

LES 5 ERREURS QUI SABOTENT TA GLYCÉMIE (ET COMMENT LES ÉVITER FACILEMENT)



**VOUS PENSEZ QUE VOTRE GLYCÉMIE EST
UNIQUEMENT UNE AFFAIRE DE SUCRE ?
PAS TOUT À FAIT...**

ELLE EST INFLUENCÉE PAR :

- **CE QUE VOUS MANGEZ (ÉVIDEMMENT)**
- **COMMENT VOUS MANGEZ**
- **VOTRE SOMMEIL**
- **VOTRE STRESS**
- **ET MÊME VOS INTESTINS**

LA BONNE NOUVELLE ?

**VOUS AVEZ BEAUCOUP PLUS DE POUVOIR
QUE VOUS NE LE PENSEZ POUR LA
STABILISER.**

**DANS CE GUIDE, JE VOUS MONTRE
5 ERREURS TRÈS FRÉQUENTES
QUI SABOTENT VOTRE GLYCÉMIE...**

**ET SURTOUT COMMENT LES ÉVITER TRÈS
SIMPLEMENT.**

ERREUR 1

LE PETIT-DÉJEUNER SUCRÉ

    **PAIN COMPLET + FRUIT + JUS D'ORANGE + YAOURT "SANTÉ"**

On t'a sûrement dit que , c'était le petit-déj santé idéal...

Peut-être même que ça vient de ton diabétologue 🙄 ou de ta nutritionniste 🥗.

Le problème ? Ce conseil n'a pas bougé d'un poil depuis 30 ans 📺, alors qu'on sait aujourd'hui qu'il fait flamber ta glycémie 📈🔥 dès le matin.

Et tu sais quoi ? Ce n'est pas de ta faute si tu le suis... c'est exactement ce qu'on t'a appris 📖

Conséquences :

- Pic de glycémie fulgurant
- Chute rapide → fringale avant 11h
- Fatigue et irritabilité

La solution :

- Petit-déjeuner riche en protéines et bons gras (œufs, avocat, yaourt grec, noix)
- Ajouter des légumes → omelette aux épinards, salade, tomates...
- Boisson sans sucre : thé vert, infusion, café (sans sucre ajouté)

Astuce naturo : Ajoutez une pincée de cannelle dans vos boissons → aide à réguler la glycémie.

ERREUR 2

LES COLLATIONS "SANTÉ"

On te l'a peut-être même conseillé en consultation : un fruit 🍏 + un yaourt 🥛 pour "tenir" jusqu'au repas suivant.

Sur le papier, ça a l'air raisonnable... en réalité, c'est juste une nouvelle dose de sucre qui relance la montagne russe glycémique 📈.

Ce qui se passe vraiment :

Si tu as faim entre les repas, ce n'est pas un "manque de volonté" ni "parce que tu bouges beaucoup" ...

C'est souvent parce que ton repas précédent était trop riche en glucides (même "complets") et pas assez en protéines 🍳 et bons gras 🥑, qui apportent la vraie satiété.

Résultat :

- Hyperglycémie → Hypoglycémie réactionnelle → Re-fringale
- Stockage de graisse abdominale 📦
- Fatigue chronique 😴
- Envie constante de sucre 🍬


La solution :

- Idéalement : pas de collation (si ton assiette est bien construite, tu n'en as pas besoin)
- Si la faim est réelle : poignée d'amandes 🌰, noix, œuf dur, fromage de chèvre 🧀
- Et sinon... pourquoi ne pas avancer un peu l'heure du repas suivant plutôt que re-sucrer le corps ?

Astuce gemmothérapie 🌱 : le bourgeon de figuier aide à calmer les fringales nerveuses et les fausses envies de manger.

ERREUR 3

LE DÎNER "ÉQUILIBRÉ"

 Modèle "classique santé" pour un patient diabétique selon recommandations habituelles

⋮

- **Féculents** complets (pâtes complètes, riz complet, pommes de terre, pain complet) → souvent présent à chaque dîner, avec la notion de "portion raisonnable"
- **Protéines maigres** (poisson, volaille sans peau, jambon découenné/dégraissé, etc.)
- **Légumes** (crus ou cuits, mais pas toujours en quantité prioritaire)
- **Produit laitier** (yaourt nature ou fromage blanc, parfois lait demi-écrémé)
- **Fruit** (frais ou compote "sans sucre ajouté")

 Le raisonnement derrière ces conseils :

- Les féculents complets seraient censés "tenir toute la nuit" et éviter les hypoglycémies nocturnes
- Le produit laitier pour le calcium et les protéines
- Le fruit pour "les vitamines"
- Réduire les graisses (surtout animales) pour "prévenir le cholestérol"

⚠ Le problème :

- Cette assiette reste majoritairement glucidique → pic glycémique prolongé toute la nuit
- Peu ou pas de graisses de qualité → satiété réduite et variations de glycémie
- Le "tenir toute la nuit" avec des glucides est un mythe... qui entretient souvent une glycémie à jeun trop haute

Pourquoi ?

Le soir, ton corps n'a pas besoin d'autant de carburant :

- Le métabolisme ralentit
- L'insuline met plus de temps à redescendre
- Le surplus d'énergie se stocke... souvent autour du ventre

Conséquences :

- Glycémie à jeun plus haute que la veille au coucher
- Mauvaise qualité de sommeil 🤪 (réveils nocturnes, agitation)
- Inflammation chronique 🔥

La solution :

- Base de légumes 🥦 + protéines 🍗 + bons gras 🥑
- Glucides complexes occasionnels et en petite portion (lentilles, patate douce, quinoa) (et seulement si tu dors mal !)
- Éviter le dessert sucré, même "light" ou "sans sucre ajouté"

Astuce naturo-sommeil 🌿 : infusion de tilleul, verveine ou passiflore après le repas pour détendre le système nerveux et favoriser l'endormissement

ERREUR 4

LES BOISSONS "SANTÉ"

On pense bien faire... mais entre :

🍷 les jus "100% naturels" recommandés sur les réseaux sociaux

🥛 les laits végétaux

💪 les boissons "sportives"

... et même l'eau à laquelle on ajoute "juste un petit goût" (pastilles type Hydrastis®, Waterdrop®, un trait de Pulco®...), on oublie que le sucre liquide agit comme un accélérateur de glycémie 🚀📈.

Pourquoi c'est pire qu'un aliment solide ?

Sous forme liquide, le sucre passe quasi immédiatement dans le sang → pic glycémique plus rapide, plus haut, et plus difficile à faire redescendre.

Conséquences :

- Hyperglycémie immédiate
- Fatigue et coup de pompe juste après 🙄
- Inflammation chronique et risque accru de résistance à l'insuline 🔥

La solution :

- Eau plate 💧 ou gazeuse 🫧, thé, café non sucré, infusions 🌿
- Pour une touche de goût : une vraie rondelle de citron frais 🍊, rien d'autre
- Éviter les "arômes santé" industriels qui masquent du sucre ou des édulcorants perturbateurs

ERREUR 5

MINIMISER LE STRESS ET LE SOMMEIL

Même avec une assiette parfaite, si votre stress est élevé et votre sommeil mauvais... votre glycémie sera instable.

Conséquences :

- Sécrétion de cortisol → glycémie qui grimpe
- Cravings plus forts
- Fatigue → moins de motivation à cuisiner ou bouger

La solution :

- 5 min de respiration cohérente avant chaque repas
- Rituel de coucher régulier (pas d'écran 1h avant, lumière douce)
- Activité douce quotidienne (marche, étirements)

Astuce fleurs de Bach : Rescue nuit pour calmer l'esprit avant de dormir.


On ne vous l'a peut-être jamais dit...

Stabiliser votre glycémie, ce n'est PAS juste "manger moins de sucre".

C'est un savant mélange d'alimentation ciblée, de mouvement adapté, de gestion du stress et de sommeil réparateur.

Et soyons honnêtes... Les conseils que vous recevez parfois (manger des féculents à chaque repas, prendre des biscuits "sans sucre ajouté", faire du sport à jeun, manger IG bas...) datent d'une autre époque.

Pendant ce temps, votre glycémie grimpe, vos analyses s'aggravent, et vous vous épuisez à "bien faire" sans résultat.

 **Il est temps de passer à une approche efficace, actualisée, et surtout adaptée à VOTRE corps.**


lancez vous et inscrivez vous pour

Le Reset Glycémique & Métabolique **Programme de réduction ciblée des** **glucides en 12 semaines**

ce n'est pas un programme "automatique" qu'on vous envoie par mail et basta...

C'est **votre plan d'action personnalisé**, découpé semaine après semaine, avec un accès direct à moi — naturopathe, nutrithérapeute certifiée et ancienne pharmacienne — pour vous guider en temps réel.

Mon objectif n'est pas seulement de vous aider à stabiliser votre glycémie aujourd'hui.

 **Mon but**, c'est que vous **compreniez vraiment** ce qui se passe dans votre corps et que vous sachiez, pas à pas, **comment faire les bons choix pour vous... toute votre vie.**

À la fin, vous serez **entièrement autonome** : plus besoin de suivre des conseils dépassés ou de tester au hasard des régimes qui ne marchent pas.

Dans ce programme de 12 semaines

Vous aurez :

✅ Des recettes savoureuses et validées pour stabiliser la glycémie (sans plats tristes ni frustration)

✅ Des fiches pratiques ultra-visuelles pour **comprendre** et appliquer immédiatement

✅ Un accompagnement sur-mesure, ajusté à **VOS** goûts, **VOTRE** rythme, et **VOTRE** quotidien

🎯 **Résultat** : un contrôle total sur votre glycémie et votre santé métabolique... sans privation, sans culpabilité, et avec la sérénité de savoir exactement quoi faire pour rester en pleine forme.

📍 Ce n'est pas une dépense, c'est un **investissement dans votre liberté de santé**, avec un suivi professionnel continu et des compétences que vous garderez à vie.

➡ Découvrez dès aujourd'hui comment reprendre les commandes

[en cliquant juste ICI](#)