



Dr Georges MOUTON MD

Functional Medicine

TWEET GM #24

07/04/2018

Titre

Créé le

PRESSER LES FRUITS OU NE PAS LES PRESSER, TELLE EST LA QUESTION !

Je voulais juste partager avec vous une anecdote de la consultation d'hier avec cette gentille dame qui est ma patiente depuis plus de 14 ans...

Nous discutons de ses résultats sanguins et d'urine du mois dernier et je lui ai expliqué que quelque chose avait soulevé mon inquiétude.

Son taux de HbA1c (ou hémoglobine glycosylée) avait brutalement augmenté de 5,27 % l'année dernière, un excellent résultat pour cette patiente de 58 ans, à 5,76 % maintenant !

Choquant, surtout si vous savez que 5,80 % représentent le seuil du prédiabète.

Pourquoi une telle aggravation ?

Comme vous pouvez l'imaginer, la pauvre femme a été soumise à une enquête rigoureuse «style Hercule POIROT», car son questionnaire alimentaire dûment rempli en Mars n'expliquait pas cette aggravation.

Ceci conduisit inévitablement à plusieurs confessions : des chocolats occasionnels à 23 heures et une pomme pour le goûter.

Ces deux "péchés" significatifs pourraient certainement expliquer les fortes pointes de glucose à des moments périlleux de la journée, puisque déclenchant des envies irrésistibles de sucre et des cercles vicieux terribles.

Je commençais à penser que nous avions trouvé les coupables...

Mais une augmentation de près d'un demi pour cent d'HbA1c en six mois ?

J'ai ensuite découvert qu'elle avait déjà commis ces erreurs également auparavant, peut-être moins souvent, mais quand même : il nous en fallait davantage !

La prochaine étape consistait bien sûr à s'assurer que son petit-déjeuner était correct... et c'est le cas, avec de belles protéines pour bien commencer la journée.

Puis vint la confession finale : elle a récemment lu un article dans un magazine à propos des soi-disant bienfaits de prendre « un jus vert au début de la journée ». Oui, vous l'aurez bien deviné : elle avait commencé à boire du jus de céleri vert au gingembre depuis quelques mois... De plus, bien sûr, horreur, une moitié de pomme verte pour le rendre plus agréable.

C'EST UNE ERREUR ÉPOUVANTABLE !

Aide à la traduction : www.medicatrix.be et Christel Heintz