



FICHE SANTÉ

Résistance à l'insuline

L'insuline est une hormone produite par le pancréas qui permet au glucose d'entrer dans les cellules afin d'être utilisé comme source d'énergie. Lorsque les cellules deviennent moins sensibles à son action, le pancréas compense en fabriquant davantage d'insuline.

Symptômes

La résistance à l'insuline est souvent asymptomatique.

Elle peut néanmoins être associée à :

- ✓ Fatigue après les repas
- ✓ Fringales de sucre
- ✓ Difficultés à perdre du poids
- ✓ Graisse abdominale
- ✓ Somnolence après les repas
- ✓ Augmentation du tour de taille
- ✓ Acanthosis nigricans (assombrissement de certaines zones de la peau) chez certaines personnes

Facteurs de risque

- Excès de graisse abdominale
- Sédentarité
- Alimentation riche en aliments ultra-transformés
- Antécédents familiaux
- SOPK
- Syndrome métabolique
- Manque de sommeil

Traitements conventionnels

Il n'existe pas de traitement spécifique de la résistance à l'insuline. La prise en charge repose essentiellement sur les modifications du mode de vie et, dans certaines situations, sur un traitement médicamenteux prescrit par le médecin.

Approches complémentaires

Une alimentation adaptée, une activité physique régulière (notamment le renforcement musculaire), un sommeil de qualité et une meilleure gestion du stress peuvent contribuer à améliorer la sensibilité à l'insuline.

Quand consulter ?

En cas de prise de poids abdominale, de fatigue persistante, d'antécédents familiaux de diabète, de SOPK ou si des analyses biologiques suggèrent une anomalie du métabolisme glucidique.

L'approche Bellis Wellness Clinic

Nous réalisons une évaluation globale des habitudes alimentaires, du mode de vie et des facteurs métaboliques afin de proposer un accompagnement personnalisé visant à améliorer la sensibilité à l'insuline et à soutenir la santé métabolique, toujours en complément du suivi médical.

