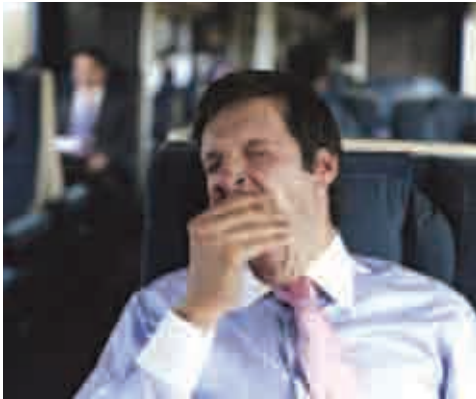


SANTÉ

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



Photos : DR

Vous 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.

Pita avocat-tomate

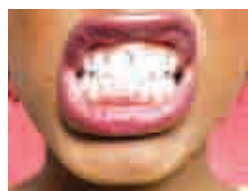
- ½ avocat mûr, coupé en morceaux
- 1 cuillère à café de jus de citron frais
- 1 trait de nuoc-mam
- 1 pain pita entier, coupé en deux et toasté
- 1 tomate coupée en dés
- 2 cuillères à café d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de coriandre émincée
- ¼ de cuillère à café de sel

Dans un saladier, mélangez l'avocat, le jus de citron et le nuoc-mam, puis hachez grossièrement avec une fourchette. Répartissez la purée obtenue sur chaque moitié de pita.

Disposez les dés de tomate en couche homogène sur la purée d'avocat, et versez l'huile d'olive. Garnissez avec les feuilles de coriandre et le sel, servez immédiatement.



INFO

Desserrez les dents !

Les ostéopathes vous le diront, serrer les dents a beaucoup de conséquences sur le corps, comme sur le vieillissement du visage. Cela favorise l'affaissement du bas du visage, avec

création d'un pli d'amertume au coin des lèvres et, à la longue, des bajoues. A l'inverse, l'isourire permet de remonter les traits. Le conseil : dès que l'on est sur son ordi, moment propice au serrage inconscient de la mâchoire, on pense à ouvrir légèrement la bouche, les dents ne doivent plus du tout être en contact. Mieux, on force le sourire, ce qui active les muscles de soutien.

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 inexplicable 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 qu'un 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 produit et sa résistance, ce qui prévient l'apparition des 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 aliments 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 (une tasse) – 22.
- Cerises (une tasse) – 22.
- Pamplemousse (une moitié) – 25.
- Yaourt (sans sucre ajouté – 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, raison pour laquelle il est conseillé de vérifier votre taux de glycémie deux heures après avoir mangé un aliment spécifique.

Soigner ses cheveux en profondeur

L'huile d'olive est l'un des après-shampooings les plus puissants pour vos cheveux. Lavez simplement vos cheveux avec du shampooing, essorez-les pour faire partir l'eau et enduisez vos cheveux d'huile. Enroulez-les dans une serviette et laissez agir 30 minutes, puis rincez. Si vous avez les cheveux gras, enduisez uniquement les pointes.



BON À SAVOIR

Que faire en cas de morsure de tique ?**La conduite à tenir en cas de morsure de tique**

Avec l'arrivée des beaux jours vient l'envie de se promener, de profiter des paysages et des sentiers de randonnée sympathiques que l'on peut trouver autour de chez soi. Si ce genre de promenade est pleine de bienfaits, elle nous expose aussi aux tiques ! Voici quelques conseils pour ne pas les laisser gâcher notre été !

Les tiques : qu'est-ce que c'est ?

La tique est un acarien de couleur brune. Ce parasite se nourrit du sang de l'homme et des autres animaux. Mesurant de 1 à 5 mm lorsqu'elle a le ventre vide, elle peut atteindre jusqu'à 30 mm après s'être gorgée de sang.

Comment éviter les tiques ?

Les tiques se trouvent en général dans les zones herbeuses et les sous-bois. Pour éviter la morsure de tique,

commencez par vous habiller en conséquence : un pantalon, des chaussures fermées et des chaussettes sont un bon point de départ !

Ensuite, lors de votre balade, évitez les sentiers aux hautes herbes, où les tiques aiment se terrer. Pensez aussi à utiliser un répulsif.

Enfin, de retour chez vous, inspectez votre corps pour déceler une éventuelle présence du parasite.

La morsure

Lorsqu'elle mord, la tique libère des substances qui endorment la peau, ce qui empêche de sentir sa présence tout de suite. Au bout de quelques heures, les premières démangeaisons commencent seulement à se faire sentir.

Morsure de tique : quels dangers ?

La tique classique n'est dangereuse qu'au bout d'une vingtaine d'heures accrochée.



C'est là que le risque d'attraper des «maladies à tiques» commence à devenir conséquent. Leurs symptômes, qui se déclarent jusqu'à plusieurs semaines après la morsure de tique, ressemblent à ceux d'une grippe.

Comment retirer la tique ?

Munissez-vous d'un outil adapté. Une pince à épiler peut faire l'affaire, mais préférez un tire-tiques si vous en avez un sous la main. Pincez la tique au niveau de la tête et tirez jusqu'à ce

Pâte d'oranges

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.

**Pour traiter les gastrites et les ulcères**

Les coquilles sont des sources naturelles de minéraux. Pour être plus précis, elles sont composées de calcium à 90%, un minéral que notre corps absorbe facilement car sa composition chimique est identique à la structure de nos os et de nos dents.

Pour ce faire :

Écrasez quelques coquilles d'œufs et prélevez-en une partie avec la lame d'un couteau. Ajoutez-y 2 cuillères à café de jus de citron et 1 dl de lait chaud. Buvez ce remède deux fois par jour, le matin, de préférence à jeun, et le soir avant de vous coucher.