

5 étapes pour commencer à stabiliser votre glycémie dès demain



Ce guide vous montre comment agir dès maintenant sur votre glycémie... même si vous avez déjà tout essayé.



Labullenaturo.fr

Vous suivez les conseils classiques
"spécial diabète" de votre spécialiste,
diététicien ou nutritionniste : pain
complet, fruit, yaourt et féculents à
chaque repas ?

Vos glycémies restent **hautes** ?

... ce n'est PAS votre faute.

Les **recommandations officielles** n'ont
quasiment **pas changé depuis 30 ans**,
alors que **la science, elle, a avancé.**

Résultat : beaucoup de personnes
continuent à lutter contre des pics
glycémiques, de la fatigue, et une prise
de poids malgré tous leurs efforts.

Bonne nouvelle : vous pouvez agir dès
maintenant, avec des gestes simples,
concrets et scientifiquement validés

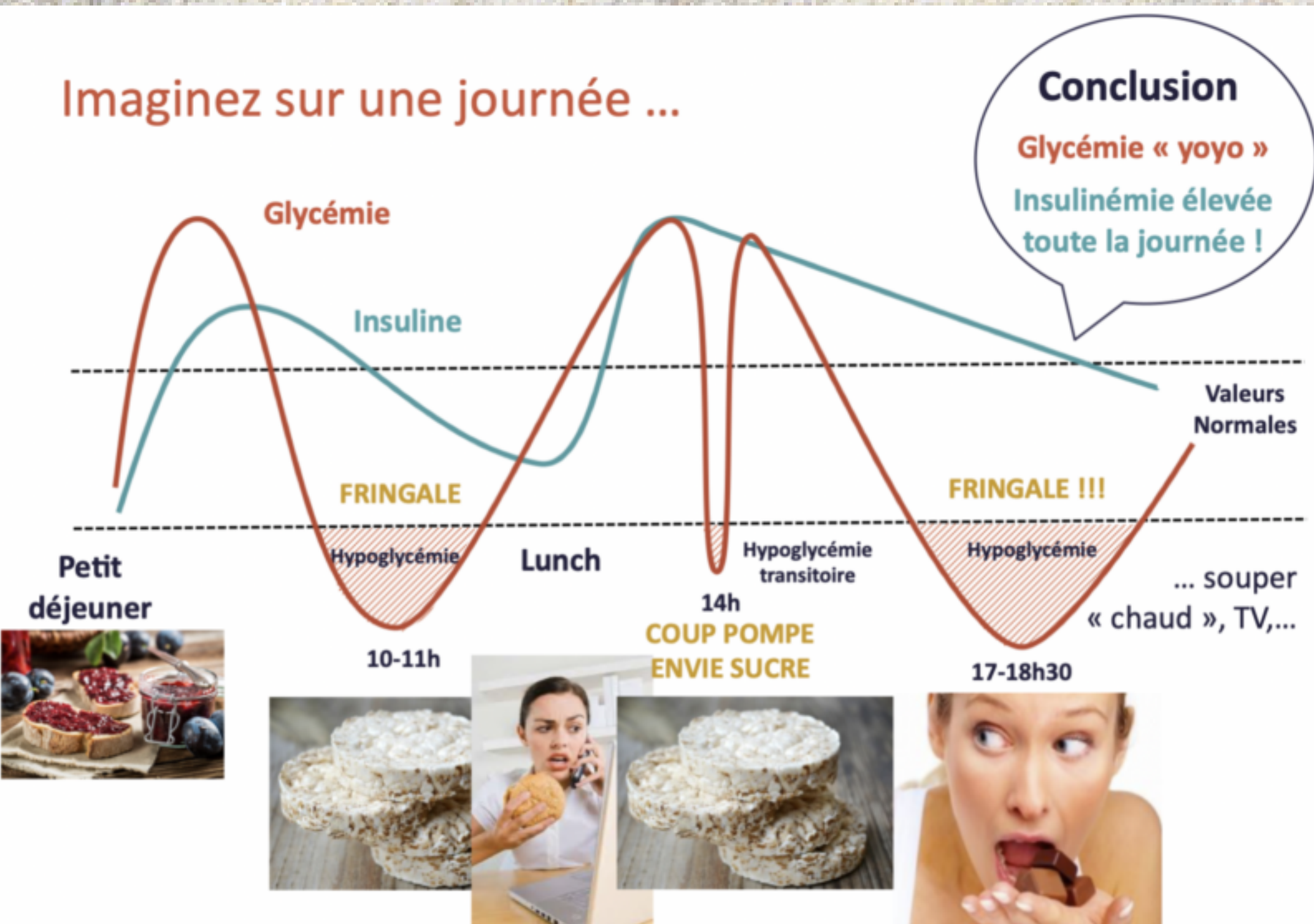
Étape 1

Révolutionner votre petit-déjeuner



Le problème

Les petits-déjeuners “classiques santé” (pain complet , yaourt à 0% , fruit) provoquent un pic de sucre dès le matin → suivi d’une chute brutale → fringales et coups de barre garantis.



La solution

**Misez sur protéines +
bons gras + fibres pour un
matin stable et rassasié :**

**Par exemple avec une
omelette avec légumes et
fromage**



**ou un avocat +
saumon fumé +
rondelle de citron**



**ou encore avec un
yaourt grec nature
(sans sucre) + noix et
cannelle**



**Astuce naturo : une infusion de cannelle ou
de gingembre peut aider à lisser la courbe**

Étape 2

Traquer le sucre caché 🔍🍯

Le problème

Les "ennemis invisibles" se cachent partout : sauces industrielles, plats préparés "light", laits végétaux sucrés, boissons aromatisées, pastilles à dissoudre type hydrastis ou waterdrop.

Même "naturelles", ces sources peuvent faire grimper votre glycémie en flèche.

La solution

- Lisez les étiquettes : si le sucre est dans les 3 premiers ingrédients, évitez.
- Privilégiez eau, eau gazeuse, thé, café, ou eau avec une vraie rondelle de citron (pas de pulco, waterdrop, hydrastis ou autre produit non naturel)
- Remplacez les sauces industrielles (qui sont toutes sucrées) par des huiles vierges et bio, parfumées (huile d'olive, huile de noix) et/ou des herbes fraîches.

Comment bien lire une étiquette et déjouer les pièges des industriels ?

Pour repérer toutes les formes de glucides "pièges" ou néfastes sur les étiquettes, il faut savoir que les fabricants utilisent des dizaines de noms différents pour dire "sucre"... parfois de manière très discrète. Voici comment t'y retrouver :

1 – Vérifie la liste des ingrédients avant tout

- Les ingrédients sont classés du plus présent au moins présent.
- Si un sucre (ou équivalent) est dans les 3 premiers ingrédients, le produit est riche en sucre même s'il affiche "réduit en sucre" ou "sans sucres ajoutés" (parfois remplacé par des jus concentrés).

Biscuits BIO petit-déjeuner
au sésame et Spiruline

— INGRÉDIENTS —

Céréales (farine de blé complète*, farine de blé*, farine complète d'avoine*), huile de colza*, sucre de canne*, graines* 12% (sésame* 7%, lin*), spiruline* 3%, billettes de riz soufflé*. Ne contient pas de poudre à lever.

*Ingrédients issus de l'Agriculture Biologique.

Peut contenir des traces éventuelles d'autres céréales contenant du gluten, du soja, du lait, de l'œuf et des fruits à coques.



2 – Les noms les plus courants à repérer

Même si le mot "sucre" n'apparaît pas, ce sont bien des glucides à IG élevé :

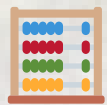
- Terminaison en -ose → glucose, fructose, saccharose, dextrose, maltose, galactose
- Sirop → sirop de glucose, sirop de fructose, sirop de maïs, sirop d'agave, sirop d'érable, sirop de riz
- Miel, mélasse, jus de canne, sucre de coco, sucre inverti
- Purée ou concentré de fruits (souvent pomme, datte ou raisin → très sucré)
- Amidon modifié, dextrine, maltodextrine (hyperglycémiants)



3 – Les glucides "masqués" dans des aliments salés

Même dans :

- Sauces (tomate, barbecue, soja sucrée)
- Charcuterie industrielle
- Pain de mie "complet"
- Laits végétaux (même "nature")
- Boissons aromatisées (eaux parfumées, pastilles à dissoudre type waterdrop)



4 – Lis aussi le tableau nutritionnel

- Regarde la ligne "dont sucres" → **plus de 5 g pour 100 g = à surveiller**
- Regarde aussi les glucides totaux : même si "dont sucres" est faible, l'amidon (pain, pâtes, biscuits) peut faire monter la glycémie très vite



Astuce pour diabétiques

Retiens la règle 3-5-10

- **Moins de 3 g de sucre pour 100 g**
- **Moins de 5 g de glucides si c'est un produit à consommer souvent**
- **Plus de 10 g de protéines = ça aide à la satiété et à limiter le pic glycémique**

Étape 3

Bouger après les repas  

Le problème

Rester assis après avoir mangé laisse la glycémie grimper tranquillement.

Un simple effort musculaire permet pourtant de l'utiliser immédiatement.

La solution

- 10 à 15 minutes de marche douce après le déjeuner et/ou le dîner
- Monter/descendre les escaliers
- Petits étirements debout au bureau

Astuce express :

mettez une alarme "bouger" 30 min après vos repas.

Étape 4

Apprivoiser le stress 😊

Le problème

Le stress active le cortisol, qui lui-même augmente la glycémie (même sans manger).
Un stress chronique = glycémie instable, fringales et stockage abdominal.

La solution

- 5 min de cohérence cardiaque (inspirer 5 sec, expirer 5 sec)
- Respiration 4-7-8 avant de dormir
- Prendre une pause "déconnexion" chaque jour

Astuce phytothérapie :

infusion de passiflore, aubépine ou mélisse pour apaiser.

COHÉRENCE CARDIAQUE



3.6.5



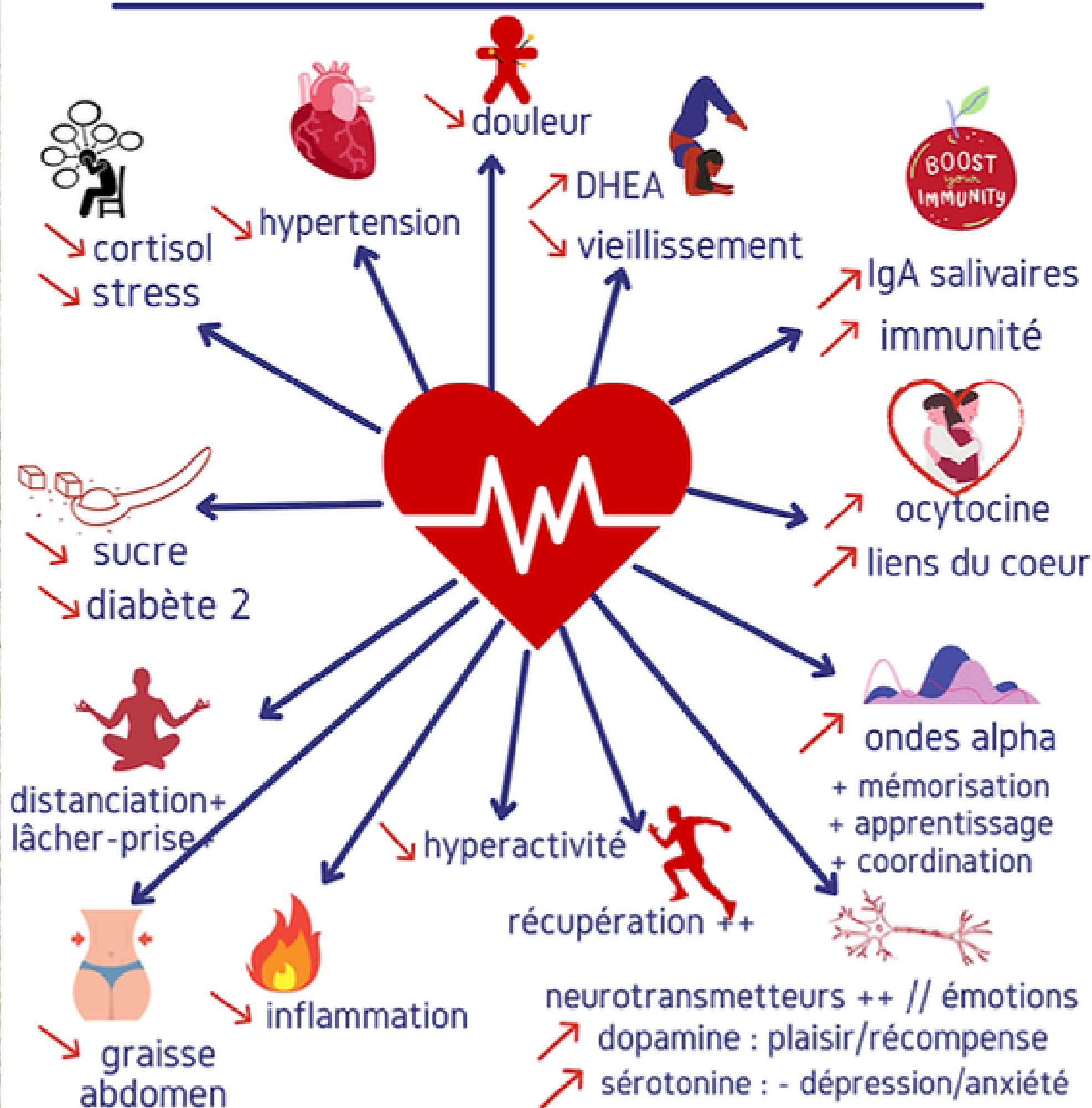
3 fois par jour



6 respirations par minute



5 minutes durant



Étape 5

Améliorer son sommeil 🌙

Le problème

Moins de 7h de sommeil de qualité augmente la résistance à l'insuline et favorise la faim.

La solution

- Éteindre les écrans 1h avant le coucher
- Prendre une tisane relaxante
- Garder un horaire régulier de sommeil

Astuce naturo :

bourgeon de tilleul ou fleur de Bach White Chestnut pour calmer le mental.

1 journée type pour stabiliser votre glycémie sans vous priver 🥗

Petit-déjeuner : Omelette + salade +
avocat

Déjeuner : Poulet rôti + légumes rôtis
+ sauce yaourt nature/citron

Collation (**optionnelle**) : poignée
d'amandes ou fromage de chèvre

Dîner : Saumon au four + courgettes
+ filet d'huile d'olive

Boissons : eau, tisane, thé vert

Vous avez maintenant 5 actions concrètes à mettre en place dès demain pour commencer à stabiliser votre glycémie.

Mais ce n'est qu'un début : pour aller plus loin, il faut un plan structuré, adapté à VOTRE corps et à votre vie.

 **C'est exactement ce que vous trouverez dans le Programme Reset Glycémique & Métabolique – 12 semaines :**

- **Recettes adaptées à votre quotidien**
- **Fiches pratiques détaillées**
- **Suivi et ajustements personnalisés**
- **Autonomie alimentaire à vie**

 **[Cliquez ici pour découvrir le programme complet](#)**