

E-BOOK OFFERT

Se libérer du sucre
en douceur :

7 étapes pour une
vie plus saine et
équilibrée



Introduction

Le sucre est omniprésent dans notre alimentation et joue un rôle important dans notre bien-être physique et mental. Cependant, sa surconsommation peut entraîner fatigue, prise de poids, troubles de l'humeur, et même une forme de dépendance.

Se libérer du sucre n'est pas synonyme de privation totale: il s'agit d'apprendre à mieux gérer sa consommation, à écouter ses envies, et à transformer ses habitudes en douceur.

Ce livre vous propose 7 étapes simples, progressives et bienveillantes, pour réduire votre consommation de sucre sans frustration. En bonus, il vous offre des outils pour gérer vos émotions, souvent liées à notre alimentation, pour retrouver une relation apaisée avec le sucre.

Prêt(e) à commencer ce voyage ?



Faire un diagnostic doux

01

Avant de changer, il est essentiel de savoir où vous en êtes. Cette étape consiste à observer vos habitudes sans jugement afin d'identifier les moments où le sucre s'invite dans votre quotidien.

Exercice – mon journal du sucre:

Le but de cet exercice est de prendre conscience de votre consommation d'aliments ou boissons au goût sucré et comprendre vos habitudes pour mieux les ajuster.

- 1) Notez tout ce que vous mangez et buvez pendant 3 jours. Soyez précis, sans jugement.
- 2) Classez chaque aliment ou boisson sur une échelle de 1 à 5. (1 pas sucré ex. légumes, eau – 5 très sucré ex. bonbons sodas)
- 3) Notez vos émotions avant de consommer un aliment sucré. (Ex. : stress, ennui, joie, fatigue)
- 4) Relisez vos notes après 3 jours:

Repérez les moments où vous consommez le plus de sucre. Identifiez les situations ou émotions déclencheurs.

Moment de réflexion:

Posez-vous les questions suivantes :

Quels sont les moments où je consomme le plus de sucre ?

Est-ce par habitude, par besoin de réconfort ou pour combattre la fatigue ?

Y aurait-il un aliment sucré que je pourrais réduire ou remplacer ?

Résultat attendu:

Une prise de conscience des schémas et des sources principales de sucre dans votre alimentation.

Astuces pour un moment de réflexion réussi



- 01 Trouvez un espace sans distractions.
- 02 Déconnectez-vous, éloignez votre téléphone.
- 03 Créez une ambiance apaisante. Allumez une bougie, mettez une musique douce, ouvrez une fenêtre pour laisser entrer l'air frais.
- 04 Prenez votre temps. Accordez-vous au moins 10 à 15 minutes.
- 05 soyez bienveillant(e) avec vous-même. Si des émotions ou des jugements apparaissent, observez-les sans critique. Dites-vous: "C'est un moment pour moi, sans pression."

Apprendre à lire les étiquettes

02

Le sucre se cache souvent dans des aliments insoupçonnés comme les sauces, les plats préparés ou les céréales. Savoir décrypter les étiquettes est une étape clé pour faire des choix plus éclairés.

Exercice – le défi des courses:

Lors de vos prochaines courses, choisissez 5 produits que vous consommez régulièrement. Analysez leur liste d'ingrédients : combien de termes liés au sucre trouvez-vous (*glucose, sirop, maltodextrine, etc.*) ?

Action immédiate : Identifiez un produit et trouvez une alternative avec moins de sucre ajouté.

Résultat attendu:

Une meilleure connaissance des sources cachées de sucre et des choix plus informés.

Repérer les termes utilisés qui indiquent le sucre caché



Sirop de glucose

Sucre inverti

Fructose

Miel

Glucose

Lactose

Edulcorant

Maltose

Jus de fruit concentré

Mélasses

Dextrose

Sirop d'agave

Sirop d'érable

Sirop de maïs

Maltodextrine

Sirop de riz

Réduire progressivement

03

Changer ses habitudes alimentaires est plus durable quand cela se fait en douceur. Réduire progressivement le sucre permet d'habituer son palais sans frustration.

Exemple personnel:

Avant, je mettais deux sucres dans mon café. Un jour, j'ai décidé de passer à un seul sucre. Pendant quelques semaines, je me suis habituée à ce goût plus léger. Ensuite, je suis passée à un demi-sucre, puis à zéro sucre. Aujourd'hui, je préfère le goût naturel du café et ne pourrais plus le boire sucré.

Exercice – mon mini défi:

Identifiez un aliment ou une boisson sucrée que vous consommez régulièrement. Réduisez doucement la quantité chaque semaine (*par exemple, une cuillère de sucre en moins dans le café, ou remplacez les sodas par de l'eau gazeuse aromatisée*).

Journal des progrès : Notez vos sensations au fil des semaines. Le goût naturel des aliments commence-t-il à vous plaire davantage ?

Résultat attendu:

Une transition en douceur, sans sentiment de privation.

S'équiper pour le succès

04

Changer ses habitudes est plus facile lorsque votre environnement est favorable. Une cuisine bien équipée avec des alternatives saines facilite l'adoption de nouvelles habitudes. Avoir des aliments sains à portée de main vous aide à rester sur la bonne voie.

Exercice – Mon plan de cuisine :

1) Faites un tri dans vos placards:

Éliminez ou rangez les produits sucrés et remplacez-les par des alternatives saines : fruits frais, noix, yaourts nature, épices comme la cannelle ou la vanille.

2) Ajoutez des options saines:

Gardez des encas nutritifs à portée de main pour éviter les tentations. Préparez les encas à l'avance pour faciliter les choix.

3) Préparation :

Planifiez vos repas et collations. Organisez vos repas pour éviter les grignotages impulsifs. Préparer à l'avance des options saines vous permet de mieux contrôler ce que vous mangez.

Résultat attendu :

Un environnement propice à de nouvelles habitudes alimentaires, avec des aliments sains facilement accessibles et un peu de préparation pour rester motivé.

Rééduquer son palais

05

En réduisant progressivement le sucre, vous redécouvrirez les saveurs naturelles des aliments. Le palais s'éduque : avec le temps, les aliments sucrés deviennent trop forts et les goûts naturels plus satisfaisants.

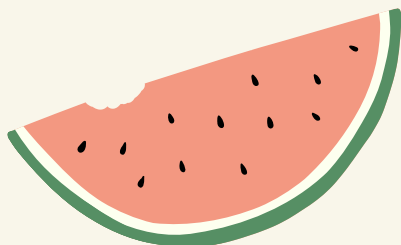
Exercice – Exploration sensorielle:

Prenez un moment pour vous concentrer pleinement sur l'expérience de manger. Au lieu de manger rapidement ou distraitement, ralentissez et soyez présent. Lorsque vous mordez dans le fruit, portez attention à sa texture : est-il croquant, juteux, tendre ? Notez les sensations sous vos doigts, la fraîcheur et la couleur. Ensuite, savourez chaque bouchée, en prenant le temps de percevoir toutes les saveurs qui se libèrent en vous. Quels goûts subtils pouvez-vous identifier ? Peut-être une douceur naturelle, une légère acidité ou une touche florale ? Manger en pleine conscience, c'est vraiment savourer l'instant et se reconnecter avec les sensations du corps.

Recette simple: Préparez un dessert maison sans sucre ajouté (*par exemple, une compote maison ou un smoothie aux fruits frais*).

Résultat attendu:

Un plaisir renouvelé pour les saveurs naturelles.



Accueillir ses émotions

06

Les émotions jouent un rôle clé dans nos choix alimentaires. Stress, tristesse, ennui ou joie peuvent nous pousser à consommer du sucre pour nous réconforter ou célébrer. Apprendre à reconnaître et à gérer ses émotions sans se tourner systématiquement vers le sucre est essentiel pour une relation apaisée avec l'alimentation.

Exercice- J'identifie mes émotions:

1) Identifiez vos émotions avant de manger sucré:

Prenez un moment avant de consommer un aliment sucré et posez-vous ces questions :

Qu'est-ce que je ressens en ce moment ?

Ai-je vraiment faim ou est-ce une envie émotionnelle ?

2) Apaisez vos émotions autrement:

Stress : Essayez 5 minutes de respiration profonde ou une courte marche.

Tristesse : Écoutez une musique apaisante ou appelez un proche.

Ennui : Lancez une activité créative ou manuelle.

3) Créez une routine émotionnelle:

Identifiez une activité apaisante à pratiquer régulièrement (*yoga, écriture, méditation, exercice de respiration*).

Travailler la non-culpabilité

07

La culpabilité alimentaire peut être apaisée en adoptant une approche consciente et bienveillante. Voici un exercice pour vous y aider :

Exercice – j’apaise ma culpabilité

1) Identifiez vos pensées :

Après avoir mangé une douceur, notez ce que vous ressentez et pensez (ex. : « *Je n’aurais pas dû* », « *Je vais le regretter* »).

2) Observez sans jugement :

Regardez ces pensées comme des nuages qui passent et dites-vous : « Ce sont juste des pensées, elles ne me définissent pas. »

3) Répondez avec bienveillance :

Reformulez une pensée négative par une affirmation douce :

« Ce dessert m’a apporté du plaisir, et c’est normal de profiter. »

Ajoutez de la gratitude : Remerciez-vous pour le moment vécu : « Je suis reconnaissant(e) d’avoir savouré ce plaisir. »

Résultat attendu:

Une relation plus apaisée avec vos émotions et vos envies sucrées tout en renforçant la bienveillance envers vous-même.

Stabiliser et personnaliser

08

Une fois que vous avez posé les bases, il est temps de consolider vos nouvelles habitudes et de les adapter à votre style de vie.

Exercice – révision mensuelle:

Faites le point sur vos progrès. Y a-t-il des moments où vous consommez encore trop de sucre? Quels ajustements pouvez-vous faire?

Autorisation consciente : Permettez-vous un plaisir sucré par semaine et savourez-le pleinement.

Résultat attendu:

Un équilibre durable et une relation sereine avec le sucre.



Conclusion :

Voici une version réduite tout en conservant l'essentiel :
Votre relation avec le sucre est profondément liée à vos émotions et à votre bien-être global. Ce parcours est une invitation à prendre soin de vous, non seulement dans votre assiette, mais aussi dans vos pensées et vos émotions. Se libérer du sucre, c'est se reconnecter à soi. Apprenez à savourer les plaisirs de la vie avec modération et bienveillance. Chaque petit pas compte et mérite d'être célébré, même les plus modestes. Ce chemin est une opportunité de redécouvrir ce qui vous nourrit réellement, tant sur le plan physique qu'émotionnel. En écoutant votre corps et en traitant vos émotions autrement, vous construisez un bien-être durable et ancré en vous.

Contact :

Besoin de conseils personnalisés ? Chaque parcours est unique, et je serais ravie de vous accompagner vers vos objectifs. Que ce soit pour adopter de nouvelles habitudes alimentaires, mieux comprendre vos besoins ou vous guider vers un bien-être durable, discutons-en ensemble !

Téléphone:

079 934 67 63

E-mail:

labonneformule.coaching@gmail.com

