



Sandrine Granet, praticienne  
en naturopathie

© 2024



Addict au sucre ?

4 clés pour vous en libérer  
naturellement, sans frustration et sans  
stress

Comprendre, gérer et surmonter l'addiction au sucre naturellement

# à propos



Bonjour et bienvenue dans l'univers de la naturopathie !

Je m'appelle Sandrine Granet, praticienne en naturopathie spécialisée dans la gestion de l'addiction au sucre. Pendant près de trente ans, j'ai eu le privilège d'exercer le métier de préparatrice en pharmacie, ce qui m'a permis de côtoyer le monde de la santé et du bien-être au quotidien. J'ai toujours eu à cœur d'aider les personnes à atteindre un mieux-être. 🌿

Cependant, au fil des années, j'ai ressenti un désir croissant d'accompagner les gens vers un mieux-être plus naturel et holistique. C'est ainsi que j'ai entrepris une formation en naturopathie, une approche qui considère l'être dans sa totalité : corps, esprit et énergie. Au cours de cette formation, j'ai choisi de me spécialiser dans la gestion de l'addiction au sucre. ✨

## à propos



L'addiction au sucre est un problème majeur qui mérite une attention particulière. Mon expérience en tant que préparatrice en pharmacie m'a donné une compréhension approfondie des enjeux de santé, et ma formation en naturopathie m'offre des outils naturels et holistiques pour aider les personnes à retrouver un équilibre sain. 🍏

Aujourd'hui, je mets à votre disposition mes connaissances, mon expérience et ma passion pour vous accompagner sur le chemin du mieux-être. Mon objectif est de vous aider à comprendre les mécanismes de l'addiction au sucre, à adopter des habitudes de vie saines et à rétablir l'harmonie naturelle de votre corps.



# Qu'est-ce que la naturopathie ?

La naturopathie est une philosophie qui combine l'art de vivre et la science, afin de maintenir une personne en bonne santé par des moyens naturels.



En prenant en compte l'individu dans sa globalité, aussi bien physique, physiologique, psychique, socio-culturelle, environnementale, la naturopathie cherche à équilibrer tous ces aspects pour promouvoir la santé. En cherchant la cause profonde des dysfonctionnements et des déséquilibres, elle peut aider dans de nombreuses problématiques comme l'addiction au sucre, les troubles intestinaux, les migraines, l'arthrose, etc.

La naturopathie ne remplace en aucun cas la médecine conventionnelle mais elle peut vous accompagner vers l'autonomie en étant acteur de votre bien-être.

# Qu'est-ce que l'addiction au sucre ?

L'addiction au sucre est une condition dans laquelle une personne ressent le besoin compulsif de consommer des aliments sucrés, comme les bonbons, les gâteaux, les sodas et autres produits transformés riches en sucre comme les sauces pour pâtes, les soupes, les plats préparés, les céréales raffinés...

Plusieurs facteurs peuvent contribuer à l'addiction au sucre, notamment les facteurs biologiques, psychologiques et environnementaux. Une consommation excessive de sucre peut également entraîner des problématiques comme le surpoids, l'obésité, le diabète de type 2, les maladies cardiovasculaires, la fatigue chronique...

”

Les méthodes naturopathiques sont comme un instrument de musique, on peut très bien faire une très jolie note, mais c'est en maîtrisant toutes les notes que l'on peut faire une magnifique mélodie.

Sylvain Herruel

# Et peut-être vous vous retrouvez dans cette situation ?

Vous avez sans cesse besoin de consommer du sucre pour “vous booster” : vous avez des chutes d'énergie (le taux de sucre sanguin baisse) et, dès que vous consommez du sucre, dans la minute qui suit, votre taux de sucre sanguin remonte en flèche : vous avez un regain d'énergie mais cela ne dure pas, c'est le cercle infernal !

Vos fringales de sucre sont liées à un environnement stressant : le stress est la façon dont nous réagissons face à une situation nécessitant une adaptation. Le stress est normal mais sa répétition prolongée peut entraîner un stress chronique, néfaste pour l'organisme.



En naturopathie, nous recherchons la cause de la cause du problème. En ciblant la cause de l'addiction au sucre, cela permettra de mettre en place des stratégies sur mesure pour vous en libérer sans frustration et sans stress et surtout durablement.

# Et peut-être vous vous retrouvez dans cette situation ?

Vos excès de sucre ont entraîné à la longue un déséquilibre du microbiote intestinal. En effet, le sucre est un “cercle vicieux”, plus on consomme du sucre, plus notre corps nous en réclame, et certains micro-organismes défavorables prolifèrent dans l'intestin et se nourrissent de sucre, d'où un appel irrésistible de celui-ci.

Vos hormones vous jouent des tours : irritabilité, rétention d'eau, fatigue... une envie incontrôlable de sucre ! C'est à chaque fois la même histoire lorsque vos cycles menstruels apparaissent et plus les cycles passent moins ça s'arrange.

En naturopathie, nous recherchons la cause de la cause du problème. En ciblant la cause de l'addiction au sucre, cela permettra de mettre en place des stratégies sur mesure pour vous en libérer sans frustration et sans stress et surtout durablement.

# Test

## Suis-je addict au sucre ?

Si vous vous retrouvez dans ce test et que vous avez un maximum de "oui", il est fort probable que vous soyez addict au sucre!



1 J'ai des ballonnements et souvent le ventre gonflé.

3 Je fais beaucoup de mycoses (ongles, vaginale...).

2 Je souffre de l'intestin irritable.

4 Je souffre souvent de maux de tête.

5 Je consomme très souvent des produits raffinés (farine, pain, pâtes).

# Test

## Suis-je addict au sucre ?

Si vous vous retrouvez dans ce test et que vous avez un maximum de "oui", il est fort probable que vous soyez addict au sucre!



6 Je manque d'énergie, je suis souvent fatigué.

8 Je bois plus de 3 cafés par jour.

7 J'ai fréquemment des fringales salées.

9 Je bois fréquemment des sodas.

10 Après une situation stressante, j'ai une grosse baisse d'énergie.

# Pourquoi est-ce si dur de se libérer du sucre ?

Il existe beaucoup de conseils sur le Net ou dans différentes revues pour vous aider au sevrage du sucre, mais cela n'est pas simple de le faire seul, il ne suffit pas de supprimer simplement le sucre pour s'en débarrasser et bien souvent on se retrouve avec des symptômes de manque.

De ce fait, on replonge dans ce cercle vicieux. Il est possible que cela fasse plusieurs mois, voire des années que vous êtes addict au sucre, vous avez essayé différentes choses comme différents régimes, pris des compléments alimentaires pour vous aider... Mais malheureusement vous ne tenez pas dans le temps et vous finissez par craquer et vous replongez de plus belle.

Vous vous posez certainement la question pourquoi c'est si dur de se libérer du sucre ?

# Les 4 clés pour se libérer de l'addiction au sucre

## 01

---

Comprendre les mécanismes de l'addiction au sucre et le rôle du sucre dans l'organisme

Pour vous libérer de l'addiction au sucre, il est essentiel de comprendre comment le sucre agit sur votre corps et votre cerveau. Le sucre provoque une libération de dopamine, une hormone du bien-être, ce qui explique pourquoi il est si addictif. En prenant conscience de ces mécanismes, vous serez mieux armé pour les contrer.



# Les 4 clés pour se libérer de l'addiction au sucre

## 02

---

Gérer le stress et les émotions liées  
aux besoins impulsifs

Vos fringales de sucre sont souvent liées à un environnement stressant. Le stress est la façon dont nous réagissons face à une situation nécessitant une adaptation. Sa répétition prolongée peut entraîner un stress chronique, néfaste pour l'organisme. En apprenant à gérer votre stress et vos émotions, vous pourrez réduire vos envies de sucre.



# Les 4 clés

## pour se libérer de l'addiction au sucre

# 03

---

Gérer la dépendance sans  
renoncer au plaisir

Il est possible de remplacer les  
aliments sucrés par des  
alternatives saines qui apportent  
également du plaisir. Apprenez à  
savourer des fruits frais, des  
noix, et d'autres aliments  
naturels qui satisfont vos papilles  
sans les inconvénients du sucre  
raffiné.



# Les 4 clés pour se libérer de l'addiction au sucre

## 04

---

Conserver ses acquis pour une  
autonomie durable

La clé de la réussite à long  
terme est de maintenir les  
habitudes saines que vous avez  
développées. Cela inclut une  
alimentation équilibrée, une  
gestion efficace du stress et un  
soutien continu, que ce soit par  
des consultations régulières  
avec un naturopathe ou par un  
groupe de soutien.



Quels seront le bénéfices ?



Un moral au top !



Plus d'énergie !



Chouette plus de goût !

# Quels seront les bénéfices !



Le top quelques kilos  
en moins !



Un bien-être optimal :

Diminution des  
infections chroniques..  
Diminution des maux de  
tête, migraines...

Et bien plus encore !



Naturopathie - Réflexologie

Vous souhaitez vous libérer naturellement de votre dépendance sans frustration et sans stress afin de retrouver un bien-être durable.

Je vous propose un appel gratuit de 45 minutes afin d'échanger sur votre situation actuelle, voir si je peux vous accompagner et comment je peux vous aider.

[Je réserve mon appel](#)

