

Comment réguler son taux de glycémie naturellement ?

Publié le 11/06/2024

3 minutes de lecture

Écrit par [Laboratoire LESCUYER](#)

[Télécharger en PDF](#) Imprimer

Partager [Facebook](#) [Pinterest](#) [Twitter](#)



Vous êtes attentif à votre glycémie et cherchez à la stabiliser ? Vous avez raison : la glycémie est un indicateur de santé à ne surtout pas négliger. Comment la réguler naturellement ? Entre alimentation équilibrée, activité physique, qualité de sommeil et gestion du stress, découvrez des conseils simples pour conserver une glycémie normale.

La glycémie, qu'est-ce c'est ?

Pour contrôler votre bon état de forme, il se peut que votre médecin traitant vous prescrive régulièrement des bilans sanguins. S'il vous est demandé de vous présenter à jeun au laboratoire, c'est que votre glycémie va être mesurée...

La glycémie : indicateur majeur de santé

La glycémie correspond au taux de glucose présent dans le sang. Elle est aussi appelée « taux de sucre ». Ce taux varie au cours de la journée, c'est pourquoi les contrôles s'effectuent le plus souvent le matin à jeun. Le glucose, fourni par notre alimentation, nous permet de produire de l'énergie : il est indispensable au bon fonctionnement de l'organisme.

En bonne santé, nous avons la capacité de réguler seul notre glycémie. En effet, le taux de glucose augmente ou baisse en fonction des repas, de l'activité physique ou encore des émotions. Pour gérer cette variation, le corps produit des hormones, comme l'insuline. La capacité à réguler son taux de sucre est un indice majeur de santé, c'est pour cela que celui-ci est régulièrement contrôlé. Quand la glycémie est trop ou pas assez élevée, une surveillance médicale est nécessaire. Le médecin doit définir si le dérèglement est permanent, car cela peut être l'indication d'un [diabète](#).

Le diabète

Le diabète est une maladie chronique qui se caractérise par une hyperglycémie. Il y a trop de sucre en circulation dans le sang et l'organisme n'arrive plus à se réguler. On observe principalement deux types de diabète : le diabète de type 1 et le diabète de type 2. Tous les deux ont des causes différentes.

- **Le diabète de type 1** touche environ 6 % des diabétiques en France d'après le site de l'Assurance Santé. Il survient le plus souvent dans l'enfance ou à l'adolescence. C'est une maladie auto-immune qui entraîne la destruction des cellules du pancréas produisant l'insuline. Il ne se guérit pas et impose un apport d'insuline exogène à vie (par injection).
- **Le diabète de type 2** est le plus fréquent en France, il concerne environ 92 % des cas. Il est engendré par une baisse de la sensibilité des cellules à l'insuline : le pancréas qui doit toujours en produire plus, finit par s'épuiser. Ce type de diabète est en constante progression. Il est en partie lié aux mauvaises habitudes alimentaires modernes et au manque d'activité physique. A noter que l'[accumulation de graisse au niveau abdominal](#) est un important facteur de risque de dysfonctionnements métaboliques (dérégulation glycémique, excès de triglycérides...).

Pour réguler sa glycémie, quels sont les aliments à faible indice glycémique ?

Il est possible d'aider son organisme à se réguler. Pour cela, il est nécessaire d'adopter une alimentation où dominant

les aliments à faible indice (ou index) glycémique. Un régime alimentaire équilibré est aujourd'hui considéré comme essentiel pour prévenir le diabète de type 2.

L'indice glycémique

L'indice glycémique (IG) d'un aliment caractérise la vitesse à laquelle les glucides qui le composent se retrouvent dans le sang sous forme de glucose. Il se mesure sur une échelle qui va de 0 à 100. Le sucre blanc a un IG très élevé car il est très vite digéré. Par contre, du pain complet, qui demande à votre organisme un long travail de digestion, a un IG bas. Plus le glucose se diffuse lentement dans le sang et moins l'organisme a besoin de produire rapidement de l'insuline. Pour préserver son pancréas, il est conseillé de privilégier les aliments à indice glycémique bas.

L'importance d'une alimentation équilibrée

L'[alimentation équilibrée](#) est essentielle au maintien d'une glycémie normale. Elle doit être variée et couvrir l'intégralité des besoins du corps. Certains aliments sont à privilégier, car ils participent à maintenir l'équilibre glycémique et aident à prévenir les maladies cardiovasculaires.

Il n'y a pas d'aliments interdits ! Tout est une question de quantité et d'équilibre. Une alimentation dite « équilibrée » possède deux caractéristiques :

- D'abord, celle de couvrir les besoins en énergie de l'organisme en tenant compte du métabolisme de chacun. Les portions sont adaptées pour maintenir un poids sain.
- Ensuite, d'être variée, de façon à éviter toutes carences en micronutriments. Une alimentation équilibrée privilégie les fruits, les légumes, les protéines maigres et les céréales complètes. Elle limite les aliments transformés, salés, sucrés et gras.

Manger varié permet d'assimiler des aliments issus de toutes les familles de nutriments :

- **glucides** (les sucres et féculents) ;
- **lipides** (les produits gras comme l'huile ou le beurre) ;
- **protéines** (les viandes, les œufs, le poisson, les produits laitiers, les protéines végétales etc.) ;
- **micronutriments** (sels minéraux, oligo-éléments, vitamines).

Si une alimentation équilibrée nécessite d'intégrer dans son assiette des aliments issus de toutes ces familles, certains d'entre eux sont pour autant plus bénéfiques que d'autres. Côté glucides par exemple, mieux vaut privilégier les sucres lents qui ont besoin de plus de temps pour être digérés et être transformés en glucose. Ce dernier arrive donc dans le sang de façon progressive.

Cet apport graduel a deux avantages : cela laisse le temps au pancréas de réagir et procure une sensation de satiété durable. À l'inverse, [certains glucides sont à éviter](#), ceux que l'on appelle « sucres rapides ». En arrivant trop vite dans le sang, ils entraînent un pic brutal de glycémie qui sur-sollicite le pancréas. Une fois le pic passé, la sensation de faim revient très vite.

Côté lipides, il est conseillé de limiter les graisses saturées présentes essentiellement dans les produits d'origine animale (viandes grasses, produits laitiers ou produits transformés). Consommées en excès, elles génèrent du mauvais cholestérol et participent à la formation de plaques d'athérome (dépôt de graisse sur les parois des artères) qui peuvent être à l'origine d'accidents cardiovasculaires. À l'inverse, vous pouvez favoriser les graisses insaturées, souvent d'origine végétale, comme l'huile d'olive ou de colza, riches en oméga-3.

Le top 10 des aliments à faible indice glycémique

Pour associer apport énergétique et satiété, l'idéal est de choisir des [aliments à faible indice glycémique](#). Ceux-ci sont savoureux, sains et faciles à cuisiner :

- L'avocat : 10
- Les amandes : 15
- La courgette : 15
- Le tofu : 15
- Le brocoli : 15
- La carotte crue : 20
- Les cerises : 20
- L'aubergine : 20
- Les flageolets : 25
- Le chocolat noir 70 % : 25

Un aliment à indice glycémique bas offre une sensation de satiété. Il participe à protéger l'organisme des prises de poids et préserve la fonction du pancréas. Manger à heures fixes et éviter le grignotage entre les repas contribuent également à maintenir un taux de glycémie stable.

Stress et sommeil : l'importance de l'hygiène de vie pour maintenir un taux de glycémie normal

Manque de sommeil et glycémie

Nous sommes tous soumis à un rythme biologique où nous alternons phase de sommeil et phase d'éveil. [Le sommeil est un élément indispensable à l'équilibre et au bien-être](#). Un manque de sommeil chronique impacte l'état de santé général. Quand le sommeil est insuffisant ou de mauvaise qualité, on constate souvent :

- **Une diminution de la production et de l'action de l'insuline** : le mauvais sommeil pèse sur l'équilibre glycémique. La conséquence peut être l'apparition du diabète ou l'aggravation d'un diabète existant.
- **Une baisse de l'activité physique** : la fatigue incite au repos plutôt qu'au sport.
- **Les horaires et la qualité des repas perturbés**.
- **Une grande fatigue** engendrant souvent stress et déprime.
- **Une prise de poids** avec notamment une accumulation de graisse au niveau de l'abdomen, facteur de dérèglement glycémique.

Stress et diabète

Des chercheurs de Göteborg en Suède ont montré que les individus étant soumis à un stress permanent ont 45% de risque en plus de développer du diabète par rapport à ceux qui ne le sont pas. Un taux élevé d'hormones du stress (cortisol, adrénaline) favorise l'hyperglycémie. Trouver son équilibre émotionnel contribue logiquement à l'équilibre de la glycémie. Les problématiques de glycémie sont souvent le signe de déséquilibres globaux. Prendre soin de son hygiène de vie c'est aussi participer à un taux de glycémie naturellement équilibré et à maintenir le corps en bonne forme.

Activité physique et bonnes habitudes : nos conseils pour préserver votre indice glycémique

Préserver son équilibre glycémique nécessite d'associer de bonnes habitudes de vie à une activité physique régulière.

L'activité physique au service de sa glycémie

On appelle activité physique, tous les exercices qui sollicitent le corps et font travailler les muscles. Le sport est à pratiquer dans le cadre d'une bonne gestion de sa glycémie car il permet de réduire le taux de sucre dans le sang. Quand le corps est en exercice, les cellules musculaires ont besoin d'énergie : pour mener à bien leur mission, elles puisent directement dans le glucose en circulation dans le sang. L'activité physique a également un effet protecteur au niveau du système cardiovasculaire : elle participe à limiter les complications liées au diabète [en faisant baisser le cholestérol](#) et la tension artérielle. Intégrer l'exercice physique à son quotidien possède de nombreux bénéfices.

Conseils simples et faciles pour améliorer son hygiène de vie et sa glycémie

L'activité physique, le sommeil, une bonne alimentation... tous ces facteurs influencent votre glycémie. Cependant, revoir son hygiène de vie peut parfois sembler compliqué. Pour vous aider à la transition et vous permettre de rester en forme, tentez de vous approprier ces quelques conseils faciles.

- Vous allez au travail en transports en commun ? Descendez une station plus tôt pour finir le chemin à pied. En voiture ? Garez-vous quelques mètres plus loin. Avec seulement 15 minutes de marche matin et soir, vous aurez fait de l'**activité physique** sans même vous en rendre compte.
- Invitez le sport dans votre quotidien : prenez l'escalier plutôt que l'ascenseur, sortez votre vélo pour les petits déplacements, jardinez, bricolez... la clé est de rester actif.
- Le soir, si vous aimez vous détendre devant la télé, profitez des pauses publicitaires pour faire un peu de gymnastique ou de gainage. Le vélo d'appartement peut aussi être une option agréable pour allier sport et détente devant une série.
- Prenez du temps pour vous, marchez dans la nature. Se relaxer n'est pas un luxe. C'est important pour votre bien-être et pour la qualité de votre sommeil.
- Diminuez votre temps d'écran avant de dormir, et à la place, écoutez de la musique douce. Créez les conditions d'un bon endormissement.
- Allez au lit un peu plus tôt. Trente minutes de sommeil en plus, c'est plus d'énergie. C'est aussi une meilleure concentration, moins de stress et un moral de meilleure qualité.
- Soignez la qualité de votre sommeil. Cela passe parfois par des petits détails comme une chambre moins chauffée, des rideaux plus occultants, des bouchons d'oreille ou une literie mieux adaptée.
- Enfin, mangez équilibré !

Découvrez notre complément alimentaire [GLYCEMINAT](#).



Glycéminat
92% of 100
(292)

Pour les personnes souhaitant surveiller leur glycémie.

[Je découvre](#)

Sources :

- <https://www.federationdesdiabetiques.org/information/glycemie>
- <https://www.ameli.fr/rhone/assure/sante/themes/diabete/diabete-comprendre/definition>
- <https://www.ameli.fr/rhone/assure/sante/themes/diabete/diabete-vivre-quotidien/equilibre-alimentaire/diabete-alimentation-fondamentaux>
- <https://www.ameli.fr/rhone/assure/sante/themes/diabete/diabete-vivre-quotidien/activite-physique/diabete-activite-physique-fondamentaux>
- <https://sante.gouv.fr/soins-et-maladies/maladies/article/diabete>
- <https://www.inserm.fr/dossier/diabete-type-1/>
- <https://www.diabete.qc.ca/le-diabete/la-gestion-du-diabete/alimentation/lindice-glycemique/>
- <https://www.federationdesdiabetiques.org/information/complications-diabete/diabete-et-sommeil>
- <https://www.diabete.qc.ca/le-diabete/la-gestion-du-diabete/bien-etre-et-sante-mentale/le-stress-et-le-diabete/>
- <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23075206/>

Partager cette page par e-mail

Votre prénom

Votre nom

Envoyer à

Message

Laboratoire LESCUYER
EXPERT EN MICRONUTRITION



Notre équipe médico-scientifique est composée de Docteurs es science, Pharmacien, Naturopathe, ingénieurs...

Ces articles pourraient vous intéresser



1. Catégorie Cholestérol et Glycémie ,

Cholestérol : les solutions naturelles pour faire baisser son taux

31/10/2022
2 minutes de lecture

La levure de riz rouge est un actif efficace pour le réduire le mauvais cholestérol

[Lire la suite](#)



2. Catégorie Cholestérol et Glycémie ,

Je mange sain et j'ai du cholestérol : pourquoi ?

08/08/2023
2 minutes de lecture

Malgré une alimentation saine, votre taux de cholestérol est élevé ? Découvrez pour quelles raisons et ce que cela signifie.

[Lire la suite](#)



3. Catégorie Cholestérol et Glycémie ,

Régime anti-cholestérol : les bons réflexes à adopter

12/07/2023
3 minutes de lecture

Une alimentation saine est toujours la première étape pour retrouver des taux normaux lors de vos analyses.

[Lire la suite](#)