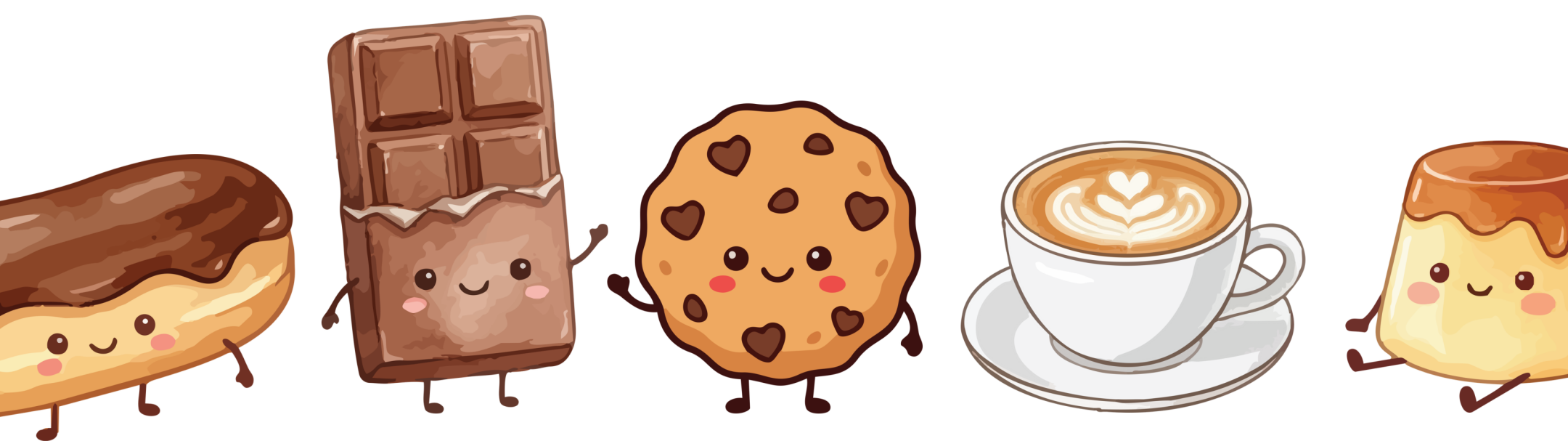


SE LIBÉRER DU SUCRE

avec la sagesse millénaire de l'Ayurveda



Prêt.e à te détoxifier
du sucre?



BIENVENUE

Je suis Estelle Guillard,
thérapeute ayurvédique

Vous êtes nombreuses à me confier
vos difficultés avec le sucre
lors des consultations :



« Quand ça ne va pas, je mange du chocolat »

« J'ai souvent des pulsions de sucre. Je grignote et
je n'arrive pas à me contrôler »

« J'essaye de perdre du poids mais j'ai encore
craqué sur du sucré »

Tu te reconnais?

Si oui, cet ebook est fait pour toi.

Il va t'apporter des compréhensions, des conseils
pratiques et de nouveaux horizons pour te libérer
du sucre.

SOMMAIRE

COMPRENDRE

POURQUOI ES-TU ATTIRE.E PAR LE SUCRE?

- L'approche ayurvédique.....p.5
- L'approche scientifique.....p.9

SAVOIR

COMMENT EVITER LES PIEGES DU QUOTIDIEN ?

- Les sucres cachés dans 10 aliments courants.....p.12
- Les sucres cachés dans 5 aliments “sains”.....p.14
- Focus sur un produit “minceur”.....p.15
- Pourquoi les industriels ajoutent du sucre?.....p.16
- Comment est-ce qu'ils le cachent?.....p.17
- Connaître les différents types de sucres.....p.18
- Les édulcorants, la fausse bonne idée.....p.23

AGIR

12 CONSEILS POUR MANGER MOINS DE SUCRE

- Manger équilibré et en quantité suffisante.....p.26
- Prendre un petit-déjeuner rassasiant.....p.27
- Limiter les desserts sucrés.....p.28
- Anticiper les grignotages.....p.29
- Eviter les tentations.....p.30
- Avoir les bons réflexes pour réussir tes courses.....p.31
- Inviter 5 alliés pour remplacer le sucre.....p.33
- Profiter de l'apéritif sans culpabiliser.....p.34
- Identifier tes sources de réconfort.....p.35
- Connaître tes sources de plaisir.....p.36
- Imaginer les effets négatifs de l'excès de sucre.....p.37
- Focaliser sur les effets positifs d'une détox au sucre.....p.38
- Aujourd'hui, que fais-tu pour réduire le sucre?.....p.39
- Contact.....p.40

COMPRENDRE

**POURQUOI
ES-TU ATTIRÉ.E
PAR LE SUCRE?**

L'APPROCHE AYURVEDIQUE

Selon la sagesse ayurvédique, le sucre a une saveur douce composée des éléments Eau et Terre.

Cette saveur douce a une nature nourrissante, rassasiante et stabilisante.

Le goût sucré diminue les énergies vitales (appelées doshas) Vata et Pitta.



Il **apaise la nervosité** des personnes ayant un profil ayurvédique gouverné par le dosha Vata.

Les profils Vata adorent le mouvement, la liberté, l'indépendance mais ont tendance à être stressés, agités, anxieux.

Il **rafraichit et tempère l'irritabilité** des personnes qui ont une dominante Pitta dans leur constitution de naissance.



Les profils Pitta sont chaleureux. Ils ont un tempérament de leader, organisé et perfectionniste. Ils peuvent être exigeants, colériques et développer des problèmes inflammatoires.

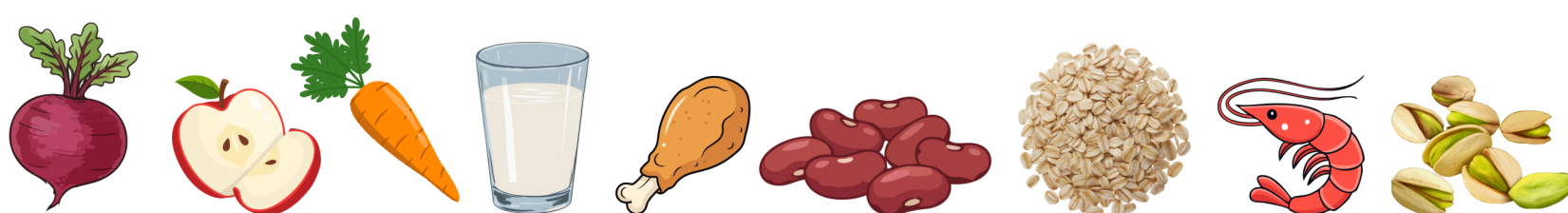
Le sucre a la même composition que le dosha Kapha qui est associé à l'accumulation, au stockage et à la stabilité.



Les profils Kapha sont calmes, stables, ancrés. Ils peuvent être gênés par des problèmes de surpoids, de lourdeur, de manque de motivation voire d'inertie.

La consommation excessive d'aliments sucrés entraîne l'**augmentation du dosha Kapha**.

La saveur sucrée est à consommer en petites quantités lorsqu'on a ce profil.



Cette saveur est présente dans la majorité des aliments car le sucre est ta principale source d'énergie. On la trouve naturellement dans les fruits, le miel... Et aussi dans les aliments suivants :

- les céréales (blé, riz, avoine, quinoa...)
- la plupart des légumes (betterave, carotte, avocat, pomme de terre, courge...)
- les oléagineux (amandes, noisettes, pistaches...)
- les produits laitiers (lait, fromage, yaourt...)
- les produits animaux (poulet, boeuf, porc, oeuf...)
- les légumineuses (lentilles, haricots, tofu...)
- les huiles (tournesol, olive, colza, coco...)

**Découvrir ton profil ayurvédique
permet de comprendre ta nature profonde
ainsi que les aliments favorables
et ceux à éviter.**



Au niveau émotionnel, l'Ayurveda considère que **le sucre est lié à l'Amour**. Sa saveur douce et apaisante procure un sentiment de satisfaction.

Le 1er aliment sucré que tu as découvert est le lait maternel. Il contient du lactose, un sucre qui apporte une importante source d'énergie.

Bébé, il a stimulé ta croissance et t'a permis de prendre du poids. Il a aussi aidé ta maman à calmer tes chagrins et colères d'enfant.

Dès le début de ta vie, tu as tissé **un lien affectif avec le sucre**. C'est normal, en tant qu'adulte, de ressentir encore le besoin de la saveur sucrée car elle fait l'effet d'un doux câlin maternel.



Dans les moments difficiles, quand tu veux apaiser une émotion ou combler un manque, le sucre peut être perçu comme **un doudou, un refuge**.

Quand tu vas mal, c'est normal de chercher du plaisir, de l'aide, du soutien. **C'est Ok.**



C'est un **phénomène naturel de compensation émotionnelle**.

Les aliments sucrés apportent une solution affective rapide lorsque tu as besoin de :

- réconfort
- douceur
- soutien
- combler un vide
- étouffer une émotion (tristesse, solitude...)
- calmer un stress, une angoisse
- te remplir
- t'occuper
- décompresser

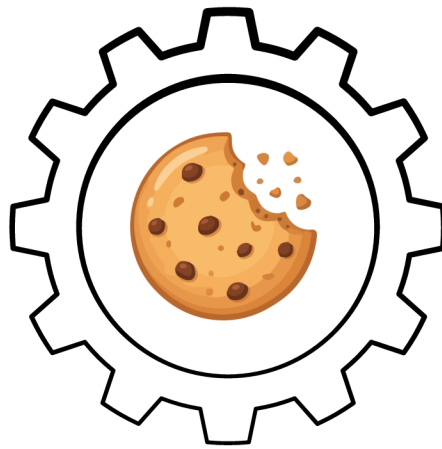
Le problème, c'est que le bien-être ressenti est temporaire tandis que la culpabilité et les effets négatifs peuvent s'installer.

**Si tu manges tes émotions,
il est judicieux d'être accompagné.e
par une thérapeute ayurvédique
pour rétablir une relation apaisée au sucre.**

L'APPROCHE SCIENTIFIQUE

Quand tu manges du sucre,
un ensemble de mécanismes se met en route
dans ton cerveau et t'incite à en manger davantage.

CIRCUIT DE LA RECOMPENSE



TU RESSENS DU PLAISIR

Lorsque tu manges du sucre, tes neurones libèrent de la dopamine, "l'hormone du plaisir". Ce neurotransmetteur envoie un message chimique positif à ton corps.

Miam,
un délice

GO! Prends un
2ème cookie!



TU ES INCITÉ.E À RECOMMENCER

Ton cerveau va renforcer ta motivation pour chercher du sucre et renouveler cette expérience plaisante.



Sucre
= plaisir



TU MÉMORISES CE SOUVENIR AGRÉABLE

Une zone du système limbique responsable de la mémorisation, appelée hippocampe, va stocker en mémoire cet événement gratifiant.

C'est le moment de déculpabiliser.
Tu ne manques pas de volonté. Tu es conditionné.e.

SAVOIR

COMMENT

**ÉVITER LES PIÈGES
DU QUOTIDIEN ?**

En plus de l'attrait émotionnel du sucre et du circuit cérébral de récompense, qui peut devenir un cercle vicieux, c'est la présence invisible et excessive du sucre qui pose problème dans l'alimentation quotidienne.

Les fameux sucres cachés...

Malheureusement beaucoup d'entreprises ont fait le choix de vendre des produits peu qualitatifs et faibles en nutriments, plutôt que de nourrir sainement leurs clients.

Pour compenser, ils ajoutent des sucres naturels, raffinés ou de synthèse dans la plupart des aliments transformés.

La rentabilité semble prioritaire par rapport à la qualité et à la santé des consommateurs...

Il est nécessaire d'être vigilant.e car l'industrie agroalimentaire t'habitue au goût sucré et te donne ainsi l'envie de racheter leurs produits.

Viens, je t'aide à y voir plus clair !



LES SUCRES CACHÉS

DANS 10 ALIMENTS COURANTS

En mode détective, je suis allée me balader dans les supermarchés. J’ai évité les rayons biscuits, chocolat, friandises, sodas... Trop facile.

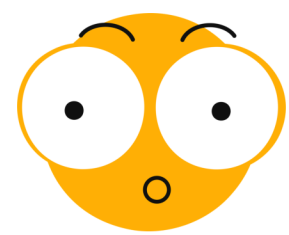
J’ai regardé les ingrédients des produits classiques qui semblent **salés** ou “**nature**”.

Les résultats sont surprenants!



Produit		Marque	Teneur en sucre pour 100g
	Mousse de foie à la pointe de crème	Madrange	1,4 g
	Lardons fumés	Eco +	1,6 g
	Mayonnaise à la moutarde de Dijon	Carrefour bio	1,7 g
	Sauce salade nature légère	Lesieur	2,5 g
	Ratatouille à la niçoise	D'Aucy	3,1 g

Il est essentiel de prendre conscience que la majorité des aliments vendus dans les rayons des supermarchés contiennent des **sucres ajoutés**.



Produit		Marque	Teneur en sucre pour 100g
	Petits pois très fins	Marque repère	4,6 g
	Petits pains grillés blé complet	Pasquier	6,1g
	Sauce provençale	Panzani	6,3 g
	Pain de mie nature	Harrys	11 g
	Bouillon Kub volaille	Maggi	14,3 g

De nombreux bouillons industriels, au lieu d’apporter de la saveur à nos plats avec des épices et des aromates, leur donnent du goût grâce à une bonne dose de sucre.

Les emballages des bouillons affichant “sans sel” contiennent généralement du sucre...

LES SUCRES CACHÉS

DANS 5 ALIMENTS “SAINS”

J’ai continué mon enquête en vérifiant les étiquettes de produits “sains” affichant parfois des mots attrayants ; **réduits en sucres, fitness...**

En découvrant les quantités de sucres ajoutés, j’ai eu la désagréable sensation qu’on était bernés, trompés, arnaqués...



Produit		Marque	Teneur en sucre pour 100g
	Soupe chinoise instantannée	Maggi	0,9 g
	Couscous légumes du soleil	Jardin bio étic	3 g
	Biscuits Matin chocolat "moins 37% de sucre"	Gerblé	18 g
	Céréales Fitness chocolat au lait	Nestlé	19,1 g
	Galettes de riz chocolat noir	Bjorg	23 g

Pas aussi léger qu'on pourrait l'imaginer...

FOCUS SUR UN PRODUIT “MINCEUR”



Une portion (2 barres)
= 3 carrés de sucre



Composition :

7

SUCRES DIFFERENTS

chocolat, sucre, sorbitols, sirop de glucose, sirop de fructose, inuline



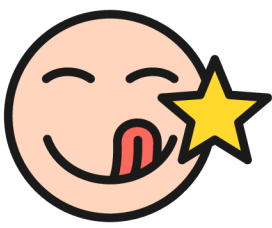
MON AVIS

Stop au marketing trompeur voire mensonger. Il ne s'agit pas d'un repas équilibré mais de barres chocolatées très sucrées

POURQUOI LES INDUSTRIELS AJOUTENT DU SUCRE?

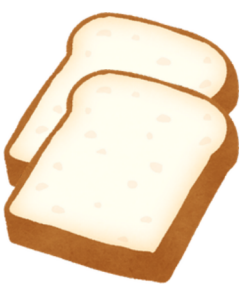
Une étude de l'ANSES menée en 2023, portant sur 54 000 produits alimentaires transformés, révèle que 77 % d'entre eux – soit trois sur quatre – contiennent du sucre ajouté, c'est-à-dire au moins un ingrédient sucrant ou un vecteur de goût sucré.

Le sucre a plein de qualités. Il permet de rendre les produits plus appétissants, tant visuellement que gustativement.



C'est un **exhausteur de goût** qui amplifie les saveurs.

Il existe d'autres alliés naturels qui exaltent et réhaussent les goûts comme le citron et le sel.



Il **améliore la texture** en rendant les pâtes souples et les pains de mie moelleux.

Il **favorise la conservation**, absorbe l'humidité et empêche le développement des microbes.



C'est une des raisons pour lesquelles on en trouve dans certaines charcuteries.

Il **fait baisser les coûts**. Résultat : en rayon, les produits contenant du sucre sont souvent les moins chers.

COMMENT EST-CE QU'ILS LE CACHENT ?

La réglementation européenne impose aux fabricants de mentionner les ingrédients **par ordre décroissant de poids** sur les emballages.

Si un produit contient principalement du sucre, celui-ci figure en premier sur la liste.

Comme les effets néfastes du sucre sont désormais bien connus, certains industriels contournent cette contrainte en utilisant plusieurs types de sucres.

L'astuce :
ils détaillent
chaque sucre
et lui donnent plusieurs noms.



Résultat ? **Aucun sucre n'apparaît en première position**, mais leur somme représente parfois la majorité du produit.

De nombreuses personnes qui pensent limiter leur consommation de sucre en mangent sans le savoir.

Il est donc indispensable de connaître les différentes formes de sucres pour faire les bons choix quand tu fais tes courses.

CONNAITRE LES DIFFERENTS TYPES DE SUCRES

Saccharose (sucre de table).

En France, 90% du sucre blanc qui est consommé vient de la betterave sucrière.



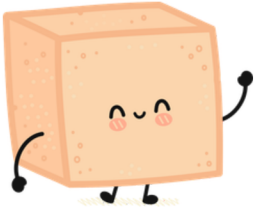
- **Le sucre de betterave**

Le saccharose est extrait de la betterave par une méthode industrielle. Il est naturellement blanc et n'est pas raffiné. Cependant les betteraves sucrières passent par de nombreux procédés mécaniques (lavage, filtration, cristallisation, séchage...) avant de nous délivrer leur jus sucré qui sera conditionné en poudre ou en morceaux.

Ce sucre **ne contient pas de nutriments essentiels** tels que des vitamines, minéraux... En effet, lors du processus de fabrication du sucre, les impuretés sont supprimées et la filtration élimine également les nutriments présents dans la betterave.

Le saccharose est **peu nutritif, très calorique** et active le circuit de la récompense ce qui peut inciter à en manger souvent et entraîner une dépendance.

Dépendance: perte de contrôle liée à une consommation ou une pratique abusive, malgré des conséquences négatives sur la santé.

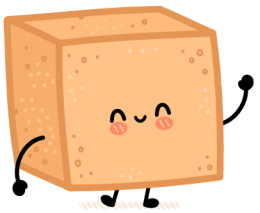


- **Le sucre de canne**

Le sucre de canne brut est naturellement roux.

On l'appelle aussi cassonade. Il provient essentiellement des Antilles et de la Réunion.

Attention : certaines entreprises vendent du sucre roux qui est en réalité du sucre blanc coloré grâce à un procédé artificiel en ajoutant du caramel ou du colorant. Vérifie les étiquettes!



- **Le sucre de canne complet**

Certains sucres de canne, souvent issus de l'agriculture biologique, conservent la majorité des composants originaux de la plante. Ils sont bruns car ils **ont conservé leur mélasse**.

Ils sont **plus nutritifs** que la cassonade et ne sont **pas raffinés**. Ils offrent l'intégralité des nutriments présents dans la canne à sucre dont ses précieux minéraux et vitamines.



Sucre rapadura

C'est un sucre complet originaire d'Amérique latine qui a une couleur ambrée.



Sucre muscovado

Il s'agit aussi d'un sucre complet venant de l'île Maurice et des Philippines.

Sucre de coco



Il est fabriqué à partir des fleurs de cocotier et non de la noix de coco.

C'est une bonne alternative car il ne crée pas de pic de glycémie. Il contient également une fibre alimentaire prébiotique qui nourrit les bonnes bactéries présentes dans les intestins.

Sirop d'érable



C'est un sucrant intéressant car il est très aromatique et riche en minéraux.

Il a un pouvoir moins sucrant que le sucre blanc donc il nécessite plus de volume.

Sirop d'agave



Il a plusieurs points faibles :

la transformation de la racine d'agave en sirop nécessite un processus industriel.

Son raffinage à haute température lui fait perdre une grande partie de ses sels minéraux.

Il est très fermentescible donc à éviter si tu as tendance à être ballonné.e.

Les sucres naturels

Ces sucres sont issus de la sagesse de la nature.

Ce sont de véritables concentrés d'énergie, gorgés de nutriments, pleins de vitalité, surtout s'ils sont bio.

- **Glucose**

fruits, miel, certains légumes



- **Fructose**

fruits, miel, certains légumes



- **Lactose**

lait maternel, laitages



- **Galactose**

laitages



- **Maltose**

blé, maïs, avoine, riz gluant



Le sais-tu? Les fruits juteux comme la pomme et la poire soutiennent les personnes qui ont un terrain inflammatoire.

Ils génèrent souvent des ballonnements chez les profils Vata qui les tolèrent mieux lorsqu'ils sont cuits.

D'autres sucres ajoutés peuvent se trouver dans la liste des ingrédients des produits transformés:

- Sirop de maïs
 - Sirop de riz
 - Amidon modifié
 - Caramel
 - Dextrine
 - Mélasse
 - Sirop de glucose
 - Sirop de glucose-fructose
 - Sirop de malt
 - Maltodextrine
 - Sirop d'orge malté
 - Sirop de sucre inverti
-
- Jus de fruits concentré



Les jus de fruits industriels sont pasteurisés. La pasteurisation consiste à chauffer un produit pour détruire les bactéries. Ce procédé détruit aussi les vitamines. Quant aux fibres des fruits qui aident normalement à assimiler le sucre, elles sont broyées. Cela contribue à faire augmenter rapidement le taux de sucre dans le sang.

Il vaut mieux faire son jus maison ou manger le fruit entier pour que le sucre se diffuse doucement.

Astuce : les mots terminant par "-ose" désignent des sucres. Leur présence dans une liste d'ingrédients indique la présence de sucre.

LES EDULCORANTS, LA FAUSSE BONNE IDEE

Ces additifs alimentaires, aussi appelés sucres de substitution ou **faux-sucres**, servent à donner un goût sucré. Ils peuvent remplacer le saccharose en apportant moins de calories que le sucre.

Ces substituts du sucre sont des substances chimiques parfois obtenus grâce à des végétaux (maïs, blé, bouleau.). La plupart sont des inventions conçues en laboratoire par des chimistes.

Voici les 2 familles d'édulcorants:

Les édulcorants intenses

- Acésulfame-K (E950)
- Aspartame (E951)
- Cyclamate (E952)
- Saccharine (E954)
- Sucralose (E955)
- Glycosides de stéviol (E960)



Ces édulcorants de synthèse possèdent un pouvoir sucrant très élevé (100 à 600 fois que celui du saccharose) et n'apportent aucune calorie.

On dispose de **peu d'années de recul** sur les effets de ces substances. Toutefois, en 2023, Le CIRC (Centre international de recherche sur le cancer) a classé l'aspartame comme **potentiellement cancérogène** pour l'humain.

Les édulcorants de charge (appelés polyols)

- Maltitol et sirop de maltitol (E965)
- Isomalt (E953)
- Lactitol (E966)
- Sorbitol (E420)
- Mannitol (E421)
- Xylitol (E967)
- Erythritol (E968)



Ils apportent pour la plupart **autant de calories que le sucre**, mais ne provoquent pas de caries.

On trouve des polyols dans les confiseries, dentifrices, chewing gum, galettes de riz soufflées...

Un chewing-gum sans sucre contenant des polyols **peut faire gonfler le ventre** pendant des heures... Sans sucre ne veut pas dire sans effet désagréable.

Ces faux sucres déculpabilisent : “puisque je mets une sucrée dans mon café, je peux manger un cookie”. Ils entretiennent également un appétit pour le sucré.

En 2025, une étude brésilienne menée pendant 8 ans, publiée dans la revue scientifique *Neurology*, a démontré que les personnes qui consommaient le plus d'édulcorants artificiels présentaient un **déclin accéléré de leurs capacités cognitives**.

**Les édulcorants ne sont pas
de véritables solutions.**

AGIR

12 CONSEILS POUR MANGER MOINS DE SUCRE

MANGER ÉQUILIBRÉ ET EN QUANTITÉ SUFFISANTE

Fais-tu partie des gens qui mangent peu aux repas par peur de grossir, d'être lourd.e?

Lorsqu'on ne mange pas suffisamment, on peut avoir une baisse d'énergie. Il arrive alors de chercher du carburant dans une barre de céréales, un café, du chocolat, une pâtisserie...

Manger des portions adaptées à ton profil ayurvédique est recommandé pour éviter les fringales.



Un repas équilibré est composé de :

- légumes
- céréales ou tubercules
- viande, poisson, oeuf ou légumineuses
- bonnes graisses
- épices digestives

**Un bilan ayurvédique est l'occasion
d'optimiser tes habitudes alimentaires
pour améliorer leur impact
sur ta digestion, ton poids, ta vitalité.**

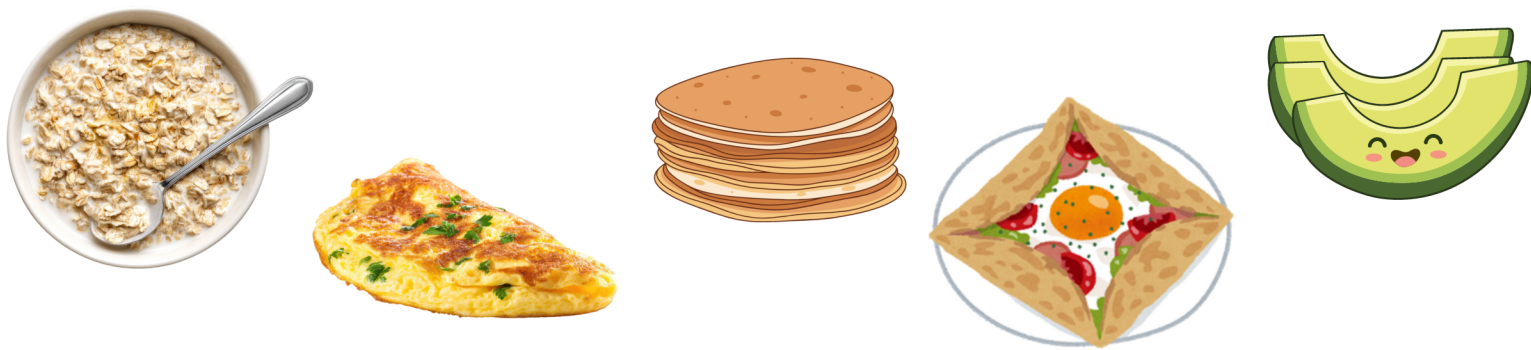
PRENDRE UN PETIT-DÉJEUNER RASSASANT

Démarrer la journée par un petit déjeuner protéiné te permet d'avoir de l'énergie toute la matinée.

C'est la 1ère étape pour éviter les coups de barre et les petits creux qui peuvent mener à des envies de sucre.

Ton petit déjeuner peut être salé ou préparé avec de bonnes sources de sucre.

Exemples de petits déjeuners:



- Porridge avec des flocons de céréales, du lait végétal, une poignée d'oléagineux, 1 càc de miel et 1/3 càc de cannelle
- Omelette (champignon, fromage, fines herbes...)
- Pancakes à la banane
- Galette de sarrasin (oeuf, légumes, fromage...)
- Avocat, houmous, oeuf brouillés

Des idées de petits-déjeuners et de repas équilibrés sont proposés lors des accompagnements ayurvédiques.

LIMITER LES DESSERTS SUCRÉS

Tu aimes finir les repas par une note sucrée?
C'est une habitude ancienne?

Manger un dessert sucré plusieurs fois par semaine voire tous les jours **entretient le circuit de la récompense**. Plus tu manges sucré, plus tu as envie de sucre.

Lundi et mardi, si tu manges un dessert sucré, il est fort probable que tu en aies **envie automatiquement** mercredi.



Autre point négatif ; en finissant les repas par du sucre (yaourt, fruits, compote, biscuits, chocolat, glace...) cela **génère souvent des ballonnements et des flatulences** liés à la fermentation.

C'est une autre bonne raison de ne pas finir les repas par la saveur sucrée...

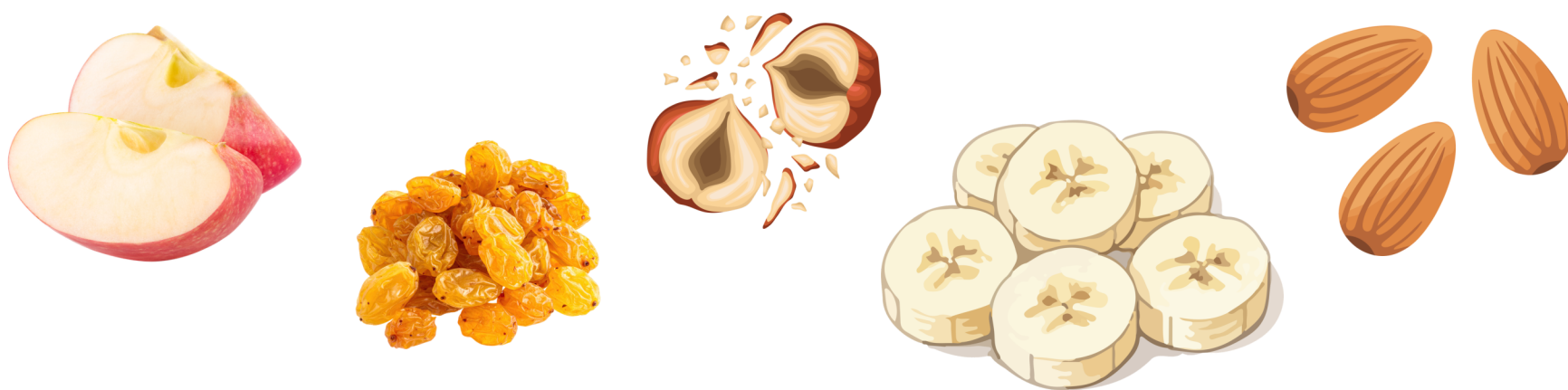
Tu peux finir le repas par des fruits à coques (amandes, noix...), t'accorder un dessert sucré de temps en temps ou **le prendre au goûter**.

ANTICIPER LES GRIGNOTAGES

A 10h, au travail, en déplacement, dans l'après-midi, tu peux ressentir un petit creux, une baisse d'énergie et une envie de sucre.

En prévoyant un encas sain dans le tiroir de ton bureau, dans ton sac ou dans un endroit accessible, tu es prêt.e à faire face à ces fringales.

Exemples d'encas:



- Fruit de saison : 1 pomme, 1 banane ou 1 kiwi
- Poignée d'oléagineux (10 amandes, 10 noisettes ou 5 noix)
- Portion de fruits secs (15 raisins, 1 datte ou 2 abricots)

Tu es fier.e de toi quand tu réussis à :

- ★ refuser la viennoiserie d'un collègue
- ★ rester loin des placards de ta cuisine
- ★ résister à l'appel du distributeur de confiseries ou de la boulangerie

parce que tu as prévu une collation saine.

EVITER LES TENTATIONS

Faire du tri dans ta cuisine

Chez toi, quand tu ouvres un placard et aperçois l'emballage d'un délicieux produit sucré, ce **stimuli visuel déclenche un signal** dans ton cerveau. Tu auras envie de le satisfaire en t'accordant ce plaisir sucré.

Il est donc préférable de **ne pas stocker de produits sucrés** (biscuits, chocolat, apéritif...).

**Moins de tentations dans tes placards
= moins de craquages potentiels**

Faire les courses le ventre plein

Pour éviter les achats compulsifs, il est judicieux de **faire tes courses après les repas**. Lorsqu'on a faim, vers 11h ou 18h, on est plus susceptible d'acheter des douceurs.

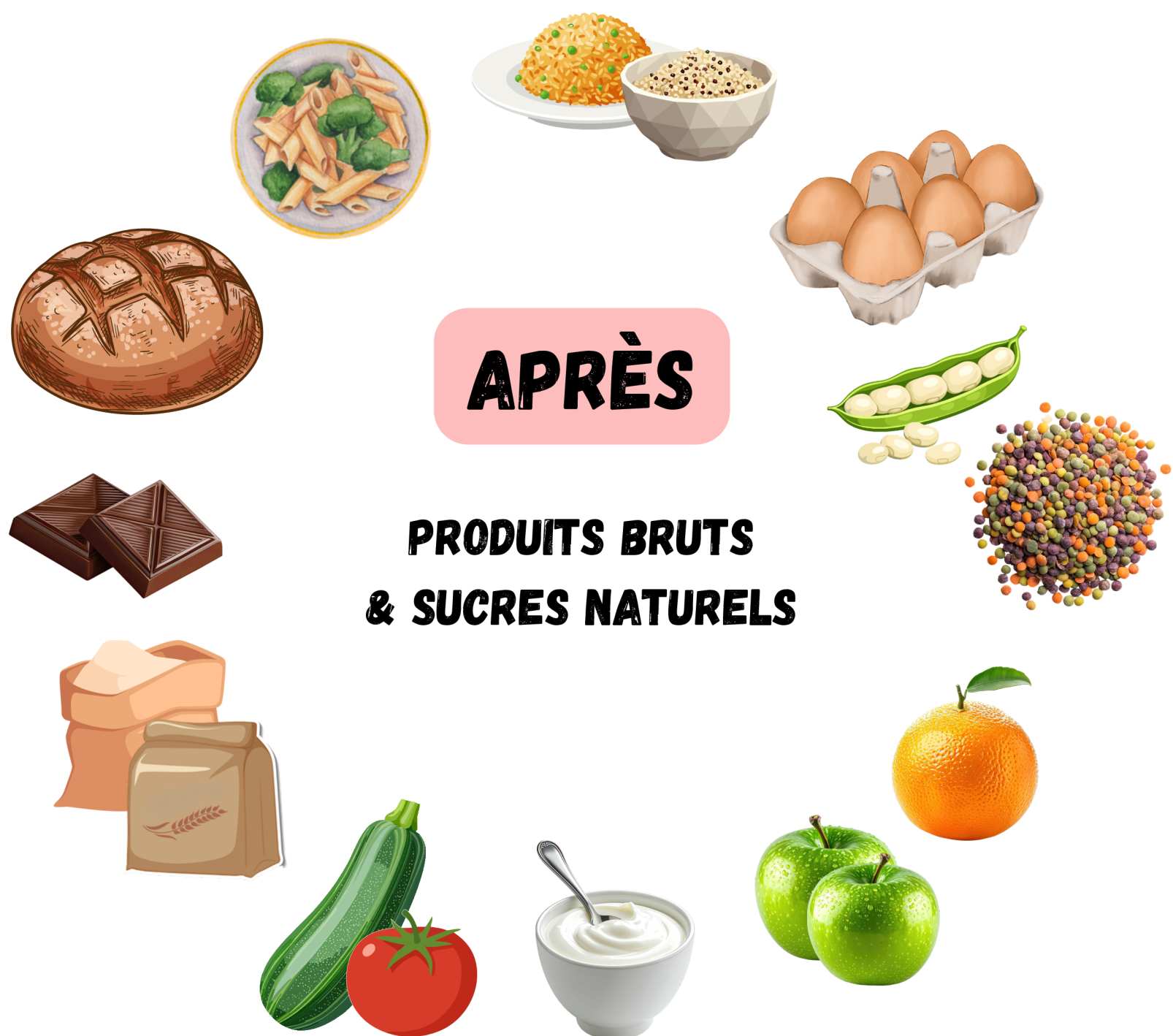
Ecrire une liste de courses précise permet d'acheter l'essentiel et de limiter le superflu.



AVOIR LES BONS RÉFLEXES POUR RÉUSSIR TES COURSES



- Pain de mie, baguette, pain blanc, biscottes
- Pâtes blanches, riz blanc
- Jambon blanc, saucisse, lardons
- Jus de fruits, sodas, sirops
- Compote, purée de fruits, confitures
- Yaourts sucrés et/ou aromatisés avec plus de 10g de sucre pour 100g de produit
- Conserves (sauce tomate, petits pois...)
- Biscuits, gâteaux, barres de céréales, bonbons
- Pâte à tartiner, chocolat au lait



Nouvelle liste de courses :

- Pain semi-complet ou complet
- Pâtes et riz semi-complets ou complets, quinoa
- Oeufs, légumineuses (haricots, lentilles, tofu), filets de dinde / poulet
- Fruits de saison
- Yaourt nature, fromage blanc
- Légumes de saison
- Sucre complet (rapadura, muscovado, coco) et farine semi-complète T80 ou complète T110 pour faire tes gâteaux maison
- Chocolat noir avec 80 à 100% de cacao

INVITER 5 ALLIÉS

POUR REMPLACER LE SUCRE



Banane :

muffins, pancakes, porridge, banana bread



Coco râpée :

fromage blanc, yaourt nature, porridge, gâteau



Vanille :

flan, gâteau, crème dessert, riz au lait



Cannelle :

pancakes, infusion, riz au lait, tarte aux pommes, porridge, banana bread



Cardamome :

café, porridge, crème dessert, infusion, compote de poires

**La cannelle et la cardamome
sont des épices stimulantes douces
qui facilitent la digestion et aident
à réduire les ballonnements et l'acidité.**

PROFITER DE L'APÉRITIF SANS CULPABILISER

Chips, gâteaux secs, saucissons, feuilletés...

Les produits apéritifs sont généralement salés mais cachent aussi souvent du sucre.

Par exemple, ces 5 biscuits apéritifs classiques contiennent **TOUS** du sucre.



Exemples d'apéritifs :

- Pistaches, noix de cajou, olives
- Tarte ou cake salé maison, tortilla
- Guacamole, houmous, tartinable végétale
- Crevettes, oeufs durs, rillettes de thon, dés de fromage



Même constat pour les alcools servis à l'apéro. Spritz, Mojito, punch, bière, sangria... Ils sont très caloriques.

Il existe des **alternatives peu sucrées** : vin blanc ou rouge sec, eau aromatisée, eau pétillante (sauf si tu es sujet aux ballonnements), kombucha, bissap, infusion froide.

IDENTIFIER TES SOURCES DE RÉCONFORT

Voici 3 questions à te poser pour écouter tes ressentis, clarifier tes besoins et éviter de manger tes émotions :



“Qu’est-ce que je ressens juste avant de craquer pour du sucré ?” (solitude, stress, ennui...)

“Comment puis-je m’apporter de la douceur sans manger?”

“Qu’est-ce qui peut m’apporter du soutien facilement maintenant?”

**L’Ayurveda est la plus ancienne
médecine holistique du monde.**

**Elle propose des outils pratiques
pour apprendre à gérer ses émotions,
réduire le stress, l’anxiété.**

CONNAITRE TES SOURCES DE PLAISIR

Liste tes 5 sources principales de joie, de bonheur, d'énergie.



Tu peux t'y connecter quand tu traverses des situations ou des émotions compliquées et que tu as tendance à grignoter pour ressentir du plaisir.

Offre-toi un moment cocooning, danse, va te ressourcer dans la nature, jardine, pratique ton activité physique ou artistique préférée!



IMAGINER LES EFFETS NÉGATIFS DE L'EXCÈS DE SUCRE

Au niveau physique :

- ballonnements, flatulences
- lourdeur digestive
- reflux gastriques, acidité
- surpoids
- diabète
- sensation de satiété perturbée
- troubles intestinaux (intestin irritable, dysbiose, candidose...)
- problèmes inflammatoires
- caries dentaires
- boutons
- mucosités (rhumes, toux...)



Aux niveaux mental et émotionnel :

- énergie instable (coup de barre, fatigue)
- sensation de dépendance / perte de contrôle
- culpabilité
- troubles du sommeil (réveils nocturnes, difficulté d'endormissement, nuits agitées...)
- brouillard mental
- nervosité, hyperactivité
- mauvaise humeur
- irritabilité

FOCALISER SUR LES EFFETS POSITIFS D'UNE DÉTOX AU SUCRE

Au niveau physique :

- diminution des ballonnements
- perte de poids
- foie désengorgé
- meilleure haleine
- baisse de l'inflammation générale
- système immunitaire renforcé
- retour d'une belle peau



Aux niveaux mental et émotionnel :

- réduction des pulsions sucrées
- amélioration de la concentration
- énergie plus constante
- humeur stabilisée
- meilleur sommeil
- augmentation de la vitalité
- meilleure estime de soi



**Tout ton corps te dit “merci”
quand tu manges moins de sucre.**

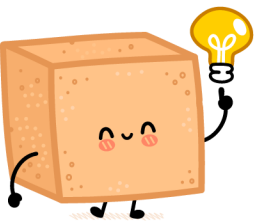
AUJOURD'HUI, QUE FAIS-TU POUR RÉDUIRE LE SUCRE?



- Préparer un petit-déjeuner protéiné



- Manger des céréales semi-complètes ou complètes (pain, pâtes, riz, farine...)



- Remplacer le sucre blanc par du sucre complet



- Acheter des yaourts nature ou du fromage blanc



- Choisir du chocolat noir au lieu du chocolat au lait



- Faire des biscuits maison au lieu d'en acheter



- Prévoir un encas sain pour les petits creux



- Être curieux.se et regarder les ingrédients sur les emballages



**Contacte ta thérapeute
ayurvédique pour être
guidé.e et encouragé.e**



« Tu grignotes souvent? »

« Tu as des pulsions sucrées? »

« Tu cherches des solutions
pour réduire le sucre? »

Je suis là pour t'accompagner.

**Rétablis une relation saine
avec le sucre et avec ton corps.**



Estelle Guillard

nutrivial-ayurveda.fr

nutrivial.ayurveda@gmail.com