

★ RGNR

PODCAST

Le Corps est Génial · Épisode 1

La résistance à l'insuline est une protection

Comprendre pourquoi le corps résiste à l'insuline pour se protéger d'un excès permanent.

Sommaire

Introduction

1 Un corps qui ne se trompe jamais

2 L'insuline, hormone du stockage

3 Le corps, un thermostat d'une précision redoutable

4 Quand le thermostat se dérègle

5 La résistance à l'insuline, une stratégie de survie cellulaire

6 L'illusion de la glycémie normalisée

7 L'obésité, un dérèglement hormonal, pas un manque de volonté

8 Le stress, l'autre carburant de l'insuline

Pour retenir

INTRODUCTION

Voici le premier volet d'une série consacrée à une idée simple, presque évidente une fois qu'on l'a saisie : le corps ne se trompe pas. Il s'adapte. Ce que l'on nomme trop vite maladie n'est bien souvent qu'une manifestation intelligente d'un organisme qui compense, ajuste, contourne pour survivre dans un environnement qui lui est devenu hostile.

La résistance à l'insuline en est l'illustration la plus parlante. Présentée comme un dysfonctionnement à corriger, elle est en réalité une stratégie de protection cellulaire. Encore faut-il en comprendre le mécanisme, ce qui suppose un minimum de connaissances physiologiques que la plupart d'entre nous n'ont jamais reçues.

Ce livret vous propose ce socle. Rien de compliqué, mais rien de simpliste non plus. Vous découvrirez que votre poids, votre glycémie, votre stockage des graisses ne relèvent pas de votre volonté, mais d'un équilibre hormonal d'une précision redoutable. Et que forcer ce système, comme le fait la médecine moderne, revient à casser un thermostat parce qu'il indique la bonne température.

L'objectif n'est pas de vous fournir un protocole. Il est de vous rendre lucide. Car un corps que l'on comprend n'a plus besoin d'être sauvé.

PREMIER CHAPITRE

Un corps qui ne se trompe jamais

Depuis des décennies, on nous répète que le corps est défaillant, qu'il faut l'assister, le corriger, le contrôler. Toute la formation médicale s'est construite autour de cette idée : la biologie humaine serait une source d'erreurs à réparer, et le soignant, en blouse blanche, le grand redresseur de torts. Lorsque ce regard imprègne la formation dès le premier jour, on finit par voir de la maladie partout.

Or la vraie pathologie n'est pas ce que le corps manifeste. Elle est de croire qu'il fait une erreur. Le vivant ne cherche jamais à nuire. Il bricole, il compense, il contourne pour rester debout malgré nos choix aberrants, notre mode de vie artificiel, notre surdité chronique à ses messages.

Ce que l'on appelle maladie est souvent le cri d'un organisme qui tente de rester en vie. Résistance à l'insuline, hypertension, cholestérol élevé, inflammation, douleurs articulaires, burn-out : ces phénomènes ne sont pas des bugs. Ce sont des plans B, des réponses adaptatives destinées à éviter un crash majeur.

Tant que l'on n'aura pas inversé ce regard, les approches thérapeutiques, même celles qui se prétendent naturelles, resteront destructrices. Comprendre le corps, c'est cesser de

vouloir le corriger. C'est apprendre à l'écouter.

DEUXIÈME CHAPITRE

L'insuline, hormone du stockage

L'insuline est une hormone produite par le pancréas, principalement après la consommation de glucides. Elle a deux effets majeurs : elle fait baisser la glycémie en faisant entrer le glucose dans les cellules (foie, muscles, tissu adipeux), et elle bloque la lipolyse, c'est-à-dire la combustion des graisses. Autrement dit, c'est une hormone de stockage et d'épargne des réserves.

Ce que l'on oublie, c'est que sa sécrétion n'est pas uniquement déclenchée par l'alimentation. Selon les travaux de Jason Fung notamment, à peine 25 à 30 % de la production insulinaire quotidienne est directement liée aux repas. Le reste dépend d'autres facteurs.

Le stress fait grimper le cortisol, qui élève la glycémie, ce qui appelle une réponse insulinaire. Le manque de sommeil, l'inflammation chronique, l'exposition permanente à des signaux alimentaires (publicités, odeurs, horaires réguliers, simple anticipation d'un repas) déclenchent aussi une sécrétion d'insuline. C'est la phase céphalique, un réflexe neurohormonal anticipatif.

En d'autres termes, votre corps peut se mettre en mode stockage simplement parce que votre cerveau croit que vous allez manger. Dans une société stressée, privée de sommeil, saturée d'écrans et de nourriture, l'insuline reste élevée en permanence. Et tant que l'insuline est élevée, vous stockez, quoi que vous mangiez.

TROISIÈME CHAPITRE

Le corps, un thermostat d'une précision redoutable

Le poids corporel n'est pas laissé au hasard. Il est régulé par des boucles de rétrocontrôle homéostatiques, hormonales, nerveuses et comportementales. Le corps fonctionne comme un thermostat : il a un point de consigne, un point d'équilibre, et fait tout pour y rester. C'est le set point énergétique.

Quand vous mangez plus que vos besoins, le corps augmente spontanément votre dépense : vous bougez plus, vous avez plus chaud, la thermogenèse s'active. Quand vous mangez moins, il ralentit votre métabolisme, baisse votre température, freine la thyroïde et déclenche la faim. Le but est toujours le même : revenir à l'équilibre.

Prenons un exemple concret. Une personne prend 1 kg de graisse par an, ce qui est banal après quarante-cinq ans. Cela représente environ 7700 kcal de surplus accumulé, comparées à environ 900 000 kcal ingérées sur l'année. Le déséquilibre représente moins de 1 %, soit environ 20 kcal par jour. Moins qu'une demi-cuillère à café d'huile, moins qu'un carré de chocolat.

Aucune volonté consciente ne peut réguler un système avec une telle précision millimétrique. Le poids n'est pas une affaire de moralité alimentaire. C'est une régulation automatique, sous contrôle hormonal et neurovégétatif. Si l'on grossit, ce n'est pas que l'on mange trop. C'est que le point de consigne a été dérégulé.

QUATRIÈME CHAPITRE

Quand le thermostat se dérègle

Ce point de consigne est modulé par vos hormones : l'insuline (stockage), la leptine (satiété), le cortisol (stress), la ghréline (faim), la T3 libre (métabolisme de base). Quand l'insuline reste chroniquement élevée à cause du grignotage, du stress, des repas fréquents ou de l'alimentation ultra-transformée, elle désensibilise les récepteurs de la leptine dans l'hypothalamus.

C'est là que tout bascule. Insulino-résistance et leptino-résistance dérèglent ensemble le thermostat. L'hypothalamus, chef d'orchestre hormonal, reçoit des signaux faussés. Il croit qu'il n'y a pas assez de réserves alors qu'il y en a trop. Il déclenche la faim, diminue la température, freine le métabolisme et bloque la lipolyse.

Le corps définit alors un nouveau point de consigne, plus élevé, et il le défendra comme s'il s'agissait du bon. Même en mangeant moins, même en faisant du sport, vous ne pourrez pas le faire redescendre facilement. C'est ce qui explique pourquoi la majorité des régimes échouent.

L'étude de Kevin Hall en 2016, menée sur les anciens candidats de l'émission The Biggest Loser, l'a montré. Six ans après leur perte de poids, la plupart avaient tout repris, avec un métabolisme de base resté très bas malgré une alimentation redevenue normale. Ce n'est pas un manque de volonté. C'est une adaptation hormonale.

CINQUIÈME CHAPITRE

La résistance à l'insuline, une stratégie de survie cellulaire

Que se passe-t-il quand l'insuline est trop souvent activée ? À force de manger fréquemment, surtout des aliments à index glycémique élevé (pain, céréales, jus de fruits, snacks sucrés, féculents raffinés), on sollicite en permanence la production d'insuline. Les cellules saturent de glucose, refusent d'en accepter davantage et baissent leur sensibilité à l'insuline pour se protéger.

Voilà ce qu'est la résistance à l'insuline. Les cellules résistent parce qu'elles sont déjà gavées de sucre. Ce n'est pas une erreur, ce n'est pas une maladie, c'est une stratégie de survie cellulaire. Pourquoi ? Parce que du glucose en excès à l'intérieur d'une cellule, c'est le début d'une véritable tempête intérieure.

Les mitochondries inondées de substrats produisent trop d'ATP et génèrent un stress oxydatif massif. L'excès de glucose se lie spontanément aux protéines, formant des produits de glycation avancée (AGE), rigides et inflammatoires, qui altèrent le collagène, les enzymes, les récepteurs. L'équilibre redox est rompu, les voies pro-inflammatoires comme NF- κ B s'activent, les cytokines circulent en silence.

Radicaux libres, atteinte de l'ADN nucléaire et mitochondrial, dérèglement des voies de signalisation (PI3K, AKT, AMPK, mTOR) : les dégâts s'accumulent. En clair, mieux vaut du sucre dans le sang que du sucre dans une cellule déjà saturée. Une cellule peut encore se protéger en refusant l'entrée. Une cellule intoxiquée de l'intérieur se nécrose, s'enflamme, dégénère.

SIXIÈME CHAPITRE

L'illusion de la glycémie normalisée

Que fait la médecine moderne face à cette résistance ? Elle force le corps. Elle prescrit de l'insuline exogène ou des molécules qui amplifient la sécrétion naturelle. Le sucre entre alors de force dans des cellules qui n'en veulent plus. Stockage massif, inflammation silencieuse, foie qui devient gras, muscles insulino-résistants, pancréas qui surchauffe, mitochondries qui s'éteignent.

Le plus absurde tient au critère retenu pour juger de la santé : la glycémie sanguine. Tant que le taux de sucre dans le sang paraît normal, tout va bien. En apparence. On ne mesure pas le glucose intracellulaire, ni le stress oxydatif, ni les dégâts mitochondriaux, ni l'état du terrain.

C'est comme passer un coup de balai sur le carrelage en poussant la poussière sous l'immeuble. Le sucre a disparu du sang, mission accomplie. Mais il infeste désormais les cellules, en silence.

L'étude ACCORD (Action to Control Cardiovascular Risk in Diabetes), publiée en 2008, a sonné l'alarme. En cherchant à normaliser agressivement la glycémie des diabétiques de type 2 par de fortes doses d'insuline, le groupe traité intensivement a connu une surmortalité significative. L'essai a été interrompu prématurément. Ce n'est pas la glycémie élevée qui tue. C'est le fait de forcer artificiellement le système.

SEPTIÈME CHAPITRE

L'obésité, un dérèglement hormonal, pas un manque de volonté

Le néphrologue Jason Fung le répète : l'obésité n'est pas une pathologie de surconsommation, c'est une pathologie de stockage. On ne devient pas obèse parce qu'on manque de volonté. On le devient parce que le système hormonal a été dérégulé, par une insuline chroniquement élevée, un cortisol saturé, un rythme circadien perturbé, un jeûne devenu absent, un grignotage devenu constant.

Quand l'insuline reste élevée toute la journée, le corps entre en mode stockage permanent. L'interrupteur reste allumé. L'insuline bloque l'accès aux graisses de réserve en inhibant la lipolyse. Le message envoyé aux tissus est simple : nous sommes en abondance, inutile de puiser dans les réserves.

Même en mangeant moins, même en suivant un régime hypocalorique, le corps ne va pas déstocker. Il va ralentir le métabolisme, augmenter la faim, provoquer irritabilité, fatigue, sensibilité au froid. On baisse les apports mais on ne baisse pas l'insuline. Et tant que l'insuline reste élevée, le corps refuse de lâcher ses graisses.

À l'inverse, un corps à insuline basse (par le jeûne intermittent, une alimentation à faible fréquence glycémique, un sommeil profond, du vrai repos) mobilise ses graisses, retrouve sa flexibilité métabolique et revient naturellement à un équilibre pondéral stable. Ce ne sont pas les calories qui comptent, c'est l'environnement hormonal dans lequel elles arrivent.

HUITIÈME CHAPITRE

Le stress, l'autre carburant de l'insuline

On oublie trop souvent que l'alimentation n'est pas la seule responsable de l'élévation de l'insuline. Le stress chronique est un facteur majeur, souvent invisible, qui entretient le même cercle vicieux. Il active l'axe hypothalamo-hypophyso-surrénalien et fait grimper le cortisol.

Le cortisol provoque une élévation de la glycémie : le foie libère du glucose pour préparer la fuite ou le combat. Et cette glycémie élevée appelle en retour une réponse insulinaire. Même sans manger, même à jeun, un stress prolongé peut maintenir une insuline élevée.

Un travail éprouvant, une mauvaise nuit, une inflammation latente, un conflit émotionnel non digéré peuvent entretenir une insuline haute en continu, sans que vous n'ayez avalé quoi que ce soit d'inadapté. Ce n'est pas seulement ce que vous mangez qui dérègle l'insuline, c'est le contexte dans lequel vous vivez.

C'est pourquoi une véritable démarche de régénération ne peut faire l'impasse ni sur le stress, ni sur le sommeil, ni sur la respiration, ni sur la sécurité intérieure. La solution passe par un ralentissement global : manger moins, mais surtout moins souvent. Une fenêtre alimentaire réduite, un ou deux repas par jour, aucune calorie entre les repas. Cela suffit à laisser l'insuline redescendre, à réactiver la lipolyse et à restaurer peu à peu la santé métabolique.

Pour refermer

La résistance à l'insuline n'est pas un problème à corriger. C'est un signal, une alarme, une tentative de survie. Nous avons pris un mécanisme d'adaptation cellulaire brillant, une protection du vivant face à un environnement devenu toxique, et nous en avons fait une maladie. Puis nous avons décidé de la casser en forçant l'insuline de l'extérieur, comme si le corps était trop stupide pour savoir ce qu'il fait.

Le problème n'est pas le sucre dans le sang. C'est le sucre partout ailleurs, dans les cellules, dans les mitochondries, dans les tissus. Mais comme on ne le mesure pas, on fait semblant qu'il n'existe pas. La médecine moderne ne cherche pas à comprendre. Elle cherche à normaliser. Et dans cette obsession du chiffre, elle détruit l'intelligence biologique.

Il est pourtant possible de poser un autre regard, cohérent, vivant, systémique. Ce regard ne demande pas un diplôme. Il demande du bon sens, de la curiosité et le courage de remettre en question l'ordre établi. Quand vous cessez d'avoir peur de votre corps, quand vous ne déléguez plus aveuglément votre santé, vous devenez libre.

La résistance à l'insuline n'est pas un bug. C'est une réponse brillante à un excès permanent de sucre et de stress. La solution ne consiste pas à faire taire le symptôme. Elle consiste à changer de rythme, à changer de relation à la nourriture, à changer de manière de vivre. Simple, logique, physiologique. Et profondément révolutionnaire.

Ce livret accompagne l'épisode 1 du podcast **Le Corps est Génial**.

Retrouvez l'ensemble des contenus sur rgnr.tv