**Ne piquez plus du nez après déjeuner**

Vous arrive-t-il d’avoir un coup de pompe après déjeuner ?

Vous avez chaud, vos paupières sont lourdes. Même en pleine réunion, impossible de résister à cette fatigue qui vous envahit, qui vous endort !

De nombreuses personnes sont concernées. Elles croient que c’est normal.

Mais non, ce n’est pas normal.

Si vous mangez bien, dormez bien et que vous vous dépensez suffisamment, il n’y aucune raison que votre corps s’octroie du repos en plein jour et sans vous laisser le choix.

Il y a forcément des choses que vous pouvez faire pour éliminer cette fatigue.

**D’où vient la fatigue après-midi ?**

Le plus souvent, le coup de barre du début d’après-midi indique que vous êtes en hypoglycémie ce qui signifie « taux de sucre sanguin bas ».

Cela peut étonner : comme peut-on manquer de sucre dans le sang alors qu’on a le ventre plein ?

Voici l’explication.

**2 types d’hypoglycémie**

Habituellement, votre taux de sucre est bas lorsque vous avez le ventre vide. C’est ce qui provoque l’impatience, l’irritabilité et la difficulté à vous concentrer lorsque la faim vous taraude.

C’est ce qu’on appelle l’hypoglycémie à jeun.

Mais l’hypoglycémie peut aussi apparaître après un repas consistant.

En effet, quand vous avez beaucoup mangé, votre taux de sucre sanguin bondit à des niveaux insoutenables pour le corps.

Ce pic de glycémie est d’autant plus élevé que votre repas est riche en glucides (pain, pâtes, pommes de terre, pâtisseries, boissons sucrées) qui se transforment facilement en glucose, glucose qui passe dans votre sang.

Trop de glucose dans le sang étant dangereux, l’organisme fait baisser la glycémie en secrétant de l’insuline, une hormone produite par le pancréas. L’insuline ordonne aux cellules du corps d’absorber l’excès de sucre présent dans le sang pour stabiliser la glycémie.

C’est ainsi que le taux de sucre sanguin diminue.

Seulement, compte tenu de la panique provoquée par le pic de glycémie dû à une nourriture trop riche en glucides, votre corps va produire une quantité exagérée d’insuline.

Ainsi, vous n’observerez pas une stabilisation de votre taux de sucre sanguin à un niveau raisonnable entre 70 mg/dL et 140 mg/dL. Le trop d’insuline va provoquer une chute excessive de votre glycémie, d’où une crise d’hypoglycémie. C’est ce qu’on appelle l’hypoglycémie réactive.

À ce moment-là, vos taux d’énergie sont au plus bas, votre vigilance baisse, la fatigue vous gagne.

En théorie, votre corps pourrait sortir de l’hypoglycémie en brûlant les graisses présentes dans vos cellules. Mais si vous ne l’entraînez pas régulièrement à brûler des graisses complexes, il en sera incapable. Autre problème : le pic d’insuline empêche le pancréas de produire du glucagon, chargé de réguler la glycémie à partir de la graisse.

Apprendre à votre corps à mieux utiliser les graisses comme source d’énergie vous évitera les crises d’hypoglycémie réactive, ce qui réduira vos coups de barre après le déjeuner. Mais cela comporte de nombreux autres avantages très intéressants pour votre santé.

**Testez vous**

Alors que nos ancêtres étaient adaptés à brûler des graisses, 99 % d’entre-nous utilisons prioritairement le glucose comme principale source d’énergie.

Et vous, êtes-vous « brûleur de sucres » ou « brûleur de graisses » ?

Voici un test simple qui vous permettra de mieux vous connaître.

D’abord, essayez de sauter un repas aujourd’hui. Je parle d’un vrai repas le goûter ne compte pas.

Puis étudiez comment votre corps réagit à ce jeûne.

Si vous êtes grognon, épuisé, affamé, et prêt à vendre père et mère pour une tartine de Nutella, c’est que vous brûlez les sucres mais pas les graisses.

Si vous restez vif, concentré et énergique, c’est que vous savez aussi brûler des graisses.

Autre test :

Faites de l’exercice physique ou des entraînements intenses le ventre vide, sans vous bourrer de barres de céréales énergétiques au préalable.

Si l’effort vous paraît insurmontable, c’est que vous ne brûlez pas des graisses.

Si vous ne souffrez pas plus que d’habitude, c’est que votre corps sait brûler des graisses.

**Des avantages immédiats en apprenant à brûler des graisses**

Si vous entraînez votre corps à brûler des graisses pour les transformer en énergie, vous pourriez éliminer les chutes d’énergie l’après-midi. Mais cela a beaucoup d’autres avantages. Vous aurez :

* Plus d’énergie immédiatement disponible tout au long de la journée.
* Moins d’inflammations chroniques liées aux sucres qui engendrent des maladies graves : diabète de type 2, cancers, Alzheimer, Parkinson, sclérose en plaques. Vous améliorerez votre sensibilité à l’insuline et à la leptine.
* Vous perdrez de la masse graisseuse surtout au niveau du ventre. En brûlant naturellement des graisses alimentaires comme énergie, vous réduisez la quantité de graisses stockées dans vos tissus adipeux. Cela vous permet de maigrir sans y penser.
* Vous deviendrez plus fort et plus endurant. Brûler des graisses vous permet d’économiser du glycogène (sucres) pendant l’effort, et de l’utiliser quand vous en avez réellement besoin. Vous améliorez ainsi vos performances physiques et brûlez plus de masse graisseuse.

Vous pouvez entraîner votre corps à devenir brûleur de graisses. Voici les 5 piliers à travailler :

**1er pilier : remplacez les glucides par de bonnes graisses**

Les glucides visés ici sont ceux de l’alimentation à base de céréales (pâtes, pain, viennoiseries, pommes de terre, pâtisseries).

Il est très important de remplacer une partie importante de ces glucides par des apports en bonnes graisses, pensez aux omega3 :

* huile de colza ;
* olives et huiles d’olives (non chauffées) ;
* avocats ;
* noix de Grenoble, noisettes, amandes, noix de pécan, cacahuètes nature, etc. ;
* noix de coco, huile de coco (pour la cuisson) ;
* jaunes d’œufs bios ;
* beurre à base de lait cru bio de vache en pâturages ;
* viandes d’élevages en pâturages.

Évitez les huiles modifiées riches en oméga-6 : huile de pépins de raisin, de tournesol, de germe de blé, de maïs, de carthame, et de soja.

Vous consommez suffisamment d’huiles oméga-6 sans vous en rendre compte : chocolat, barres chocolatées, viandes industrielles nourries aux céréales, plats préparés, margarines, etc. Les huiles oméga-6 sont bon marché et donc largement utilisées dans les préparations industrielles, en fait partout où le coût des matières premières a été comprimé au maximum.

Ce qui est saturé n’est pas forcément mauvais. Les graisses saturées sont une composante essentielle d’un régime sain.

Un objectif raisonnable est de consommer **50 à 70 % de votre apport calorique sous forme de bonnes graisses**. Vous réduirez alors mécaniquement votre apport en glucides sans y penser.

En mangeant des graisses plutôt que des glucides, vous serez bien plus vite rassasié. Les graisses sont plus consistantes et moins faciles à digérer que les glucides.

Si vous avez remplacé les glucides par de bonnes graisses mais que vous continuez à vous sentir affamé, c’est que vous devez consommer plus de graisses. N’hésitez pas à jouer sur la variété : entre les olives, les viandes, les avocats, les noix et les œufs, il n’y a pas de quoi s’ennuyer.

Vos apports en glucides viendront des légumes (lentilles, pois, haricots, choux, légumes verts, patates douces), qui ont un faible index glycémique.

**2e pilier : jeûnez régulièrement**

Votre corps aussi a droit à une RTT (Réduction du Temps de Travail).

L’Homme n’aime pas jeûner par nature, et c’est habituellement le destin qui l’y contraint.

Mais votre corps apprécie le jeûne. C’est son jour de repos. L’ambiance est calme. Il ne doit plus gérer la masse de nourriture dont vous le gavez en permanence. Vous le soulagez en prenant sur vous.

Cela lui permet de faire un grand ménage intérieur. Il en profite pour brûler les déchets qui traînent ça et là. Il se réorganise de l’intérieur, se purifie et se renforce.

Certaines cultures conservent la tradition du jeûne, et c’est une pratique qui refait surface dans les pays occidentaux.

Aujourd’hui, les chercheurs confirment que jeûner est excellent pour la santé. Contrôle du poids, lutte contre le cancer, anti-stress, anti-inflammatoire, etc. Le jeûne offre de l’espoir dans tous les domaines.

Jeûner est le meilleur moyen d’encourager votre corps à brûler les graisses disponibles dans vos tissus.

Ne vous mettez pas à jeûner soudainement si vous vous nourrissez actuellement de plats préparés, de snacks et de sandwichs en tout genre.

Commencez par consommer des aliments nourrissants et de qualité avant de vous mettre à sauter des repas. Si vous jeûnez régulièrement, vous réaliserez que chaque repas aura une importance critique.

Pour pratiquer le jeûne intermittent, vous devez bien connaître le métabolisme de votre corps.

Il faut 6 à 8 heures à votre corps pour épuiser complètement vos réserves de glycogène (sucre). Après cela, votre corps commencera à brûler des graisses.

Si vous rechargez vos réserves de glycogène toutes les 8 heures, votre corps aura plus de difficultés à utiliser des graisses comme combustible.

Une manière simple de pratiquer le jeûne intermittent consiste à réduire à 8 heures la plage horaire durant laquelle vous allez manger, plutôt que de grignoter pendant toute la journée. Vous laissez donc tous les jours 16 heures pendant lesquelles vous ne mangez rien.

Par exemple, vous pouvez petit-déjeuner à 9 heures du matin puis, 8 heures plus tard, dîner à 17 heures. Veillez à ce que chaque repas soit suffisamment consistant.

Cela laisse 16 heures de répit à votre corps, durant lesquelles il va se mettre en mode « brûleur de graisses ».

Vous pouvez également sauter le petit déjeuner une fois par semaine, jeune intermittent qui vous permettra de constater que vous êtes en capacité de brûler votre graisse.

Quand votre corps se sera habitué à brûler des graisses, vous serez étonné de la facilité avec laquelle vous oublierez vos envies de snacks et de friandises.

Le jeûne intermittent n’est pas adapté aux malades d’Addison, patients atteints de stress chronique, de problèmes de cortisol, femmes enceintes ou allaitant.

**3e pilier : L’exercice physique**

L’exercice physique crée des synergies avec le jeûne intermittent. Il accélère le métabolisme en forçant la combustion du glycogène et des graisses en énergie.

Grâce au sport, vous devenez plus alerte et moins sensible à la fatigue en début d’après-midi.

Pour obtenir les meilleurs résultats, privilégiez le sport le matin, avant le petit-déjeuner. Les exercices intensifs par intervalle sont réputés pour améliorer les niveaux d’énergie.

Il s’agit par exemple de courir à pleine vitesse pendant 20 secondes, reprendre son souffle pendant 10 secondes, puis courir à nouveau 20 secondes en enchaînant les séries, 8 fois de suite.

**4e pilier : méfiez-vous de la vie de bureau**

Rester assis toute la journée dans un bureau n’est pas naturel du tout. D’ailleurs, cette position a un impact très négatif sur la santé générale. À la longue, la position assise accroît le risque de maladie chronique et réduit l’espérance de vie.

Vous pouvez changer de régime et jeûner tous les jours, si vous restez assis sans bouger toute la journée, votre niveau d’énergie restera celui d’un limaçon.

La fatigue de l’après-midi se combat aussi en évitant de rester immobile.

Alors essayez de travailler debout autant que possible.

Lorsque vous avez besoin de vous déplacer, ne traversez pas votre bureau en traînant des pieds. Au contraire, profitez de vos déplacements pour marcher à pas vifs, de manière à vous dégourdir les jambes. Montez et descendez les escaliers en courant.

**5e pilier : Le sacro-saint sommeil**

Vous ne pouvez pas espérer être en pleine forme toute la journée si vous ne dormez pas assez.

À votre santé !

Jean-Marc Dupuis

Et quelques remarques personnelles.