

Le rôle du sucre dans le stress

L'hypothalamus libère de l'adrénaline pour transformer une partie du sucre stocké (glycogène) en glucose et en énergie qui, avec l'augmentation de la tension, permet un accroissement du métabolisme pour faire face à la situation stressante.

Ce glucose passe dans le sang et modifie le taux de sucre sanguin (glycémie). Lorsque les situations de stress sont répétées, la glycémie va tantôt être trop importante, hyperglycémie causée par la sécrétion accrue d'adrénaline, tantôt être trop faible, hypoglycémie réactionnelle ou fonctionnelle causée par le pancréas sécrétant trop d'insuline ou par les glandes surrénales ne sécrétant pas assez d'adrénaline ou par un apport inconsidéré en sucres rapides du fait d'une alimentation trop riche.

Les conséquences de l'hypoglycémie sont multiples : épuisement, dépression, insomnie, anxiété, irritabilité, vertiges, sensation de perdre connaissance, transpiration, tremblements, tachycardie, courbatures, perte d'appétit, difficulté de concentration.