

5 SIGNES QUI DOIVENT T'ALERTER

+ Les questions à poser à ton médecin · Résistance à l'insuline

LES 5 SIGNES

1. Fatigue après les repas

Tu manges — et une heure après, tu t'effondres. Ce n'est pas normal. C'est ton corps qui lutte contre un pic insulinique que tes cellules gèrent de plus en plus mal.

2. Fringales sucrées inexplicables

Tu viens de manger. Tu as faim de sucre quand même. C'est le signe d'une glycémie instable — l'insuline réagit trop fort, la glycémie chute, le corps réclame du sucre. Boucle sans fin.

3. Gras abdominal résistant

Tu fais des efforts. Le ventre ne bouge pas. Le gras viscéral est le premier signe d'une résistance à l'insuline installée — et le dernier à partir sans intervention ciblée.

4. Brouillard mental en après-midi

Concentration difficile, idées floues, besoin de café. Ton cerveau dépend du glucose — quand la régulation insulinaire déraile, le cerveau en pâtit directement.

5. Tension artérielle limite ou élevée

Moins connu — la résistance à l'insuline favorise la rétention de sodium et rigidifie les parois vasculaires. Un lien documenté, souvent ignoré en consultation.

LES QUESTIONS À POSER À TON MÉDECIN

« Pouvez-vous me prescrire un dosage de l'insuline à jeun en plus de ma glycémie ? »

« Pouvez-vous calculer mon index HOMA-IR — insuline à jeun × glycémie à jeun divisé par 22,5 ? »

« Mon HbA1c est normal — mais est-ce que ça exclut une résistance à l'insuline débutante ? »

Le HbA1c — rappel : c'est le dosage de l'hémoglobine glyquée, la proportion d'hémoglobine qui a fixé du sucre sur les 3 derniers mois. Un résultat normal n'exclut pas une résistance à l'insuline débutante.

COMPRENDRE TON RÉSULTAT HOMA-IR

HOMA-IR	Interprétation
< 2,5	Sensibilité à l'insuline normale
2,5 – 3,5	Résistance légère à modérée — zone d'alerte

> 3,5

Résistance significative — action nécessaire

Source : Ballena-Caicedo et al., Frontiers in Endocrinology, août 2025 — indexé PubMed.

Un résultat qui t'interpelle, c'est un point de départ — pas une fatalité. Un programme alimentaire construit autour de ton profil peut inverser une résistance à l'insuline débutante. Perte de poids, rééquilibrage, nutrition sportive — suivi en cabinet ou en visio. rodeff-nutrition.com.

David Rodeff Nutrition — rodeff-nutrition.com — 06 22 93 88 99 — Document confidentiel