

## L'hypoglycémie dans les faits : le cas d'un enfant

Votre enfant serait-il hypoglycémique ? On pourrait se poser la question si l'enfant se lève fatigué, mais se sent beaucoup mieux après le petit déjeuner, s'il transpire même par temps froid ou la nuit, s'il a des rages de sucre ou de sel, s'il devient nerveux avant les repas, s'il a tendance à l'embonpoint, s'il passe pour « agité, infernal, incontrôlable, brusque » tout en vivant des crises d'apathie ou de distraction profonde, s'il est émotif à outrance (pleurs irraisonnés, angoisses, cauchemars) mais n'est pourtant pas diagnostiqué hyperactif ou kinésique. Ces troubles, sans être spécifiques, sont typiques de l'hypoglycémie. Tous ces signes sont adoucis chez des enfants vivant au calme dans une famille aimante et dans un environnement harmonieux. Bien sûr, ils seront aggravés dans la situation inverse ou en période de stress.

### Ma copine insuline: vieillissement accéléré

*Lorsque, chez les mangeurs victimes de dérangements du circuit de l'insuline, celle-ci ne se comporte plus en copine, que peut-on observer?*

En plus de tenailler le mangeur en permanence par une forme de faim qui n'en est pas une (puisque l'on vient de manger), l'insuline provoque une fatigue quasi chronique. La tension artérielle trahit souvent le désordre: soit trop basse (quand les surrénales sont aussi touchées), soit trop haute. Le syndrome métabolique ou le diabète de type II pointent aussi leur nez, mais l'homme étant ce qu'il est, ces signes-là sont souvent mis de côté. Le plus impressionnant pour mes copines cinquantenaires est de se rendre compte que, chez les personnes à la gestion de l'insuline détraquée, un phénomène peut provoquer un vieillissement accéléré, visible par les rides! Les plus pointus d'entre vous entameront leurs recherches sur le terme «AGE» ou Advanced Glycation Endproducts (ou **PTG** en

français alias **Produits Terminaux de la Glycation**) et sur le phénomène de glycation<sup>\*1</sup>. Résumons. Vous connaissez les PTGs à l'extérieur du corps. Vous pouvez les voir, les sentir et les goûter : ce seront le caramel, le doré de la croûte du pain, la grillade du barbecue. Un des PTGs porte le nom de **Maillard**. Les mêmes PTGs surgissent en excès dans l'organisme dérégulé dès lors que trop de sucres circulent et s'agglutinent aux protéines. C'est comme si vous viviez des réactions de Maillard à l'intérieur. Ils constituent l'un des facteurs de vieillissement accéléré des tissus, jouant un rôle crucial dans les lésions cellulaires, tissulaires et vasculaires. Ces composés rongent le collagène et l'élastine, entre autres méfaits. Normalement, les PTGs sont contrôlés par les phytonutriments, vitamines et minéraux apportés par un plan alimentaire équilibré. Ce ne serait pas dramatique si nous disposions de ces antifeux en permanence, mais comme nous sommes globalement carencés... Ce phénomène de PTGs en liberté expliquerait pourquoi les diabétiques mal suivis connaissent souvent des complications typiques du vieillissement accéléré que peuvent provoquer ces PTGs : les yeux, les reins, les nerfs, le cœur sont touchés en priorité. Ce mécanisme donnerait raison aux médecins qui prétendent depuis des années que les troubles cardiovasculaires sont plus dus à une alimentation sursucrée qu'au beurre. On découvrirait enfin la source de la dégénérescence maculaire, annoncée comme inéluctable... On notera que le fructose pur (non naturel) se lie dix fois plus aux protéines que le glucose. Les plus hauts apports en fructose pur sont : le fructose en poudre que vous achetez en magasin de diététique pour vos confitures, dans l'idée que c'est du fructose de fruit ; le fructose du sirop de

<sup>\*1</sup> Une toute bonne piste chez le docteur A. Gugliucci, professeur de biochimie. Sour Side of Sugar – a Glycation web Page sur <http://209.209.34.25/webdocs/Glycation%20Page/Glycation%20Page.htm>