Collection

Carte Aurélys



01

Fringale de sucre

Comprendre. Agir. Retrouver son équilibre.

À ouvrir lorsque...

- tu ressens une envie irrésistible de sucre
- tu as peur de craquer
- tu souhaites retrouver ton calme sans culpabiliser

©

Comprendre

Une envie de sucre n'est jamais un manque de volonté.

Lorsque cette envie apparaît, il est facile de penser :
« Je manque de discipline. »

En réalité, dans la plupart des cas, ton corps cherche simplement à répondre à un besoin.

Une fringale peut être déclenchée par :

- un repas trop léger ou déséquilibré ;
- une longue période sans manger ;
- une nuit de mauvaise qualité ;
- une journée particulièrement stressante ;
- une émotion difficile à gérer ;
- une simple habitude (le carré de chocolat devant une série, par exemple).

Le sucre procure une sensation de plaisir rapide, mais souvent de courte durée. Si la cause profonde n'est pas identifiée, l'envie revient… parfois encore plus forte.

💚 **À retenir**
Une fringale est un signal. Avant de vouloir la faire taire, demande-toi ce qu'elle cherche à te dire.

©



Pourquoi c'est normal

Notre cerveau est programmé pour rechercher des sources d'énergie rapides lorsque nous sommes fatiguées ou stressées.

Lorsque tu traverses une période difficile, il est donc normal que ton corps se tourne vers les aliments les plus réconfortants.

Cela ne signifie pas que tu es incapable de perdre du poids.

Cela signifie simplement que ton organisme cherche une solution immédiate pour retrouver un équilibre.

La bonne nouvelle ?

Une envie de sucre dure rarement plus de **15 à 20 minutes** si elle n'est pas entretenue.

Elle monte.

Elle atteint un pic.

Puis elle redescend.

Tu peux apprendre à traverser cette vague.

©



Les erreurs les plus fréquentes

❌ Se culpabiliser

La culpabilité entretient souvent le cercle vicieux des compulsions alimentaires.

❌ Tout supprimer

Plus un aliment devient interdit, plus il occupe de place dans notre esprit.
L'objectif n'est pas d'interdire.
L'objectif est de retrouver de la liberté.

❌ Sauter un repas

Après une fringale, beaucoup de personnes pensent :
« Je mangerai moins ce soir. »
Cette stratégie augmente souvent le risque d'une nouvelle fringale quelques heures plus tard.

❌ Penser qu'un écart annule tous les efforts

Un aliment ne fait pas prendre du poids.
Ce sont les habitudes répétées dans le temps qui influencent durablement le poids.

©

Le Rituel Aurélys

Lorsque l'envie de sucre apparaît, prends 10 minutes avant de décider.

Étape 1

- Bois un grand verre d'eau.

Parfois, la soif est confondue avec la faim.

Étape 2

- Respire profondément pendant une minute.
- Inspire pendant 4 secondes.
- Expire pendant 6 secondes.
- Répète 10 fois.

Étape 3

Pose-toi ces trois questions.

✔️ Ai-je réellement faim ?
✔️ Depuis combien de temps n'ai-je pas mangé ?
✔️ Quelle émotion suis-je en train de ressentir ?

Étape 4

Si tu as faim, choisis une collation rassasiante.
Par exemple :

- un yaourt nature et une poignée d'amandes ;
- une pomme avec quelques noix ;
- du fromage blanc et des fruits rouges ;
- un œuf dur avec quelques tomates cerises.

L'association de protéines, de fibres et de bonnes graisses favorise une satiété plus durable.

©

Étape 5

Si l'envie est liée à une émotion, offre-toi une autre forme de réconfort.
Tu peux :

- sortir marcher 10 minutes ;
- écouter une musique que tu apprécies ;
- appeler une personne de confiance ;
- écrire ce que tu ressens dans ton Carnet Aurélys ;
- pratiquer quelques respirations profondes.

Le but n'est pas d'ignorer ton émotion, mais d'y répondre autrement qu'avec la nourriture



Les conseils d'Aurélie

Pour limiter les fringales au quotidien :
🌿 Mange une source de protéines à chaque repas.
🌿 Intègre des légumes riches en fibres.
🌿 Bois suffisamment d'eau tout au long de la journée.
🌿 Évite de rester plus de 4 à 5 heures sans manger si cela favorise les compulsions chez toi.
🌿 Accorde autant d'importance à ton sommeil qu'à ton alimentation : une fatigue importante peut augmenter les envies de produits sucrés.



Mon défi du jour

La prochaine fois qu'une envie de sucre apparaît :

1. Évalue son intensité sur une échelle de 1 à 10.
2. Attends 10 minutes avant de décider.
3. Note ce que tu ressens.
4. Observe si cette envie est toujours présente.

Au fil des semaines, tu apprendras à mieux reconnaître les signaux de ton corps.

©

Le mot d'Aurélie

Tu n'as pas besoin d'être parfaite pour retrouver ton équilibre.

Chaque envie de sucre est une occasion d'en apprendre un peu plus sur ton fonctionnement.

Ne cherche pas à lutter contre ton corps.Apprends à l'écouter.

C'est ainsi que naissent les changements durables.

Cette Carte t'aide à agir sur une situation précise : la fringale de sucre. Mais si tes envies de sucre s'accompagnent aussi de fatigue, de difficultés à perdre du poids ou d'une relation compliquée avec l'alimentation, il faut parfois regarder l'ensemble plutôt qu'un symptôme isolé.

Envie d'aller plus loin ?

Réserve un appel avec moi pour faire le point sur ta situation et voir si l'un de mes accompagnements Aurélys peut te correspondre.

Je réserve mon appel avec Aurélie

Chaque petit pas compte. Ton corps ne demande pas la perfection, il demande de la constance.

©