


- [00:00](https://www.youtube.com/watch?v=-6xv-pFe-sY&t=0s)

 Lien entre glycémie élevée et Alzheimer

- Alzheimer est parfois appelé le diabète de Type 3 en raison de similitudes biochimiques.
- Symptômes similaires entre Alzheimer et diabète de type 2 : glycation, résistance à l'insuline, inflammation.

- La vision traditionnelle d'Alzheimer liée uniquement aux plaques cérébrales est remise en question.

- [03:37](https://www.youtube.com/watch?v=-6xv-pFe-sY&t=217s)

 Le rôle du glucose dans le corps

- Le glucose est l'énergie préférée du corps, utilisé par chaque cellule.
- Apport de glucose par l'alimentation : féculents (pain, pommes de terre) et sucres.
- **Possibilité pour le corps de fabriquer du glucose internalement, même sans**


consommer des féculents ou des sucres.

- [05:53](https://www.youtube.com/watch?v=-6xv-pFe-sY&t=353s)

 Problème des pics de glucose

- **Le problème n'est pas le glucose en soi, mais les pics de glucose.**
- Les conséquences néfastes sont liées à la quantité et à la vitesse d'apport du glucose.
- Met en évidence l'importance de comprendre les pics de glucose pour la santé.

- [09:51](https://www.youtube.com/watch?v=-6xv-pFe-sY&t=591s)

 Découverte personnelle du lien entre glucose et bien-être

- Découverte après avoir porté un capteur de glucose en temps réel.
- **Relation entre la variabilité de la glycémie et le bien-être mental.**
- Le lien entre alimentation, glucose et santé mentale est souligné.

- [12:10](https://www.youtube.com/watch?v=-6xv-pFe-sY&t=730s)

 Impact de l'alimentation sur la santé mentale


- Souligne le lien entre alimentation et santé mentale.
- La gestion du glucose par l'alimentation peut avoir un impact positif.
- **Une nouvelle compréhension de l'influence de l'alimentation sur la santé physique et mentale.**

- [12:24](https://www.youtube.com/watch?v=-6xv-pFe-sY&t=744s)

 Découverte de l'impact du glucose sur la santé

- Les débuts de la compréhension de l'impact du glucose sur la santé.
- Exploration du lien entre le glucose et divers aspects du bien-être.
- Importance de la recherche approfondie et des découvertes scientifiques.

- [13:33](https://www.youtube.com/watch?v=-6xv-pFe-sY&t=813s)

 Les multiples influences des pics de glucose

- Révélation que même sans diabète, 80 % des personnes peuvent enregistrer des pics de glucose.

- Les impacts des pics de glucose sur différents systèmes corporels.


- **Prise de conscience des liens avec la fatigue, l'inflammation, le vieillissement, la santé mentale, les hormones, le sommeil, et le développement du prédiabète et du diabète de type 2.**

- [15:12](<https://www.youtube.com/watch?v=-6xv-pFe-sY&t=912s>)

 Dilemme personnel et recherche de solutions

- Constat personnel de la nécessité d'éviter les pics de glucose.
- Désir de trouver des solutions sans éliminer les aliments appréciés.
- La chance de découvrir des études récentes offrant des solutions pratiques.


- [16:48](<https://www.youtube.com/watch?v=-6xv-pFe-sY&t=1008s>)

 Risques à long terme associés aux pics de glucose

- **Risques accrus d'Alzheimer, de cancer, et de diabète de type 2.**


- Reconnaissance de l'importance de la prévention face à la montée des cas de prédiabète et de diabète de type 2.
- Impact quotidien sur la fatigue chronique, les fringales, et les dérèglements hormonaux.

- [19:50](<https://www.youtube.com/watch?v=-6xv-pFe-sY&t=1190s>)

 Philosophie et méthodes pour gérer les pics de glucose

- Introduction de conseils pratiques pour réduire les pics de glucose sans éliminer les aliments appréciés.
- **Focus sur la méthode de manger dans le bon ordre pour lisser les pics.**
- **Présentation du premier conseil : commencer par manger les légumes avant les autres éléments du repas.**

- [21:56](<https://www.youtube.com/watch?v=-6xv-pFe-sY&t=1316s>)

 Ordre alimentaire et son impact sur le pic de glucose


- Explication de l'importance de manger les légumes en premier dans un repas.
- Réduction significative du pic de glucose jusqu'à 75 % en respectant l'ordre des aliments.
- **Exemple concret d'ordre alimentaire : légumes, protéines, graisses, féculents, et sucres.**

- [23:18](<https://www.youtube.com/watch?v=-6xv-pFe-sY&t=1398s>)

 Astuces pratiques pour intégrer des légumes en début de repas

- Conseils pratiques pour intégrer les légumes au début des repas.
- Encouragement à assaisonner les légumes selon les préférences.
- Exemples de recettes simples pour inclure les légumes en entrée.

- [24:26](<https://youtu.be/-6xv-pFe-sY?t=1466s>)

 Conseils nutritionnels : manger des légumes en début de repas

- **Placer les légumes au début du repas pour réduire l'impact glycémique.**
- Ajouter une entrée à base de légumes pour bénéficier des fibres.
- Exemple de recette simple avec tomates cerises, aneth, et yaourt grec.

- [25:18](<https://youtu.be/-6xv-pFe-sY?t=1518s>)


 **Ne plus compter les calories : Comprendre au-delà des chiffres**

- Comparaison des calories avec le nombre de pages d'un livre pour illustrer la limitation de l'information.

- **Les calories ne reflètent pas l'impact réel des aliments sur la santé.**

- Apprendre à reconnaître les composants moléculaires des aliments pour une meilleure compréhension.

- [28:03](https://youtu.be/-6xv-pFe-sY?t=1683s)

 Le petit déjeuner : Impact sur l'énergie et la dopamine


- **Les petits déjeuners sucrés créent une dépendance à la dopamine.**

- Manger sucré le matin entraîne une fatigue des mitochondries et une fatigue chronique.

- **Transition vers un petit déjeuner salé basé sur les protéines et les matières**

grasses.

- [31:35](https://youtu.be/-6xv-pFe-sY?t=1895s)


 Fruits : Comprendre l'évolution et les choix alimentaires

- Les fruits modernes sont des créations humaines, plus sucrés et moins riches en fibres.

- **Privilégier les fruits entiers par rapport aux jus de fruits.**

- Remarques sur les fruits rouges ayant moins de sucre.

- [35:47](https://youtu.be/-6xv-pFe-sY?t=2147s)

 Impact des fruits sur la glycémie


- Les fruits, bien que naturels, sont des inventions humaines souvent riches en sucre.

- **Les jus de fruits, en particulier, éliminent la fibre et provoquent des pics de**

glucose.

- Consommer des jus de fruits en dessert plutôt qu'entre les repas est recommandé pour minimiser les pics de glucose.

- [38:23](https://youtu.be/-6xv-pFe-sY?t=2303s)


 Addiction au sucre et rôle de la dopamine

- **La dopamine est fortement associée à l'addiction au sucre, similaire à d'autres formes d'addiction.**

- Une expérience avec des souris souligne l'impact addictif de la dopamine libérée dans le cerveau.

- **Le sucre devrait être considéré comme une drogue en raison de son influence sur la dopamine.**

- [40:41](https://youtu.be/-6xv-pFe-sY?t=2441s)

 Montagnes russes glycémiques et fringales

- Les montagnes russes glycémiques, résultant des pics de glucose, déclenchent la partie fringale du cerveau.

- Choisir un petit-déjeuner salé plutôt que sucré peut rompre ce cycle.


- **L'activation quotidienne de ce cycle peut être évitée en modifiant les habitudes alimentaires.**

- [43:13](https://youtu.be/-6xv-pFe-sY?t=2593s) 


Bienfaits du vinaigre sur la glycémie

- L'acide acétique dans le vinaigre ralentit la conversion des sucres en glucose lors de la digestion.
- Le vinaigre influence les muscles pour absorber plus de glucose, réduisant ainsi les pics de glucose.
- **Prendre une cuillère de vinaigre dans l'eau avant les repas peut atténuer les effets des aliments riches en glucides.**

- [46:01](#)

 Rappel des traditions alimentaires saines

- Les conseils alimentaires traditionnels, comme le petit déjeuner salé au Japon, ont des bienfaits sur la santé.
- **Les habitudes alimentaires anciennes, telles que la consommation de salades, sont bénéfiques.**
- **Le respect des traditions et du bon sens peut contribuer à une alimentation saine et durable.**

- [46:56](<https://youtu.be/-6xv-pFe-sY?t=2816s>) 

Bouger pour réguler la glycémie après les repas

- **Bouger après les repas est un moyen efficace de réguler la glycémie.**
- Les muscles en contraction après l'exercice consomment du glucose dans le sang, réduisant les pics de glucose post-repas.
- **Des activités simples comme marcher, ranger le bureau, danser, ou faire des exercices comme les pompes des mollets sont bénéfiques.**

- [48:22](<https://youtu.be/-6xv-pFe-sY?t=2902s>)

 Sieste après les repas et conseils pratiques

- La sieste immédiatement après les repas n'est pas la meilleure option.
- Prioriser des exercices simples comme les pompes des mollets pendant 10 minutes après les repas.
- Les conseils, tels que boire de l'eau, se brosser les dents, et appliquer de la crème solaire, sont similaires à ces recommandations pour faciliter l'adoption de nouvelles habitudes.