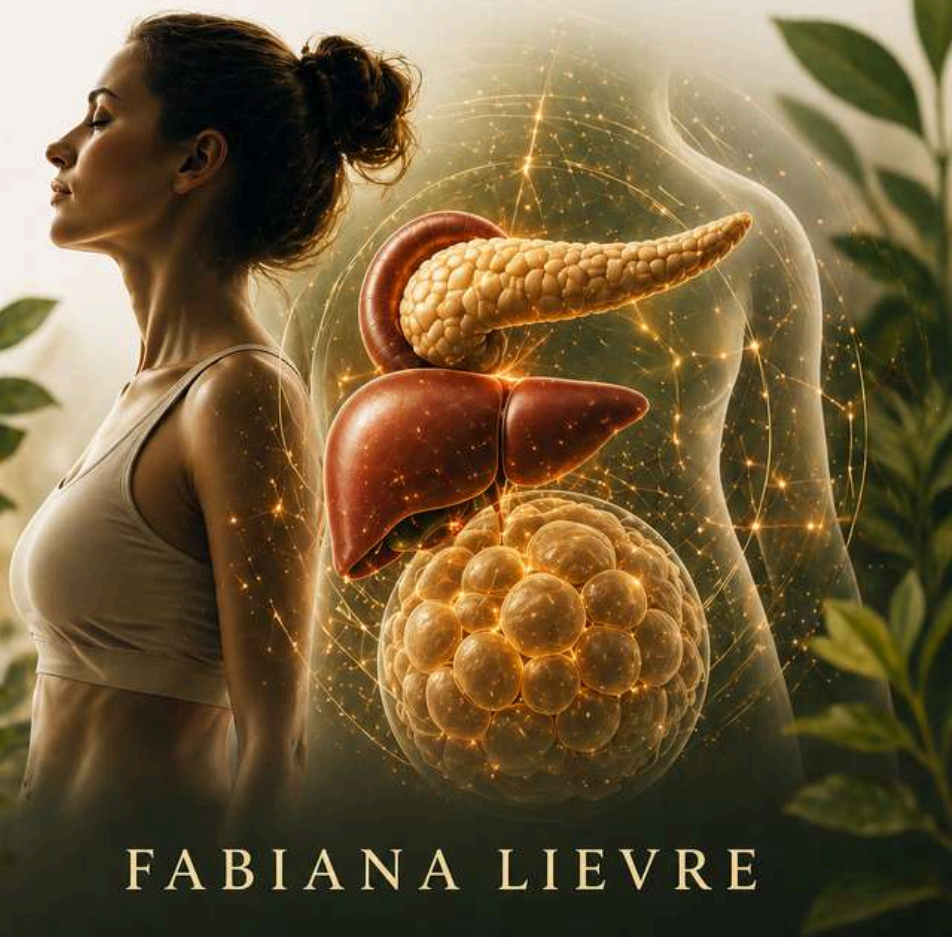


# RÉSISTANCE À L'INSULINE

LA RACINE SILENCIEUSE DE  
NOMBREUSES MALADIES MODERNES



FABIANA LIEVRE

## INTRODUCTION



Aujourd'hui, beaucoup de personnes pensent bien faire : elles mangent bio, évitent le gluten, réduisent les aliments industriels, pratiquent le jeûne et cherchent des solutions naturelles.

Et pourtant, malgré cela, fatigue, ballonnements, compulsions, troubles hormonaux, inflammation ou difficultés métaboliques persistent.

Pourquoi ?

Parce que manger sain ne signifie pas toujours manger d'une manière adaptée à son terrain.

Et beaucoup, sans le savoir, entretiennent quotidiennement un état inflammatoire parce qu'elles ne comprennent pas la physiologie des aliments dans leur corps.

Un aliment n'est pas seulement "bon" ou "mauvais". C'est un signal biologique.

# INTRODUCTION



Les glucides deviennent du glucose.  
Le glucose stimule l'insuline.

Et cette dynamique répétée, plusieurs fois par jour pendant des années, peut participer à une surcharge métabolique silencieuse.

Chez les personnes dont la digestion est fragilisée, dont l'intestin fonctionne mal, ou qui présentent déjà des troubles hormonaux et métaboliques, la résistance à l'insuline est souvent une base peu regardée — alors qu'elle peut nourrir les déséquilibres jour après jour.

On traite alors les conséquences sans regarder le terrain qui les produit.

Ce guide est une invitation à comprendre cette racine souvent ignorée.

# TOUTES CES MALADIES PEUVENT AVOIR UN LIEN AVEC LA RÉSISTANCE À L'INSULINE



Si votre problème figure parmi elles et que vous ne prenez pas soin de votre métabolisme, vous comprenez peut-être pourquoi votre santé ne s'améliore jamais vraiment.

La résistance à l'insuline n'est pas seulement liée au diabète. C'est une perturbation métabolique profonde, souvent silencieuse, qui favorise inflammation, stress oxydatif, déséquilibres hormonaux et vieillissement accéléré.

## Maladies métaboliques

- Prédiabète
- Diabète de type 2
- Syndrome métabolique
- Obésité abdominale
- Hypertriglycéridémie
- Hyperuricémie / goutte
- Hypoglycémies réactionnelles

## Cardiovasculaires

- Athérosclérose
- Hypertension artérielle
- Maladie coronarienne
- Infarctus du myocarde
- AVC
- Dysfonction endothéliale
- Inflammation vasculaire

## Foie

- Stéatose hépatique non alcoolique
- NASH (stéato-hépatite)
- Surcharge métabolique hépatique

## Hormones et santé féminine

- Syndrome des ovaires polykystiques (SOPK)
- Infertilité ovulatoire
- Hyperandrogénie
- Troubles hormonaux
- Difficultés liées au périménopause et à la ménopause
- Endométriose (terrain inflammatoire aggravant)

## Neurologiques et cognitives

- Brouillard mental
- Fatigue chronique
- Migraine
- Déclin cognitif
- Risque accru de maladies neurodégénératives
- Maladie d'Alzheimer (parfois appelée "diabète de type 3")

## Inflammatoires et auto-immunes (terrain aggravant)

- Inflammation chronique de bas grade
- Douleurs chroniques
- Fatigue inflammatoire
- Aggravation de terrains auto-immuns

## Digestives et microbiote

- Dysbiose intestinale
- Perméabilité intestinale
- Syndrome de l'intestin irritable
- Ballonnements chroniques
- Inflammation digestive

## Peau et tissus

- Acanthosis nigricans
- Acné
- Rosacée
- Cicatrisation lente
- Inflammation cutanée chronique

Certains cancers sont aussi associés à l'hyperinsulinémie chronique (association de terrain, pas cause unique)

- Sein
- Côlon
- Endomètre
- Pancréas

## **TOUTES CES MALADIES PEUVENT AVOIR UN LIEN AVEC LA RÉSISTANCE À L'INSULINE**



Signes souvent banalisés mais très parlants

- Faim fréquente
- Compulsions sucrées
- Somnolence après les repas
- Difficulté à perdre du poids
- Graisse abdominale
- Fatigue après avoir mangé

Ces signes ne sont pas anodins.

Ils peuvent être des messages du métabolisme.

- Corriger le cholestérol sans regarder le métabolisme.
- Soutenir les hormones sans regarder l'insuline.
- Soulager la fatigue sans regarder la glycémie.

Et c'est pour cela que beaucoup de personnes "se soignent" pendant des années sans véritable amélioration.

Prendre soin de la sensibilité à l'insuline, c'est protéger l'ensemble du terrain métabolique.

## POURQUOI LE CORPS A BESOIN D'ÉNERGIE



Le corps humain est un système métaboliquement actif en permanence.

Chaque battement du cœur, chaque pensée, la respiration, la digestion, la production hormonale, la réparation des tissus ou la régulation thermique demandent de l'énergie.

Cette énergie provient des nutriments que le corps transforme et utilise selon ses besoins.

Chaque personne possède un besoin énergétique propre, influencé par l'âge, la masse musculaire, le niveau d'activité physique, le sommeil et l'état métabolique global.

C'est ce qu'on appelle **le métabolisme basal**.

Lorsque les apports correspondent aux besoins du corps, l'énergie est utilisée de manière efficace.

Lorsqu'ils sont insuffisants, peuvent apparaître fatigue, compulsions, perte de masse musculaire et ralentissement métabolique.

Mais lorsque les apports sont excessifs, de façon répétée pendant des années, une surcharge métabolique silencieuse peut progressivement s'installer.

Et c'est souvent là que commencent les déséquilibres que l'on ne relie pas spontanément au métabolisme.

# COMMENT L'EXCÈS SE CONSTRUIT DANS LA VIE QUOTIDIENNE



La surcharge métabolique ne se construit généralement pas à cause d'un seul aliment. Elle se construit par répétition.

Lorsque les apports riches en glucides se succèdent tout au long de la journée – au petit-déjeuner, dans les collations, au déjeuner, au goûter puis au dîner – le corps reçoit des sollicitations glycémiques répétées.

Qu'ils soient biologiques, complets ou sans gluten, ces glucides sont transformés en glucose et appellent une réponse insulínique.

Ce n'est pas un aliment isolé qui pose question, mais une dynamique répétée pendant des années.

À force de sollicitations permanentes, le métabolisme peut progressivement perdre en souplesse et entrer dans une surcharge silencieuse.

C'est souvent ainsi que les déséquilibres commencent à se construire.

## CE QUI SE PASSE AU NIVEAU CELLULAIRE



Le corps utilise l'énergie dont il a besoin et stocke le surplus.

Quand les excès se répètent, les cellules de stockage se remplissent progressivement et deviennent moins sensibles aux signaux métaboliques.

Comme si elles disaient :« Je n'ai plus de place. »

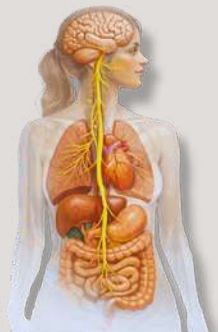
En termes simples, on donne parfois au corps plus d'énergie qu'il n'en a besoin. Et lorsqu'il ne sait plus quoi faire de cet excès, il le stocke.

Avec le temps, cette surcharge chronique peut favoriser le terrain de nombreuses maladies. Le pancréas produit alors davantage d'insuline pour gérer ce surplus.

Mais cette compensation a ses limites : plus de glucose circule, l'insuline reste élevée plus souvent, et un terrain inflammatoire silencieux s'installe progressivement.

C'est l'un des mécanismes au cœur de la résistance à l'insuline.

# COMMENT CET ENVIRONNEMENT MÉTABOLIQUE INFLUENCE DIFFÉRENTS SYSTÈMES



Au niveau des yeux, il peut favoriser le glaucome, la cataracte et certaines atteintes de la rétine liées à la surcharge des micro-vaisseaux et aux variations de pression intraoculaire.

Au niveau du foie, l'excès de glucose peut être transformé en graisse, conduisant à une stéatose hépatique et à une diminution de l'efficacité métabolique.

Au niveau du cerveau, les fluctuations glycémiques répétées peuvent contribuer à l'anxiété, aux compulsions alimentaires, à la fatigue mentale, aux troubles du sommeil, à l'irritabilité et, à long terme, à un risque accru de déclin cognitif.

Au niveau des ovaires, une insuline élevée peut perturber l'équilibre hormonal et favoriser le syndrome des ovaires polykystiques, les irrégularités menstruelles, certaines infertilités fonctionnelles et l'accumulation de graisse abdominale.

Au niveau de la thyroïde, un terrain inflammatoire et métaboliquement surchargé peut compliquer la conversion hormonale et participer à des tableaux d'hypothyroïdie fonctionnelle.

# COMMENT CET ENVIRONNEMENT MÉTABOLIQUE INFLUENCE DIFFÉRENTS SYSTÈMES



Au niveau vasculaire, l'excès énergétique peut favoriser l'inflammation des parois, l'élévation de la pression artérielle et augmenter le risque cardiovasculaire.

Au niveau intestinal, les déséquilibres du microbiote peuvent favoriser la dysbiose, les ballonnements, les candidoses à répétition et la prolifération de parasites opportunistes.

Au niveau cutané, ce terrain peut contribuer à l'acné, à la cellulite, aux taches pigmentaires et à une dégradation plus rapide du collagène.

Au niveau articulaire, des processus inflammatoires persistants peuvent entraîner douleurs et raideurs.

Tout cela se construit lentement, souvent sur plusieurs décennies.

## LE CORPS COMMUNIQUE AVANT DE TOMBER MALADE



Les déséquilibres s'installent progressivement, souvent de manière silencieuse, au fil des années. La fatigue persistante, les douleurs diffuses, les ballonnements, les troubles du sommeil, les compulsions alimentaires ou les variations hormonales ne sont pas des fatalités.

Ce sont des formes de communication du corps. Des tentatives d'adaptation.

Des signaux biologiques indiquant qu'un fonctionnement plus profond est en train de se modifier.

Avec le temps, beaucoup de personnes apprennent à vivre avec ces inconforts. Elles les normalisent ou cherchent simplement à les faire taire.

Pourtant, ignorer ces manifestations ne les fait pas disparaître. Cela permet souvent au déséquilibre de s'installer davantage.

Retrouver l'équilibre commence par une prise de conscience : **écouter ces signaux, en comprendre l'origine et accepter que des ajustements deviennent nécessaires.**

## **LE JEÛNE PEUT AIDER, MAIS NE SUFFIT PAS**



Le jeûne est un outil métabolique puissant lorsqu'il est bien encadré.

Il peut favoriser certains processus de régénération et réduire l'inflammation.

Mais personne ne vit en jeûne.

La vie se déroule dans les repas quotidiens.

Utilisé seul, sans réorganisation alimentaire ni amélioration du fonctionnement digestif et métabolique, il peut conduire à un retour des symptômes après quelques mois.

Ou à une dénutrition fonctionnelle avec perte de masse musculaire et ralentissement du métabolisme.

La compréhension du corps et l'organisation métabolique au quotidien restent fondamentales.

# CERTAINES BASES SIMPLES PEUVENT DÉJÀ SOUTENIR LE MÉTABOLISME



- Connaître ses besoins énergétiques et mieux comprendre son métabolisme basal.
- Privilégier des glucides à impact glycémique plus modéré.
- Structurer les repas en commençant par les fibres, puis les protéines et bonnes graisses, avant les glucides plus denses, afin de limiter les pics glycémiques.
- Restaurer la digestion, car un terrain métabolique fragilisé s'accompagne souvent de déséquilibres digestifs.
- Pratiquer une activité physique régulière pour améliorer la sensibilité à l'insuline et mobiliser progressivement les réserves accumulées.
- Marcher après les repas pour soutenir la régulation glycémique.
- Mais, lorsque le terrain est plus profondément perturbé, ces mesures seules peuvent ne pas suffire.
- Un travail plus global de récupération du terrain – incluant soutien du foie, réduction des surcharges toxiques, rééquilibrage intestinal, prise en compte des parasites opportunistes et des métaux lourds – peut parfois être nécessaire pour aider le métabolisme à se réorganiser plus en profondeur.

## QUAND UN TRAVAIL PLUS PROFOND DEVIENT NÉCESSAIRE



Pour certaines personnes, de simples ajustements ne suffisent pas.

Quand le terrain est perturbé depuis des années – inflammation, troubles digestifs, déséquilibres hormonaux ou fatigue chronique – un travail plus structuré peut devenir nécessaire.

Car retrouver un meilleur fonctionnement métabolique demande parfois une véritable réorganisation du terrain : désinflammer, soutenir les fonctions d'élimination, rééquilibrer le terrain digestif et améliorer la flexibilité métabolique.

C'est en observant pendant des années des personnes motivées mais bloquées malgré leurs efforts, sans résultats durables avec des approches isolées, que j'ai créé **le DDD70** : un parcours structuré de réorganisation métabolique naturelle.

Non pas seulement pour gérer des symptômes, mais pour agir sur le terrain qui les produit.

# UNE OPPORTUNITÉ

Si cette lecture vous a aidé à comprendre que le métabolisme se transforme en profondeur, alors cela peut être le bon moment pour aller plus loin.

Vous pouvez profiter de cette période favorable, en accord avec le rythme naturel des saisons, pour rejoindre le DDD70 et engager un véritable processus de renouvellement.

Le programme a été conçu pour accompagner ce travail de réorganisation du terrain de façon structurée et progressive.

Comprendre est un début. Transformer son terrain est l'étape suivante.

Les lecteurs de ce guide peuvent bénéficier de 5 % de réduction avec le code LIBRE lors de l'inscription.

[Cliquez ici pour découvrir le programme.](#)



## À PROPOS DE L'AUTEURE

Je m'appelle Fabiana Lievre, thérapeute intégrative et naturopathe, formée et exerçant entre le Brésil et la France.

Depuis plusieurs années, j'accompagne des personnes dans des démarches de transformation du mode de vie, de rééquilibrage métabolique et de récupération naturelle de la santé.

Mon approche repose sur une compréhension globale du fonctionnement du corps, et sur la construction progressive d'une véritable autonomie alimentaire et métabolique.

L'objectif est de redonner plus de liberté dans la relation à l'alimentation, en apprenant à faire des choix conscients, adaptés et durables pour soutenir la santé.



Pour en savoir plus, cliquez ici :  
[fabianalievre.com](http://fabianalievre.com)