

Alexandra Retion
Diététicienne-nutritionniste



Diabète, hypertension, surpoids...



Et si c'était l'insuline ?



La méthode **360**
pour retrouver
l'équilibre métabolique

LE DUC 

Diabète, hypertension, cholestérol, maladies cardiovasculaires... Ces pathologies en plein essor ont un point commun : elles résultent d'une résistance à l'insuline, qui concerne aujourd'hui plus d'une personne sur quatre*. Or ce déséquilibre métabolique encore trop méconnu est le plus souvent réversible lorsqu'il est détecté à temps.

Dans ce guide pratique, Alexandra Retion, diététicienne-nutritionniste spécialisée en IG bas, vous propose sa méthode complète pour :

- **Comprendre facilement l'origine de la résistance à l'insuline**, ses causes et son impact à court et long terme.
- **Identifier les signaux d'alerte à ne surtout pas négliger**. Fatigue, difficultés à perdre du poids, fringales, envies de sucre incessantes...
- **Adapter votre alimentation selon vos préférences et vos problématiques**, pour structurer vos repas et éviter les pics glycémiques.
- **Mettre en place des outils complémentaires pour retrouver l'équilibre**: sommeil, mouvement, lumière naturelle, respiration, gestion du stress, microbiote...
- **En bonus**: de nombreux exercices et tests ultra-accessibles.

La méthode 360 pour prévenir la résistance à l'insuline, reprendre le contrôle de votre santé et retrouver un équilibre métabolique durable.

Alexandra Retion est diététicienne-nutritionniste, experte en nutrition dans les médias et en entreprise, ainsi que cofondatrice de la Méthode Sisu Spirit®. Elle est aussi l'auteure de nombreux livres de santé, dont *Mes Desserts IG bas* et *Mes Bowls express IG bas* (éditions Leduc). Retrouvez-la sur son site Internet : <https://www.alexandraretion.fr>, ainsi que sa méthode sur le site : <https://www.sisuspirit.fr>.

19,90 euros

Prix TTC France

ISBN : 979-10-285-3696-1



9 791028 536961



Rayon : Santé

[editionsleduc.com](https://www.editionsleduc.com)

LEDUC

Alexandra Retion
Diététicienne-nutritionniste

Diabète, hypertension, surpoids...

Et si c'était l'insuline ?

Des mêmes auteurs aux éditions Leduc :
Mes bowls express IG bas, 2024
Mes desserts IG bas, 2022

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !
Rendez-vous ici : bit.ly/newsletterleduc

Retrouvez-nous sur notre site www.editionsleduc.com
et sur les réseaux sociaux.



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison. Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité. Un livre écoresponsable, c'est une impression respectueuse de l'environnement, un papier issu de forêts gérées durablement (papier FSC® ou PEFC), un nombre de kilomètres limité avant d'arriver dans vos mains (90 % de nos livres sont imprimés en Europe, et 40 % en France), un format optimisé pour éviter la gâche papier et un tirage ajusté pour minimiser le pilon ! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Conseil éditorial : Nathalie Ferron
Préparation de copie : Audrey Peuportier
Relecture : Mylène Coll
Maquette : Marion Aversenq
Illustrations de couverture : © Adobe Stock

© 2026, Leduc Éditions
76, boulevard Pasteur
75015 Paris – France
ISBN : 979-10-285-3696-1

SOMMAIRE

Introduction	5
Chapitre 1	
Pourquoi nos modes de vie modernes fatiguent notre métabolisme ...	9
Chapitre 2	
L'insulinorésistance, ça veut dire quoi concrètement ?	23
Chapitre 3	
Êtes-vous concerné ? Symptômes, signaux faibles, bilans sanguins.	45
Chapitre 4	
Même sans diagnostic, agir est utile : prévention active et bienveillante	57
Chapitre 5	
Les vraies clés du changement durable	65
Étape 1 : Recalibrez votre horloge biologique	81
Étape 4 : Apprenez à gérer vos fringales pour ne pas les subir	161
Étape 5 : Faites la paix avec le mouvement	185
Étape 6 : Soutenez votre microbiote et réduisez l'inflammation.....	199

Étape 7 : Hydratez-vous régulièrement et composez vos boissons maison	223
Étape 8 : Respirez mieux pour apaiser votre stress et votre glycémie.....	243
Étape 9 : Expérimentez le froid en douceur : un levier de flexibilité métabolique et nerveuse.....	263
Chapitre 6	
Consolidez, ajustez, continuez.....	293
Conclusion.....	303
Bibliographie.....	306
Index.....	315
Remerciements.....	319

INTRODUCTION

Je suis tellement ravie d'écrire ce livre sur l'insulinorésistance et d'être avec vous au moment où vous lisez ces quelques lignes. Je vais commencer par me présenter. Je suis diététicienne-nutritionniste à Paris dans le 12^e arrondissement et à distance, spécialisée dans les troubles métaboliques, les troubles hormonaux et la résistance à l'insuline.

Ce livre est né d'un double souhait. J'ai voulu qu'il soit à la fois celui de la science et celui du terrain.

Depuis des années, je travaille au contact de personnes qui cherchent à comprendre ce qui se passe dans leur corps. Pas seulement pour « perdre du poids » ou « faire baisser une glycémie », mais pour retrouver de l'énergie, de la clarté, une relation plus apaisée à leur alimentation et à leur santé. Et très souvent, j'entends les mêmes phrases : « J'ai pourtant tout essayé », « On m'a dit quoi manger, mais pas comment vivre avec », « Je comprends la théorie, mais je n'arrive pas à l'appliquer ».

Dans le même temps, la littérature scientifique sur la résistance à l'insuline, le métabolisme, le stress, le sommeil, l'activité physique ou encore l'inflammation, n'a jamais été aussi riche. Les données s'accumulent. Les mécanismes sont de mieux en mieux décrits. Et pourtant, un fossé persiste entre ce que la science montre... et ce que les personnes arrivent réellement à mettre en place dans leur quotidien.

J'ai voulu écrire un ouvrage qui ne se contente pas d'expliquer quoi faire, mais qui aide à comprendre pourquoi certaines choses fonctionnent,

comment les intégrer dans la vie réelle, et surtout à quel rythme. Un livre qui ne donne pas de recettes miracles, mais des repères physiologiques clairs, traduits en actions simples, ajustables, humaines.

Ma manière de travailler repose sur une conviction forte : on n'accompagne jamais un diagnostic, mais une personne. Une personne avec son histoire de santé, son histoire de poids, ses expériences passées, ses contraintes, ses horaires, son environnement, son niveau de fatigue, son stress, ses peurs parfois, et ses ressources aussi. Deux personnes peuvent présenter la même résistance à l'insuline et avoir besoin de stratégies totalement différentes.

C'est pourquoi je refuse les approches standardisées, les protocoles rigides et les injonctions culpabilisantes. Mon travail consiste à observer le terrain global, à comprendre ce qui a déjà été tenté, ce qui a échoué, ce qui a laissé des traces, et à construire un chemin réaliste, progressif et durable. Un chemin qui respecte le corps au lieu de le contraindre.

Dans ce livre, j'ai fait le choix de m'appuyer sur des données scientifiques solides, issues de revues reconnues, lorsque celles-ci existent. J'ai également intégré certaines pistes encore émergentes, parfois moins connues, non pas comme des vérités établies, mais comme des hypothèses prometteuses, à explorer avec discernement. J'ai voulu être transparente sur ce qui est bien démontré, ce qui est probable et ce qui reste à confirmer.

Vous ne trouverez donc pas ici de dogme, ni de solution universelle. Vous trouverez une lecture du métabolisme comme un système vivant, adaptatif, influencé par l'alimentation, mais aussi par le sommeil, le stress, le mouvement, la respiration, l'environnement thermique et la qualité des relations humaines.

On me décrit souvent comme quelqu'un d'empathique. Je parlerais plutôt de compassion professionnelle : une capacité à comprendre sans

juger, à accueillir sans minimiser, et à accompagner sans imposer. Mon rôle n'est pas de forcer le changement, mais de créer les conditions pour qu'il devienne possible. De redonner au corps un cadre dans lequel il peut à nouveau coopérer.

Ce livre s'adresse à celles et ceux qui veulent comprendre leur physiologie sans se perdre dans des discours complexes, à celles et ceux qui ont besoin de repères clairs mais aussi de permission : la permission d'avancer par petites étapes, d'expérimenter, d'ajuster, de revenir en arrière parfois, sans se sentir en échec.

Si vous cherchez une méthode parfaite, vous risquez d'être déçu. Si vous cherchez une approche respectueuse, évolutive, ancrée dans le réel et soutenue par la science, alors ce livre est fait pour vous.

Ce livre ne vous demande pas d'être parfait. Il ne vous demande pas de tout changer. Il vous invite à comprendre, à tester, à observer, et à construire une relation plus apaisée avec votre métabolisme.

Prenez ce livre comme un compagnon de route. Avancez étape par étape. Et surtout, gardez en tête une chose essentielle : votre corps n'est pas contre vous. Il cherche simplement à s'adapter.

CHAPITRE 1

POURQUOI NOS MODES DE VIE MODERNES FATIGUENT NOTRE MÉTABOLISME

PORTRAIT DE JULIE, 39 ANS, CADRE PRESSÉE

Je vais vous raconter l'histoire de Julie, 39 ans, cadre et toujours pressée. Julie vit avec l'impression d'être « branchée sur secteur ».

Le matin, elle ouvre les yeux avant même la sonnerie du réveil, sans avoir vraiment dormi. Son cerveau défile déjà : réunions, mails, enfants, repas du soir, *deadlines*. Elle attrape son téléphone avant de dire bonjour à son corps. Deux cafés plus tard, elle file dans le métro, cœur battant déjà à cent à l'heure.

Peut-être que vous connaissez aussi ce scénario par cœur. Le réveil avant le réveil. Le mental déjà en mouvement alors que le corps réclame encore une minute de silence. Ce café qu'on boit pour « se réveiller » alors qu'on n'a même pas eu le temps de s'endormir vraiment.

Le soir, la journée de travail terminée, une autre commence. Celle des devoirs, des bains, du dîner, des lessives. Julie a deux vies dans la même journée : celle qu'on voit au bureau, performante, et celle qu'on ne voit pas à la maison, indispensable.

Vous aussi, peut-être, vous jonglez entre ces deux vies. Vous donnez sans compter, parce qu'il faut, parce que personne d'autre ne le fera. Et à force d'assurer sur tous les fronts, vous finissez par vous effacer de l'équation. Le « temps pour vous » ? Il se glisse entre deux réunions, entre le repas des enfants et le lave-vaisselle. Vous vous dites : « Ce week-end, je soufflerai. » Mais le week-end, la *to-do list* est juste différente.

Le corps, lui, finit par s'essouffler. Pas brutalement, non. Lentement, comme une batterie qui se vide sans qu'on s'en rende compte. Cette fatigue qui colle à la peau, cette impression d'avoir tout donné... mais d'être toujours en retard sur soi-même.

Julie mange « bien », me dit-elle. Pas de grignotages, beaucoup d'eau, un peu de tout. Elle prend même des compléments « pour tenir le coup ». Et pourtant, elle se sent gonflée, « comme ralentie à l'intérieur ».

Vous voyez de quoi je parle ? Cette fatigue qu'aucune sieste ne répare. Celle qu'on ne voit pas dans les bilans, mais qu'on ressent jusque dans les os. Et quand Julie entend parler de « résistance à l'insuline », elle se dit que ça ne la concerne pas : elle n'a pas de diabète. Peut-être que vous aussi, vous vous dites ça. Vous avez l'impression de « bien faire », mais quelque chose résiste. Votre corps vous parle, doucement, à sa manière. Et si cette lenteur, ce brouillard, cette fatigue chronique, n'étaient pas une faiblesse, mais un signal d'alerte métabolique ? Et si, comme Julie, votre corps essayait juste de vous dire : « Ralentis, je ne suis pas un robot » ?

RYTHMES DÉRÉGLÉS, STRESS CHRONIQUE, ALIMENTATION ULTRATRANSFORMÉE, SÉDENTARITÉ

Nous vivons à contre-rythme de notre biologie. Nos ancêtres se levaient avec le soleil, bougeaient toute la journée, mangeaient ce qu'ils trouvaient, puis se reposaient.

Et nous ? Nous vivons sous lumière artificielle, souvent sans voir la lumière du jour en hiver. Nous mangeons vite, trop vite, en scrollant, en regardant une série ou en répondant à un mail entre deux bouchées, sans même prendre conscience de ce moment essentiel pour notre corps. Nous retardons l'heure de dormir pour « décompresser » devant un écran, un téléphone, un flot d'images qui ne s'arrête jamais.

Peut-être que vous vous reconnaissez là-dedans. Ce moment où vous vous dites : « Je sais que je devrais dormir, je le sens... mais j'ai besoin de ce temps pour moi. » Ou encore : « Je mange sur le pouce, ce soir je ferai mieux. » Je l'entends souvent en consultation. Et ce « ce soir » ne vient jamais.

Pendant que nos journées s'allongent et que nos nuits se raccourcissent, notre corps, lui, reste fidèle à la nature. Il n'a pas changé de siècle. Il fonctionne toujours comme un organisme de plein air : il attend la lumière du matin pour se réveiller, le mouvement pour activer son métabolisme, la vraie nuit pour réparer, et le silence digestif pour respirer.

Vous sentez parfois cette fatigue étrange, celle qui n'a rien à voir avec le manque de sommeil ?

C'est le corps qui tente de rattraper un rythme qu'il n'a pas choisi. Or, ce rythme naturel a été remplacé par un rythme sociétal : continu, artificiel, sans silence. On ne s'arrête plus, on se « recharge ». On ne dort plus, on fait une nuit correcte. On ne vit plus au rythme du soleil, mais à celui des transports, du travail et des activités multiples : enfants, amis, famille...

Résultat : le corps vit en tension permanente. Le système nerveux sympathique, celui de l'action, de la performance, reste allumé en continu. Et quand le système nerveux ne se repose plus, c'est l'insuline qui prend le relais pour amortir le choc. Elle tente de ramener de l'équilibre là où il n'y a plus de repos. C'est sa fonction première.

« Notre biologie n'a pas évolué aussi vite que nos écrans. »

Et pendant que le mental court, l'assiette, elle, ne ralentit pas. Les industriels ont fabriqué des produits pratiques, réconfortants, censés nous simplifier la vie, mais qui, en réalité, surchargent notre métabolisme. Ces aliments ultratransformés, riches en sucres rapides, en graisses oxydées et en additifs, créent des pics d'insuline à répétition.

Vous avez sans doute déjà ressenti ce coup de barre incontrôlable après un repas avalé trop vite, ce brouillard qui s'installe derrière le front, cette envie de sucre à 16 heures. Ce ne sont pas des signes de faiblesse : ce sont les signaux d'un corps saturé, qui n'a plus le temps de souffler entre deux apports. Il stocke. Il compense. Il s'épuise.

TROP DE TOUT, TROP VITE, PAS ASSEZ DE PAUSES

Nous faisons tout vite : manger, penser, répondre, performer. Le cerveau adore cette vitesse. Il carbure à la dopamine*¹, l'hormone de la récompense, et au cortisol*, l'hormone du stress. Ce duo nous donne l'impression d'être efficaces, réactifs, alertes. Sauf que ce rythme d'urgence, s'il se répète jour après jour, finit par désynchroniser le reste du corps.

Car pendant que le cerveau court, le reste, c'est-à-dire la digestion, le pancréas, l'insuline, fonctionne normalement à un tout autre tempo : celui du calme.

Le système digestif n'aime pas la vitesse. Il a besoin du système nerveux « parasympathique », celui du repos, pour bien faire son travail. Le pancréas, lui, observe tout ce qu'on mange : il libère l'insuline pour faire entrer le sucre dans les cellules.

1. Une astérisque est présente à la première occurrence de chaque mot présent dans le lexique.

Mais quand on mange stressé, contracté, sans mâcher ni respirer, le cerveau envoie un autre message : « Urgence, danger, priorité à la survie. » Résultat : le corps ne digère pas, il gère. Il garde le sucre plus longtemps dans le sang, l'insuline monte plus haut et plus longtemps pour tenter de compenser.

Le repas, censé nourrir et apaiser, devient alors un stress physiologique. Et quand ce stress s'accumule repas après repas, jour après jour, le métabolisme s'emballe. Le cortisol reste haut, l'insuline ne redescend plus, la glycémie fait le yo-yo et les signaux de faim et de satiété se brouillent.

Vous connaissez peut-être cette sensation : ce brouillard après le repas, cette fatigue molle qui s'installe derrière les yeux, ce moment où vous n'avez qu'une envie, un café, du sucre, ou une sieste impossible.

Le corps ne manque pas de volonté : il essaie juste de retrouver un équilibre dans un monde qui n'en laisse plus. « Le corps n'est pas lent, il est saturé. »

LE SYSTÈME NERVEUX EN HYPERACTIVATION : L'INSULINE COMPENSE

À l'origine, le stress est une arme de survie. Quand nos ancêtres se retrouvaient face à un danger (par exemple un lion, une tempête, une menace), leur corps se mettait en mode « combat ». En une fraction de seconde, le système nerveux sympathique prenait le relais : le cœur s'accélérait, les muscles se tendaient, la respiration devenait plus rapide. Le cerveau mobilisait toute l'énergie disponible pour fuir ou se battre (*fight or flight*) via un enchaînement de réactions biochimiques.

Puis, une fois le danger écarté, un autre système reprenait le contrôle : le système parasympathique, celui du repos, de la digestion et de la

réparation (*rest and digest*). Il abaissait le rythme cardiaque, relançait la digestion, permettait au corps de se régénérer.

Ce duo est essentiel : l'un nous garde en vie, l'autre nous maintient en équilibre.

Mais aujourd'hui, nos « lions » ont changé de visage. Le danger n'est plus ponctuel, il est permanent. Il prend la forme d'un mail urgent, d'une notification, d'un appel, d'un planning trop serré, d'une charge mentale sans fin.

Résultat : notre système nerveux sympathique reste bloqué sur *on*, comme un interrupteur coincé. Et par conséquent, l'autre système, le parasympathique, n'a plus la main.

Imaginez que votre corps soit une entreprise. Le système nerveux, c'est la direction générale : il décide des priorités. Quand tout va bien, il délègue : digestion, respiration, sommeil, réparation. Mais quand la direction est en crise permanente, tout le monde se met à courir dans tous les sens. Les employés paniquent, les messages se croisent, rien ne se régule plus. Le stress devient structurel. Et dans ce chaos, une hormone tente de garder le contrôle : l'insuline.

Elle cherche à stabiliser la glycémie, à calmer les pics de glucose, à stocker pour anticiper le manque. Mais à force d'intervenir, elle finit par être trop présente, trop souvent. L'hyperinsulinisme devient alors le mode de fonctionnement par défaut du corps moderne.

L'insuline agit comme un pompier bienveillant : elle éteint les feux que le stress rallume sans cesse. « Quand le système nerveux ne lâche plus, c'est l'insuline qui paie la facture. »

Le duo nerveux : équilibre vital

Système nerveux sympathique (<i>fight or flight</i>)	Système nerveux parasymphatique (<i>rest and digest</i>)
Active le stress, la vigilance et la performance	Active la détente, la digestion et la régénération
Accélère le cœur et la respiration	Ralentit le rythme cardiaque
Sécrétion de cortisol, d'adrénaline, de glucose	Sécrétion d'acétylcholine, stabilisation de l'insuline
Objectif : survivre à court terme	Objectif : réparer et maintenir la santé à long terme

Le stress, la lumière et nos habitudes de vie sont les trois leviers invisibles qui épuisent le plus notre insuline aujourd'hui. Ce ne sont pas des ennemis, mais des signaux mal interprétés par un corps qui vit dans un monde désynchronisé.

Regardons de plus près comment chacun de ces facteurs agit au quotidien.

ZOOM 1 : INSULINE ET STRESS

Comme nous l'avons vu ensemble précédemment, sous stress, le corps se prépare à fuir ou à se battre. C'est un réflexe ancestral, inscrit dans nos gènes depuis l'époque où nous devons échapper à un prédateur. En une fraction de seconde, un enchaînement de réactions s'active : le cortisol et l'adrénaline augmentent, le foie libère du glucose pour alimenter les muscles, la respiration s'accélère, le cœur s'emballe. Tout est parfaitement orchestré

pour l'action. Sauf qu'aujourd'hui, nous l'avons vu, nos « lions » ne sont plus dans la savane : ils se cachent dans nos boîtes mail, nos réunions, nos notifications et nos pensées. Et le problème, c'est que le corps, lui, ne fait pas la différence.

À chaque stress qui arrive, un mail, une urgence, une contrariété... il déclenche la même réaction de survie. Le glucose monte pour « fuir », mais comme on reste assis derrière un écran, ce glucose n'est pas utilisé.

Résultat : le pancréas doit produire davantage d'insuline pour faire redescendre cette glycémie inutilement élevée.

Et quand le stress devient chronique, l'insuline est sollicitée en continu. À long terme, le cortisol et l'insuline s'alimentent mutuellement : l'un excite, l'autre compense. L'un garde le corps en alerte, l'autre tente d'apaiser le chaos.

Ce duo de survie finit par devenir un tandem de fatigue. « Le stress ne fait pas grossir par magie : il fait sécréter de l'insuline à l'oreille des mails. » C'est ainsi que le stress moderne, invisible et permanent, épuise notre système métabolique. Le corps, programmé pour réagir à un danger ponctuel, se retrouve coincé dans un état d'alerte prolongé. Et à force de vivre en mode « urgence », il oublie comment revenir en mode « repos ». Et c'est ainsi que sur le long terme, cette stimulation constante crée une hyperinsulinémie* silencieuse.

CE QUE DIT LA SCIENCE

Rosmond R. *et al.*, « Stress-related cortisol secretion in men: relationships with abdominal obesity and endocrine, metabolic and hemodynamic abnormalities », *Psychoneuroendocrinology*, 2000 : cette étude a montré qu'un taux élevé de cortisol est associé à une résistance à l'insuline, une augmentation du tour de taille et un risque accru de syndrome métabolique.

ZOOM 2 : INSULINE ET LUMIÈRE

La lumière, c'est bien plus qu'un éclairage : c'est une information hormonale. Depuis toujours, notre corps règle son métabolisme sur le cycle du soleil. Le matin, la lumière naturelle réveille le cortisol, stimule la vigilance et prépare l'organisme à utiliser l'énergie. Le soir, la baisse de luminosité laisse place à la mélatonine, l'hormone du sommeil et de la régénération.

Ce ballet lumière-obscurité rythme toutes nos fonctions biologiques : glycémie, température, digestion, faim, sommeil.

Mais dans notre monde moderne, la lumière artificielle a brouillé la partition. Les écrans, les néons et les LED prolongent le jour bien après le coucher du soleil. Nos cellules reçoivent alors un message incohérent : « Il fait jour, mais je veux dormir. » Et comme la lumière contrôle aussi la sensibilité à l'insuline, cette confusion perturbe notre régulation glycémique.

Quand le cerveau croit qu'il fait encore jour, il retarde la libération de mélatonine et maintient la vigilance. Le corps reste en mode « action » : le glucose circule, l'insuline continue à travailler.

Résultat : une glycémie plus élevée la nuit, un sommeil moins profond et un pancréas qui ne se repose jamais vraiment.

À long terme, cette exposition lumineuse constante diminue la sensibilité à l'insuline, dérègle le rythme circadien et entretient un terrain propice à la résistance à l'insuline. « Nous avons transformé nos nuits en plein jour, mais nos hormones, elles, n'ont jamais signé ce contrat. »

CE QUE DIT LA SCIENCE

Morris C. J. *et al.*, « Endogenous Circadian System and Circadian Misalignment Impact Glucose Tolerance Via Separate →

Mechanisms in Humans », *Diabetes Care*, 2015 : dans cette étude on a observé que l'exposition nocturne à la lumière artificielle altère la régulation glycémique et diminue la sensibilité à l'insuline dès quelques jours d'expérimentation.

ZOOM 3 : INSULINE ET MODE DE VIE

Nos modes de vie modernes entretiennent l'hyperinsulinémie comme un bruit de fond permanent. Ce n'est pas un excès isolé, mais une accumulation de petits dérèglements quotidiens : la sédentarité, la lumière artificielle, les repas décalés, les snacks à répétition, la charge mentale.

Mais avant d'aller plus loin, une précision importante : oui, c'est tout à fait normal d'avoir un pic d'insuline après un repas. C'est même souhaitable.

L'insuline n'est pas une hormone « ennemie ». C'est une hormone protectrice, physiologique, absolument nécessaire. Elle sert à faire entrer le glucose dans les cellules pour leur donner de l'énergie.

Ce qui pose problème, ce n'est pas le pic d'insuline. C'est le pic permanent. Ce n'est pas l'insuline du repas. C'est l'insuline du matin au soir. Ce n'est pas la montée normale après une assiette de lentilles. C'est la montée répétée après un café sucré, un biscuit, un stress, un repas avalé à toute vitesse, un dîner tardif, un manque de sommeil.

L'insuline est faite pour monter... puis redescendre. Dans nos vies modernes, elle monte, reste, remonte, reste, sans jamais retrouver le calme.

On mange debout, on grignote entre deux réunions, on se couche tard, on « se récompense » avec du sucre ou du vin, on dort mal, on

recommence. Ces micro-agressions métaboliques s'additionnent et maintiennent l'insuline constamment stimulée.

Le corps vit alors en mode « stockage permanent » :

- le glucose excédentaire est transformé en graisse viscérale,
- la combustion des graisses (lipolyse) est bloquée,
- la fatigue devient chronique,
- et la moindre variation alimentaire semble « faire grossir ».

La société moderne valorise la performance continue. Mais notre corps, lui, fonctionne selon le principe du contraste : mouvement-repos, lumière-nuit, repas-pause, insuline qui monte-insuline qui redescend. C'est dans ces transitions que renaît l'équilibre hormonal. Sans elles, il n'y a plus de régulation : il n'y a que la compensation. « Notre corps n'est pas programmé pour des pics permanents, mais pour des cycles : monter, redescendre, respirer. »

CE QUE DIT LA SCIENCE

Des études chez l'humain montrent que la sédentarité prolongée, indépendamment de l'activité physique, diminue la sensibilité à l'insuline et favorise l'hyperinsulinémie. À l'inverse, interrompre régulièrement le temps passé assis améliore la réponse insulinaire postprandiale (Hamilton M. T. *et al.*, « Role of low energy expenditure and sitting in obesity, metabolic syndrome, type 2 diabetes, and cardiovascular disease », *Diabetes*, 2007 ; Dunstan D. W. *et al.*, « Breaking up prolonged sitting reduces postprandial glucose and insulin responses », *Diabetes Care*, 2012).

Par ailleurs, le désalignement des rythmes biologiques, notamment des repas pris tardivement ou à des horaires irréguliers, altère la régulation glycémique et augmente l'insulinémie, même chez des sujets en bonne santé (Scheer F. A. J. L. *et al.*, « Adverse Metabolic and Cardiovascular Consequences of Circadian Misalignment », *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 2009).

EN PRATIQUE :

ET VOUS, PAR QUOI POUVEZ-VOUS COMMENCER ?

Avant de parler d'habitudes, parlons de vous.

Vous est-il arrivé de vous lever le matin avec l'impression d'être déjà en retard sur votre journée ? Ou de vous dire « je n'ai pas une minute », alors que votre corps, lui, aurait surtout eu besoin d'une respiration ? Si oui, vous êtes exactement au bon endroit.

Voici quelques gestes simples, réalistes, que vous pouvez commencer dès demain ou même dès aujourd'hui.

→ Exposez-vous à la lumière naturelle le matin

Oui, même si vous n'avez que cinq minutes. Sortez, ouvrez une fenêtre, levez le visage vers le jour. Vous verrez, votre corps adore ce signal : « C'est le matin, je peux me mettre en route. » Petite astuce en période hivernale : lorsque la lumière naturelle est insuffisante le matin, une exposition à une lampe de luminothérapie (10 000 lux) pendant vingt à trente minutes au réveil peut efficacement remplacer le soleil pour envoyer à votre horloge biologique le signal « la journée commence ».

→ Coupez les écrans deux heures avant le coucher

Vous est-il déjà arrivé de regarder votre téléphone « juste deux minutes »... et de découvrir qu'une heure était passée ? La lumière bleue raconte à votre cerveau qu'il fait encore jour. Sans lumière apaisante, pas de mélatonine, sans mélatonine... pas de régénération. Même un petit rituel de lumière douce avant de dormir, ça change tout.

→ Mangez dans le calme, sans accomplir d'autres tâches

C'est peut-être le point le plus difficile. Qui n'a jamais mangé debout, au bureau, en scrollant, en répondant à un message ?

Et pourtant : le système digestif a besoin de sécurité, pas de performance.

Une respiration lente avant de commencer à manger peut suffire à changer la façon dont votre corps gère ce repas.

→ **Faites de vraies pauses respiration**

On sous-estime le pouvoir d'une pause de trois minutes. Trois minutes où l'on inspire profondément, où l'on relâche les épaules, où l'on revient dans son corps.

Vous est-il déjà arrivé d'être tendu sans vous en rendre compte ? La respiration est votre bouton *reset*.

→ **Simplifiez vos repas**

Pas de culpabilité. Pas de perfection. Juste un retour à la simplicité : légumes, protéines, bons gras. Moins de produits industriels, plus de vrais aliments. Votre pancréas adore la simplicité. Posez-vous la question : « Est-ce que cet aliment va m'apporter de l'énergie... ou m'en voler ? »

→ **Un petit pas vaut mieux qu'un grand renoncement**

Vous n'avez pas besoin d'appliquer tout ça d'un coup. Choisissez une seule action. Une seule. Faites-la pendant trois jours. Ressentez ce que ça change.

Parce que la vérité, c'est que votre corps adore les petites victoires.

À RETENIR

Cette fatigue sourde, cette sensation de « trop-plein », ce brouillard après les repas... Ce n'est pas vous qui êtes « faible » ou « pas assez motivé ». C'est votre biologie qui essaie de suivre un monde trop rapide. Votre corps n'a rien oublié. Il sait toujours comment se réparer, se réguler, retrouver l'équilibre. Il a simplement besoin qu'on lui

redonne des repères : un peu de lumière le matin, un peu de calme en mangeant, un peu de vraie nuit, un peu de respiration.

Retrouver un rythme, ce n'est pas tout changer. C'est réapprendre à vivre avec soi, pas contre soi.

Et lorsque l'on retrouve ce rythme, l'insuline peut enfin redevenir ce qu'elle est depuis toujours : une hormone protectrice, pas une compensatrice.

Vous n'avez pas besoin d'être parfait. Vous avez juste besoin de commencer.

L'INSULINORÉSISTANCE, ÇA VEUT DIRE QUOI CONCRÈTEMENT ?

QU'EST-CE QUE L'INSULINORÉSISTANCE ?

Pour comprendre l'insulinorésistance, il faut d'abord revenir à l'essentiel : à quoi sert l'insuline ?

Et si vous êtes en train de lire ces lignes en vous disant « Je ne suis pas diabétique, donc rien de tout ça ne me concerne », détrompez-vous. Si vous n'êtes pas diabétique de type 1, vous sécrétez de l'insuline tous les jours. C'est une hormone indispensable à la vie. Une hormone protectrice. Une hormone qui travaille en silence... parfois un peu trop.

L'objectif de ce chapitre, c'est de vous montrer comment cette hormone, qui donc au départ est protectrice, peut finir par vous fatiguer, quand elle est sollicitée en continu.

L'INSULINE, À QUOI ÇA SERT PHYSIOLOGIQUEMENT ?

Chaque fois que vous mangez un aliment qui fait monter votre taux de sucre dans le sang, en particulier des glucides, votre pancréas reçoit un message : « Le glucose monte, nous devons stabiliser. » Pour faire redescendre la glycémie, le pancréas sécrète de l'insuline, dont la mission

est simple et brillante : ouvrir la porte des cellules pour que le glucose puisse y entrer et être utilisé comme source d'énergie. Sortir le sucre du sang et l'envoyer là où il sera utile ou stocké : dans les muscles, dans le foie, ou en réserve dans les cellules graisseuses.

Vous pouvez imaginer l'insuline comme une clé qui ouvre différentes portes du corps. Sur chaque cellule, il y a un récepteur, une sorte de serrure qui reconnaît cette clé. Lorsque tout fonctionne bien, le message circule sans obstacle : l'insuline se fixe sur son récepteur, le glucose entre dans la cellule et la glycémie revient naturellement à son niveau normal. C'est ce système harmonieux qui permet à votre corps de rester stable, jour après jour, même si vos apports alimentaires varient.

LE PRÉDIABÈTE SILENCIEUX : QUAND L'INSULINE CRIE AVANT LA GLYCÉMIE

Le prédiabète n'est pas une simple alerte anodine. C'est un véritable basculement biologique, progressif, souvent silencieux, et trop souvent ignoré. On ne devient pas diabétique du jour au lendemain. Le diabète de type 2 est l'aboutissement de dérèglements métaboliques qui s'installent lentement, parfois sur dix ou quinze ans.

Le problème majeur, c'est que ces dérèglements commencent bien avant que la glycémie ne sorte des normes². Pendant longtemps, le sucre sanguin peut rester « normal »... alors que tout déborde déjà en coulisses.

Avant que la glycémie ne monte, c'est l'insuline qui s'élève. Le véritable point de départ du prédiabète est l'hyperinsulinisme. Pour maintenir une glycémie stable, le pancréas sécrète de plus en plus d'insuline. En apparence, tout va bien. En réalité, le système est sous tension permanente.

Dans la pratique clinique, il n'est pas rare d'observer une glycémie à jeun parfaitement normale, autour de 0,85 g/L, associée à une insuliniémie à

2. Voir encadré « Ce que dit la science » p. 41.

jeun déjà élevée, souvent au-delà de 8 à 10 $\mu\text{UI/mL}$, et parfois une HbA1c (hémoglobine glyquée) dans le haut de la norme. Cette situation traduit un métabolisme qui compense, mais qui s'épuise.

The Lancet a rappelé dès 2020 qu'en l'absence de changement du mode de vie, environ 70 % des personnes en situation de prédiabète évolueront vers un diabète de type 2 dans les dix années suivantes. À l'inverse, lorsque l'on intervient suffisamment tôt, cette trajectoire peut être inversée.

Les signes cliniques sont souvent banalisés, car ils sont diffus. Fatigue après les repas, faim deux heures après avoir mangé, brouillard mental, coups de barre en milieu d'après-midi, envies de sucre en fin de journée, prise de poids abdominale, difficulté à perdre du poids malgré des efforts, sommeil perturbé... Ces signaux sont souvent attribués au stress ou à l'âge, alors qu'ils traduisent un déséquilibre insulinaire déjà installé.

Le rôle du microbiote dans le prédiabète est reconnu comme incontournable, mais désormais le diagnostic le prend en compte. La régulation glycémique ne dépend pas uniquement des glucides consommés, mais aussi de la capacité du microbiote à produire des métabolites protecteurs, comme le butyrate. Celui-ci améliore la sensibilité à l'insuline, stimule la sécrétion de GLP-1* (une hormone qui stimule la sécrétion d'insuline suite à l'ingestion de nourriture pour faire baisser la glycémie), régule l'appétit et contribue à réduire l'inflammation systémique.

À l'inverse, un microbiote inflammatoire, marqué notamment par une élévation du LBP (*Lipopolysaccharide Binding Protein*), favorise l'insulinorésistance, la fatigue chronique et les troubles métaboliques silencieux. Une étude publiée dans *Cell* en 2022 a même montré que certaines signatures microbiennes prédisaient les pics glycémiques mieux que la composition du repas elle-même.