



## *Décrochez du sucre*

Le sucre est un véritable piège pour la santé. Il provoque une prise de poids, de la fatigue, des troubles hormonaux, digestifs et émotionnels. Réduire sa consommation demande une stratégie progressive et réaliste. Voici une méthode simplifiée en 6 étapes pour vous aider à sortir de l'addiction au sucre.

### *Les points clés à retenir :*

#### **#1. COMPRENDRE QUE LE SUCRE EST UNE ADDICTION**

Le sucre agit sur les zones du plaisir dans le cerveau et peut être aussi addictif que certaines drogues. Reconnaître sa puissance permet de changer son regard et d'aborder la démarche avec lucidité et bienveillance.

#### **#2. APPRENDRE À REPÉRER LE SUCRE CACHÉ**

Il est présent partout, même là où on ne l'attend pas. Il se dissimule dans les étiquettes sous des noms variés (fructose, sirop de glucose, saccharose...). Savoir lire les étiquettes permet de faire des choix plus conscients et de réduire les apports quotidiens.

#### **#3. RÉORGANISER SES REPAS POUR LIMITER LES PICS DE GLYCÉMIE**

Il est essentiel de consommer les aliments sucrés en fin de repas et non isolément. Cela permet de réduire l'impact sur la glycémie et d'éviter les fringales. De plus, éviter les petits déjeuners sucrés permet de démarrer la journée sans pic insulinaire.

#### **#4. GÉRER LES PULSIONS SANS FRUSTRATION**

Supprimer totalement le sucre est souvent contre-productif. Il vaut mieux réduire progressivement et conserver quelques plaisirs encadrés. Cela évite les effets de yoyo et les craquages excessifs.

#### **#5. APPRENDRE À GÉRER SES ÉMOTIONS AUTREMENT**

Le sucre est souvent un refuge face au stress, à la fatigue ou à la solitude. Identifier ses déclencheurs émotionnels et utiliser des alternatives comme la respiration, la marche, la méditation ou une activité plaisante permet de créer de nouveaux repères.

#### **#6. SORTIR DU GOÛT SUCRÉ AU QUOTIDIEN**

Même les édulcorants entretiennent l'addiction au goût sucré. Le véritable changement passe par le fait de désaccoutumer progressivement son palais et de ne plus ressentir le besoin systématique de finir ses repas par une saveur sucrée.



# Mini Coaching :

Votre mini coaching commence pour vous permettre de passer à l'action ! Utilisez cet espace pour mettre les conseils de cette vidéo en pratique et les implémenter dès aujourd'hui dans votre vie. Prenez le temps de répondre par écrit pour garder une trace de vos réflexions.

## JE PASSE À L'ACTION EN RÉPONDANT À CES QUESTIONS :

En regardant cette vidéo, j'ai réalisé que...

.....  
.....

Qu'est-ce que je veux retenir de cette vidéo ?

.....  
.....

Quel est le premier pas que je décide de faire pour reprendre le pouvoir sur mes envies de sucre et retrouver mon équilibre ?

.....  
.....

Quand est-ce que je m'engage à faire ce premier pas ?

.....  
.....



## MES NOTES :

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

## DANS 1 MOIS :

Reprenez cette fiche dans un mois, et répondez rapidement à ces 4 questions :

Qu'est-ce que j'ai mis en place sur ce sujet ?

.....  
.....

Sur quel(s) point(s) puis-je m'améliorer ?

.....  
.....

Qu'est-ce que cela m'a apporté ?

.....  
.....

Quelle est ma nouvelle prochaine étape ?

.....  
.....

