigre en entrée suffit : ce n'est pas une question de quantité mais de placement dans le repas.

Conseil n°3 : Cessez de compter les calories (p.157-163)

Toutes les calories ne se valent pas : 100 calories de fructose n'ont pas le même effet métabolique que 100 calories de protéines. Ce que le corps fait de l'énergie ingérée dépend de la molécule dont elle provient, pas uniquement de sa quantité. Le fructose en particulier favorise l'inflammation, le stockage sous forme de graisse et la résistance à l'insuline, davantage que le glucose à calories égales.

Chapitre : Lissez la courbe de votre petit-déjeuner (p.165-199)

Ce chapitre n'est pas l'un des 9 conseils numérotés, mais un focus à part entière sur le premier repas de la journée. Un petit-déjeuner sucré (céréales, viennoiserie, jus de fruit) provoque un pic qui influence toute la courbe glycémique de la journée : plus le pic du matin est élevé, plus les pics suivants ont tendance à l'être aussi. À l'inverse, un petit-déjeuner salé et riche en protéines (œufs, fromage, légumineuses) aide à garder une glycémie stable, moins faim, plus d'énergie et les idées plus claires pendant les douze heures qui suivent. Pour ceux qui ne veulent pas renoncer au sucré le matin, le livre propose de le consommer après un aliment salé plutôt qu'en premier, en réutilisant le principe du conseil n°1.

Toujours à propos des sucres "naturels" : un fruit entier contient les mêmes sucres qu'un jus ou qu'une compote, mais ses fibres intactes ralentissent leur absorption. Le jus de fruit, lui, provoque un pic proche de celui d'une boisson sucrée classique. Les fruits secs (dattes, raisins secs...) sont plus problématiques encore : ayant perdu leur eau, ils concentrent le sucre sous un faible volume, ce qui pousse à en consommer davantage sans s'en rendre compte (p.205-209, dans le chapitre du Conseil n°5).

Conseil n°5 : Tous les sucres se valent : méfiez-vous du "sucre naturel" (p.201)

Au niveau moléculaire, il n'existe aucune différence entre le sucre de table, le miel, le sirop d'agave, le sucre de coco ou la mélasse : tous provoquent une élévation de la glycémie. L'étiquette "naturel" ou "bio" sur un sucre est un argument marketing, pas une information nutritionnelle. Ce qui compte n'est pas le nom du sucre, mais la façon dont il est associé au reste du repas (conseils 1, 2 et 9).

Conseil n°6 : Choisissez un dessert plutôt qu'un goûter sucré (p.216)

Un aliment sucré consommé à la fin d'un repas (dans l'état dit "postprandial", qui dure environ 4 heures) provoque un pic bien plus modéré qu'un aliment identique consommé seul, en dehors des repas. Le conseil pratique : plutôt que de proscrire totalement le sucre, il vaut mieux le repositionner en dessert plutôt qu'en collation isolée.

Conseil n°7 : Buvez du vinaigre avant de manger (p.225)

Une cuillère à soupe de vinaigre (cidre, vin, ou autre) diluée dans un grand verre d'eau, bue juste avant un repas riche en glucides, réduit le pic de glycémie qui suit, jusqu'à 30 % selon les études citées. Le mécanisme : l'acide acétique ralentit la vidange gastrique et inhibe partiellement l'enzyme qui digère l'amidon. Simple à intégrer avant un repas au restaurant ou en famille.

Conseil n°8 : Bougez après les repas (p.241)

Les muscles en activité captent une partie du glucose circulant directement depuis le sang, sans passer par l'insuline. Concrètement, 10 minutes de marche après un repas suffisent à réduire nettement le pic de glycémie qui suit : inutile de viser une séance longue ou intense, l'essentiel est le mouvement, même léger, dans les minutes qui suivent le repas.

Conseil n°9 : En cas de fringale, optez pour le salé plutôt que le sucré (p.~250-251, annoncé p.164)

Face à une envie soudaine de grignoter, mieux vaut se tourner vers un aliment salé riche en protéines, graisses ou fibres (fromage, œuf, poignée d'oléagineux) plutôt que vers une collation sucrée, qui relance immédiatement un pic suivi d'une nouvelle chute et d'une nouvelle fringale peu après.

Bonus : habillez vos glucides

Principe transversal qui recoupe plusieurs des conseils ci-dessus : ne jamais consommer un glucide "nu" (pain seul, riz seul, fruit seul). Toujours l'accompagner de fibres, de protéines ou de graisses, qui ralentissent son passage dans le sang. Un glucide "habillé" de la sorte peut être consommé presque sans provoquer de pic notable, même s'il s'agit d'un aliment habituellement considéré comme très sucrant.

4. Application au quotidien

La dernière partie du livre décline ces principes dans des situations concrètes : au restaurant, en apéritif, à une fête, en voyage, au supermarché face aux étiquettes. Le message central pour une fringale soudaine : elle est souvent un réflexe du cerveau qui dure moins de 20 minutes : attendre avant de céder permet souvent de la voir passer. Pour repérer le sucre caché sur un emballage, il faut regarder la liste des ingrédients plutôt que le tableau nutritionnel : plus le sucre (sous l'un de ses nombreux noms) apparaît tôt dans la liste, plus il est présent en quantité.

L'autrice conclut sur une note volontairement modérée : les 9 conseils ne sont pas des règles rigides à appliquer toutes en même temps, mais une boîte à outils dans laquelle piocher selon la situation, l'objectif étant la constance et la bienveillance envers soi, plus que la perfection.

Récapitulatif des 9 conseils

N°	Conseil	Page	En une phrase
1	Ordre des aliments	125	Légumes/protéines/grasses avant féculents/sucres
2	Légumes en entrée	143	Fibres avant chaque repas
3	Arrêter de compter les calories	157-163	La molécule compte, pas le chiffre
4	Petit-déjeuner (chapitre spécial)	165-199	Salé et protéiné plutôt que sucré le matin
5	Tous les sucres se valent	201	Miel, agave, coco = sucre de table
6	Dessert plutôt que goûter sucré	216	Sucré en fin de repas, jamais isolé
7	Vinaigre avant de manger	225	1 c. à s. diluée avant le repas
8	Bouger après les repas	241	10 min de marche suffisent
9	Salé plutôt que sucré en cas de fringale	~250-251	Protéines/grasses/fibres, jamais de sucre isolé