



Comment décrocher du sucre pour perdre du poids après 40 ans ?

Le sucre appelle le sucre. Chaque pic de sucre (hyperglycémie) entraîne une chute brutale (hypoglycémie) qui déclenche à nouveau une envie de sucre. Pour sortir de cette spirale, il faut apprendre à réguler sa glycémie, habituer son corps à moins de sucre et repenser l'ordre de ses repas.

Les points clés à retenir :

#1. LE SUCRE CRÉE UNE DÉPENDANCE PHYSIOLOGIQUE

Quand vous mangez du sucre, votre taux de sucre dans le sang augmente brutalement. L'insuline intervient pour le faire redescendre, mais cela provoque une chute trop forte. Vous vous sentez alors faible, irritable, fatiguée... et vous avez à nouveau envie de sucre. Ce cercle vicieux s'appelle l'hypoglycémie réactionnelle.

#2. DIMINUER PROGRESSIVEMENT LES DOSES DE SUCRE

Comme pour un sevrage, il faut réduire petit à petit. Par exemple : passer de 3 sucres dans le thé à 2,5, puis 2, puis 1. Idem pour les édulcorants ou le sucre dans les yaourts. Le but est d'habituer votre palais à des goûts moins sucrés, sans frustration.

#3. METTRE LE SUCRE À LA FIN DU REPAS

Ne commencez jamais un repas par du sucre, surtout si vous avez faim. Démarrez toujours par des protéines et des légumes, même au petit-déjeuner ou au goûter. Ensuite, si l'envie est encore là, vous pourrez manger une touche sucrée. Cela évite les pics de glycémie et limite les fringales.

#4. ORGANISEZ VOS REPAS AUTOUR DE PROTÉINES ET LÉGUMES

Même un simple œuf dur et quelques crudités suffisent à stabiliser la glycémie. Vous aurez ainsi une satiété plus durable, moins d'envies, et vous mangerez naturellement moins de sucre. C'est aussi valable pour les collations : pensez fromage, jambon, bâtonnets de légumes, tofu...

#5. MOINS DE SUCRE = PLUS D'ESPACEMENT ENTRE LES REPAS

Réduire le sucre, c'est aussi réduire les coups de fatigue. Vous pourrez espacer vos repas, mettre en place le jeûne intermittent, et aider votre métabolisme à déstocker les graisses. C'est un cercle vertueux à enclencher doucement, mais sûrement.



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 sortir de la dépendance au sucre ?

.....
.....

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 ?

.....
.....

