# TABLE DES MATIÈRES


**9 INTRODUCTION**
Lectures complémentaires pour les plus curieux... 13

**15 COMPRENDRE LA GLYCÉMIE INSTABLE**
Qui ? 15
Les termes : glycémie instable, hypoglycémie, insulinorésistance... 18
L'insulino-résistance (prédiabète) en images 28
Le bon repérage 31
Repérer la dysglycémie 33
Les effets d'une sursollicitation ne sont pas anodins 37
J'ai toujours faim 39
Origines possibles de la dysglycémie 41
Sucres et glucides 42
Plus de glucides du tout, alors ? 45
Seuil de tolérance personnel à définir 47
Comprendre la cétose 47

**55 LES PRINCIPES HYPOGLUCIDIQUES**
Régimes pauvres en glucides ou « low carb » 55
La qualité alimentaire : nature ou ressourçant 59
Le poids en « Unités Sucres » ou U. S. 62
Où trouve-t-on 1 U. S. ? 63

**73 DÉCROCHEZ-DES-SUCRES ET FULL KETONE**
Définition de Décrochez des sucres et de Full ketone 74
Liste positive d'aliments autorisés 79
Grille de base d'une cure de 15 jours 88
Petit déjeuner ou brunch - omnivore ou végé 102
Rotation des menus 113
Restau ou cantine 113
Entrée en cure en étapes 117
Entrée en cure en images 123
Carnet de l'auto-explorateur 133
Graphique mensuel de l'auto-explorateur 136
Sortie de cure 146
Les principes d'une assiette de croisière après la cure 149
Décrochez-des-sucres/Full ketone en détail 153

**168 INDEX**

**170 CATALOGUE ALADDIN**

**172 LES TOPOS**



**172 LES TOPOS**