

# TABLE DES MATIÈRES

## 9 INTRODUCTION

### 13 COMPRENDRE LA GLYCÉMIE INSTABLE

Qui ? 13

Les termes : glycémie instable, hypoglycémie, insulino-résistance... 17

Le bon repérage 21

Repérer la glycémie instable 25

Nous ne sommes pas tous pareils 26

Les effets ne sont pas anodins 28

J'ai toujours faim 30

Origines possibles de la dysglycémie 32

Sucres et glucides 33

La journée d'un enfant vue par son pancréas 37

Plus de glucides du tout, alors ? 39

La piste zéro-glucides 40

Seuil de tolérance personnel à définir 41

Ce sera dur de diminuer les sucres et le pain 41

### 47 LES PRINCIPES HYPOGLUCIDIQUES

Régimes pauvres en glucides ou « low carb » 47

La qualité alimentaire : nature ou ressourçant 51

Le poids en « Unités Sucres » ou U.S. 55

Où trouve-t-on 1 U.S. ? 56

## **65 DÉCROCHEZ-DES-SUCRES**

- Liste positive d'aliments autorisés 69
- Grille de base d'une cure de 15 jours 72
- Petit déjeuner ou brunch - omnivore ou végété 76
- Rotation des menus 82
- Restau ou cantine 82
- Carnet d'évolution 84
- Entrée en cure en étapes 85
- Sortie de cure 90
- Les principes d'une assiette de croisière 92
- Décrochez-des-sucres en détail 95

## **107 MENUS ET RECETTES**

- La cure en soliste 110
- Le planning Mini-max des Jules 111
- Idées de menus familiaux sans chichi en cuisine 112
- Idées de menus du Jules soliste 114
- Mes recettes « Décrochez-des-sucres » 116
- Plats principaux 117
- Potages & boissons 123
- Légumes et céréales 125
- Sauces 128
- Tartinades ou trempettes 129

## **133 GLOSSAIRE**

## **137 INDEX**

## **140 CATALOGUE**