

SUCRES ET SUCRES...

Le sucre ajouté n'est pas le seul responsable de votre « charge glucidique » au quotidien. Du plus pauvre en glucides au plus riche, retenez l'échelle de progression glucidique suivante parmi nos aliments courants :

SI VOUS MANGEZ...	VOUS INGÉREREZ...
Viandes, œufs, poissons, matières grasses, etc.	aucun glucide ou quasi
Légumes peu sucrés (concombre, etc.)	très peu de glucides
Fromages et laitages	très peu de glucides
Noix et graines (tournesol, etc.)	peu de glucides
Fruits rouges	peu de glucides
Légumineuses	quelques glucides
Légumes sucrés (carottes, etc.)	apport moyen
Fruits autres que fruits rouges	apport moyen
Farineux* (raffinés ou complets)	apport majeur
Sucre ajouté, miel	le max'

* Farineux. Toutes les céréales (idéalement complètes ou semi-complètes), sous forme de pains, biscuits, biscottes, farine, etc. à alterner de jour en jour, plutôt qu'à exclure. Avec gluten dur : blé, épeautre, kamut, seigle. Avec gluten doux : orge, avoine. Sans gluten : sarrasin, quinoa, maïs, millet, riz, pomme de terre.

Plus de glucides du tout, alors?

Échange verbal avec Jenna. — *Je vais devoir me passer de toutes ces bonnes choses, alors ?* — *Meuh non ! Il faudrait peut-être simplement doser et mieux choisir les sources et le timing.*

Dans la *Liste des Unités Sucres* (p. 65), les aliments quotidiens sont pondérés en fonction de leur poids en glucides. Cette liste est très utile pour les mangeurs insulino-faiblards. Elle leur permettra de comprendre pourquoi ils n'arrivent pas à calmer les orages glycémiques en suivant les conseils végétariens, à base de céréales complètes — ou encore pourquoi ils n'arrivent pas à maigrir durablement, même en s'affamant, même en mangeant bio.

Il ne faudra pas seulement surveiller les doses de glucides sur une journée et ne pas dépasser les doses que votre pancréas chéri veut bien gérer. Il conviendra aussi de changer peu ou prou vos rythmes alimentaires pour revenir au mantra des grandes Adelle Davies et Catherine Kousmine : manger un repas de roi le matin, de prince le midi et de manant le soir. On insistera pour que le premier repas soit protéiné et salé. Ce changement de rythme n'est pas difficile à pratiquer en France, pays où la chrononutrition des docteurs Delabos et Rapin est très connue.

Prenons l'exemple de Gilles. Il a suivi les bons conseils de son prof' de cuisine (qui ne connaît pas ces orages hormonaux). Il consomme chaque jour moult fruits, laits végétaux et noix. Certes, en limitant les amidons. Il arrive ainsi à largement dépasser la dose journalière

“ Si vous débutez la journée par un repas sucré, vous lutterez tout au long du jour pour ne pas « craquer » pour des sucreries. Commencez les douceurs plutôt vers 17 heures.