

## SANTÉ

## 14 signes qui indiquent que vous avez trop de sucre dans le sang

**V**ous avez constamment faim ? Vous avez pris du poids même si vous avez réduit votre consommation de calories ? Vous avez toujours des problèmes d'estomac ? Si la réponse est oui, ceci est probablement le signe que vous souffrez d'un taux de glycémie élevé.

Un taux de glycémie élevé ne concerne pas uniquement les personnes diabétiques. Tout un chacun peut en souffrir s'il consomme une grande quantité d'aliments sucrés tels que les bonbons, les sodas, les gâteaux, et si cette hyperglycémie persiste, elle peut causer de graves problèmes de santé.

**Qu'est-ce que l'hyperglycémie et quelles en sont les causes ?**

Le taux de glycémie augmente quand la quantité d'insuline dans le sang est insuffisante ou inefficace et ne permet pas aux cellules d'absorber le glucose, ce qui cause son accumulation dans le sang. Ceci peut être dû, entre autres, à la prise de certains médicaments comme la cortisone, à certaines maladies telles que le diabète, le stress, le manque d'activité physique régulière, de mauvaises habitudes alimentaires, un état émotionnel extrême (deuil, frayeur...), etc.

L'accumulation de sucre dans le sang n'est pas toujours synonyme de diabète : elle n'en est qu'un symptôme. Pour mieux vous aider à dépister cette maladie, voici une liste de 14 signes alarmants :

- Sécheresse buccale
- Sensation continue de soif
- Envie fréquente d'uriner, surtout pendant la nuit
- Sensation permanente de faim
- Fatigue
- Sécheresse et démangeaisons cutanées

- Prise de poids inexpliquée et accumulation de graisse abdominale
  - Problèmes de concentration
  - Troubles de la vision
  - Infections récurrentes
  - Problèmes d'estomac
  - Problèmes nerveux
  - Lente guérison des blessures et des coupures
  - Faiblesse physique
- Pour limiter les effets de l'hyperglycémie et les inverser, il faut commencer par votre assiette. C'est pourquoi nous avons élaboré pour vous une liste d'aliments à index glycémique bas que vous devriez intégrer dans votre routine alimentaire quotidienne, en remplacement des aliments riches en glucides.

**Qu'est-ce que l'index glycémique ?**

L'index glycémique (IG) est un index numérique qui permet de classer les aliments en fonction de l'élévation glycémique qu'ils produisent quand on les consomme. Cet index varie selon une échelle de 0 à 100, et les aliments qui provoquent une augmentation du taux de sucre dans le sang, sont ceux dont l'index glycémique est le plus élevé : par exemple, le glucose pur a un IG de 100 et il est considéré comme un point de référence. Les aliments avec un IG élevé sont rapidement absorbés et digérés par le corps, causant ainsi un brusque changement du taux de glycémie dans le sang, contrairement aux aliments avec un IG bas, qui demandent un temps de digestion et d'absorption plus long, et dont l'augmentation du taux de glycémie se fait de manière plus progressive. Ces derniers sont très bénéfiques pour le corps et réduisent le niveau d'insuline produite et sa résistance, ce qui prévient l'apparition des



Photos : DR

symptômes ci-dessus. De plus, ils sont parfaits pour la perte de poids car ils retardent la sensation de faim et régulent l'appétit.

**Liste des index glycémiques de certains aliments**

Remplacer votre consommation d'aliments dont l'IG est élevé par d'autres à IG faible ou modéré est la première mesure à prendre si vous désirez perdre du poids, inverser les symptômes de votre hyperglycémie ou tout simplement avoir une meilleure alimentation.

**Aliments à index glycémique élevé :** 70 et plus sont à éviter (comme la farine blanche, les biscuits, le céleri rave cuit, les chips, les fèves cuites ...)

**Aliments à index glycémique modéré :** 55 à 69 sont à consommer avec modération (comme l'ananas, le blé, l'épeautre, le kaki, le kiwi...)

**Aliments à index glycémique bas :** 0 à 54 sont à privilégier

Voici un tableau représentant les aliments à faible index glycémique :

- Œufs (1 œuf) - 0
- Oignon (moyen) - 15
- Noix de cajou (1 tasse) - 22
- Cerises (1 tasse) - 22
- Pamplemousse (1 moitié) - 25
- Yaourt (1 pot) - 23
- Haricots blancs (1 tasse) - 31
- Haricots rouges (1 tasse) - 34
- Pomme (1 moyenne) - 38
- Jus de tomates (230 ml) - 38
- Spaghettis (1 tasse) - 42
- Raisins verts (1 tasse) - 46
- Jus d'ananas (230 ml) - 46
- Carotte (1 grande) - 47
- Orange (1 moyenne) - 48
- Banane (1 grande) - 52
- Petits pois (1 tasse) - 52

**Important :** La liste ci-dessus montre l'index glycémique moyen de chaque aliment. Cependant, chaque corps peut réagir différemment à leur consommation, et c'est la raison pour laquelle il est conseillé de vérifier votre taux de glycémie deux heures après avoir mangé un aliment spécifique.

Allumettes  
aux anchois

250 g de pâte feuilletée, 24 filets d'anchois à l'huile, 1 œuf



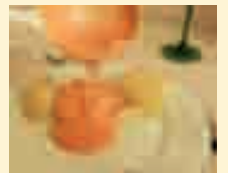
Étalez finement la pâte feuilletée. Egouttez les filets d'anchois. Préchauffez votre four à 210° (th.7). Découpez la pâte en bandes de 8 à 9 cm de large, puis recoupez-les en rectangles d'environ 2 à 3 cm de large. Au

centre de chaque rectangle, placez un filet d'anchois et humectez légèrement les bords de la pâte. Couvrez la première bande garnie d'une deuxième et pressez sur les bords humectés afin que les côtés se soudent. Badigeonnez chaque allumette d'un peu d'œuf battu. Mettez au four et laissez cuire 15 min.

## Trucs et astuces

**Sauce**

Pour réussir sauces et crèmes, il est indispensable d'avoir une casserole à fond épais. Pour épaissir une sauce à la dernière minute, mélangez une cuillerée à café de farine avec une noix de beurre ou de margarine que vous incorporez à la sauce sur feu doux et remuez avec une cuillère en bois jusqu'à épaississement. Pour réussir une sauce hollandaise, il faut mélanger citron et œufs avant d'incorporer le beurre, car le citron versé au dernier moment peut faire tourner la sauce.

**Soufflé**

Sauvegardez votre soufflé en le recouvrant d'un papier d'aluminium quand il est cuit tout en le laissant dans le four chaud, mais ouvert. Il peut attendre ainsi une demi-heure.

**Tarte**

Pour que les jus de fruits ne détremper pas la pâte, prenez la précaution de la saupoudrer de farine et de sucre, avant d'y ranger les fruits crus.

**Tomates**

Pour conserver le reste d'un concentré de tomates dont vous n'avez utilisé qu'une partie, mettez-le dans un petit pot et recouvrez-le d'une légère couche d'huile. Ne le laissez jamais dans la boîte de conserve.

## BIEN-ÊTRE

## Votre maison vous angoisse-t-elle ?

**Vous êtes déprimée, irritée, sans raison particulière ? Et si la décoration de votre logement en était responsable ?**

**Vous n'avez aucune plante**

Les plantes vertes d'intérieur purifient l'air de votre logement, souvent cinq fois plus pollué qu'en extérieur. De plus, la science l'a montré : une plante disposée dans un coin de votre salon permet de réduire votre niveau de stress.

**Votre éclairage est mal pensé**

La lumière venant du plafond, comme par exemple celle que diffusent les spots encastrés dans la cuisine, donnent en réalité l'impression à votre organisme qu'il vit dans l'obscurité. En effet, ils ne permettent pas à la lumière de rayonner dans toutes les directions, et les surfaces verticales ne sont pas assez éclairées, ce qui réduit le niveau général de contraste. Pensez à



compléter ces plafonniers par des lampes de table, à l'éclairage plus horizontal, qui non seulement augmentent la luminosité mais également le contraste de l'atmosphère, permettant ainsi de donner plus de lumière et de joie à votre environnement.

**Votre entrée est en désordre permanent**

Selon les principes du feng shui,

l'art de vivre oriental, surcharger votre entrée avec des portemanteaux et des boîtes à chaussures, même si ça peut paraître pratique, est en réalité plutôt néfaste. Il faut faire de l'entrée de la maison un endroit le plus dégagé possible. Vous devez être capable d'ouvrir votre porte entièrement, sans qu'elle bloque contre un objet. En suivant ces préceptes, vous n'aurez plus de

bouffée d'angoisse à l'idée de rentrer chez vous ! Faites la chasse au bazar !

**Vos murs sont peints en bleu**

Certaines nuances de bleu sont des couleurs trop froides. Des études ont démontré que le bleu coupait d'ailleurs l'appétit ! Si c'est très bien pour perdre du poids (manger dans une assiette bleue est même un truc connu par les diététiciens), ce n'est franchement pas très agréable au quotidien.

**Tous vos objets sont de la même couleur**

À l'heure de choisir vos coussins, vos couvertures ou votre papier peint, fuyez à tout prix le ton sur ton ou les dégradés trop timides. Mélangez motifs et couleurs vives afin de donner du caractère à votre espace de vie. Plus les couleurs choisies sont proches, plus la décoration sera fade et même déprimante !

## Pâte d'orange

Oranges : 6, sucre semoule : 250 g, extrait de vanille : 1 c. à café, noix de coco râpée : 100 g



Épluchez les oranges et placez les écorces dans un saladier rempli d'eau froide. Laissez tremper toute la nuit. Égouttez les écorces, puis coupez-les en fines lamelles. Placez-les dans une casserole, couvrez d'eau froide et portez à ébullition. Laissez cuire 20 min jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Égouttez-les. Ajoutez le sucre et mélangez bien. Laissez cuire à feu doux jusqu'à ce que le sucre fonde sans cesser de remuer. Laissez cuire 10 min environ, puis ajoutez l'extrait de vanille. Retirez du feu et laissez refroidir. Prenez un peu de la pâte d'orange à l'aide d'une petite cuillère, façonnez des boules et roulez-les dans la noix de coco.