

# Détox Sucre Express

Stoppe tes fringales grâce à  
l'Équilibre Neuro Sucre



Claire Morel

# Sommaire

<b>Mot de l'auteur</b>	<b>3</b>
Introduction : Ce n'est pas ta faute, c'est ton cerveau.	4
<b>Pilier 1 : Réinitialisation Dopaminique</b>	<b>5</b>
Rétablir l'équilibre de ton cerveau	5
Le protocole 72h sans sucre + dopamine naturelle	6
Pourquoi ça marche	6
Plan pas-à-pas	7
Ressources à télécharger / imprimer	7
<b>Pilier 2 : Reminéralisation Ciblée</b>	<b>8</b>
Réparer les déficits invisibles	8
Recharge minérale express	9
Pourquoi ça marche	9
Plan pas-à-pas	10
Ressources à imprimer	11
<b>Pilier 3 : Reprogrammation des Déclencheurs</b>	<b>13</b>
Identifier et désamorcer les réflexes inconscients	13
Technique "STOP + SWITCH"	13
Fonctionnement	14
Les étapes	14
Ressources à imprimer	15
Retours d'expérience	15
<b>Pilier 4 : Stabilisation Émotionnelle &amp; Énergétique</b>	<b>16</b>
Éviter les rechutes en renforçant ta base interne	16
Créer ta double routine	16
À savoir	17
À faire	17
Ressources à imprimer	18
Fréquemment	19
<b>Conclusion : Une nouvelle relation avec le sucre commence ici</b>	<b>20</b>

## **Mot de l'auteur**

Pendant des années, j'ai observé la même scène se répéter chez mes patientes : des femmes brillantes, engagées, fortes... mais prisonnières d'une petite voix obsessionnelle qui leur soufflait, chaque après-midi ou chaque soir : « Prends un peu de chocolat. Tu le mérites. Juste un. Ou deux. Puis toute la tablette. »

Ce n'était pas un manque de volonté. Ce n'était pas de la faiblesse. C'était un corps en réaction. Un cerveau dérégulé. Une chimie interne déséquilibrée.

Quand j'ai commencé à m'intéresser à la dopamine, à l'impact du sucre sur les circuits de récompense, à la manière dont certaines carences invisibles influencent nos pulsions... j'ai compris pourquoi tant de femmes se sentent impuissantes face à leurs fringales. Et surtout : j'ai découvert qu'il était possible de s'en libérer rapidement, sans passer par des régimes extrêmes ni des années de contrôle alimentaire.

Ce petit guide est le fruit de cette découverte. Un protocole simple, en 3 jours, pour amorcer une véritable détox neurologique et physiologique.

Il ne s'agit pas de discipline. Il s'agit de compréhension. D'apaisement. Et de stratégies puissantes mais douces pour reprendre le pouvoir.

Bienvenue dans ce voyage vers une relation pacifiée avec le sucre.

Claire Morel

Experte en neuro-nutrition

# **Introduction : Ce n'est pas ta faute, c'est ton cerveau.**

Si tu lis ces lignes, c'est sans doute que tu en as assez. Assez de te sentir faible face à une viennoiserie. Assez de te promettre chaque matin que « cette fois, tu tiendras »... pour finir le soir avec un paquet vide de biscuits ou une tablette de chocolat dévorée sans plaisir.

Tu n'es pas seule.

Et non, ce n'est pas un problème de volonté. Ce n'est pas un manque de contrôle. Ce n'est pas un défaut moral. C'est un fonctionnement biologique, prévisible, mesurable, et surtout... réversible.

La science nous le montre aujourd'hui très clairement : le sucre agit sur ton cerveau comme une drogue douce. Il stimule la dopamine, l'hormone du plaisir et de la motivation. Et plus tu en consommes, plus tes récepteurs s'habituent, réclament, déclenchent des pulsions. Jusqu'à ce que tu aies l'impression de perdre le contrôle.

Mais tu peux reprendre ce contrôle. Non pas en te forçant, mais en aidant ton corps à se rééquilibrer.

Ce que tu vas découvrir dans ce guide, c'est une méthode en 4 piliers, fondée sur les dernières avancées en neuro-nutrition, en biochimie du comportement, et en gestion des réflexes inconscients. L'objectif : amorcer en 72h un basculement profond.

Tu vas apprendre à :

- Couper les pics de dopamine artificielle pour retrouver des plaisirs naturels.
- Recharger ton corps avec des nutriments clés pour éteindre les fausses envies.
- Identifier et court-circuiter les déclencheurs invisibles qui sabotent tes efforts.
- Créer une stabilité émotionnelle et énergétique durable pour ne pas rechuter.

Tu n'auras pas besoin de compter les calories, de peser tes aliments ni de te priver à vie. Mais tu vas devoir t'engager sur 3 jours. Trois jours pour toi. Trois jours pour dire : stop.

Prête à retrouver la liberté ? On commence.

## **Pilier 1 : Réinitialisation Dopaminique**

### **Rétablir l'équilibre de ton cerveau**

Ce pilier est le premier pour une bonne raison : il touche au centre nerveux de tes pulsions sucrées. La dopamine est une molécule-clé du plaisir, de la motivation, et du système de récompense. Or, le sucre la déclenche de façon artificielle, rapide et intense. Avec le temps, ton cerveau apprend à associer ces aliments à une sorte de soulagement ou de réconfort. Pire : plus tu en consommes, moins tes récepteurs

dopaminergiques y réagissent. Tu en veux donc toujours plus, pour ressentir quelque chose.

Ce qu'on va faire ici, c'est couper net ces pics artificiels, tout en réintroduisant des sources naturelles de dopamine. On ne supprime pas le plaisir. On le reprogramme.

## **Le protocole 72h sans sucre + dopamine naturelle**

Pendant les trois prochains jours, tu vas supprimer à 100% les sources de sucre raffiné (liste fournie plus bas). En parallèle, tu vas pratiquer chaque jour trois activités qui stimulent ta dopamine naturellement :

- Mouvement corporel plaisant (marche, danse, étirement)
- Stimulation sensorielle positive (musique, rire, bain chaud)
- Activité avec gratification différée (dessin, jardinage, rangement, création)

Ce combo permet au cerveau de sortir du schéma sucre = plaisir.

## **Pourquoi ça marche**




Les recherches menées par le NIH et d'autres institutions montrent que le sucre agit sur les mêmes zones que certaines drogues. En l'éliminant temporairement, on provoque une sorte de "reset". Mais attention : un sevrage seul peut être frustrant. L'astuce, c'est de réintroduire, immédiatement, d'autres activités gratifiantes. Le cerveau ne reste pas vide. Il se reprogramme.

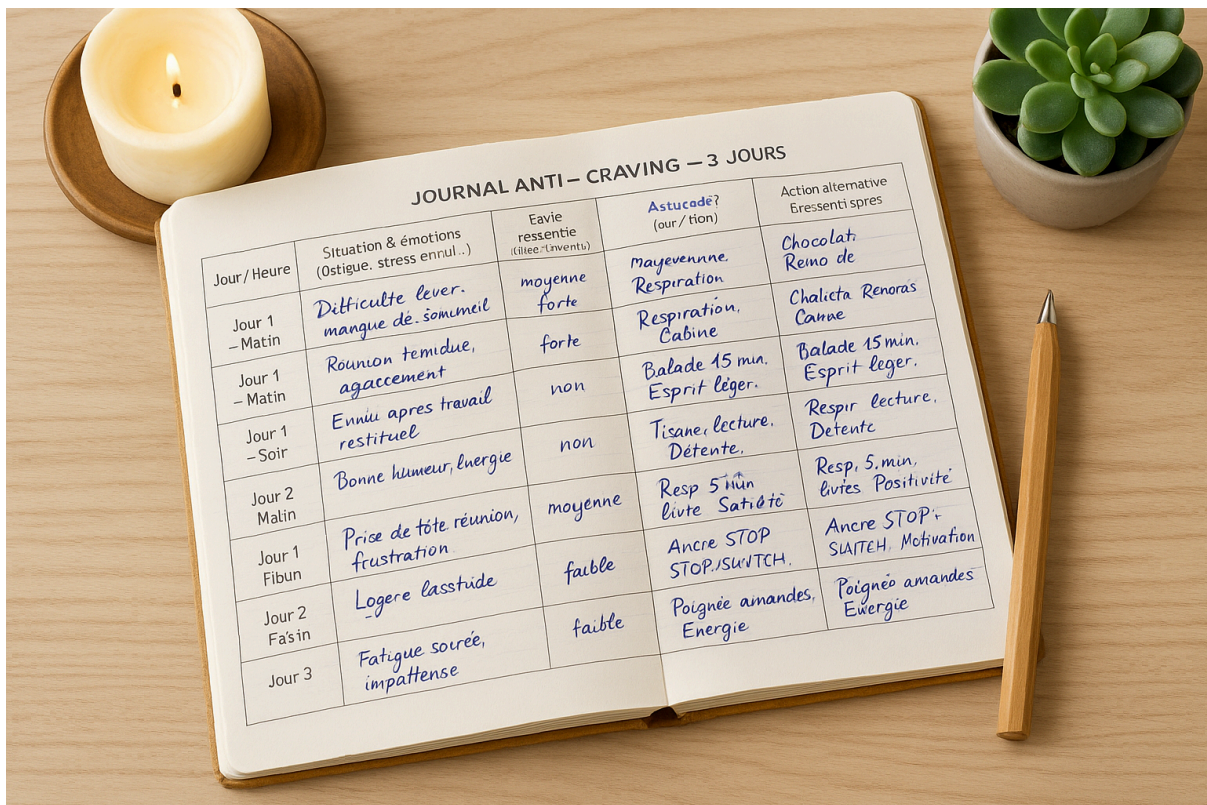
Des études montrent que cette méthode réduit les compulsions en 72h.

## Plan pas-à-pas

1. **Planifie tes 3 jours** : Choisis une période sans événement social riche en tentations.
2. **Liste des aliments à éviter** : Tous les produits industriels sucrés, jus, pâtisseries, biscuits, chocolat au lait, sodas, barres céréalières...
3. **Crée ta routine dopamine** : Utilise la check-list fournie pour programmer trois activités/jour.
4. **Observe-toi** : Note chaque envie, chaque émotion, chaque réaction dans le journal anti-craving (inclus).

## Ressources à télécharger / imprimer (en bas)

-  Check-list des 72h sans sucre (liste des aliments à éviter)
-  Liste d'activités dopaminergiques naturelles
-  Journal anti-craving (3 jours, format A4)



Beaucoup de femmes constatent qu'elles ont un point faible vers 16h. C'est souvent l'heure de la baisse d'énergie, du stress cumulé, ou d'une pause automatique sucrée. En remplaçant ce moment par une marche rythmée, accompagnée d'un podcast inspirant et d'une boisson chaude non sucrée (rooibos, infusion cacao), elles constatent une chute des envies dès le 3ème jour.

Ce n'est pas de la magie. C'est de la neurobiologie appliquée.

## Pilier 2 : Reminéralisation Ciblée

### Réparer les déficits invisibles

Tu peux avoir une alimentation équilibrée, faire attention à ta santé, et pourtant subir des fringales de sucre violentes. Pourquoi ? Parce que

ton corps peut être en manque de certains minéraux essentiels. Et quand ce manque devient chronique, le cerveau le traduit par une alerte... que tu ressens comme une envie impérieuse de sucré.

Ce pilier vise à restaurer un équilibre minéral optimal — notamment en magnésium, chrome, zinc, potassium — pour calmer ces signaux de faux besoins. C'est l'un des leviers les plus rapides pour apaiser le corps.

## **Recharge minérale express**

Dès aujourd'hui, intègre les éléments suivants dans ton alimentation :

- Chocolat noir > 70%
- Graines de courge, tournesol ou sésame
- Amandes, noix du Brésil, noisettes
- Légumes verts vapeur
- Eau riche en magnésium (Hépar, Rozana, etc.)

Et prépare-toi une boisson reminéralisante chaque jour (recette fournie plus bas).

## **Pourquoi ça marche**

Selon le *Journal of Nutrition & Metabolism*, une déficience en magnésium ou chrome peut provoquer des fringales sucrées. Ces minéraux participent à la régulation de la glycémie, du stress oxydatif, et du bon fonctionnement des neurotransmetteurs.

Or, le stress, le sport intensif, une alimentation pauvre en fibres ou les médicaments (comme la pilule contraceptive) peuvent épuiser tes

réserve. Quand tu es carencée, ton corps cherche une solution rapide... et te pousse vers le sucre.

En rechargeant stratégiquement tes apports minéraux pendant 3 jours, tu calmes ces signaux chimiques et tu renforces tes réserves naturelles.

## Plan pas-à-pas

1. **Auto-diagnostic** : Lis la fiche des symptômes de carence (irritabilité, fatigue, paupières qui sautent, ongles cassants...)  
Voici quelques signaux courants liés à des déficits minéraux :

Minéral	Symptômes fréquents
Magnésium	Fatigue, anxiété, spasmes musculaires, insomnie, fringales sucrées
Chrome	Irritabilité, fringales de sucre, hypoglycémie, fatigue post-repas
Zinc	Ongles cassants, baisse d'immunité, perte de goût/odorat, troubles digestifs
Fer (souvent lié)	Fatigue persistante, teint pâle, essoufflement, envie de sucré

2. **Applique le mini-plan alimentaire** : Intègre 5 sources minérales par jour parmi celles listées.

3. **Bois la boisson anti-fringale** chaque jour (eau minéralisée + jus de citron + pincée de sel non raffiné + trait de sirop d'agave si besoin)
4. **Option Évalue si un complément est utile**

Si tu coches plusieurs signes de carence, tu peux envisager un complément (sous conseil d'un professionnel). Les formes recommandées :

- **Magnésium bisglycinate ou citrate**
- **Chrome picolinate**
- **Zinc gluconate ou picolinate**

⚠ Pas de multivitamines au hasard. Un excès de certains minéraux peut bloquer l'absorption d'autres. Priorise **la nourriture, les boissons**, et un éventuel **complément simple**.

## **Ressources à imprimer (en bas)**

- Mini-plan alimentaire reminéralisant (3 jours)
- Fiche « Symptômes de carence » à cocher
- Recettes express anti-fringale (boisson, encas)



De nombreuses femmes qui consomment beaucoup de sucre sans comprendre pourquoi découvrent, en analysant leurs habitudes, qu'elles sont chroniquement en manque de magnésium. En intégrant simplement des graines, des oléagineux, du chocolat noir, et une eau minérale riche en magnésium à leurs journées, beaucoup ressentent une baisse de craving dès le deuxième jour.

La biochimie fait souvent mieux que la volonté.

Le prochain pilier va t'aider à reprogrammer les habitudes inconscientes qui activent tes envies, même quand ton corps va bien.

## **Pilier 3 : Reprogrammation des Déclencheurs**

### **Identifier et désamorcer les réflexes inconscients**

Même quand le corps est équilibré, les envies de sucre peuvent revenir. Pourquoi ? Parce que certaines pulsions sont émotionnelles, comportementales ou tout simplement automatiques. Elles sont déclenchées par des *stimuli* invisibles : ennui, stress, fatigue, publicité, odeur, association mentale (« film = glace », « fin de réunion = biscuit », etc.).

Ce pilier vise à rendre visible l'invisible, pour déprogrammer les vieux réflexes et les remplacer par de nouveaux automatismes sains. Tu vas apprendre à repérer les situations à risque, et surtout à agir différemment au moment-clé.

### **Technique "STOP + SWITCH"**

Dès qu'une envie surgit, applique cette méthode simple en 3 étapes :

1. **STOP** : Crée une rupture en disant mentalement ou à voix haute : « STOP ».
2. **SWITCH** : Remplace l'action automatique par une réponse choisie (respiration, boisson chaude, mouvement, réflexion).

3. **ANCRAGE** : Répète un mantra de recentrage (ex : « Ce n'est pas du sucre dont j'ai besoin, c'est de souffle / de douceur / de calme »).

Cette technique crée une pause consciente qui suffit souvent à briser la chaîne compulsive.

## Fonctionnement

Le cerveau fonctionne beaucoup par *pattern* (schéma). Une fois qu'une réponse est répétée plusieurs fois dans un même contexte (ex : manger du chocolat en cas de stress), elle devient un automatisme neurocomportemental. Pour le défaire, il faut 1) l'observer, 2) l'interrompre, 3) le remplacer.

Des techniques comme la pleine conscience, l'ancrage cognitif ou la cohérence cardiaque permettent de réorienter les impulsions.

Des études publiées dans *Frontiers in Psychology* confirment qu'un changement de réponse comportementale répétée plusieurs jours de suite réduit les compulsions alimentaires liées aux émotions.

## Les étapes

1. **Identifie tes déclencheurs personnels** : Utilise la fiche des 10 déclencheurs invisibles pour les cocher au fur et à mesure.
2. **Place tes rappels "STOP"** : Post-it, alarme douce sur ton téléphone, carte à glisser dans le portefeuille...
3. **Choisis ta réaction de remplacement** : Respiration 4-7-8, mini-mouvement, auto-massage, boisson, mantra, visualisation.
4. **Crée un rituel express anti-craving** : 3 minutes suffisent pour réguler une impulsion si l'on agit tout de suite.

## Ressources à imprimer (en bas)

- Fiche des 10 déclencheurs invisibles (checklist)
- Carte STOP + SWITCH (format portefeuille)
- Mantras de recentrage à choisir / personnaliser



De nombreuses femmes constatent qu'elles mangent automatiquement du sucré en rentrant du travail, sans avoir faim. En identifiant ce moment comme un déclencheur récurrent (« transition stress/domicile »), elles peuvent y placer un rituel de remplacement : se changer, respirer

profondément, boire une tisane et écouter un podcast court. Ce nouveau schéma, répété pendant quelques jours, devient à son tour un automatisme de calme, sans sucre.

La clé, ce n'est pas la force, c'est la conscience et la répétition.

Dans le prochain pilier, tu vas ancrer tes résultats sur la durée en stabilisant ton énergie, ton émotionnel, et ton rythme.

## **Pilier 4 : Stabilisation Émotionnelle & Énergétique**

### **Éviter les rechutes en renforçant ta base interne**

Se débarrasser d'une compulsion ne suffit pas. Il faut ensuite stabiliser ton système nerveux, ton énergie quotidienne et ton équilibre émotionnel pour éviter les rechutes. En clair : si tu restes épuisée, tendue, ou débordée, ton cerveau cherchera toujours un raccourci... et le sucre redeviendra une tentation.

Ce pilier t'aide à ancrer tes nouveaux réflexes dans une structure de stabilité douce. Tu vas construire une base régénérante quotidienne : physique, mentale, émotionnelle.

### **Créer ta double routine**

Mets en place deux temps forts chaque jour :

- **Rituel matinal** : pour ancrer une énergie stable, proactive

- **Routine du soir** : pour apaiser, digérer la journée, prévenir les fringales nocturnes

Ces rituels ne prennent pas plus de 15 minutes mais agissent comme des piliers invisibles de ton équilibre. Ils réduisent les pics de stress, les baisses d'énergie et les fluctuations hormonales qui nourrissent les envies de sucre.

## À savoir

Quand ton système nerveux est en mode "alerte" (stress, fatigue, surcharge mentale), ton cerveau demande du sucre pour compenser. Il cherche un boost rapide, une récompense, un calmant. C'est un mécanisme naturel, mais on peut le devancer.

Des routines simples agissent comme des "filets de sécurité" internes. Elles envoient au cerveau un message de sécurité : tout va bien, pas besoin de compenser. En ajoutant quelques micro-pauses énergétiques dans la journée (3 minutes), tu désactives le besoin de réconfort sucré.

Des recherches sur les habitudes montrent que les routines matinales et de soir sont les plus puissantes pour réguler l'humeur, les hormones et les comportements alimentaires.

## À faire

### 1. Crée ton rituel du matin :

- Hydratation + lumière naturelle
- Mouvement doux (mobilité, étirements)
- Intention / écriture / respiration (selon ton style)

### 2. Installe une routine du soir :

- Déconnexion écran 30 min avant le coucher

- Boisson chaude + écriture d'une victoire du jour
- Lecture ou relaxation guidée (scan corporel, cohérence cardiaque)

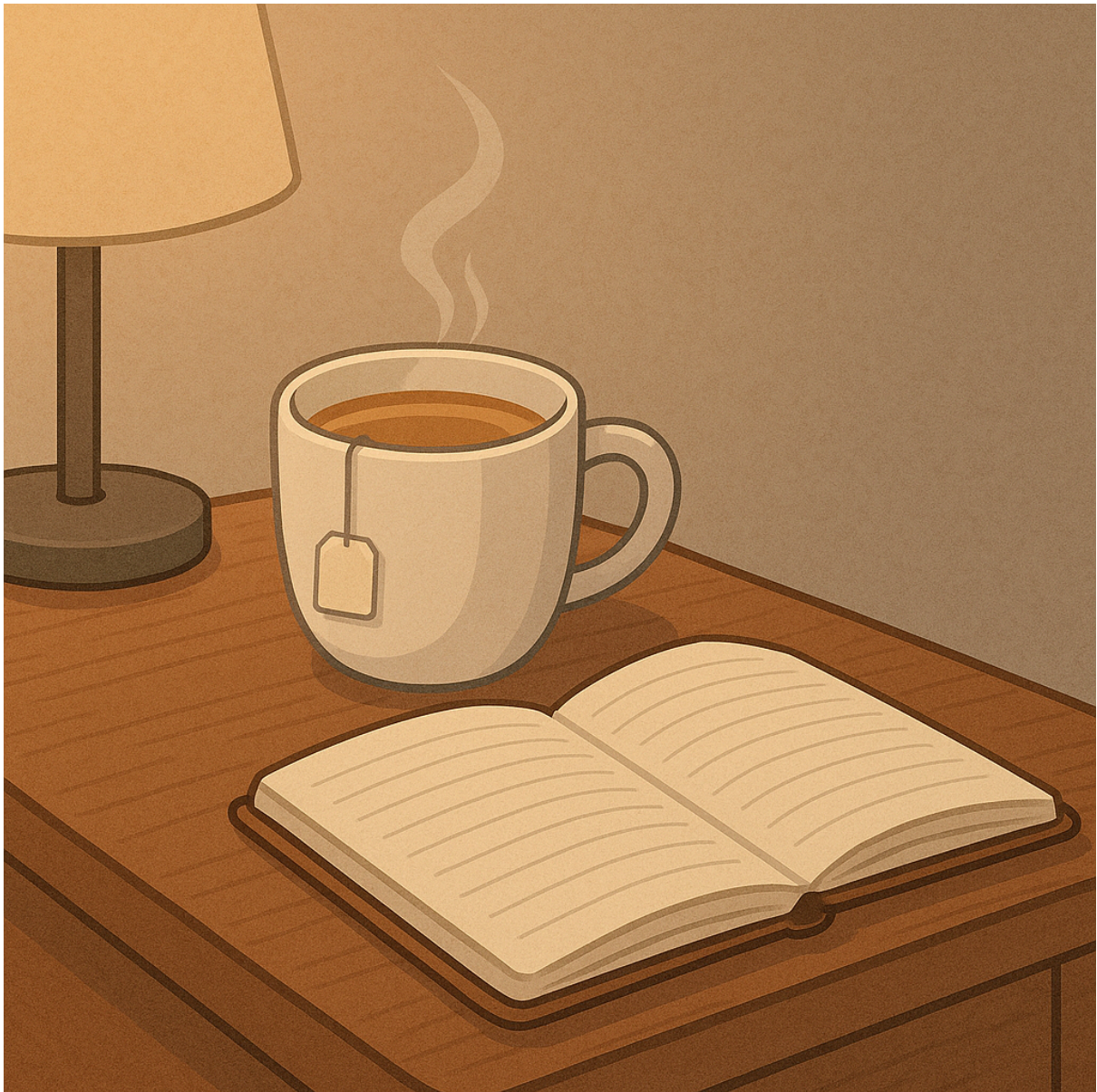
**3. Ajoute 1 pause énergie par demi-journée :**

- 3 minutes de souffle, étirement, rire, silence, soleil, tête en arrière, etc.

**4. Suis ton progrès avec la fiche 7 jours :** Coche les jours sans fringales pour mesurer tes avancées.

**Ressources à imprimer (en bas)**

- Template de rituel matin / soir (personnalisable)
- Liste de 20 micro-activités recharge express
- Fiche "7 jours sans fringales" (trackeur de stabilité)



Beaucoup de femmes dérivent vers le sucre le soir, entre 21h et 23h. Ce n'est pas de la gourmandise, c'est un mélange de fatigue, de solitude, de vide ou de stress accumulé. En instaurant une routine simple (repas complet + boisson chaude + écriture + lumière douce), l'espace mental de la compulsion est remplacé par un espace de repli, de détente. En quelques jours, les pulsions tardives chutent naturellement.

Ce n'est pas de la perfection qu'il te faut. C'est un rythme nourrissant.

Dans la conclusion, on va faire le point sur ce que tu as accompli, et comment entretenir durablement ce nouveau rapport au sucre.

## **Conclusion : Une nouvelle relation avec le sucre commence ici**

Tu as tenu 3 jours. Peut-être plus. Tu as exploré des recoins de toi que tu n'avais pas encore regardés de près : ton cerveau, ton corps, tes rituels, tes émotions. Tu as peut-être été surprise par la vitesse à laquelle certaines envies ont diminué. Ou par la difficulté des premières heures. Par les déclics. Ou par ce calme nouveau qui s'installe.

Ce que tu viens d'accomplir n'est pas une simple pause. C'est un redémarrage.

Tu as appris que :

- Les envies de sucre ne sont pas une question de volonté, mais de chimie.
- Tu peux les désactiver sans régime, sans lutte, sans te priver de plaisir.
- Ton corps est ton meilleur allié quand tu lui donnes ce dont il a besoin.
- Tes habitudes inconscientes peuvent être reprogrammées.

- La stabilité émotionnelle est un carburant puissant contre les compulsions.

Maintenant, il ne s'agit pas de rester parfaite. Il s'agit de rester à l'écoute. D'observer ce qui déclenche. D'ajuster. De revenir à tes piliers dès que tu sens que le sucre redevient une échappatoire.

Le chemin n'est pas linéaire, mais il est de plus en plus clair.

Voici ce que tu peux mettre en place dès maintenant pour entretenir tes résultats :

- Refais le protocole 72h à chaque fois que tu sens une reprise des cravings.
- Garde une alimentation reminéralisante en toile de fond.
- Continue à pratiquer la méthode STOP + SWITCH dès qu'une envie surgit.
- Renforce tes routines matin et soir au fil du temps.
- Utilise les ressources de suivi et coche tes progrès.



Rappelle-toi : il ne s'agit pas d'interdire à vie. Il s'agit de redevenir libre de choisir.

Merci d'avoir parcouru ce guide. Merci d'avoir fait confiance à ton corps et à ton cerveau. Merci de t'être offert cette parenthèse de reconnexion.

Avec douceur et clarté,

**Claire Morel**

*Experte en neuro-nutrition*

# RESSOURCES À IMPRIMER

## CHECK-LIST 72H SANS SUCRE RAFFINÉ

➤ Fiche à cocher pour identifier les sources de sucre à éviter pendant le protocole

- Sodas, jus sucrés, boissons sucrées
- Biscuits, gâteaux, viennoiseries, pâtisseries
- Barres chocolatées, bonbons, confiseries
- Chocolat au lait ou sucré (< 70% cacao)
- Céréales sucrées, barres céréales sucrées
- Desserts industriels, crèmes sucrées, yaourt sucré
- Pain industriel sucré / viennoiserie industrielle
- Sauces sucrées (ketchup, sauces à dessert)
- Snacks sucrés, chips aromatisées sucre/humidité
- Tout produit dont l'étiquette mentionne « sucre », « sirop », « dextrose », ou mots apparentés

Date :            Heure :            / Remarques/cravings :

**Liste d'activités « dopamine naturelle » (à préférer pendant les 3 jours)**

➤ Sélection d'activités de plaisir non-alimentaire pour remplacer les pics de dopamine

**Objectif** : proposer des alternatives plaisir saines pour stimuler la dopamine sans sucre.

Utilise cette liste pour choisir 2–3 activités chaque jour.

- Marche rythmée (20–30 min)
- Danse libre, musique + bouger
- Étirements doux, yoga, respiration profonde
- Rire (film drôle, vidéo, podcast léger)
- Bain chaud ou douche relaxante
- Lecture agréable / écoute d'un podcast inspirant
- Écriture ou dessin / coloriage / journal intime
- Jardinage, soins des plantes, contact nature
- Cuisine saine & plaisir (plat qui te fait du bien)
- Création manuelle (tricot, bricolage, dessin...)

**Journal « anti-craving » — 3 jours**

➤ Tableau simple à remplir pendant les 72h pour suivre les envies, émotions, actions et ressentis pendant le protocole

Jour / Heure	Situations & émotions (fatigue, stress, ennui...)	Envie ressentie (faible / moyenne / forte)	As-tu cédé? (oui/non)	Commentaire
Jour 1 – Matin				
Jour 1 – Midi				
Jour 1 – 16h				
Jour 1 – Soir				
Jour 2 – Matin				
Jour 2 – Midi				
Jour 2 – 16h				
Jour 3 – Soir				
Jour 3 – Matin				
Jour 3 – Midi				
Jour 3 – 16h				
Jour 3 – Soir				

**(Prévois 4–6 créneaux/jour selon ton rythme)**

**Mini-plan alimentaire reminéralisant (3 jours)**

➤ Tableau pour suivre l'intégration des aliments riches en minéraux sur 3 jours

Objectif : intégrer chaque jour au moins 5 sources minérales pour soutenir le corps et réduire les envies chimiques.

Jour	Petit-déj	Déjeuner	Collation	Dîner	Boisson reminéralisante (ou eau minérale)
1					
2					
3					

**Sources à privilégier :** Voici les aliments les plus riches en minéraux anti-fringales :

- **Amandes et noix du Brésil** (magnésium, zinc)
- **Graines de courge et tournesol** (zinc, magnésium)
- **Légumineuses (lentilles, pois chiches)** (fer, magnésium)
- **Chocolat noir 85%** (magnésium)
- **Chou kale, épinards** (magnésium, calcium)
- **Fruits de mer, sardines** (zinc, fer)
- **Banane verte ou plantain cuit** (magnésium)
- **Avocat** (magnésium, potassium)
- **Eau minérale riche en magnésium** (Hépar, Rozana, etc.)

## **Symptômes possibles de carences**

- ➤ Auto-évaluation simple pour repérer des signes physiologiques liés aux envies sucrées

A cocher si tu présentes certains signes pouvant indiquer une carence minérale (et justifiant le mini-plan).

## SYMPTÔMES POSSIBLES DE CARENCES

- Fatigue persistante ou baisse d'énergie
- Irritabilité, sautes d'humeur
- Palpitations, nervosité, stress fréquent
- Troubles du sommeil ou insomnie
- Maux de tête, crampes musculaires, tensions
- Ongles cassants, cheveux fragiles, peau sèche
- Fringales sucrées fréquentes, envies soudaines de sucre
- Difficulté à se concentrer, troubles de l'attention

**Carte STOP + SWITCH**

➤ Mini-carte mentale à glisser dans son sac ou coller sur le frigo pour désamorcer une envie sucrée

1. STOP — Prends 3 respirations profondes
2. SWITCH — Change d'activité (méditation, cohérence cardiaque, tasse de tisane, marcher, musique...)
3. ANCRE — Dis-toi : « Ce n'est pas du sucre dont j'ai besoin, c'est de ... » (calme / repos / soin / douceur)

## **Template de routines : matin & soir**

➤ Rituels quotidiens pour stabiliser énergie, humeur et réduire les rechutes

### **Rituel matin (5–10 min)**

- Verre d'eau + lumière naturelle
- Étirements ou respiration douce
- 1 intention du jour / pensée positive / gratitude

### **Routine du soir (10–15 min)**

- Déconnexion écran 30 min avant le coucher
- Boisson chaude (tisane, eau chaude, etc.)
- Écriture d'une "victoire du jour" (même petite)
- Lecture relaxante ou respiration / relaxation guidée

## Fiche « 7 jours sans fringales » (tracker de stabilité)

➤ Tracker hebdomadaire simple pour observer les progrès et ajuster les routines

Tableau sur 7 jours pour cocher chaque jour sans fringale.

Jour	Sans fringale (oui / non)	Commentaire / note émotionnelle ou remarque
Lundi		
Mardi		
Mercredi		
Jeudi		
Vendredi		
Samedi		
Dimanche		