

La glycémie

On parle souvent de la glycémie comme d'un simple chiffre... mais en naturopathie, c'est bien plus que ça. C'est un véritable indicateur de l'équilibre global du corps

La glycémie correspond au taux de sucre dans le sang. Lorsqu'elle est stable, notre énergie l'est aussi : pas de coups de fatigue, moins de fringales, un mental plus clair. À l'inverse, des variations importantes peuvent entraîner fatigue, irritabilité, envie de sucre et même, à long terme, des déséquilibres plus profonds.

Une approche globale

En naturopathie, on ne se contente pas de "contrôler" la glycémie : on cherche à comprendre *pourquoi* elle fluctue. Alimentation, stress, sommeil, activité physique... tout est lié.

L'alimentation, pilier essentiel

Privilégier des aliments naturels et peu transformés aide à stabiliser la glycémie :

- Des fibres (légumes, fruits, céréales complètes)
- Des bonnes graisses (oléagineux, huiles de qualité)
- Des protéines pour ralentir l'absorption du sucre

Et surtout : éviter les sucres rapides consommés seuls, qui provoquent des pics suivis de chutes brutales.

Les plantes alliées

Certaines plantes peuvent soutenir naturellement la régulation de la glycémie :

- La cannelle, qui aide à améliorer la sensibilité à l'insuline
- Le gymnema, connu pour aider à réduire l'absorption du sucre et les envies sucrées

Les micronutriments essentiels

Certains micronutriments jouent un rôle clé dans l'équilibre de la glycémie :

- Le magnésium, qui participe à la régulation du glucose et réduit la fatigue
- Le chrome, qui améliore l'action de l'insuline
- Le zinc, impliqué dans le métabolisme des glucides
- Les vitamines du groupe B, importantes pour la gestion de l'énergie

Le rôle du stress

Le stress influence directement la glycémie. Un corps stressé libère des hormones qui augmentent le taux de sucre dans le sang. Apprendre à ralentir, respirer, se détendre... fait partie du "traitement".

Le rôle du sport

L'activité physique est un véritable allié pour réguler la glycémie. Elle permet aux muscles d'utiliser le glucose comme source d'énergie, ce qui aide à faire baisser naturellement le taux de sucre dans le sang. Une activité régulière (marche, sport doux ou plus intense) améliore aussi la sensibilité à l'insuline et réduit les pics glycémiques.

Le sommeil, souvent oublié

Un manque de sommeil perturbe les hormones et peut favoriser les envies de sucre. Bien dormir, c'est aussi réguler sa glycémie.

L'objectif ? L'équilibre

La naturopathie ne vise pas la perfection, mais l'harmonie. Écouter son corps, adopter des habitudes durables et retrouver une énergie stable au quotidien.

Et toi, tu ressens parfois des coups de fatigue ou des envies de sucre dans la journée ?

Caroline Bertrumé
Naturopathe, spécialisée en nutrition