

- Vous connaissez une histoire familiale de diabète ou d'alcoolisme.
- Vous transpirez abondamment, sans raison, le jour ou la nuit.
- Votre pouls au repos est rapide (>80).
- Vous avez souvent soif.
- Vous vous sentez souvent stressé, submergé.
- Vous souffrez d'extrémités froides (mains ou pieds, ou les deux ensemble).

Si les résultats au questionnaire sont positifs, demandez au médecin de faire doser les valeurs d'insuline à jeûn, de triglycérides, de glycémie à jeûn et d'hémoglobine glyquée (HbA1C). Cette dernière valeur révèle la moyenne des valeurs de glycémie sur trois mois. Le consensus médical s'inquiète au-delà d'une valeur de 6% d'HbA1C. Les médecins intégratifs préfèrent voir des valeurs autour de 5 %, ce qui indiquerait une glycémie moyenne inférieure à 1 g/litre.

Vous pourriez aussi valider cette première évaluation du quizz par le test ménager *Évaluer votre réactivité en chiffres* (p. 159). Lorsque vous évaluez les variations de glycémie individuelles, il suffit de tenir ce carnet de suivi 3 jours pour qu'un coach puisse tirer quelques premières conclusions utiles. Pendant deux jours, vous évaluez la glycémie après chaque repas à l'aide d'un glucomètre. Achetez cet appareil en pharmacie ou empruntez-le à un ami diabétique. Certains coachs vous prêteront un appareil, le temps du test.

Nous ne sommes pas tous pareils

Certains types ou profils de mangeurs sont plus aisément victimes de dysglycémie. Comment repérer si vous en êtes ? L'orientation alimentaire selon votre groupe sanguin pourrait vous ouvrir une piste d'introspection biochimique. C'est Peter d'Adamo, le créateur du régime selon les groupes sanguins, qui a le premier énoncé des listes sophistiquées d'aliments positifs, négatifs et neutres, selon que vous êtes de groupe O, A, B ou AB. Je ne retiens que quelques lignes directrices de sa recherche, entre autres le fait que les personnes du groupe sanguin O sont plus souvent intolérantes aux sucres que les autres mangeurs. En tout cas, cela se manifeste plus tôt dans leur vie.

Un autre paramètre de repérage serait votre état de cueilleur ou chasseur. Il s'agit d'un paramètre génétique, qui ne change pas au cours de la vie. Le questionnaire de repérage est à télécharger du site mentionné en bas de page de gauche ou via le Qr-code de la page 2. Ce sont les chasseurs francs qui sont les plus sensibles à la dysglycémie — ce qui expliquerait d'apparents paradoxes comme la superbe forme de marathoniens dont l'assiette est surdosée en glucides. Ils doivent être des cueilleurs, tiens !

Dernière observation de bon sens, relayée par une tradition séculaire. Nous sommes beaucoup à souffrir d'un vide de l'axe rate-pancréas selon la sémantique de la médecine chinoise. On corrige

“ Selon mes observations empiriques, la surréactivité aux sucres et aux farineux semble toucher en particulier les mangeurs du groupe sanguin O et/ou les profils terriens.

ce défaut avec le goût sucré, qui se retrouve chez nos amis asiatiques dans les haricots verts, le riz, les courgettes, les laitages, le bœuf... et non dans une oncée de sucre et de miel. La victime de ce type de « vide énergétique » va rechercher instinctivement l'aliment qui comble ce vide. Dans la plupart