

Le Décllic **CRÉATIVE**®

Prenez le pouvoir sur Votre Alimentation



Activez la femme
Super Chouette
qui est en vous

Psycho-Nutrition :
pour comprendre, ajuster et réussir
son changement alimentaire.

Un livre issu de la méthode

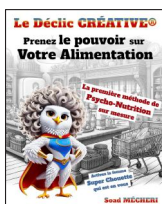
ALIMENTATIONCRÉATIVE®

comprendre, choisir, traverser

Ce livre fait partie d'un parcours en trois volets pour transformer, en douceur mais en profondeur, votre relation à la nourriture.

AlimentationCréative® est une approche qui vous aide à personnaliser votre alimentation en réunissant nutrition, plaisir, émotions et vraie vie.

Ces trois livres sont complémentaires. Choisissez celui qui répond le mieux à votre priorité du moment.



Le Déclic Créative® pose les bases : comprendre la nutrition, identifier votre profil de mangeuse et suivre un processus psychologique en 8 étapes pour installer des habitudes durables, adaptées à votre quotidien.



Les 4 Gardiens de ton Équilibre Alimentaire vous présentent quatre voix intérieures — le Médecin, l'Épicurien, la Messagère et la Comptable — pour vous guider à chaque repas. Ensemble, elles vous aident à faire des choix simples et réalistes en tenant compte de la nutrition, du plaisir, des signaux du corps et de votre rythme de vie.



Festi'Créative® applique ces repères aux périodes les plus intenses et gourmandes – notamment les fêtes de fin d'année – pour vivre les repas de célébration avec légèreté, plaisir et sérénité, grâce à des outils très concrets.

Chaque livre peut se lire seul. Ensemble, ils composent la méthode **AlimentationCréative®** : une façon concrète de construire votre équilibre alimentaire avec plaisir, simplicité et constance.

Vous avancez à votre rythme, vous ajustez à votre vraie vie, et vous construisez une alimentation stable et plaisante qui vous ressemble.

Titre du livre : Le Déclic CRÉATIVE

Autrice : Soad MÉCHERI

Éditeur : Auto-édition et les Editions Déclic

ISBN : 9782959705908

Dépôt légal : Nov 2024

Imprimé par : Amazon

© 2024 Soad MÉCHERI et les Editions Déclic. Tous droits réservés.

Toute reproduction, même partielle, de cet ouvrage est interdite sans autorisation préalable. Conformément aux articles L.122-4 et L.122-5 du Code de la propriété intellectuelle, toute utilisation de cet ouvrage en dehors des exceptions prévues par la loi est soumise à autorisation.

Illustrations, graphisme et mise en page : Franck Aerts

Les informations de cet ouvrage sont fournies à titre informatif et ne peuvent remplacer un avis professionnel dans les domaines abordés. L'auteur et l'éditeur déclinent toute responsabilité pour tout dommage éventuel résultant de l'utilisation de ces informations.

Première édition : Nov 2024

Dépôt légal : Conformément aux dispositions en vigueur, cet ouvrage a été déposé à la Bibliothèque nationale de France.

PRÉFACE

Ce livre, **Le Déclic CRÉATIVE®**, est avant tout né des rencontres que j'ai eu la chance de faire avec des femmes sensibles et bienveillantes, des « femmes super chouettes » comme vous, qui consacrent tant d'énergie à prendre soin des autres qu'elles s'oublient parfois elles-mêmes.

Je les ai accompagnées dans la construction d'un nouveau rapport à leur alimentation. Nous avons réussi le pari fou de retrouver l'équilibre nutritionnel compatible avec le plaisir gustatif !

À travers leurs histoires, leurs doutes et leurs espoirs, j'ai compris combien il était primordial, pour retrouver cet équilibre alimentaire, de prendre soin de soi de manière globale.

Le Déclic CRÉATIVE® est conçu pour proposer cet accompagnement sur-mesure. Tout au long de cet ouvrage, j'ai bâti avec soin une méthode qui vous guide vers une transformation douce et respectueuse de votre rythme, en m'appuyant sur cinq mots-clés qui en sont les piliers : Transformation, Autonomisation, Éveil, Déclic et Liberté.

Transformation : La transformation que vous vous apprêtez à vivre n'est pas un changement brutal. Elle est un retour progressif vers vous-même, une métamorphose qui vous invite à redécouvrir votre relation avec la nourriture sous un nouveau jour. Ici, la transformation se veut une aventure personnelle, vécue à votre manière, sans pression.

Autonomisation : Sur ce chemin, vous allez reprendre votre pouvoir et devenir l'héroïne de cette aventure. **Le Déclic CRÉATIVE®** vous donne les clés de cette autonomie. Vous devenez la créatrice de votre bien-être, en vous plaçant enfin au centre de vos décisions, loin des injonctions extérieures. Vous avancez en sachant que vous en avez les ressources.

Éveil : Ce livre est aussi un appel à l'éveil de vos sensations, de vos envies. Avec le temps, nous perdons souvent ce lien avec notre curiosité et notre légèreté d'enfant. **Le Déclic CRÉATIVE®** vous invite à renouer avec cette part de vous qui explore, qui ressent et qui se laisse surprendre. Ici, votre alimentation redevient un espace de plaisir et de découverte, un terrain d'aventures personnelles où vous vous reconnectez avec vous-même.

Déclic : Le déclic, c'est cet instant unique et précieux où tout bascule, où vous passez d'un cercle vicieux à un cercle vertueux. Ce livre est un compagnon de route vers ce point de bascule, ce moment de prise de conscience où vous réalisez que la nourriture peut devenir une alliée et non plus une source de stress ou de culpabilité.

Liberté : Enfin, ce livre est une invitation à retrouver votre liberté. La liberté de manger sans culpabilité, de ne plus être prisonnière des régimes ou des injonctions extérieures. Ici, vous trouverez une approche pour renouer avec une alimentation qui vous correspond, une alimentation qui vous libère et qui vous reconnecte à vos besoins réels, dans un élan de fraîcheur et de spontanéité.

En vous appuyant sur ces cinq mots-clés, vous trouverez dans ces pages des bases de psychologie et de nutrition, des outils concrets et des réflexions qui vous accompagneront étape par étape. Ce chemin est une invitation à vous redécouvrir, à vous libérer des poids inutiles et à reprendre le pouvoir sur votre bien-être, tout en respectant votre rythme, sans jugement.

Je vous encourage, à chaque étape, à avancer avec douceur et à vous écouter. Vous êtes, tout comme ces « femmes super chouettes » que j'ai rencontrées, l'héroïne de votre parcours. Alors, osez devenir cette femme qui s'écoute, qui se choisit et qui se libère. Ce chemin est là pour accueillir votre propre histoire et pour vous rappeler que vous aussi méritez, tout autant que ceux et celles dont vous prenez soin, de prendre soin de vous.

Avec toute ma bienveillance et ma reconnaissance,

Soad Mecheri



Préface	3
Introduction	10
Votre chemin vers l'épanouissement alimentaire	10
Décider de prendre soin de moi	13
Votre Power-Pacte	15
Quel type de mangeuse êtes-vous ?	17
Interprétation des résultats	24
— Chapitre 1 —	29
Comprendre la nutrition	
L'eau	30
Les Glucides	33
Les fruits et légumes	36
Les féculents	38
Les fibres	39
Les légumineuses	43
Les Protéines	45
Les produits laitiers	47
Les lipides	50
— Chapitre 2 —	55
Respecter vos spécificités selon votre profil de mangeuse	
La Boussole des Cinq JE	59
— Chapitre 3 —	67
Équilibrer votre alimentation	
Équilibre Nutritionnel	67
<i>Les Protéines</i>	68
<i>Les Féculents</i>	68
<i>Les Légumineuses</i>	70
<i>Les Légumes</i>	73
<i>Les Fruits :</i>	77
<i>Les Lipides</i>	80
Équilibre dans l'assiette	82
<i>Encore plus équilibré que « l'assiette idéale »</i>	82
<i>Les Assiettes CRÉATIVE®</i>	86
<i>L'Assiette Idéale au Quotidien</i>	88
<i>Pour trouver l'équilibre</i>	
<i>entre savourer et satiété</i>	90
<i>entre émotions et alimentation</i>	93
<i>entre flexibilité et planification</i>	97

<i>Liste d'aliments essentiels</i>	104
Équilibre entre restriction et excès	105
<i>Pour équilibrer alimentation quotidienne et plaisirs gourmands</i>	106
<i>Pour éviter le piège du « Foutue pour Foutue »</i>	107
 — Chapitre 4 —	 109
Adopter vos routines alimentaires	
Se reposer sur vos routines	110
Le bénéfice de la régularité	114
<i>Le petit-déjeuner</i>	114
<i>Le déjeuner</i>	115
<i>Le dîner</i>	116
Gérer les repas à l'extérieur	118
Surmonter les obstacles	119
Plaisir de l'expérimentation	122
 — Chapitre 5 —	 125
Tester la nouveauté	
Testez en fonction de votre profil alimentaire	126
<i>Mangeuse « Bec Sucré »</i>	127
<i>Mangeuse « Bec Salé »</i>	131
<i>Mangeuse « Grignoteuse »</i>	135
<i>Mangeuse « Gourmande »</i>	139
<i>Mangeuse « Émotionnelle »</i>	143
<i>Mangeuse « dans le Contrôle »</i>	147
 — Chapitre 6 —	 153
Intégrer les nouvelles habitudes	
La Carte des Motivations	154
La Boîte à Motivations	158
 — Chapitre 7 —	 161
Valoriser vos efforts	161
Outil 1 : La Coupe de Fierté	163
Outil 2 : La route des Récompenses	164
 — Chapitre 8 —	 171
Épanouissement et Autonomie	
Vous pouvez vous faire confiance	172
Vous êtes prête !	173

Conclusion	174
Remerciements	176
Annexes	178
Découvrez les Ateliers HPN (Hypno-Psycho-Nutrition)	178
Les professionnelles partenaires	179
Inspirations et pistes pour aller plus loin	180

Décllic CRÉATIVE®

**Activez la femme
Super Chouette
qui est en vous**



INTRODUCTION

VOTRE CHEMIN VERS L'ÉPANOUISSEMENT ALIMENTAIRE

Bienvenue dans un voyage qui vous est entièrement dédié.

Ce livre n'est pas simplement un guide sur l'alimentation ; il est une invitation à reconnecter avec vous-même, à redécouvrir votre pouvoir personnel et à transformer votre relation avec la nourriture de manière durable et bienveillante.

Prendre soin de soi demande du temps, parfois même toute une vie. Mais ce temps, c'est le vôtre et il mérite d'être investi avec amour et attention. Comme le disait Paul Morand : « Le temps ne respecte pas ce qui se fait sans lui. »

Ce livre est conçu pour vous accompagner dans cette aventure, où chaque étape est une occasion de vous écouter, de vous comprendre et de vous respecter.

Une décision consciente pour un nouveau départ

Dès les premières pages, je vous invite à faire un choix : celui de vous engager envers vous-même. Cet engagement simple en apparence est le point de départ de votre transformation. Il s'agit de décider, ici et maintenant, que vous allez prendre soin de vous avec bienveillance, en respectant votre rythme, vos besoins et votre réalité. Vous vous apprêtez à devenir la créatrice de votre bien-être, en prenant en main votre alimentation d'une manière qui vous ressemble.

Ce livre vous propose de commencer par un acte symbolique, mais puissant : une réflexion sur votre intention de changer. Prenez un moment pour réfléchir à ce que vous voulez vraiment. Où en êtes-vous aujourd'hui dans votre relation avec la nourriture ? Qu'est-ce qui vous motive à entreprendre ce voyage ?

Notez ces pensées, elles seront le fil conducteur de votre parcours avec Le Déclic CRÉATIVE®.

LE DÉCLIC CRÉATIVE®

un voyage personnalisé

Ce qui rend la méthode CRÉATIVE® unique, c'est son approche entièrement personnalisée.

Ici, pas de solutions toutes faites ou de régimes universels.

Vous allez découvrir une méthode qui s'adapte à votre réalité, à vos émotions et à vos besoins spécifiques, pour vous offrir une transformation véritablement sur mesure.

Les 8 Étapes de la méthode

Chaque lettre de l'acronyme CRÉATIVE® représente une étape clé de votre transformation :

Comprendre les bases de la nutrition et vos besoins réels,
Respecter votre corps et ses spécificités,
Équilibrer vos choix alimentaires entre plaisir et santé,
Adapter vos habitudes à votre quotidien,
Tester sans peur et ajuster au fur et à mesure,
Intégrer ces changements de façon durable,
Valoriser chaque progrès et enfin,
Epanouir votre estime de vous-même.

Ensemble, ces étapes vous guideront vers une relation plus saine et plus épanouissante avec votre alimentation, mais surtout, avec vous-même.

UN ENGAGEMENT À LONG TERME

Je sais combien les tentatives passées peuvent avoir été frustrantes et combien l'espoir de trouver une solution durable peut sembler lointain. Ce livre n'est pas là pour vous imposer une nouvelle méthode rigide, mais pour vous accompagner avec douceur, en respectant votre histoire et vos besoins. Ce chemin vers l'épanouissement alimentaire n'est pas un sprint, mais une marche sereine.

Vous allez avancer à votre rythme, avec patience et persévérance, en vous adaptant aux imprévus et en célébrant chaque petite victoire, pour trouver un équilibre naturel.

Les bénéfices immédiats seront là : une meilleure compréhension de vous-même, une alimentation plus consciente et un sentiment de contrôle retrouvé. Mais ce sont les bénéfices à long terme qui feront toute la différence : une relation apaisée avec la nourriture, une meilleure estime de soi et un poids enfin stable.

PRENEZ LE TEMPS DE VOUS DÉCOUVRIR

Avant de plonger dans le cœur de ce livre, je vous encourage à prendre un moment pour vous. Installez-vous confortablement, respirez profondément et laissez-vous guider par les pages qui suivent. Vous n'êtes pas seule dans ce voyage. Comme Anna, qui a réussi à rétablir une relation apaisée avec la nourriture après des années de lutte, ou comme Mariama, qui a découvert un nouveau rapport à son corps grâce à cette méthode, vous allez trouver votre propre voie vers le bien-être.

Ce livre est un compagnon de route, conçu pour vous aider à explorer, à expérimenter et à vous épanouir. Ensemble, nous allons construire une nouvelle relation avec l'alimentation, une relation basée sur la bienveillance, la compréhension et l'autonomie.

Vous êtes prête ? Alors, allons-y.

*Amicalement,
Soad Mecheri*

Le voyage vers votre épanouissement commence ici.

Décider de prendre soin de moi

Je me souviens de Maria, une femme déterminée à trouver la paix avec son alimentation après des années de luttes. Elle me disait souvent : « Je ne veux plus de régimes, je veux juste être en paix avec moi-même. » C'est cette quête de paix intérieure qui l'a menée à la méthode CRÉATIVE®, une approche globale qui combine les principes de la psychologie et de la nutrition.

L'aventure commence par un face-à-face avec soi

Avant de plonger ensemble dans l'aventure, il me semble important de souligner ce moment décisif où vous optez, de manière consciente et résolue, pour un parcours de changement positif. Vous n'êtes pas seule dans cette démarche. Une multitude de femmes ont parcouru ce chemin avant vous et ont découvert la force libératrice de l'engagement personnel.

Cet engagement prépare votre esprit et votre cœur à surmonter les difficultés qui se présenteront, tout en renforçant votre motivation.

L'effet de l'engagement

Prendre un engagement crée une responsabilité morale envers vous-même et une promesse qui vous soutient lorsque vous êtes face à des difficultés. Par exemple, Sophie, une de mes patientes, a décidé de s'engager à manger plus lentement. Chaque fois qu'elle se sentait tentée de manger trop vite, elle se rappelait son engagement, ce qui l'aidait à se recentrer et à savourer ses repas.

La force de l'intention

Une intention claire guide votre énergie vers la réalisation de vos objectifs. Si vous êtes animée par l'intention réelle d'améliorer votre bien-être alimentaire, cela vous incite naturellement à faire de meilleurs choix alimentaires et à suivre un plan de progression.

L'efficacité de l'engagement est aussi l'héritage de celles qui vous ont précédée.

Ce qui rend CRÉATIVE® unique, c'est son approche globale qui ne se limite pas à la nutrition, mais qui inclut aussi le respect de soi grâce à la psychologie positive. De nombreuses femmes ont prouvé que chaque petit pas compte et qu'en avançant à son propre rythme, on peut réussir de grandes transformations. Elles ont appris qu'en prenant pleinement leurs responsabilités et en cultivant une discipline empreinte de bienveillance, le changement durable était à portée de main. Et jetez la culpabilité à la poubelle !

La clé de la discipline

Dans la psychologie positive, la discipline est vue non pas comme une contrainte, mais comme un outil de croissance et de bien-être. Elle permet de renforcer la confiance en soi en célébrant chaque petite victoire. Avec Le Déclic CRÉATIVE®, il ne s'agit pas d'être stricte, mais de cultiver une régularité qui vous permet d'avancer à votre rythme. Maria, par exemple, a choisi de planifier ses repas. Cette habitude simple lui a permis de réduire les grignotages et d'écouter ses signaux de faim, tout en se sentant alignée avec ses objectifs. La discipline devient ainsi une alliée pour retrouver un équilibre sans pression.

L'estime de soi

Cet engagement que vous prenez avec vous-même est également le reflet de votre amour propre. Il vous rappelle que vous méritez de croire et d'investir en vous. Prenons l'exemple de Julie, qui a longtemps lutté avec des régimes drastiques. En décidant de s'engager à s'aimer et à se respecter, elle a trouvé la force de dire non aux régimes restrictifs et de choisir une alimentation qui lui apporte du bien-être. Vous vous placez ainsi au centre de votre existence, sans que cela nuise à l'attention que vous portez à autrui.

En vous engageant ainsi envers vous-même, vous faites un pas important vers votre bien-être. Les enseignements de la psycho-nutrition et les succès de nombreuses personnes avant vous témoignent que cet engagement est le premier pas vers la réalisation.

Votre Power-Pacte

Aujourd'hui, faites un pacte avec vous-même !

Signez ce contrat en toute confiance, en sachant que vous avancez à votre propre rythme, avec la possibilité de faire des ajustements en cours de route. Vous avez déjà en vous les ressources nécessaires pour prendre soin de vous, sans pression, sans culpabilité.

Mon Déclic CRÉATIVE®

✨ Je m'engage à avancer pas à pas, à célébrer chaque victoire, aussi petite soit-elle et à me rappeler que je ne suis pas en compétition. C'est mon chemin sur lequel j'avance à mon rythme.

✨ Je choisis de nourrir mon corps et mon esprit avec bienveillance, d'écouter mes sensations et d'explorer ce qui me fait du bien, sans me mettre de barrières inutiles.

✨ Je lâche la culpabilité et les anciens schémas qui ne me servent plus. Aujourd'hui, je dis « OUI » à la liberté de me respecter.

✨ Je me promets de m'adapter, de faire des ajustements quand j'en ai besoin et de kiffer ce voyage 😊.

Je mérite de me sentir bien, en paix avec mes choix alimentaires.

Ce pacte, je le signe avec fierté et enthousiasme, prête à vivre Mon Déclic CRÉATIVE®

Signature :

DÉCOUVRIR VOTRE PROFIL

7 jours d'auto-observation

Connaissez-vous vraiment vos habitudes alimentaires ?

Et si les 7 prochains jours étaient l'occasion parfaite pour explorer ce qui motive vos choix alimentaires, sans jugement, juste avec curiosité ? Mieux vous comprendre est la première étape pour transformer votre relation avec la nourriture. Alors, je vous invite à observer vos habitudes, comportements et émotions pendant une semaine.

Prenez un carnet ou un journal et notez tout ce que vous mangez et buvez, ainsi que les circonstances et les émotions qui accompagnent ces moments.

Voici un exemple simple de journal alimentaire :

-  Repas et encas
-  Heure
-  Niveau de faim (sur une échelle de 1 à 10)
-  Émotions ressenties

Par exemple : « Déjeuner, 13 h, faim à 7/10, stress avant de manger, apaisement après. »

Posez-vous des questions comme :

-  « Est-ce que j'ai vraiment faim ? »
-  « Quel est mon état d'esprit en ce moment ? »
-  « Est-ce que je mange par habitude ou par besoin ? »

L'objectif n'est pas de vous juger, mais de mieux vous connaître. Ces 7 jours sont une opportunité bienveillante pour comprendre vos schémas alimentaires. En observant vos comportements, vous commencerez à repérer des tendances. Ces découvertes seront de précieux guides pour la suite de votre parcours vers une meilleure relation avec la nourriture.

Quel type de mangeuse êtes-vous ?

Ce questionnaire est conçu pour vous aider à mieux comprendre vos habitudes alimentaires. Prenez quelques minutes pour répondre à ces questions et identifier des schémas dans vos comportements. Ce profil vous donnera une base pour adapter la méthode CRÉATIVE® à vos besoins.

Vous n'êtes pas obligée de vous limiter à un seul profil. Vos comportements alimentaires peuvent évoluer selon les moments de la journée, les émotions ou les situations. L'important est de repérer ce qui résonne le plus en vous, sans vous enfermer dans une catégorie fixe.

Pour chaque question, attribuez-vous un score :

- ➡ 0 : si cela ne vous concerne pas
- ➡ 1 : si cela vous arrive parfois
- ➡ 2 : si cela vous arrive souvent

Question	0 = Jamais	1 = Parfois	2 = Très souvent
----------	------------	-------------	------------------

Vous pouvez également répondre à ces questions de manière intuitive, en laissant vos impressions vous guider. Il ne s'agit pas d'être dans une case stricte, mais plutôt de mieux comprendre les comportements qui influencent vos choix alimentaires à différents moments.

Mangeuse « Bec Sucré »



Question	Points : 0 = Jamais ; 1 = Parfois ; 2 = Très souvent
Ressentez-vous une forte envie de sucreries après un repas, même si vous vous sentez rassasiée ?	
Utilisez-vous les sucreries pour vous réconforter lors de moments de stress, de fatigue ou de tristesse ?	
Avez-vous tendance à consommer des aliments sucrés lorsque vous vous sentez démotivée ou en manque d'énergie ?	
Avez-vous du mal à arrêter de manger des sucreries une fois que vous avez commencé ?	
Ressentez-vous une forte envie de sucre en milieu ou fin d'après-midi pour tenir jusqu'au dîner ?	
Vous sentez-vous souvent coupable ou frustrée après avoir consommé des sucreries en grande quantité ?	
Score « Bec Sucré »	

Mangeuse « Bec Salé »



Question	Points : 0 = Jamais ; 1 = Parfois ; 2 = Très souvent
Ajoutez-vous du sel à vos plats avant même de les goûter ?	
Avez-vous souvent envie de grignoter des aliments salés (chips, cacahuètes, etc.) lorsque vous êtes fatiguée ou stressée ?	
Utilisez-vous les snacks salés (comme des chips ou des biscuits apéritifs) pour combler l'ennui ou la solitude ?	
Ressentez-vous une envie irrésistible de manger des aliments salés en fin de journée, même sans avoir faim ?	
Avez-vous déjà remarqué que vous consommez plus d'aliments salés lors de périodes de stress ou de fatigue ?	
Les aliments salés sont-ils souvent votre « solution rapide » en cas de baisse d'énergie ou de moral ?	
Score « Bec Salé »	

Mangeuse « Grignoteuse »



Question	Points : 0 = Jamais ; 1 = Parfois ; 2 = Très souvent
Grignotez-vous fréquemment de petites quantités tout au long de la journée, même sans avoir vraiment faim ?	
Avez-vous tendance à grignoter simplement parce que la nourriture est disponible, même sans en avoir envie ?	
Trouvez-vous difficile de rester plusieurs heures sans manger ou grignoter, même après un repas complet ?	
Utilisez-vous les collations comme distraction ou pour occuper votre esprit lorsque vous êtes ennuyée ou stressée ?	
Avez-vous déjà remarqué que vous grignotez par habitude, sans être vraiment consciente de vos envies alimentaires ?	
Avez-vous déjà essayé de limiter vos grignotages, mais sans réussir à long terme ?	
Score « Grignoteuse »	

Mangeuse « Gourmande »



Question	Points : 0 = Jamais ; 1 = Parfois ; 2 = Très souvent
Avez-vous du mal à vous arrêter de manger, même lorsque vous êtes rassasiée ?	
Ressentez-vous souvent une envie intense de manger de grandes quantités lors des repas copieux ?	
Aimez-vous particulièrement les buffets ou les repas où vous pouvez vous servir à volonté ?	
Mangez-vous rapidement et vous resservez-vous avant même d'avoir ressenti la satiété ?	
Avez-vous déjà ressenti de l'inconfort physique ou des regrets après avoir trop mangé ?	
Pensez-vous que manger est un grand plaisir dans votre vie, au point de parfois dépasser vos limites ?	
Score « Gourmande »	

Mangeuse «   motionnelle »



Question	Points : 0 = Jamais ; 1 = Parfois ; 2 = Très souvent
Mangez-vous pour vous réconforter lorsque vous vous sentez triste, anxieuse ou en colère ?	
Avez-vous tendance à manger davantage lors des périodes de stress ou de tension émotionnelle ?	
Utilisez-vous souvent la nourriture pour vous récompenser, même si vous n'avez pas vraiment faim ?	
Vos émotions dictent-elles souvent vos choix alimentaires ?	
Avez-vous remarqué que certains ��v��nements ou souvenirs spécifiques déclenchent vos envies de manger ?	
Ressentez-vous un apaisement temporaire après avoir mangé, suivi parfois de culpabilité ?	
Score « ��motionnelle »	

Mangeuse « Dans le Contrôle »



Question	Points : 0 = Jamais ; 1 = Parfois ; 2 = Très souvent
Faites-vous attention à ce que vous mangez, en mesurant souvent les portions ou en comptant les calories ?	
Évitez-vous certains aliments par peur de perdre le contrôle sur votre alimentation ?	
Ressentez-vous de la culpabilité ou de l'anxiété si vous mangez un aliment que vous considérez comme « interdit » ?	
Avez-vous du mal à vous détendre autour de la nourriture, préférant garder un contrôle strict ?	
Planifiez-vous rigoureusement vos repas pour éviter les tentations alimentaires ?	
Avez-vous déjà évité des repas sociaux par crainte de ne pas pouvoir contrôler ce que vous mangez ?	
Score « Dans le Contrôle »	

INTERPRÉTATION DES RÉSULTATS :

La mangeuse « Bec Sucré »



Si vous vous reconnaissez dans ce profil, vous pouvez être attirée par les sucreries, notamment lors de moments de fatigue ou de stress. Il se peut que les aliments sucrés jouent un rôle de réconfort émotionnel ou servent à vous redonner un coup d'énergie rapide.

Ce que dit la psycho-nutritionniste : Le sucre agit souvent comme une récompense rapide. Lorsqu'il est consommé, il stimule une libération de dopamine, l'hormone du plaisir, ce qui procure un soulagement immédiat. Cependant, cet effet est temporaire et peut encourager un cycle de recherche de plaisir à court terme. Identifier si vos envies de sucre sont liées à vos émotions ou à une vraie faim pourrait vous aider à mieux comprendre votre comportement alimentaire.

La mangeuse « Bec Salé »



Si vous vous reconnaissez dans ce profil, vous avez probablement un goût marqué pour les aliments salés. Lorsque vous êtes fatiguée, stressée ou simplement en quête de saveurs intenses, vous pouvez vous tourner vers des snacks comme les chips, les cacahuètes ou les fromages. Le salé devient un choix naturel pour satisfaire vos envies.

Ce que dit la psycho-nutritionniste : Contrairement au sucre qui apporte une énergie rapide, les aliments salés procurent plutôt une sensation de satiété. Ils peuvent vous aider à vous sentir « remplie » ou rassasiée, surtout lorsque vous cherchez à apaiser une tension ou un moment d'ennui. Le sel active également les papilles gustatives de manière plus intense, ce qui peut renforcer l'impression de satisfaction sensorielle. Ces envies ne sont pas toujours liées à une vraie faim, mais peuvent être une façon de gérer des émotions comme l'ennui ou de compenser un manque d'énergie plus subtilement.



La mangeuse « Grignoteuse »

Si vous vous reconnaissez dans ce profil, vous avez peut-être tendance à grignoter de petites quantités tout au long de la journée, souvent sans y prêter attention. Que ce soit par ennui, stress ou habitude, ces envies peuvent survenir même sans vraie faim.

Ce que dit la psycho-nutritionniste : Le grignotage est souvent une réponse à des émotions ou à des habitudes automatiques. Il peut aussi être le signe que votre corps n'ait pas reçu assez d'énergie ou de nutriments lors des repas. Lorsque les repas ne sont pas assez complets, l'envie de grignoter apparaît plus facilement. Le Déclic CRÉATIVE® vous aidera à distinguer ces moments et à y répondre de façon plus adaptée. Il est essentiel de comprendre si ces envies sont liées à vos émotions, à une vraie faim ou à un manque de nutriments dans votre alimentation.



La mangeuse « Gourmande »

Si vous vous reconnaissez dans ce profil, il peut vous être difficile de vous arrêter de manger, même lorsque vous êtes rassasiée. Vous aimez savourer vos repas, mais cela peut parfois vous amener à dépasser vos besoins alimentaires.

Ce que dit la psycho-nutritionniste : Manger avec gourmandise est une belle façon d'apprécier la nourriture, mais cela peut parfois brouiller les signaux de satiété. Lorsque l'on mange trop vite ou sans être pleinement attentive, le cerveau met plus de temps à recevoir les signaux de satiété. Le Déclic CRÉATIVE® vous propose de ralentir, de prendre le temps de savourer chaque bouchée et d'écouter votre corps. Par exemple, poser votre fourchette entre chaque bouchée peut vous aider à mieux ressentir vos sensations et à éviter les excès. L'idée est de profiter pleinement de vos repas tout en restant à l'écoute de vos besoins, sans vous priver du plaisir de manger.



La mangeuse « Émotionnelle »

Si vous vous reconnaissez dans ce profil, vos émotions influencent fortement vos choix alimentaires. Vous avez peut-être tendance à manger pour calmer des sentiments comme le stress, la tristesse ou même l'ennui et parfois aussi pour célébrer.

Ce que dit la psycho-nutritionniste : Utiliser la nourriture pour gérer vos émotions est courant, mais cela peut vous amener à manger sans véritable faim. Il est essentiel de reconnaître ces déclencheurs émotionnels pour mieux comprendre quand et pourquoi vous mangez. Trouver des alternatives comme la méditation, l'écriture ou même une simple pause pour respirer peut vous aider à répondre à vos émotions sans forcément vous tourner vers la nourriture. L'idée est de prendre conscience de ces moments et de les gérer d'une manière qui vous permet de vous apaiser sans entrer dans un cycle de compensation alimentaire.



La mangeuse « Dans le Contrôle »

Si vous vous reconnaissez dans ce profil, vous avez peut-être tendance à surveiller rigoureusement votre alimentation, en planifiant vos repas de manière stricte et en évitant certains aliments que vous jugez « mauvais ». Ce contrôle peut parfois créer de la tension ou de l'anxiété, surtout si vous vous écarterez de vos règles.

Ce que dit la psycho-nutritionniste : Un besoin excessif de contrôle autour de l'alimentation peut être une réponse à une insécurité ou une peur de perdre la maîtrise dans d'autres aspects de votre vie. Ce type de comportement, souvent motivé par la recherche de perfection ou de sécurité, peut paradoxalement générer du stress et de la culpabilité. Il est important de réintroduire de la flexibilité dans vos habitudes alimentaires, en acceptant qu'il soit normal d'avoir des écarts sans pour autant perdre le contrôle. S'accorder des moments où vous mangez simplement pour le plaisir, sans calcul ou restriction, permet de relâcher cette pression. Cela aide à construire une relation plus apaisée avec la nourriture et à diminuer l'anxiété liée à la rigueur de vos règles alimentaires.

Et Maintenant...

Vous avez repéré les profils qui résonnent avec vous, souvenez-vous d'une chose essentielle : vous n'êtes pas un profil figé. Vos comportements alimentaires évoluent et s'adaptent, tout comme vous. Chaque profil vient avec ses propres défis, mais la vraie clé réside dans la capacité à créer un équilibre qui vous ressemble, qui respecte qui vous êtes profondément, sans jamais renier vos besoins réels ni vos émotions.

Ici, on ne parle pas de suivre des règles rigides, mais plutôt d'une réconciliation entre vous et votre alimentation. Vous allez explorer des stratégies qui ne vous enferment pas, mais qui s'ajustent à votre rythme, à vos sensations et à vos envies. Vous avez entre les mains le pouvoir d'agir en conscience pour transformer votre rapport à la nourriture.

Déclic CRÉATIVE®

Avec Le Déclic CRÉATIVE®, il n'y a pas de méthode universelle, mais plutôt une boîte à outils conçue sur-mesure pour vous. C'est en écoutant votre corps, en observant vos émotions et en respectant vos particularités que vous retrouverez cet équilibre alimentaire qui vous permet de prendre soin de vous. Et cela, sans culpabilité, sans privation, mais avec confiance et bienveillance.



Mes Déclics ✨ :





Comprendre

Respecter

Équilibrer

Adapter

Tester

Intégrer

Valoriser

Epanouir



— CHAPITRE 1 —

C OMPRENDRE LA NUTRITION

Une alimentation saine et équilibrée tout au long de la vie

Ce Déclic CRÉATIVE® vous propose d'acquérir — ou de revisiter — des bases solides en nutrition. Que ce soit un nouveau départ ou un rappel, comprendre ces notions est essentiel pour trier les multiples injonctions alimentaires et faire des choix qui vous ressemblent vraiment. Ce chapitre vous offre une base simplifiée et accessible, conçue pour nourrir votre autonomie tout en alliant plaisir, flexibilité et santé.

Vous avez sûrement entendu mille fois que maintenir un poids stable passe par une alimentation saine et équilibrée. Pourtant, avec toutes les approches alimentaires qui circulent, il est facile de se sentir perdue. Entre les aliments « miracles » pour la santé et les listes interminables de choses « à éviter absolument », vous vous demandez peut-être : « Mais alors, bien manger, qu'est-ce que ça veut dire exactement ? ».

Là, je vais vous aider à avoir ce Déclic CRÉATIVE®. Ce moment où vous réalisez que bien manger, c'est avant tout prendre soin de vous sans vous compliquer la vie. On va revenir à l'essentiel, à quelque chose de simple et intuitif.

Déclic CRÉATIVE®

Comprendre les bases de la nutrition, c'est vous donner les moyens de faire des choix adaptés à vos besoins et vos envies, tout en profitant du plaisir de manger. Parce qu'a priori manger doit rester un plaisir.



Mon approche simple et durable pour vous

Aujourd'hui, je vous propose une approche simple et durable, qui va vous guider. Je vais vous aider à comprendre la nutrition d'une manière claire et accessible, pour que vous puissiez avancer à votre rythme, sans pression. Même si vous connaissez déjà certains principes, parfois un petit rappel peut faire la différence et vous aider à avoir cette prise de conscience, ce déclic.

Je vous invite à prendre ce qui vous manque, à tester et à adapter tout ça à votre quotidien, pour trouver l'équilibre qui vous convient.

Bien manger, d'accord, mais qu'est-ce que cela veut dire exactement ?

Bien manger, c'est simplement offrir à votre corps ce dont il a besoin pour rester en forme, sans entrer dans des règles strictes ou frustrantes. Il ne s'agit pas de se priver ou de se forcer, mais de trouver un juste équilibre.

Imaginez votre alimentation comme les fondations d'une maison. Pour qu'elle soit solide, il vous faut divers matériaux. C'est la même chose pour votre corps : il a besoin de nutriments variés pour fonctionner de manière optimale. Ce chapitre va vous guider pour comprendre ces nutriments essentiels et vous aider à composer des repas qui allient santé et plaisir. Le Déclic CRÉATIVE® que vous allez avoir ici vous aidera à voir votre alimentation sous un nouveau jour, comme un véritable outil de bien-être.

L'eau essentielle et vitale

L'eau, c'est l'élément magique dont on ne peut pas se passer, mais que l'on oublie souvent. Vous avez peut-être une bouteille d'eau sur votre bureau, mais combien de fois l'avez-vous vraiment finie ? Pourtant, l'hydratation, c'est la clé pour être en pleine forme. Votre corps, qui est composé à plus de 60 % d'eau, en a besoin pour à peu près tout : réguler la température, digérer vos repas, transporter les nutriments et même éliminer les déchets. En gros, l'eau fait tout le sale boulot pendant que vous brillez.

Et ce n'est pas tout, boire suffisamment d'eau peut aussi vous aider à gérer votre poids. Pourquoi ? Parce que bien souvent, quand on croit avoir faim, c'est juste de la soif déguisée. Alors, avant de craquer pour un snack, pensez à prendre un bon verre d'eau.

Combien faut-il boire ?

On vous a sûrement déjà dit qu'il faut boire environ 8 verres d'eau par jour. Mais ça, c'est une règle générale. En réalité, cela dépend de votre âge, de votre niveau d'activité et même de la météo. L'essentiel, c'est de s'hydrater tout au long de la journée et non pas de se ruier sur une bouteille d'eau quand on y pense enfin à 18 h !

Le déclic pour boire plus d'eau, c'est plus facile que vous ne le pensez !

Boire de l'eau, c'est peut-être l'un des gestes les plus simples pour prendre soin de vous. Il suffit de trouver le déclic : cette prise de conscience que l'eau est votre meilleure alliée. Une petite astuce ? Pensez à la rendre fun ! Que ce soit en ajoutant des fruits frais (comme des rondelles de citron ou de concombre) ou en vous procurant une jolie bouteille d'eau réutilisable. L'idée, c'est de faire de l'hydratation un réflexe agréable.

Astuce



Pour rester hydratée sans y penser

- ✓ Investissez dans une jolie bouteille d'eau réutilisable que vous adorerez emporter partout avec vous.
- ✓ Placez- en une dans tous les endroits stratégiques (au bureau, dans la cuisine, dans votre sac).
- ✓ Optez pour des fruits et légumes riches en eau, comme le melon, les fraises ou le concombre. C'est une façon naturelle et délicieuse de compléter vos apports en eau.

Point Infos



- 👉 **Écoutez votre corps** : Apprenez à reconnaître les signes de soif avant d'avoir vraiment soif. Si vous attendez de ressentir une déshydratation, c'est que vous avez déjà pris du retard !
- 👉 **Variez vos sources d'hydratation** : L'eau, ce n'est pas le seul moyen de vous hydrater. Pensez à intégrer des aliments riches en eau comme les concombres, pastèques ou courgettes. En plus de vous hydrater, ces fruits et légumes sont légers et rafraîchissants.
- 👉 **Hydratez-vous selon votre rythme de vie** : Vous êtes active ? Vous vivez dans une région chaude ? Alors, adaptez votre consommation d'eau en fonction de vos besoins.

Déclic CRÉATIVE®

L'eau, c'est la présence silencieuse qui veille à la régulation de votre température, facilite votre digestion et vous aide à rester en forme tout au long de la journée. Visez environ 8 verres par jour, mais adaptez toujours selon vos besoins. Alors, qu'attendez-vous pour prendre ce déclic et booster votre bien-être avec de l'eau ?



Les glucides



Les protéines



Les lipides



Voici un aperçu simple et coloré des trois bases de votre alimentation : les glucides, les protéines et les lipides. Ce schéma est là pour vous donner des repères concrets et vous aider à composer des repas équilibrés sans complication. Pensez-y comme un guide pratique pour vous nourrir avec ce qui est essentiel, sans rigidité, juste pour avoir assez d'énergie et préserver votre bien-être. Chaque catégorie apporte quelque chose d'unique : les glucides pour l'énergie, les protéines pour la force et les lipides pour l'équilibre. Prenez ce schéma comme un allié, un petit « déclic » pour vous rappeler que bien manger peut être à la fois simple, agréable et nourrissant pour le corps comme pour l'esprit.

Un mantra Power



“ Un peu de tout. De tout, un peu. ”

Jean-Michel Lecerf.

Médecin et directeur du service de nutrition de l'Institut de Pasteur de Lille

Les Glucides

le carburant essentiel de votre corps

Les glucides sont la principale source d'énergie pour votre corps. Ils vous aident à rester active, que ce soit pour bouger, réfléchir ou simplement accomplir vos tâches quotidiennes.

Vous trouvez des glucides dans une variété d'aliments : les féculents (pain, pâtes, riz, pommes de terre), les légumineuses, les fruits, les légumes et même certains produits laitiers.

Les glucides se divisent en deux catégories :



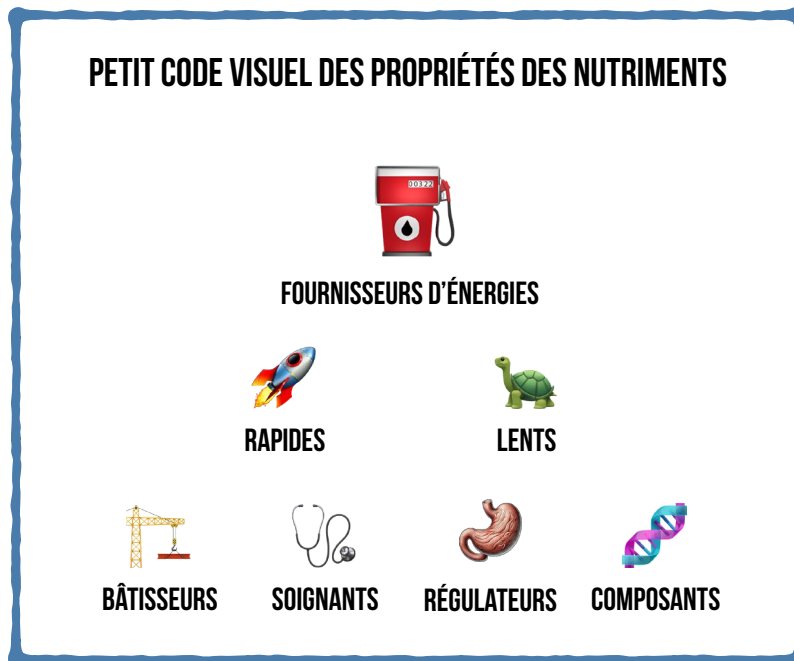
Glucides simples :

Ils sont présents dans les **fruits**, le **sucre** et les **produits raffinés** et/ou **transformés**. Ils apportent une énergie rapide, mais temporaire.



Glucides complexes :

On les trouve dans les **féculents** et les **céréales complètes**. Ils fournissent une énergie plus durable, ce qui les rend plus adaptés pour maintenir votre énergie tout au long de la journée.



SUCRES : LE GUIDE PRATIQUE POUR S'Y RETROUVER SANS CULPABILITÉ.

Ah, le sucre ! On l'aime, on le déteste et parfois, il nous fait culpabiliser. Entre le sucre blanc, le sucre de coco, le miel et tous les autres, difficile de savoir quoi choisir. Ne vous inquiétez pas, on va faire le tri ensemble et, bonne nouvelle, le sucre n'est pas votre ennemi... si vous savez comment l'apprivoiser.

Sucre blanc, sucre brun, sucre complet : des nuances, mais pas des miracles

- 👉 **Le sucre blanc**, c'est celui qu'on connaît tous : sucré, raffiné et omniprésent dans nos cuisines. Alors oui, il est très basique, mais il fait son job.
- 👉 **Le sucre brun**, quant à lui, c'est juste du sucre blanc avec un peu de mélasse pour la couleur et le goût. Rien de révolutionnaire !
- 👉 Par contre, si vous cherchez un sucre un peu plus brut, tournez-vous vers le **sucre complet** (ou rapadura). Non raffiné, il garde quelques minéraux intéressants, mais n'oubliez pas : ça reste du sucre !
- 👉 **Le sucre de coco** : le grand favori... mais pas un super-héros ! Le sucre de coco fait parler de lui et on comprend pourquoi. Il a un index glycémique plus bas que le sucre blanc, ce qui signifie qu'il élève la glycémie plus doucement. Mais ça reste du sucre ! Oui, il contient des nutriments, mais ce n'est pas pour autant qu'il faut en abuser. L'idée, c'est de profiter de sa douceur exotique sans en faire la star de vos desserts.
- 👉 **Miel** : la douceur naturelle, mais attention, on entend souvent que le miel est meilleur que le sucre et c'est vrai qu'il a des atouts : avec ses antioxydants et ses propriétés antibactériennes, c'est un allié naturel. Mais il est aussi très riche en fructose et glucose, donc il impacte votre glycémie de la même manière que du sucre. Gardez-le pour sucrer vos tisanes ou vos tartines, mais restez raisonnable.

Astuce Pour bien gérer vos glucides



- ✓ Afin d'éviter les fluctuations de poids et pour maintenir un bon niveau d'énergie, équilibrez votre consommation de glucides avec votre activité physique.
- ✓ Favorisez les glucides complexes tout au long de la journée et limitez les glucides simples, en particulier ceux issus des produits sucrés transformés, qui peuvent provoquer des variations de glycémie.

Et les « autres » sucres ?

Stévia, aspartame et compagnie : des alternatives, mais avec modération.

Les édulcorants comme la stévia ou l'aspartame sont des alternatives au sucre qui ne font pas grimper la glycémie. Cool, non ? Mais, même s'ils sont sans calories, ils ne sont pas magiques.



La stévia, étant naturelle, est souvent mieux acceptée, mais son goût est particulier.



L'aspartame, quant à lui, fait encore débat. Mon conseil est d'essayer, mais sans excès.

Les sucres cachés : ces petits malins partout dans votre assiette

Attention, les sucres cachés sont souvent les plus insidieux. On en trouve dans les sauces industrielles, les plats préparés et même dans certains produits salés !

Apprenez à lire les étiquettes : si vous voyez des mots comme glucose, fructose ou sirop de maïs, méfiez-vous. Ces sucres ajoutés peuvent vite faire grimper votre apport journalier sans que vous vous en rendiez compte.

Et les fruits dans tout ça ?

Pas de panique, contrairement à ce que vous pourriez entendre, les fruits sont pleins de bons sucres. Oui, ils contiennent du fructose, mais ils sont aussi remplis de fibres, de vitamines et d'antioxydants. Et ce qui est génial avec les fibres, c'est qu'elles ralentissent l'absorption du sucre dans le sang. Alors, n'hésitez pas : les fruits frais, c'est un grand oui !

Déclic CRÉATIVE®

Comment gérer tout ça sans stresser ?

- ✓ **Misez sur le naturel** : Si vous avez le choix, préférez les fruits frais et les sucres bruts comme le sucre complet.
- ✓ **Soyez curieuse** : Apprenez à lire les étiquettes. Repérez ces sucres cachés pour éviter les surprises.
- ✓ **Combinez les sucres intelligemment** : Associez des glucides simples avec des protéines ou des fibres pour éviter les chutes d'énergie.
- ✓ **Restez zen** : Pas besoin d'éliminer totalement le sucre. L'essentiel, c'est de savoir doser et d'écouter votre corps.
- ✓ **Le sucre fait partie de la vie** et c'est normal d'en consommer. L'important, c'est de le comprendre, de faire des choix éclairés et de garder un rapport serein avec ce que vous mangez. Allez, respirez, profitez et rappelez-vous : le sucre, c'est aussi un plaisir, à savourer sans excès, mais sans culpabilité non plus !





Les fruits et légumes

des vitamines et des minéraux qui nourrissent et protègent

Les fruits et légumes on en a toutes entendu parler, mais avouons-le, ils ne sont peut-être pas encore les stars de vos repas. Pourtant, ils peuvent devenir vos meilleurs alliés et pas juste pour « faire bien ».



Astuce



Voici un petit défi pour vous lancer

- ✓ Essayez une nouvelle couleur chaque semaine. Si vous n'avez pas l'habitude de manger des légumes violets, pourquoi ne pas tenter les aubergines ou les myrtilles ?
- ✓ Mettez sur des présentations fun : Une salade multicolore, des brochettes de fruits pour le dessert ou des smoothies vitaminés au petit-déjeuner. Ça vous donnera envie d'en manger plus sans vous forcer.

Oui, je vous parle d'une vraie source de plaisir, d'énergie et de bien-être. Imaginez-les comme de petits boosters qui nourrissent votre corps de l'intérieur et vous aident à prendre soin de vous sans même y penser !

Pourquoi les fruits et légumes peuvent-ils vous faire du bien ? Ils sont pleins de vitamines, de minéraux et d'antioxydants. Mais au lieu de les voir comme des devoirs alimentaires, pourquoi ne pas les aborder comme une touche de fun dans vos assiettes ? Les fruits rouges apportent une touche sucrée naturelle, les légumes verts comme les épinards ou le brocoli donnent un coup de fouet à vos muscles et à vos os et les légumes oranges boostent votre immunité et illuminent vos plats. Chaque bouchée, c'est un petit pas de plus pour prendre soin de vous. Et ça, c'est le déclic qu'on cherche !

Un déclic, c'est facile avec un arc-en-ciel dans votre assiette

Vous avez déjà vu un arc-en-ciel ? Maintenant, imaginez-le dans votre assiette. Plus vos repas sont colorés, plus ils vous apportent une palette complète de nutriments. Variez les couleurs, amusez-vous avec les formes et les textures et laissez-vous surprendre par le plaisir que ça peut vous procurer. Le rouge des tomates, l'orange des carottes, le vert des brocolis, le violet des aubergines... Rien de compliqué, juste un peu de fun et de créativité pour vous faire du bien tout en savourant.

Faites-vous plaisir avec les couleurs

Varié les fruits et légumes, c'est aussi varier les plaisirs et les bienfaits.

Couleur	Aliments	Bienfaits
Rouges	Tomates 🍅, fraises 🍓...	Pour le goût, mais aussi pour un cœur en forme. ❤️
Verts	Épinards 🥬, brocolis 🥦...	Pour des muscles solides et des os costauds. 💪
Jaunes et oranges	Carottes 🥕, citrouilles 🎃...	Pour un boost d'énergie et une peau éclatante. 🔋
Violet et bleus	Aubergine 🍆, Myrtilles 🍇...	Pour une protection cellulaire et un esprit vif. 🧠
Blanc	Oignons 🧅, ail 🧄...	Pour une santé de fer et un cœur heureux. 💊

Déclic CRÉATIVE®

Les fruits et légumes sont bien plus que des vitamines et des minéraux, ils peuvent être la clé pour réinventer votre alimentation avec plaisir et gourmandise. En variant les couleurs et en vous amusant avec vos assiettes, vous trouverez le déclic de prendre soin de vous, tout en savourant chaque bouchée.

Le déclic ici, c'est de réaliser que manger plus de fruits et légumes, ce n'est pas juste bon pour la santé, c'est aussi une expérience gourmande et colorée. Prenez soin de vous, tout en ajoutant du pep's à vos repas !





Les féculents

votre source d'énergie longue durée

Astuce



Maximiser l'effet des féculents

en adaptant votre consommation de féculents à vos besoins énergétiques. Ils sont particulièrement utiles avant ou après une activité physique, pour recharger vos réserves d'énergie. En revanche, si vous avez une journée ou une soirée plus calme, il est préférable de réduire la quantité pour éviter le stockage d'énergie non utilisée sous forme de graisses.

Les féculents sont une catégorie de glucides complexes qui fournissent une énergie stable et durable. Ils sont comme une réserve d'énergie que votre corps peut utiliser lentement tout au long de la journée. Que vous optiez pour du pain complet, des pâtes, du riz, du quinoa ou des légumes racines comme les pommes de terre, ces aliments vous aident à maintenir un niveau d'énergie constant et à éviter les fringales.



Les féculents jouent également un rôle dans la stabilisation de votre glycémie, ce qui vous permet d'éviter les baisses d'énergie et les coups de fatigue.

Point Infos



- 👉 **Les féculents raffinés « blancs »** contiennent plus de sucres simples ce qui entraîne une élévation rapide de la glycémie.
- 👉 **Les aliments riches en glucides complexes** permettent de libérer de l'énergie progressivement.
- 👉 **Préférez les céréales complètes ou semi-complètes**, riches en fibres et en nutriments.
- 👉 **Le mariage des féculents et légumineuses** est idéal pour remplacer la viande.



Les fibres

gardiennes de votre bien-être intestinal

Ah, les **fibres**... on les entend partout, mais saviez-vous qu'elles sont en fait des **glucides** un peu particuliers ? Contrairement aux autres glucides qui fournissent de l'énergie en se transformant en glucose, les fibres sont les stars invisibles qui passent dans notre corps sans être digérées. Et c'est justement ce qui les rend si essentielles ! Elles ne nous apportent pas d'énergie directe, mais elles améliorent notre digestion, régulent notre appétit et stabilisent notre énergie. Tout ça, sans qu'on s'en rende compte !



DEUX FAMILLES DE FIBRES, TOUTES VOS ALLIÉES

Astuce



Intégrez les fibres de manière ludique

- ✓ Commencez progressivement : Augmentez votre consommation de fibres petit à petit pour permettre à votre système digestif de s'adapter. Par exemple, remplacez le pain blanc par du pain complet ou ajoutez une portion de légumes supplémentaires à vos repas.
- ✓ Variez les sources : Chaque aliment riche en fibres apporte ses propres bienfaits. Variez les plaisirs en incorporant différentes sources de fibres insolubles et solubles.

Les fibres se divisent en deux familles et pour en tirer tous les bienfaits, il faut bien comprendre ce qu'elles font pour vous. Allez, on plonge ensemble dans le monde fascinant des **fibres insolubles** et **solubles** !

Déclic CRÉATIVE®

Que vous optiez pour des légumineuses d'Amérique du Sud, du son de blé européen ou des graines de chia venues des Andes, les fibres sont vos meilleures alliées à travers le monde. Elles vous apportent énergie, digestion fluide et satiété durable. En les intégrant dans vos repas, vous adoptez une tradition de bien-être mondial, tout en cultivant un rapport serein et bienveillant à votre corps



Les fibres insolubles : votre brosse intestinale naturelle

Les **fibres insolubles** sont vos meilleures alliées pour garder un **transit fluide et régulier**. Elles ne se dissolvent pas dans l'eau et agissent comme un balai pour vos intestins, augmentant le volume des selles, prévenant la constipation et vous laissant une sensation de légèreté.

Bonus : elles vous aident à **vous sentir rassasiée plus vite**, un coup de pouce idéal pour réguler l'appétit sans effort !

Fibres Insolubles

Recette plaisir :

Galettes croustillantes aux légumes et flocons d'avoine

Des galettes très simples, délicieuses et pleines de fibres insolubles pour vous faire du bien tout en vous régaland !



Ingrédients :

- 100 g de flocons d'avoine
- 2 carottes râpées
- 1 courgette râpée
- 1 oignon haché
- 2 œufs
- 2 cuillères à soupe de farine complète
- Sel, poivre, herbes de Provence

Préparation :

1. Mélangez tous les ingrédients dans un bol.
2. Formez des petites galettes.
3. Faites chauffer un peu d'huile d'olive dans une poêle et faites cuire les galettes 3 minutes de chaque côté.
4. Servez chaud avec une salade verte croquante.

Les fibres solubles : votre bouclier pour un ventre apaisé

Les **fibres solubles** se transforment en gel quand elles rencontrent l'eau, ralentissent la digestion et prolongent la **sensation de satiété**. En plus de vous aider à vous sentir rassasiée plus longtemps, elles réduisent le taux de cholestérol et stabilisent la glycémie. Autrement dit, elles font du bien à votre cœur et vous évitent les pics de sucre.

Fibres Solubles

Recette plaisir

Porridge crémeux à l'avoine et fruits frais

Un petit déjeuner réconfortant qui allie gourmandise et fibres solubles pour un matin en douceur.



Ingrédients :

- 50 g de flocons d'avoine
- 250 ml de lait d'amande
- 1 cuillère à soupe de graines de chia
- 1 pomme coupée en morceaux (avec la peau)
- Quelques amandes ou noix concassées
- Un filet de miel ou sirop d'érable

Préparation :

1. Faites chauffer les flocons d'avoine et le lait d'amande dans une casserole avec les graines de chia.
2. Laissez mijoter à feu doux jusqu'à ce que le porridge épaississe.
3. Ajoutez des morceaux de pomme, un peu de croquant avec les amandes et un filet de miel pour la douceur.
4. Dégustez chaud pour un matin cocooning et sain !

Les Fibres en Un Clin d'Œil

Votre Mémo Récapitulatif





Les légumineuses un équilibre parfait entre glucides et protéines

Les légumineuses, ce sont les vraies superstars nutritionnelles. Riches en glucides pour vous donner de l'énergie et en protéines pour renforcer vos muscles, elles sont un peu comme un combo parfait. En plus, elles regorgent de vitamines et de minéraux, qui apportent un maximum de bienfaits à votre corps. Si vous cherchez un aliment qui coche toutes les cases, ne cherchez plus : lentilles, pois chiches, haricots et autres légumineuses sont là pour vous aider à prendre soin de vous, tout en offrant une sensation de satiété durable.



Libérez l'énergie des légumineuses

Les légumineuses apportent une énergie à libération lente, parfaite pour éviter les fringales et maintenir votre niveau d'énergie toute la journée. Grâce à leur combinaison de glucides et de protéines, elles sont idéales après une activité physique pour aider à reconstituer vos réserves d'énergie et favoriser la récupération musculaire. Intégrez-les régulièrement à vos repas pour profiter de leur effet rassasiant et de leurs bienfaits nutritionnels.

Point Infos



Les légumineuses, comme les lentilles, pois chiches, haricots et fèves, sont de vraies pépites nutritionnelles !

- **Énergie durable** : Grâce à leur combinaison unique de glucides et de protéines, elles libèrent l'énergie lentement, parfait pour rester active toute la journée.
- **Rassasiantes** : Avec leurs fibres, elles aident à se sentir rassasiée plus longtemps, limitant ainsi les fringales.
- **Polyvalentes** : Ajoutez-les facilement dans des salades, soupes ou en accompagnement, pour des repas plus nutritifs et satisfaisants.

Déclic CRÉATIVE®

Les légumineuses ne sont pas juste un accompagnement de plus dans l'assiette. Ce qui les rend spéciales c'est leur impact direct sur votre bien-être intestinal. Ces petites merveilles nourrissent les bonnes bactéries de votre flore intestinale, celles qui veillent sur votre digestion, votre énergie et même sur votre humeur ! En ajoutant des légumineuses à vos repas, vous faites un geste simple mais puissant pour votre santé globale. Ce petit déclic qui change de grandes choses car en mangeant des légumineuses, vous vous faites du bien de l'intérieur. Alors, pourquoi ne pas leur donner une place de choix dans votre routine alimentaire ?



RÉSUMÉ



Les glucides sous toutes ces formes sont le carburant principal de votre corps, vous permettant de bouger, réfléchir et rester concentrée tout au long de la journée. Ils sont présents dans une grande variété d'aliments : des féculents comme le pain, les pâtes et le riz, aux légumineuses, en passant par les fruits, les légumes et certains produits laitiers. En choisissant des glucides équilibrés, vous prenez soin de votre énergie, tout en savourant le plaisir d'une alimentation variée.

Mes Déclics ✨ :





Les Protéines

bâtisseuses de votre corps

Les protéines sont bien plus que des nutriments pour « construire du muscle » ! Elles jouent un rôle fondamental dans la réparation des tissus, la régulation de l'appétit et la production d'hormones, ainsi que dans le maintien de l'énergie sur le long terme. En ajoutant des protéines variées à chaque repas, vous offrez à votre corps les éléments essentiels pour rester en forme et rassasiée plus longtemps, quel que soit votre régime alimentaire.



Pensez à diversifier vos protéines

Pour les omnivores, alterner entre des sources animales (comme les œufs, le poisson ou les produits laitiers) et des sources végétales (comme les lentilles, les pois chiches ou le quinoa) enrichit votre alimentation. Pour les végétariennes, les combinaisons de légumineuses et de céréales offrent un profil complet d'acides aminés, parfait pour nourrir votre corps de façon équilibrée.

Astuce



Rendez vos protéines encore plus fun

Ajoutez des protéines à chaque repas en commençant la journée avec un œuf au petit-déjeuner ou un yaourt, ajoutez des légumineuses à vos salades ou soupes et pour les fringales de l'après-midi, une poignée d'amandes fera l'affaire !

Les protéines ne sont pas qu'un « devoir », elles peuvent aussi être fun et gourmandes !

Point Infos



Sources de protéines et leurs bienfaits :

- ✓ Protéines animales : Viande, poisson, œufs, produits laitiers. Riches en acides aminés essentiels, elles contribuent à la réparation des tissus et à la production hormonale. Pour les végétariennes qui consomment des œufs et des produits laitiers, ces sources restent d'excellents ajouts pour équilibrer leurs repas.
- ✓ Protéines végétales : Lentilles, pois chiches, quinoa, tofu et noix. Associées à des céréales (riz et haricots, par exemple), elles apportent des protéines complètes pour soutenir l'énergie, la satiété et la vitalité.



RÉSUMÉ

Les protéines sont des éléments clés pour construire et réparer vos tissus, soutenir votre système immunitaire et garder un métabolisme en pleine forme. Variez vos sources, répartissez-les tout au long de la journée et adaptez-les à vos besoins pour un corps au top de sa vitalité !

Elles favorisent
la construction et
la réparation des
tissus corporels.

Constituantes
essentielles des
hormones, enzymes
et anticorps.

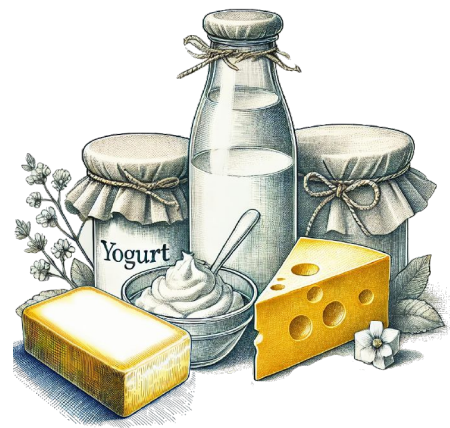
Très
nourrissantes et
rassasiantes : elles
réduisent la faim
entre les repas.



Les produits laitiers alliés de votre santé

Les produits laitiers – lait, yaourt, fromage, kéfir – jouent un rôle clé dans votre alimentation quotidienne. Ils ne se contentent pas de renforcer vos os grâce à leur apport en calcium, ils apportent également des protéines de haute qualité pour nourrir vos muscles et réparer vos tissus. De plus, la vitamine D qu'ils contiennent facilite l'absorption du calcium, un duo essentiel pour maintenir la solidité de votre squelette.

Mais ce n'est pas tout : les produits laitiers fermentés — comme le yaourt et le kéfir — sont des alliés pour votre digestion grâce à leurs probiotiques. Ces « bonnes bactéries » favorisent l'équilibre de votre flore intestinale. Vous avez sûrement entendu parler de l'intestin comme de notre « deuxième cerveau ». Eh bien, c'est vrai ! Un intestin en bonne santé influence directement votre humeur et votre bien-être émotionnel. Un ventre apaisé, c'est aussi une tête plus légère.



Point Infos



Varier les sources de produits laitiers pour maximiser leurs bienfaits

Pour profiter pleinement des atouts des produits laitiers, il est essentiel de varier vos sources. Le lait est riche en calcium, les yaourts fermentés vous apportent des probiotiques pour la digestion et les fromages à pâte dure sont d'excellentes sources de protéines. Chaque type de produit laitier offre des bénéfices spécifiques. Par exemple, vous pouvez boire du lait au petit-déjeuner, savourer un yaourt en dessert et déguster un morceau de fromage pour la collation. En variant les produits, vous évitez la monotonie tout en garantissant un apport complet en nutriments essentiels.

Intolérance au lactose : des solutions adaptées à chaque sensibilité

Si vous vous reconnaissez dans celles qui pensent être intolérantes au lactose, ne vous inquiétez pas. Beaucoup de femmes se posent cette question aujourd'hui et il existe plusieurs façons de continuer à profiter des bienfaits des produits laitiers sans subir d'inconfort. Le plus important est d'apprendre à bien connaître votre propre tolérance.

Tous les produits laitiers ne contiennent pas la même quantité de lactose. Par exemple, les fromages à pâte dure (comme le parmesan ou le gruyère) sont pauvres en lactose et donc plus digestes. Le yaourt, en particulier les versions fermentées, contient des bactéries qui aident votre corps à mieux digérer le lactose. Et n'oubliez pas le kéfir, une boisson fermentée qui non seulement se digère plus facilement, mais renforce également votre flore intestinale avec ses probiotiques.

Si vous êtes vraiment sensible, les produits sans lactose sont une option fiable. Ils conservent tous leurs bienfaits nutritionnels sans vous provoquer d'inconfort. N'hésitez pas à expérimenter pour trouver ce qui vous convient le mieux : vous pouvez commencer par de petites quantités et observer comment vous vous sentez.

Chaque personne réagit différemment aux produits laitiers. Prenez l'habitude d'être attentive à vos sensations après les repas : si vous vous sentez bien après avoir consommé un produit laitier, c'est un signe que votre corps l'accepte. À l'inverse, si vous ressentez des inconforts, ajustez vos choix en essayant des produits sans lactose ou en réduisant les quantités. Le corps est un excellent guide si on sait l'écouter !

En cas de doute, votre médecin saura vous conseiller.

Contrôler les graisses sans se priver du plaisir

La quantité de graisses dans les produits laitiers est un facteur à prendre en compte, surtout si vous surveillez votre consommation de graisses saturées. Toutefois, inutile de vous priver. Opter pour des versions allégées ou écrémées peut être une excellente option si vous voulez maintenir un équilibre nutritionnel tout en limitant l'apport calorique. Par exemple, le yaourt nature allégé est parfait pour vos petits-déjeuners ou collations et vous pouvez choisir un fromage frais à faible teneur en matières grasses pour vos plats salés. Il s'agit d'adapter vos choix selon vos objectifs, sans culpabilité. Les graisses ne sont pas vos ennemies, mais il est toujours bon de les consommer de manière modérée et réfléchie.

Le Plaisir Extra



Allier bien-être et gourmandise en intégrant les produits laitiers dans votre alimentation. Voici quelques idées pour combiner saveur et bienfaits nutritionnels :

- 😊 **Yaourt grec et fruits frais** : Ajoutez des fruits rouges frais, un filet de miel et quelques noix concassées à un yaourt grec. Ce dessert est un concentré de protéines, fibres, vitamines et antioxydants. En plus de régaler vos papilles, il vous apporte une sensation de légèreté et de bien-être.
- 😊 **Smoothie nourrissant au lait d'amande et fromage blanc** : Mixez une banane, des épinards, du lait d'amande et du fromage blanc pour obtenir un smoothie crémeux, parfait après une séance de sport ou en guise de petit-déjeuner rapide. Riche en fibres et protéines, il vous apportera toute l'énergie nécessaire pour bien démarrer la journée.
- 😊 **Tartine avocat-fromage frais** : Tartinez une tranche de pain complet de fromage frais allégé, ajoutez des tranches d'avocat et un filet d'huile d'olive. Une option gourmande et saine, idéale pour un déjeuner léger qui combine graisses saines, fibres et protéines
- 😊 **Glace maison au kéfir** : Mélangez du kéfir avec des fruits frais mixés et un peu de sirop d'agave. Laissez prendre au congélateur et dégustez une glace maison pleine de probiotiques, parfaite pour une digestion douce et un plaisir frais et sucré !

RÉSUMÉ



Les produits laitiers sont plus que de simples aliments : ils nourrissent votre corps et influencent directement votre bien-être émotionnel. Que vous soyez sensible au lactose ou que vous cherchiez à limiter votre apport en graisse, il existe des solutions adaptées à tous les besoins. L'essentiel est d'écouter vos sensations, de varier vos sources et de toujours vous faire plaisir. Une alimentation saine est celle qui nourrit aussi bien votre corps que votre esprit.



Les lipides : indispensables à votre santé

Les lipides, souvent mal compris et mal-aimés, sont pourtant essentiels à votre bien-être. Ils ne se contentent pas de fournir de l'énergie lorsque vos réserves de glucides sont épuisées, ils jouent aussi un rôle clé dans des fonctions vitales de votre corps.

Mais ce n'est pas tout : les lipides participent à l'absorption des vitamines A, D, E et K, indispensables pour votre peau, vos os et votre immunité. Ils aident aussi à réguler vos hormones, protègent vos organes et soutiennent le bon fonctionnement de votre cerveau.

Déclic CRÉATIVE®

Et si vous voyiez les lipides autrement ? Plutôt que de les craindre, apprenez à les choisir intelligemment. Vous verrez, en les intégrant à vos repas de manière équilibrée, ils deviennent vos meilleurs alliés pour vous sentir en pleine forme !



Distinguer les bons gras des moins bons

Tous les lipides ne se valent pas et la clé réside dans la qualité de ceux que vous consommez. Voici un guide rapide pour vous y retrouver :

Les bons gras : vos alliés pour une santé optimale

Les **acides gras insaturés** (présents dans l'huile d'olive, les avocats, les noix et les poissons gras) sont ceux à privilégier. Non seulement ils aident à protéger votre cœur, mais ils contribuent aussi à l'équilibre hormonal et à une bonne santé mentale.

Sources clés :

-  **Huile d'olive** : Un incontournable pour vos salades et cuissons légères.
-  **Avocats** : Parfaits pour vos toasts et salades.
-  **Poissons gras** (saumon, maquereau, sardines) : Une portion de ces poissons une à deux fois par semaine fait toute la différence.

Les mauvais gras : à modérer sans culpabilité

Les acides gras saturés (beurre, viande rouge) et **acides gras trans** (présents dans de nombreux produits transformés) doivent être consommés avec modération. En excès, ils augmentent le risque de maladies cardiovasculaires et de déséquilibres métaboliques.

Conseils simples :

- ✓ Remplacez le beurre par de l'huile d'olive pour la cuisson.
- ✓ Limitez la viande rouge à une ou deux fois par semaine et variez avec des sources végétales ou du poisson.

Déclic CRÉATIVE®

Votre corps mérite le meilleur. Apprenez à choisir des lipides de qualité non seulement pour garder une bonne santé, mais aussi pour vous sentir bien dans votre corps et votre esprit. Une petite habitude positive, comme remplacer un mauvais gras par un bon, peut déclencher un véritable changement sur le long terme !



Comment intégrer plus de bons lipides dans votre quotidien

Privilégier les bonnes sources de lipides est plus simple qu'il n'y paraît. Voici quelques astuces pour ajouter plus de bons gras à vos repas tout en vous faisant plaisir :

- 👉 **Huile d'olive** : Une cuillère à soupe dans vos salades ou pour faire revenir vos légumes, c'est un geste tout simple qui booste vos apports en bons gras.
- 👉 **Poissons gras** : Le saumon, le maquereau ou les sardines, consommés une ou deux fois par semaine, sont excellents pour le cœur et le cerveau.
- 👉 **Noix et graines** : Une poignée de noix ou de graines de chia dans vos smoothies ou sur vos yaourts. Simple, rapide et ultra-nutritif !
- 👉 **Avocat** : En toast avec du pain complet, dans une salade ou mixé en guacamole, l'avocat est une source de bons gras à intégrer facilement.

Astuce



Privilégiez les bons gras :

- ✓ Huile d'olive pour vos cuissons.
- ✓ Avocats, noix, poissons gras pour varier vos sources de bons lipides.
- ✓ Graines de lin et de chia pour ajouter des oméga-3 dans vos repas.

Modérez les gras saturés et trans :

- 👉 Remplacez le beurre par de l'huile végétale lorsque c'est possible.
- 👉 Limitez la viande rouge et préférez des sources de protéines végétales ou des poissons gras pour varier les apports.

Déclic CRÉATIVE®

L'équilibre lipidique est une question de petites victoires quotidiennes. Plutôt que de vous imposer des règles strictes, choisissez d'ajouter des bonnes sources de lipides à chaque repas. Ainsi, vous transformez progressivement votre alimentation sans frustration !



Les oméga-3 et oméga-6 : l'équilibre essentiel

Les oméga-3 et oméga-6 sont des acides gras polyinsaturés essentiels à la santé, mais leur équilibre est essentiel. Trop d'oméga-6 par rapport aux oméga-3 peut favoriser l'inflammation.

Sources d'oméga-3 :

- 👉 Poissons gras (saumon, sardines)
- 👉 Graines de lin et de chia
- 👉 Œufs enrichis en oméga-3

Sources d'oméga-6 :

- 👉 Huiles végétales (tournesol, maïs, pépins de raisin)
- 👉 Noix

Votre corps vous parle ! Écoutez-le et apportez-lui cet équilibre essentiel entre les oméga-3 et les oméga-6 pour apaiser les inflammations et renforcer votre bien-être général.

Déclic CRÉATIVE®

Mettez du plaisir dans votre assiette tout en prenant soin de vous ! Remplacez le beurre par un filet d'huile d'olive parfumée ou du guacamole crémeux, croquez dans une poignée d'amandes ou de noix pour un encas riche et gourmand. Avec chaque petit geste, vous faites du bien à votre corps tout en savourant vos repas. Finies les privations, juste du plaisir et du bien-être à chaque bouchée !



RÉSUMÉ : LES LIPIDES, VOS ALLIÉS SANTÉ



Types de lipides :

- ✔ Quotidiens : huiles d'olive, avocats, noix, poissons gras.
- ⚠ Ponctuels : beurre, viandes rouges, produits transformés riches en acides gras saturés et trans.

Leurs bienfaits :

- ✓ Favorisent la synthèse des hormones essentielles.
- ✓ Protègent vos organes vitaux et soutiennent la santé cardiovasculaire.
- ✓ Contribuent à une peau saine et un système nerveux équilibré.

Mes Déclics ✨ :

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



Comprendre

Respecter

Équilibrer

Adapter

Tester

Intégrer

Valoriser

Epanouir

— CHAPITRE 2 —

R ESPECTER VOS SPÉCIFICITÉS

selon votre profil de mangeuse

Ce Déclic CRÉATIVE® va vous aider à voir vos particularités comme des forces. En vous basant sur vos besoins réels, vous pourrez ajuster votre alimentation pour qu'elle vous ressemble vraiment, sans suivre des règles toutes faites. Ce chapitre est là pour que vous trouviez votre propre équilibre, à votre rythme.

Au cœur de votre voyage avec la méthode CRÉATIVE® se trouve l'invitation à explorer l'univers unique de votre relation à l'alimentation. Comprendre ce qui vous caractérise est essentiel pour bâtir une alimentation équilibrée et adaptée à votre bien-être. En revisitant les résultats des questionnaires sur les divers types de mangeuses, vous reconnaîtrez peut-être des facettes de vous dans plusieurs profils. Cette diversité reflète la richesse de votre personnalité et de vos habitudes alimentaires.



Juliana : « Je suis accro au sucré ! »

Juliana trouvait du réconfort dans les desserts. Lorsqu'elle était stressée ou frustrée, une envie irrésistible de douceurs la submergeait. Identifier ce mécanisme de réconfort émotionnel a été une révélation pour elle, marquant le premier pas vers une gestion plus saine de ses émotions. L'attrait pour le sucré, souvent façonné par des souvenirs d'enfance ou une sensibilité particulière, souligne l'unicité de chaque parcours. Accepter cette inclination et l'intégrer consciemment dans vos habitudes alimentaires est une étape importante dans votre parcours avec la méthode CRÉATIVE®.

L'attrait pour les saveurs sucrées est souvent lié à une recherche de réconfort émotionnel, où le sucre agit comme un calmant temporaire face aux états affectifs désagréables. Cette préférence peut aussi être influencée par des conditionnements culturels ou familiaux associant les sucreries à la récompense et à l'affection. Identifier ces déclencheurs et comprendre leur origine permet d'élaborer des stratégies alternatives pour gérer ses émotions sans dépendre de la nourriture, favorisant ainsi un rapport plus sain à l'alimentation.

Le Déclic RÉUSSITE : Grâce à sa nouvelle compréhension, Juliana a non seulement réduit son attrait pour le sucre, mais elle a aussi découvert de nouvelles façons de satisfaire sa gourmandise et ses envies de douceurs en explorant des desserts plus équilibrés.



Maria : « Je suis clairement un Bec Salé. »

Maria était attirée par les saveurs salées, avec une préférence marquée pour les textures croustillantes. Prendre conscience de cette inclination l'a libérée, lui permettant de savourer sans culpabilité des aliments salés tout en conservant l'équilibre dans son alimentation.

Votre attrait pour le salé peut être influencé par votre culture ou des expériences positives, chaque raison enrichissant votre individualité. Reconnaître et valoriser cette spécificité vous guide vers une alimentation où plaisir et équilibre coexistent.

La préférence pour les aliments salés peut refléter une quête de sensations gustatives particulières ou répondre à des besoins physiologiques non satisfaits. Elle peut également symboliser une recherche inconsciente d'intensité et de stimulation dans la vie quotidienne. Reconnaître et accepter cette tendance ouvre la porte à l'exploration de nouvelles saveurs et textures, permettant de satisfaire ces besoins de manière équilibrée et CRÉATIVE®.

Le Déclic RÉUSSITE : En apprenant à apprécier les saveurs salées de manière équilibrée, Maria a non seulement maintenu sa santé, mais elle a aussi découvert le plaisir de cuisiner des plats savoureux et équilibrés, tout en respectant ses envies salées.



Farida : « Je passe mon temps à grignoter. »

Confrontée au stress ou à des émotions désagréables, Farida se réfugiait souvent dans le grignotage compulsif. Comprendre que ce comportement servait de « régulateur émotionnel » lui a permis d'explorer des alternatives pour apaiser ses émotions sans recourir à la nourriture. Cette prise de conscience met en lumière l'importance de reconnaître les émotions influençant notre rapport à l'alimentation et d'adopter des stratégies bienveillantes en réponse.

Le grignotage, souvent compulsif et réactif, peut servir de mécanisme d'adaptation pour gérer l'ennui, le stress et autres émotions perturbantes. Ce comportement révèle parfois un besoin non satisfait de soin et d'attention envers soi-même. Développer une alimentation consciente et reconnaître les signaux réels de faim et de satiété aide à rompre le cycle du grignotage émotionnel, favorisant ainsi une relation plus harmonieuse avec la nourriture.

Le Déclic RÉUSSITE : Farida a réussi à transformer ses moments de grignotage en instants de bien-être en introduisant des pauses détente et des collations équilibrées qui nourrissent à la fois son corps et son esprit.



Louane : « Je mange deux fois trop ! »

Le défi de Louane résidait dans la taille de ses portions. Un travail minutieux sur ses habitudes quotidiennes a révélé la nécessité d'ajuster ses portions à son niveau d'activité physique. Accepter et respecter son besoin de se sentir rassasiée, sans culpabilité, lui a permis de trouver un équilibre satisfaisant. Cette démarche souligne l'importance d'écouter et de répondre aux besoins de votre corps avec compassion.

Les personnes qui ont tendance à se servir des portions généreuses peuvent rechercher, sans en avoir conscience, un sentiment de sécurité et de satisfaction profonde. Cette attitude peut découler de perceptions erronées de la faim et de la satiété ou d'une peur de manquer. Rééquilibrer la taille de ses portions selon les besoins réels du corps, tout en s'attelant à comprendre les émotions et les croyances sous-jacentes, favorise une expérience alimentaire plus équilibrée et gratifiante.

Le Déclic RÉUSSITE : En ajustant ses portions à ses réels besoins, Louane a découvert un nouvel équilibre qui lui permet de se sentir rassasiée tout en maintenant une silhouette en harmonie avec son mode de vie actif.



Sandra : « Je mange mes émotions. »

Sandra utilisait la nourriture comme un moyen de réguler ses émotions. En accueillant sa sensibilité et en explorant d'autres méthodes de gestion émotionnelle, elle a pu ouvrir la voie vers un meilleur équilibre. Ce parcours illustre le rôle central de la compréhension de soi et de la bienveillance dans la transformation de notre relation à la nourriture.

L'alimentation émotionnelle reflète la complexité des liens entre émotions et comportements alimentaires. Souvent, manger devient un réflexe pour apaiser ou masquer des émotions inconfortables. Reconnaître ce comportement et explorer d'autres voies pour exprimer et équilibrer ses émotions sont des étapes-clés vers le développement d'une relation plus saine avec l'alimentation, où celle-ci retrouve sa place de source de nourriture plutôt que de consolation.

Le Déclic RÉUSSITE : Sandra a appris à reconnaître ses émotions sans les fuir, en utilisant des pratiques de pleine conscience qui lui permettent désormais de savourer chaque repas sans culpabilité.



Mélissa : « J'ai besoin de maîtriser ce que je mange. »

Mélissa ressentait un besoin intense de contrôler son alimentation, une stratégie face à l'anxiété et une quête de perfection. En reconnaissant et en explorant ses peurs, elle a appris à moduler son besoin de contrôle, trouvant un juste milieu entre rigueur et flexibilité. Cette expérience met en lumière le chemin vers l'acceptation de soi, qui permet une relation plus sereine et épanouie avec l'alimentation.

Le besoin de contrôler strictement son alimentation peut être lié à une quête de perfection, à une peur profonde de l'échec ou à la crainte d'être jugée. Cette attitude peut entraîner un sentiment de frustration et d'isolement, impactant négativement la santé mentale et physique. Cultiver la flexibilité et la bienveillance envers soi-même permet de trouver un juste milieu où la nourriture devient une alliée pour un bien-être global, plutôt qu'un terrain de lutte.

Le Déclic RÉUSSITE : En relâchant progressivement son contrôle, Mélissa a trouvé un équilibre où elle peut profiter des repas sans anxiété, se sentant plus libre et plus en paix avec son corps.

Mes Déclics ✨ :

[illegible]

La Boussole des Cinq JE

Garder le cap vers votre Bien-Être alimentaire

Dans la continuité de ces trajectoires féminines, je vous propose un outil que j'appelle « La Boussole des 5 JE ». Cet outil est conçu pour vous accompagner tout au long de la méthode CRÉATIVE® et vous aider à faire des choix alimentaires qui respectent pleinement votre personnalité et vos besoins. La raison d'être de cette boussole est simple et profonde à la fois : quels que soient les choix que vous faites parmi ces « 5 JE », ils seront toujours votre guide pour rester fidèle à vous-même.

Cet outil est là pour vous guider vers des choix qui honorent qui vous êtes et ce que vous désirez pour votre bien-être.



NOTICE

Pour bien utiliser « La Boussole des 5 JE », veillez à ce qu'elle soit :

- **Visible** : Affichez cette boussole dans des endroits stratégiques — cuisine, bureau — là où les décisions alimentaires sont prises ou envisagées. Cela vous permettra de toujours avoir un rappel visuel de vos valeurs et de vos intentions.
- **Accessible** : Gardez une version numérique sur votre téléphone ou un petit rappel dans votre agenda pour vous y référer facilement, que vous soyez en déplacement ou en train de faire vos courses. Avoir cet outil à portée de main vous aide à rester alignée avec vos objectifs, peu importe où vous êtes.
- **Guidante** : Lorsque vous faites face à un choix alimentaire ou à un moment de doute, consultez « La Boussole des 5 JE » pour prendre une décision en accord avec vos valeurs et vos besoins.

La Boussole des 5 JE : Ce qui me guide

- ✓ **JE m'écoute** : Je respecte ma faim et ma satiété. Mes portions et mes choix reflètent la réalité de mon quotidien. Être à l'écoute de mon corps me permet de gérer mes envies alimentaires avec bienveillance, sans culpabilité.
- ✓ **JE me fais confiance** : si j'ai envie de sucré ou de salé, je ne me juge pas. Je trouve des façons saines de savourer ce que j'aime, comme des fruits ou des noix pour le sucré ou des légumes croquants pour le salé. Je respecte mes envies gourmandes tout en veillant à mon bien-être. Je sais que je suis capable de faire des choix qui me font du bien.
- ✓ **JE m'adapte** : Pas de stress si quelque chose ne fonctionne pas pour moi. Je change de cap sans me sentir coupable, en expérimentant de nouvelles solutions. Mon corps sait ce qu'il me faut et je lui fais confiance pour me guider. L'adaptation fait partie de mon parcours et je l'accepte avec sérénité.
- ✓ **JE suis responsable** : Chaque choix est le mien. Je décide de ce qui entre dans mon assiette, en me faisant du bien. Je respecte mon pouvoir de décision en choisissant des aliments qui nourrissent mon corps et mon esprit. Cette responsabilité me rend plus forte et plus consciente de mes besoins réels.
- ✓ **JE reste ouverte** : J'explore de nouveaux aliments, j'évolue avec curiosité. Ce qui fonctionne aujourd'hui ne fonctionnera peut-être pas demain et c'est normal. Je respecte mon évolution au fil du temps et je m'autorise à changer. Cette ouverture me permet de grandir et de m'épanouir dans mon rapport à l'alimentation.

Exemples concrets pour chaque Profil de Mangeuse

La Boussole des 5 JE est là pour vous guider dans vos choix alimentaires en accord avec vous-même. Chaque « JE » repose sur un principe psychologique qui peut vous aider à renforcer votre bien-être au quotidien et pas seulement dans l'alimentation.

Dans les exemples qui suivent, vous trouverez :

- 👉 **Le profil de mangeuse concerné** : pour que chacune puisse se retrouver dans des situations réelles.
- 👉 **Le concept psychologique clé qui se trouve derrière chaque « JE »** : par exemple l'écoute de soi ou la confiance, pour vous aider à comprendre l'impact profond du « JE ».
- 👉 **Une mise en pratique concrète et facile à tester dans votre quotidien** : pour voir comment intégrer chaque « JE » à votre rythme.
- 👉 **Les bienfaits à court et long terme** : pour illustrer comment chaque « JE » peut transformer non seulement votre rapport à la nourriture, mais aussi d'autres aspects de votre vie.

Ces pratiques sont conçues pour être intégrées progressivement : pas besoin de tout appliquer immédiatement ! Prenez le temps de vous approprier chaque « JE » à votre façon et n'hésitez pas à adapter chaque exemple à votre propre parcours, vos besoins et vos objectifs.

En cultivant des attitudes comme l'écoute de soi, la flexibilité et la confiance, la « Boussole des 5 JE » peut devenir un compagnon au quotidien, pour des choix plus libres et plus sereins en toute bienveillance.

Décllic CRÉATIVE®

La Boussole des cinq JE devient votre GPS personnel ! Elle vous montre comment vous respecter dans vos choix alimentaires, vous faire confiance sans jugement et savourer sans culpabilité. Pas de règles strictes, mais des actions concrètes pour écouter votre corps, vous adapter à ce qui vous convient et avancer avec assurance. Chaque décision devient une victoire sur le stress et la culpabilité !



Mes Déclics ✨ :

[illegible]



Mangeuse Émotionnelle

JE M'ÉCOUTE

Concept clé : **Régulation des émotions**

Problème : **Envie de grignoter pour calmer le stress**

Exemple concret : Une mangeuse « Émotionnelle » utilise souvent le grignotage pour apaiser ses émotions. Avec « JE m'écoute », elle prend le temps de se demander : « Est-ce que j'ai vraiment faim ou est-ce que je cherche à calmer mon stress ? » En écoutant cette réponse, elle découvre qu'une activité comme une petite pause détente peut parfois mieux répondre à son besoin.

Pourquoi ça marche : En écoutant ses vraies sensations, elle arrive à gérer ses émotions sans forcément se tourner vers la nourriture. Cette pratique d'écoute aide à mieux gérer les envies de grignotage et à trouver d'autres moyens de se réconforter.

Mangeuse Dans le Contrôle

JE ME FAIS CONFIANCE



Concept clé : **Confiance en soi (auto-efficacité)**

Problème : **Stress de ne pas pouvoir contrôler ce qu'elle mange à l'extérieur**

Exemple concret : Une mangeuse « dans le Contrôle » a souvent peur de ne pas maîtriser ce qu'elle mange en sortie. Avec « JE me fais confiance », elle s'autorise à choisir un plat qui lui fait envie et à en profiter sans se juger. Elle se rappelle qu'elle est capable de prendre des décisions en accord avec ses besoins.

Pourquoi ça marche : La confiance en soi, c'est savoir qu'on peut faire des choix bons pour soi, même quand on n'a pas tout sous contrôle. Cela aide à alléger le stress des repas à l'extérieur et à se reconnecter avec le plaisir de manger.



Mangeuse Grignoteuse

JE M'ADAPTE

Concept clé : **Flexibilité**

Problème : **Grignotage automatique tout au long de la journée**

Exemple concret : Une mangeuse « Grignoteuse », habituée à picorer, apprend avec « JE m'adapte » à structurer ses repas pour mieux respecter ses besoins. En ajustant la composition de ses repas pour qu'ils soient plus rassasiants, elle constate qu'elle peut mieux gérer ses envies de grignotage. Elle utilise le grignotage uniquement quand elle ressent une faim réelle.

Pourquoi ça marche : La flexibilité, c'est adapter ses choix à ses besoins changeants sans culpabilité. En adaptant son alimentation, elle se sent plus en phase avec ses vraies envies, sans avoir besoin de grignoter par automatisme.

Mangeuse Bec Salé



JE SUIS RESPONSABLE

Concept clé : **Décision consciente**

Problème : **Achats impulsifs pour des snacks salés**

Exemple concret : Une mangeuse « Bec Salé » est souvent tentée d'acheter des encas par impulsion. Avec « JE suis responsable », elle prend quelques secondes pour vérifier sa liste et se demander : « Est-ce que cet achat correspond à mes besoins ? » En prenant la décision en conscience, elle s'aligne avec ses objectifs de bien-être.

Pourquoi ça marche : Prendre des décisions conscientes renforce l'autonomie et le contrôle sans restriction. Elle se sent plus libre de faire des choix en accord avec ses besoins, même face à des tentations.



Profil de mangeuse : Gourmande

JE RESTE OUVERTE

Concept clé : **Ouverture à de nouvelles expériences**

Problème : **Difficulté à s'arrêter de manger par envie de tout goûter**

Exemple concret : Une mangeuse « Gourmande », qui aime tout savourer, utilise « JE reste ouverte » pour découvrir d'autres façons d'apprécier son repas, comme en prenant le temps de savourer chaque bouchée. Elle pose sa fourchette entre chaque bouchée, ce qui lui permet d'écouter sa satiété sans excès.

Pourquoi ça marche : L'ouverture aux nouvelles expériences aide à apprécier son repas d'une nouvelle manière, en savourant pleinement et en se reconnectant aux sensations de plaisir sans excès.



Profil de mangeuse : Bec Sucré

JE RESTE OUVERTE

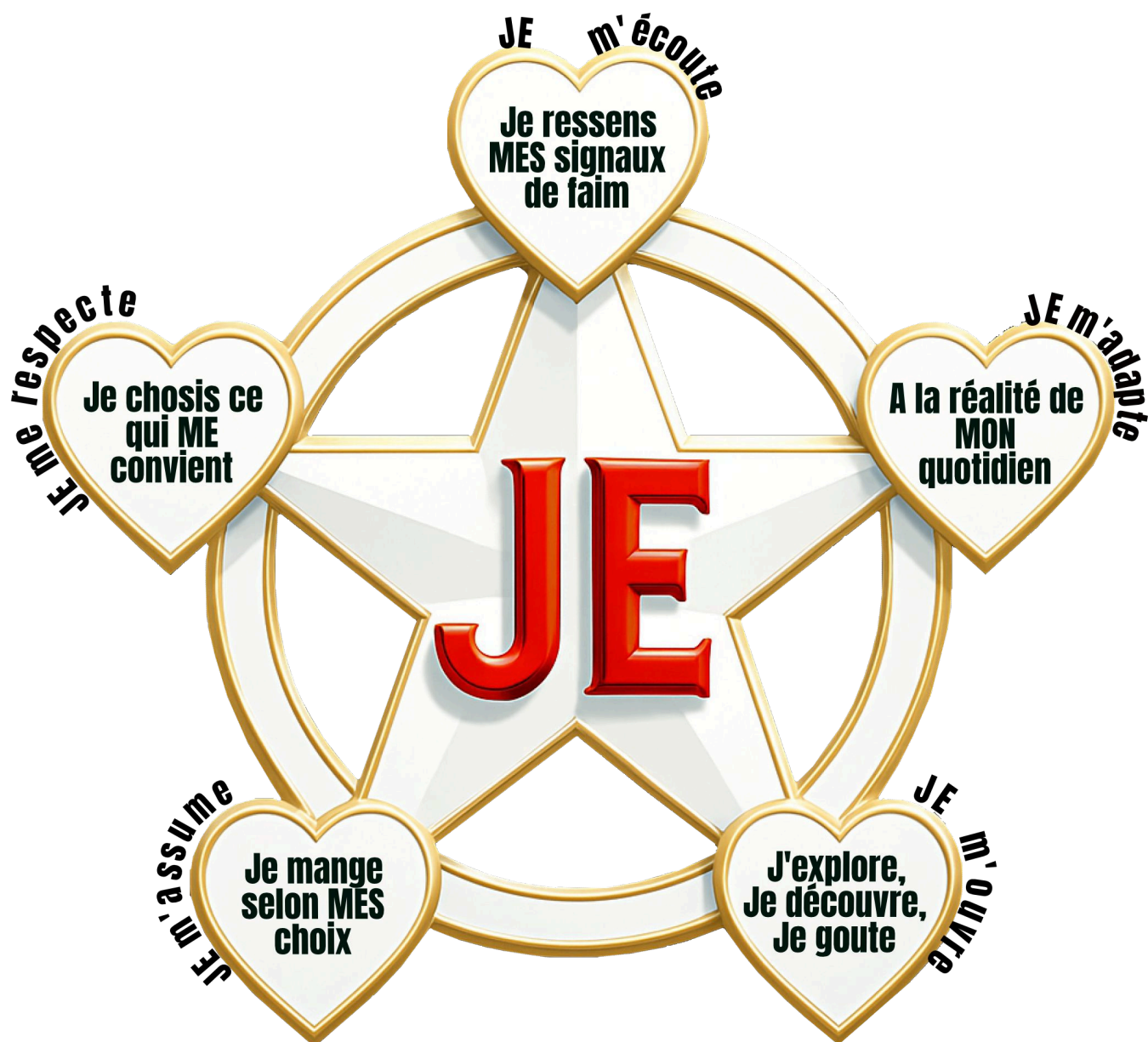
Concept clé : **Curiosité et ouverture à d'autres plaisirs**

Problème : **Focalisation sur les sucreries pour le plaisir immédiat.**

Exemple concret : Une mangeuse « Bec Sucré » associe souvent plaisir et sucre. Avec « Je reste ouverte », elle explore d'autres sources de plaisir dans son alimentation, comme les fruits, les infusions parfumées ou des recettes sucrées maison moins riches en sucre. Elle découvre qu'il est possible de savourer sans excès.

Pourquoi ça marche : En s'ouvrant à d'autres plaisirs, elle enrichit son expérience alimentaire sans dépendre du sucre. Elle prend plaisir à varier ses choix et retrouve un équilibre dans sa consommation de douceurs..

La Boussole des 5 JE





Comprendre

Respecter

Équilibrer

Adapter

Tester

Intégrer

Valoriser

Epanouir

— CHAPITRE 3 —

ÉQUILIBRER VOTRE ALIMENTATION

Le Déclic CRÉATIVE® POUR UNE ALIMENTATION SUR MESURE

Dans ce chapitre, le Déclic CRÉATIVE® vous aidera à trouver votre propre équilibre, souple et bienveillant. Il ne s'agit pas de suivre des règles strictes, mais de composer des repas qui vous ressemblent, où le plaisir et la spontanéité ont toute leur place. L'équilibre, souvent vu comme quelque chose d'abstrait, est en réalité très personnel. Ici, vous apprendrez à adapter votre alimentation à vos besoins, jusqu'à obtenir un programme sur-mesure.

1. ÉQUILIBRE NUTRITIONNEL

Une alimentation équilibrée et variée est la clé et votre Déclic CRÉATIVE® va vous aider à y parvenir. Manger de manière équilibrée peut être un véritable défi, même pour celles qui connaissent bien les principes de nutrition. Le plus grand obstacle ? La lassitude s'installe lorsque l'on répète les mêmes plats. Mais rassurez-vous, en laissant parler votre créativité culinaire et en variant les aliments au sein de chaque catégorie nutritive, vous découvrirez non seulement le plaisir de manger, mais aussi l'opportunité de maintenir un apport nutritionnel équilibré.

Déclic CRÉATIVE®

Rappelez-vous, équilibrer votre alimentation n'est pas suivre un régime strict, mais apprendre à écouter votre corps. En variant les aliments et en restant curieuse culinairement, vous améliorerez votre santé tout en découvrant de nouvelles saveurs. Faites de votre alimentation une démarche personnelle qui s'adapte à vos goûts, vos besoins et vos objectifs de bien-être.



Les Protéines

Un focus nécessaire

Beaucoup se préoccupent de leur consommation de protéines, notamment lorsqu'elles cherchent à réduire leur consommation de viande ou qu'elles manquent d'inspiration. Pourtant, il est indispensable d'assurer un apport suffisant en protéines complètes, qui fournissent tous les acides aminés essentiels nécessaires à la bonne santé.

SOURCES DE PROTÉINES

Type de Protéine	Exemples	Conseils d'Utilisation
Protéines Animales	Poulet, dinde, bœuf maigre, poissons gras (saumon, thon), œufs, produits laitiers (yaourt, fromage faible en matière grasse)	Variez les sources. Pour les viandes et les poissons, privilégiez des méthodes de cuisson saines comme la grillade, la cuisson à la vapeur ou au four.
Protéines Végétales	Lentilles, pois chiches, tofu, tempeh, quinoa, graines de chia, graines de lin	Combinez différentes sources végétales pour obtenir un spectre complet d'acides aminés essentiels. Excellentes pour les repas végétariens ou vegans.



Incorporer dans votre alimentation diverses sources de protéines enrichit vos repas en nutriments essentiels, rendant chaque repas plus satisfaisant et équilibré. L'important est d'écouter vos besoins, d'explorer des options variées et de profiter pleinement de vos choix. La variété est la clé d'une alimentation équilibrée et agréable.

Les Féculents

Misez sur la variété

Contrairement aux idées reçues, les féculents sont indispensables dans une alimentation équilibrée et ne doivent pas être systématiquement associés à une prise de poids. La clé pour profiter de leurs bienfaits sans tomber dans la monotonie ? La diversité et la modération. Voici une sélection de féculents à intégrer dans vos repas pour enrichir votre alimentation tout en favorisant plaisir et équilibre.

SOURCES DE FÉCULENTS



Catégorie de Féculent	Exemples	Conseils d'Utilisation
Céréales	Blé (pain complet, pâtes complètes), Riz (basmati, brun), Quinoa, Avoine, Sarrasin	Intégrez des céréales complètes pour augmenter l'apport en fibres. Variez les grains pour bénéficier de différents nutriments.
Tubercules	Pommes de terre, patates douces, Manioc	Utilisez des méthodes de cuisson variées (au four, à la vapeur, en purée, etc.) pour diversifier votre alimentation, avec des apports riches en vitamines et minéraux.
Produits transformés	Pâtes alimentaires, Pain, Céréales pour petit-déjeuner	Préférez les préparations incorporant des grains entiers et faibles en sucres ajoutés. Lisez les étiquettes pour faire des choix éclairés.

Inclure une variété de féculents dans votre alimentation vous permet de bénéficier de leurs nombreux apports nutritionnels tout en préservant la saveur et le plaisir de vos repas. L'essentiel est d'écouter votre corps, de choisir des options qui vous conviennent et de savourer chaque bouchée. La diversité dans l'assiette est la clé pour une alimentation équilibrée et épanouissante.

Astuce

**Pour un repas végétarien équilibré**

Associez des féculents (comme le riz ou les pâtes) avec des légumineuses (comme les lentilles ou les pois chiches) pour obtenir un profil complet en acides aminés. Cela vous permettra de combler vos besoins en protéines sans avoir à consommer de viande.

Astuce

**Pour une satiété durable et une énergie stable**

Optez pour des glucides complexes, comme les céréales complètes. Diversifiez sans hésiter : le plaisir et l'équilibre alimentaire vont de pair ! Expérimentez avec différentes variétés de féculents pour garder votre alimentation intéressante et nutritive.

Les Légumineuses

Des trésors nutritionnels

Parfois mises de côté, les légumineuses méritent pourtant une place de choix dans votre alimentation. Riches en protéines végétales et en fibres, elles procurent une sensation de satiété durable et vous aident à réguler votre appétit, tout en apportant une multitude de nutriments essentiels.



Astuce

Vous hésitez à consommer des légumineuses à cause de leur réputation difficile à digérer ?

Pas de souci : avec quelques astuces simples, elles deviendront vos meilleures alliées !

- 👉 **Trempage** : Faites tremper vos légumineuses sèches pendant 8 à 12 heures, puis jetez l'eau de trempage.
👉 Cela élimine les composés responsables des ballonnements. Bye-bye les inconforts
- 👉 **Bicarbonate de soude** : Ajoutez 1/2 cuillère à café de bicarbonate de soude dans l'eau de cuisson.
👉 Cela réduit les gaz et facilite la digestion.
- 👉 **Cuisson prolongée** : Cuisinez vos légumineuses jusqu'à ce qu'elles soient bien tendres.
👉 Plus les légumineuses sont cuites, plus elles sont faciles à digérer.
- 👉 **Épices digestives** : Ajoutez du cumin, du fenouil ou du curcuma pendant la cuisson.
👉 Ces épices apaisent votre système digestif tout en rehaussant le goût de vos plats.
- 👉 **Introduction progressive** : Commencez par de petites quantités et augmentez progressivement.
👉 Votre corps s'adaptera en douceur et vous profiterez pleinement de leurs bienfaits.

Astuces supplémentaires :

- 👉 Si vous utilisez des légumineuses en conserve, rincez-les bien pour éliminer l'excès de sel et les substances qui peuvent causer des gaz.
- 👉 Optez pour des variétés sans sel ajouté lorsque c'est possible.

Intégration facile des légumineuses au quotidien

Ajouter des légumineuses à vos repas est plus simple qu'il n'y paraît et cela peut transformer vos plats en délices encore plus nutritifs et savoureux. Voici quelques idées pour vous lancer :

Enrichissez vos salades

Ajoutez une poignée de lentilles ou de pois chiches pour une touche protéinée et rassasiante.

Transformez vos soupes

Incorporez des légumineuses pour les rendre plus consistantes et nourrissantes.

Innovez avec des tartinades

Préparez du houmous ou d'autres tartinades à base de légumineuses pour des encas sains et savoureux.

Réinventez vos plats principaux

Remplacez une partie de la viande dans vos recettes favorites par des légumineuses pour un repas plus équilibré et économique.

Sélection de légumineuses pour enrichir vos repas



Plats principaux : Haricots rouges dans les chilis, lentilles dans les soupes ou les currys.



Accompagnements : Petits pois et pois cassés pour agrémenter salades et plats d'accompagnement.



Polyvalentes : Pois chiches pour le houmous, les salades ou les currys ; haricots noirs pour une touche mexicaine.

Astuce



Dynamisez vos repas en y ajoutant plus de couleurs !

Chaque couleur dans votre assiette représente un spectre différent de nutriments. Amusez-vous à combiner des légumes variés pour une explosion de saveurs et de bienfaits nutritionnels.

SOURCES DE LÉGUMINEUSES



Catégorie de Légumineuse	Exemples	Conseils d'Utilisation
Lentilles	Lentilles brunes, vertes, corail, noires	Riches en fer, protéines et fibres. Parfaites pour salades, soupes, plats mijotés. Les lentilles corail, douces et rapides, se prêtent aux purées et dhal. Ajoutez des herbes fraîches et du citron pour booster l'absorption du fer.
Pois	Pois chiches, pois cassés	Les pois chiches sont polyvalents : houmous, falafels, salades. Rôtis, ils apportent du croquant. Les pois cassés, riches en fibres, épaississent soupes et potages pour une texture crémeuse.
Haricots secs	Haricots rouges, noirs, blancs, azuki	Idéaux dans les chilis, ragoûts, salades. Les haricots azuki, sucrés, se cuisinent en desserts asiatiques. Pour un repas rapide, utilisez les conserves rincées avec des grains entiers pour un repas complet.
Fèves	Fèves sèches, épluchées	Sources de fibres, protéines, fer. Délicieuses en purée avec huile d'olive et ail. Parfaites dans des plats méditerranéens et salades de grains. Pour un plat rapide, utilisez des fèves surgelées.
Lupin	Graines de lupin	Très protéinées, idéales en apéritif ou en salades. Se consomment nature ou marinées aux herbes. Bonne alternative sans gluten pour enrichir pains et crackers.
Soja	Soja jaune, edamame	Soja jaune : tofu, tempeh (protéines complètes). Edamame, jeune soja, riche en fibres, idéal en-cas vapeur avec sel. Ajoutez tofu ou tempeh mariné aux salades ou bols de céréales.

En intégrant progressivement les légumineuses dans votre alimentation, vous découvrirez un nouvel univers de saveurs et de textures tout en contribuant à votre bien-être global.

Osez les légumineuses sous différentes formes et laissez votre créativité culinaire s'exprimer !

Les Légumes

Votre arc-en-ciel nutritionnel

Il est fréquent de sous-estimer l'importance des légumes dans notre alimentation, que ce soit à cause de préférences gustatives ou d'incertitudes sur leur préparation. Pourtant, les légumes sont fondamentaux pour une alimentation saine. Riches en vitamines, minéraux et fibres, ils satisfont votre appétit de manière peu calorique tout en apportant une diversité de bienfaits pour la santé.



Le « Guide des Couleurs » pour une alimentation saine et colorée



Couleur	Aliments	Bienfaits
Aliments rouges	Tomate, poivron rouge, piment rouge, chou rouge	Riches en antioxydants, ils stimulent le cœur et la circulation.
Aliments verts	Épinard, brocoli, avocat, chou kale, petit pois, céleri, asperge, courgette, haricot vert	Source de fer et de calcium pour l'énergie et la solidité des os.
Aliments jaunes et oranges	Carotte, citron, courge, poivron jaune, patate douce, citrouille, pêche, ananas	Vitamine C et bêta-carotène pour stimuler l'immunité et la vue.
Aliments violets et bleus	Aubergine, betterave	Antioxydants pour booster la mémoire et ralentir le vieillissement.
Aliments Blancs	Champignon, chou-fleur, poireau, navet, oignon, panais, ail	Nutriments pour le système immunitaire.

Déclic CRÉATIVE®

Pour déclencher mon déclic, je décide de voir l'ajout de légumes non pas comme une contrainte, mais comme une nouvelle aventure pour redécouvrir les saveurs et les textures. Je commence petit à petit, sans pression. Mon défi : ajouter un légume différent chaque jour, même en petite quantité et prendre un moment pour vraiment l'apprécier. J'invite toute la famille à participer à cette découverte, en faisant de chaque repas un moment ludique et créatif. Plus je joue avec les couleurs, les textures et les goûts, plus les légumes deviennent un plaisir naturel dans mon quotidien.



Questions-Réponses sur les légumes

Vous vous demandez comment manger plus de légumes. Voici des réponses simples aux questions fréquentes qui m'ont été adressées, pour vous aider à les intégrer sans effort dans votre alimentation.

RENDRE LES LÉGUMES SAVOUREUX ET AGRÉABLES AU QUOTIDIEN

- **Comment puis-je rendre les légumes plus savoureux sans ajouter trop de calories ?**
Pour rehausser la saveur des légumes, je peux utiliser des épices et des herbes fraîches comme le basilic, la coriandre, le thym ou le paprika fumé. Un filet de jus de citron ou de vinaigre balsamique apporte aussi une touche de fraîcheur. Impliquer mes enfants en leur demandant de choisir les épices à ajouter pourrait les motiver à goûter les légumes !
 - **Quel est le meilleur substitut pour le sel ou les sauces ?**
J'essaie d'ajouter du zeste de citron, des agrumes ou des vinaigres parfumés pour une touche acidulée. Les épices comme le curcuma et le cumin ajoutent de la profondeur sans calories. Je pourrais même créer une « barre à épices » pour que chacun choisisse ses arômes favoris et personnalise ses légumes.
-

INTÉGRER LES LÉGUMES PROGRESSIVEMENT ET NATURELLEMENT DANS MES REPAS

- **Comment introduire les légumes au quotidien sans que ce soit une corvée ?**
Je commence par ajouter un légume par jour dans mes repas habituels, même en petite quantité. Par exemple, une poignée de carottes râpées dans un sandwich ou quelques pousses d'épinards dans une omelette. Cela pourrait devenir un défi familial : chaque membre de la famille choisit un légume à ajouter pour la semaine !
 - **Comment intégrer des légumes au petit-déjeuner sans bouleverser mes habitudes ?**
Je peux ajouter des légumes doux comme les épinards dans des smoothies ou des tomates rôties sur des toasts. Si je manque de temps, je pourrais préparer des mini-frittatas aux légumes le week-end pour en avoir toute la semaine. Cela rend l'ajout de légumes simple et accessible.
 - **Comment éviter le gaspillage et maximiser l'utilisation des légumes ?**
Je conserve les épluchures propres pour préparer des bouillons maison ou alors je congèle les légumes restants pour les ajouter à une soupe ou un ragoût plus tard. Pourquoi ne pas organiser une « journée restes » en famille, où chacun propose une idée pour utiliser les légumes restants ?
-

CHOISIR LES BONS LÉGUMES EN FONCTION DE MES OBJECTIFS

- **Quels légumes devrais-je privilégier pour la perte de poids ?**
Les légumes à faible densité calorique comme le concombre, la tomate et les épinards sont parfaits pour des repas légers. Je peux essayer une grande salade colorée avec ces légumes pour

un déjeuner léger. Varier les couleurs rend le plat visuellement appétissant et m'invite à la dégustation.

- **Comment adapter mes choix de légumes en fonction des saisons ?**

J'opte pour des légumes locaux et de saison pour des plats plus savoureux et économiques. Par exemple, les courges et poireaux en hiver, les asperges au printemps, les tomates et poivrons en été. Impliquer mes enfants en les emmenant au marché pourrait aussi les motiver à choisir les légumes de la semaine.

- **Quels légumes sont bénéfiques pour la digestion et l'hydratation ?**

Je privilégie les légumes riches en fibres comme les carottes et les brocolis pour faciliter la digestion et ceux à forte teneur en eau comme le concombre et le céleri pour l'hydratation. Les consommer crus en salade permet de préserver leur fraîcheur et leurs nutriments.

- **Quels bienfaits quotidiens puis-je espérer en intégrant plus de légumes ?**

En consommant des légumes chaque jour, je peux ressentir une meilleure digestion, une énergie plus stable et même une peau plus lumineuse. Les effets se construisent progressivement et plus je les intègre, plus ils deviennent un plaisir naturel.



INCORPORER LES LÉGUMES DANS DES REPAS PARTAGÉS ET FACILES À PRÉPARER

- **Quelles sont les idées d'encas sains et rapides avec des légumes ?**

Je prépare des bâtonnets de carottes, concombres ou poivrons avec du houmous maison. Les chips de légumes au four sont également un encas croquant et satisfaisant. Cela pourrait même devenir une activité familiale : chacun prépare ses chips de légumes préférées avec ses épices favorites.

- **Comment cuisiner les légumes pour préserver leurs nutriments ?**

La cuisson à la vapeur douce est idéale pour préserver vitamines et minéraux. Je peux aussi utiliser l'eau de cuisson pour faire des sauces ou des bouillons afin de ne pas perdre les nutriments hydrosolubles.

- **Comment transformer les légumes en plats attractifs pour ma famille ?**

Je peux faire des gratins, des quiches ou des pizzas maison avec des légumes. Ajouter des légumes colorés sur la pâte à pizza et laisser chaque membre de la famille « décorer » sa part rend les légumes plus amusants et appétissants.



OPTIMISER LES BIENFAITS ET APPRÉCIER LES LÉGUMES POUR LEUR SAVEUR

- **Comment renforcer mon immunité avec les légumes ?**

J'ajoute des légumes riches en vitamine C comme les poivrons et les brocolis et en antioxydants comme les carottes et les betteraves, à mes repas, surtout en hiver. Les cuisiner avec un filet d'huile d'olive permet de mieux absorber les nutriments.

- **Quels légumes consommer pour un regain d'énergie en cas de fatigue ?**

Les légumes vert foncé comme les épinards et le chou frisé sont riches en fer et en magnésium, parfaits pour booster mon énergie. Je les intègre dans des smoothies ou des soupes pour un coup de fouet naturel.

- **Comment apprécier le côté sensoriel des légumes pour en faire un plaisir ?**

Je prends le temps de noter les couleurs vibrantes, le croquant et la fraîcheur des légumes crus. Apprécier les saveurs variées (douceur de la carotte, amertume de l'endive) m'aide à associer les légumes à des sensations agréables.

🌟 **MOTIVATION ET PROGRESSION : TRANSFORMER LES LÉGUMES EN HABITUDE DURABLE**

- **Comment rester motivée pour manger plus de légumes ?**

Je me mets de petits défis : essayer un nouveau légume chaque semaine ou une nouvelle recette par mois. Partager mes réussites avec mes amis ou en famille peut aussi renforcer ma motivation. Et je garde en tête les bienfaits : plus d'énergie, une meilleure digestion et une peau éclatante.

- **Comment faire pour que ma famille mange plus de légumes ?**

J'implique toute la famille dans le choix et la préparation des légumes. Faire des assiettes colorées, laisser les enfants créer leurs compositions et proposer des sauces maison pour les tremper rend les légumes plus amusants et appréciés.

Le Plaisir Extra



Soyez CRÉATIVE® ! Introduisez des légumes dans vos plats de tous les jours :

- 😊 des courgettes dans vos pâtes,
- 😊 des morceaux de poivron dans vos omelettes,
- 😊 un mélange coloré dans vos salades.

😊 **Les légumes surgelés ou en conserve sont aussi une bonne option pour varier vos menus sans effort.**

Les légumes ne sont pas seulement bons pour la santé, ils rendent aussi vos repas visuellement appétissants. Profitez de la diversité qu'ils offrent en matière de goût et de texture. Faites de votre assiette un tableau coloré pour le plaisir des yeux et du palais !

Les Fruits : De la douceur au quotidien

Il arrive que l'on néglige parfois le rôle essentiel des fruits dans notre alimentation. Que ce soit une question de goût, d'habitude ou simplement d'incertitude sur la manière de les intégrer dans nos repas, les fruits restent pourtant indispensables à une alimentation équilibrée. Riches en vitamines, minéraux et fibres, ils sont nos alliés pour une vie saine et pour satisfaire naturellement nos envies sucrées.

Conseils pour profiter pleinement des fruits :

- 👉 **Optez pour la diversité** : Explorez la variété des fruits disponibles. Chaque fruit a son propre bouquet de nutriments. Mélangez-les dans vos smoothies, salades ou même comme garniture sur vos plats et desserts.
- 👉 **Intégrez-les au quotidien** : Commencez votre journée avec une portion de fruits au petit-déjeuner. Incorporer des fruits dans votre yaourt, vos céréales ou sous forme de compote, enrichit votre premier repas de la journée.
- 👉 **Préférez les fruits pour les petits creux** : Remplacez les snacks sucrés par des fruits. Ils combleront vos envies de sucré sans les inconvénients des aliments transformés.
- 👉 **Choisissez-les avec soin** : Apprenez à choisir vos fruits pour profiter de leur fraîcheur maximale. Pour leur conservation, la plupart se gardent mieux à température ambiante jusqu'à maturité, puis au réfrigérateur.

Astuce



Pour vous inspirer

Affichez une liste des fruits de saison dans votre cuisine. Non seulement ils sont plus savoureux, mais aussi plus abordables. Glissez un fruit dans votre sac pour une collation naturelle et rafraîchissante qui ravira vos papilles à tout moment.

Les saisons des fruits

Printemps (Mars à Mai)	Été (Juin à Août)	Automne (Septembre à Novembre)	Hiver (Décembre à Février)
Fraises, Kiwis, Bananes, Rhubarbe	Cerises, Abricots, Pêches, Melons, Framboises	Pommes, Poires, Raisins, Noix, Prunes, Coings, Figues	Pommes, Poires, Clémentines, Oranges, Mandarines, Kiwis

Fruits et bien-être : Des astuces qui viennent du cœur

Dans les ateliers de psycho-nutrition que j'anime, j'ai vu des femmes de tous âges partager et échanger leurs expériences autour de la nutrition, notamment des fruits. Ces moments sont précieux, car ils montrent que derrière chaque conseil, il y a des histoires vraies, des découvertes personnelles en résonance avec d'autres. Même si ce que je vais partager n'est pas « scientifique », ces astuces ont été validées par de nombreuses femmes qui les ont essayées et adoptées. Voici ce que quelques échanges inspirants nous ont appris.

La joie de partager.

Lors d'un atelier, Léa a raconté comment elle a redécouvert les pommes. Elle les trouvait ennuyeuses jusqu'à ce qu'une autre participante lui parle de sa routine matinale : une pomme coupée en quartiers avec un peu de cannelle, passée 30 secondes au micro-ondes. Léa a essayé et a été surprise de constater combien cette recette toute simple a changé sa perception de ce fruit.



Astuce



Prenez un fruit que vous mangez rarement, ajoutez-y une épice comme la cannelle, l'anis, la réglisse ou associez-le à un autre aliment que vous aimez, comme un yaourt ou une tranche de pain frais. C'est votre expérience qui compte.

L'impact d'un geste simple.

L'histoire de Cynthia a également marqué notre groupe. Elle avait l'habitude de grignoter des biscuits sucrés devant la télé. Sur la suggestion d'une autre participante de l'atelier, elle a remplacé ses biscuits par des raisins. Non seulement elle a adoré ce fruit, mais elle a aussi remarqué que ce petit changement d'habitude l'a aidée à se sentir mieux dans son corps. Certes, les raisins sont sucrés, mais ils sont sains et naturels.



Astuce



Remplacez un snack calorique et industriel par un fruit. Ce petit changement peut avoir un grand impact sur votre bien-être.

La force du collectif.

Autre expérience intéressante : Fatima, qui n'aimait pas les fruits, a été convaincue par le groupe d'essayer un smoothie maison. Les femmes ont partagé leurs recettes préférées mélangeant fruits et légumes. Fatima a fini par trouver son smoothie idéal. Elle nous a confié combien cette expérience l'avait ouverte à de nouvelles saveurs et à l'importance d'essayer, même quand on pense qu'on ne va pas aimer. L'expérimentation prend ici tout son sens, en respectant vos goûts et votre sensibilité.



Astuce



Ne restez pas seule avec vos habitudes. Partagez, échangez et surtout, restez ouverte aux suggestions des autres. Vous pourriez être surprise.

Déclic CRÉATIVE®

Ces histoires, ces moments partagés, montrent bien que le Déclic CRÉATIVE® prend toute sa dimension dans l'échange et le partage. Ce qui compte, ce n'est pas la règle universelle, mais ce qui marche pour vous, inspiré par l'expérience des autres ou par votre intuition. Les fruits ne sont pas juste une affaire de nutrition, ils sont un chemin vers le bien-être, enrichi par les conseils, les astuces et les encouragements de femmes qui, comme vous, cherchent à trouver leur équilibre et leur plaisir dans l'alimentation.



Les Lipides

😊 amis ou ennemis 😈 ?

Astuce



Devenir une pro du décodage des étiquettes nutritionnelles

Peut grandement vous aider. Faites attention aux « graisses saturées » et évitez les graisses « trans » autant que possible. Un bon réflexe à adopter est de privilégier les aliments dans leur état le plus naturel possible.

Au cours de mes accompagnements, j'ai souvent rencontré une certaine méfiance vis-à-vis des lipides. La confusion règne entre les graisses dites « bonnes » et celles qu'on dit « mauvaises ». Clarifions les choses afin de vous réconcilier, si besoin, avec les lipides, essentiels à votre bien-être alimentaire.



À inviter à votre table :	À consommer avec modération :
✓ L'huile d'olive : Incontournable de la cuisine méditerranéenne, parfaite pour les salades, les cuissons douces et pour relever le goût de vos plats. ✓ L'avocat : Il ajoute une touche crémeuse à vos plats tout en boostant votre apport en graisses monoinsaturées. ✓ Les poissons gras : Des trésors marins comme le saumon ou les sardines enrichissent votre alimentation en oméga-3, alliés de votre cœur. Testez le délice d'une terrine de sardine sur du pain de seigle. ✓ Les oléagineux et graines : Une poignée de noix ou quelques cuillères de graines de chia peuvent transformer un simple yaourt en un en-cas nutritif.	⚠ Le beurre et la crème fraîche : Ils ont leur place dans une cuisine équilibrée, mais ici, moins rime avec mieux. ⚠ Les fromages et la charcuterie : Savourez-les pour le plaisir, en gardant à l'esprit la modération. ⚠ Les aliments ultra-transformés : Biscuits, pâtisseries, fast-foods cachent souvent des graisses peu recommandables. Ils peuvent être alléchants, mais leur richesse en graisses saturées et trans appelle à la vigilance.

Équilibre et lipides

Anna aimait bien n

L Anna aimait bien manger sa tranche de fromage quotidienne mais se sentait souvent coupable. Ensemble, nous avons exploré comment intégrer ce plaisir de façon harmonieuse dans son alimentation, en équilibrant avec des sources de bons lipides comme l'avocat ou les noix. Ce petit ajustement lui a permis de savourer son fromage sans remords, reconnaissant que l'équilibre, plutôt que la restriction, était une bien meilleure solution pour elle.



Astuce



Les lipides ne sont pas à craindre, mais à comprendre et à apprécier judicieusement. Votre chemin vers une alimentation équilibrée et satisfaisante est personnel, enrichi par vos choix conscients. Privilégiez la diversité des lipides.

Mes Déclics ✨ :

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There is no handwriting or other markings on the paper.

2.

ÉQUILIBRE DANS L'ASSIETTE

Le Déclic CRÉATIVE®

Encore plus équilibré que « l'assiette idéale »

Je vous parle ici de la manière de composer vos repas avec un outil désormais très connu : **l'assiette idéale**. Mais n'oubliez pas, l'alimentation se pense sur la journée, voire sur la semaine. Donc, pas de panique si votre « assiette idéale » est parfois incomplète : vous pouvez compenser au repas suivant. Voyez l'idéal comme un objectif à atteindre le plus souvent possible, sans vous enfermer dans un cadre contraignant. Cet outil vous permet au contraire de vous reconnecter à votre intuition et à votre bon sens pour concevoir vos repas.

Astuce

Facilitez vous la vie

Il existe des assiettes compartimentée que vous pouvez trouver dans le commerce.

Il ne vous reste plus qu'à les remplir avec vos ingrédients !



Cette approche visuelle simplifie la composition de vos repas au quotidien. L'Assiette Idéale vous permet d'équilibrer votre alimentation sans avoir à peser chaque portion. J'ai remarqué que beaucoup de personnes ont du mal à imaginer comment structurer leurs repas, surtout après avoir suivi plusieurs régimes restrictifs. Avec ses proportions claires, l'Assiette Idéale devient votre alliée pour des repas sains et équilibrés. Cette répartition équilibrée entre les différents groupes d'aliments vous assure un apport varié en nutriments à chaque repas. C'est un moyen efficace de répondre aux besoins de votre corps tout en vous faisant plaisir.

Un mantra Power

“ Le sucre doit être considéré comme un ami que l'on doit tenir à une distance suffisante : il faut le réserver à des plaisirs occasionnels et le réguler, sinon il se crée une dépendance à la longue toxique pour notre santé. ”



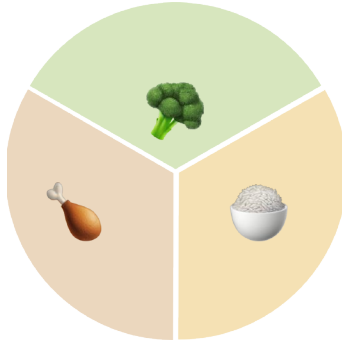
Dr Réginald Allouche

médecin et ingénieur biomédical

spécialisé dans la prévention du diabète et du surpoids

Adaptez votre assiette à votre journée

POUR UNE JOURNÉE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE OU INTELLECTUELLE **SOUTENUE**



1/3 de légumes/fruits



1/3 de protéines (ou de légumineuses)

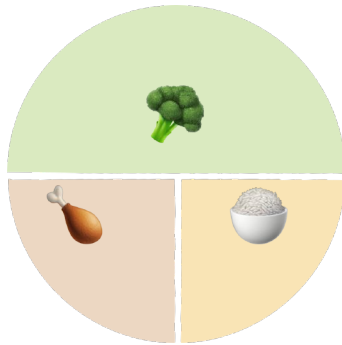


1/3 de féculents (ou de légumineuses)



N'oubliez pas d'ajouter une source de bon gras

POUR UNE JOURNÉE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE OU INTELLECTUELLE **MODÉRÉE**



1/2 de légumes et/ou de fruits



1/4 de protéines (ou de légumineuses)



1/4 de féculents (ou de légumineuses)



N'oubliez pas d'ajouter une source de bon gras

Cette adaptation vous apportera l'énergie nécessaire pour être au top toute la journée. Ajustez les quantités en fonction de votre faim, de l'heure de votre repas et de votre dépense énergétique. Faites confiance à votre corps, il sait ce dont il a besoin.

Déclic CRÉATIVE®

Laissez votre Déclic CRÉATIVE® s'exprimer !
Amusez-vous à composer vos assiettes idéales. Expérimentez de nouvelles recettes, osez des associations inédites et surtout, faites-vous plaisir. Votre alimentation devient alors une source de joie et de bien-être, loin des contraintes et des restrictions.



Astuce

Visualisez les proportions

Lorsque vous préparez un plat, imaginez mentalement les parts de l'assiette idéale. Si vous remarquez qu'un groupe d'aliments est absent (par exemple, pas de légumes dans votre plat de pâtes), ajoutez-le en entrée ou en accompagnement. Cette astuce est parfaite pour équilibrer les salades composées ou les plats mijotés

Le Plaisir Extra



Créez votre album gourmand !

De temps en temps, prenez une photo de vos assiettes. Cela vous aidera à suivre vos habitudes alimentaires et à surmonter les pannes d'inspiration. Vous aurez ainsi un catalogue visuel de repas sains et équilibrés à portée de main !

L'Assiette Idéale, c'est :

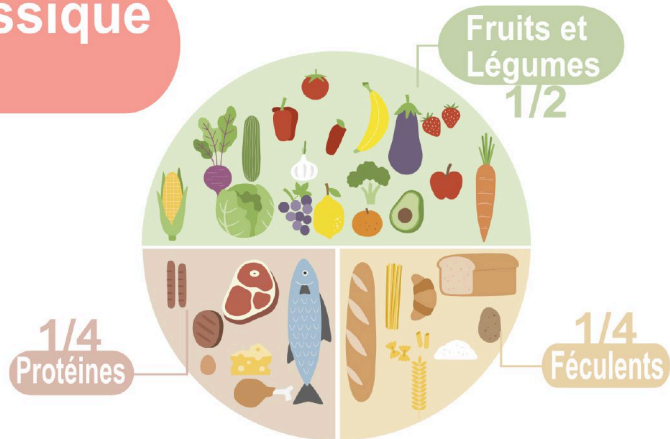
- ✓ Simple 🍷 : Pas de calculs compliqués, juste une méthode visuelle pour composer vos repas.
- ✓ Flexible 🧘 : Elle s'adapte à votre journée et à vos besoins.
- ✓ Variée 🌈 : Elle vous encourage à manger de tout pour profiter de tous les nutriments.

Rappelez-vous : l'Assiette Idéale est un guide, pas une règle stricte. C'est une façon de rendre l'alimentation équilibrée plus accessible et moins stressante. Avec ce système, vous pouvez profiter de vos repas, écouter vos envies et vous assurer d'avoir une alimentation riche et variée.

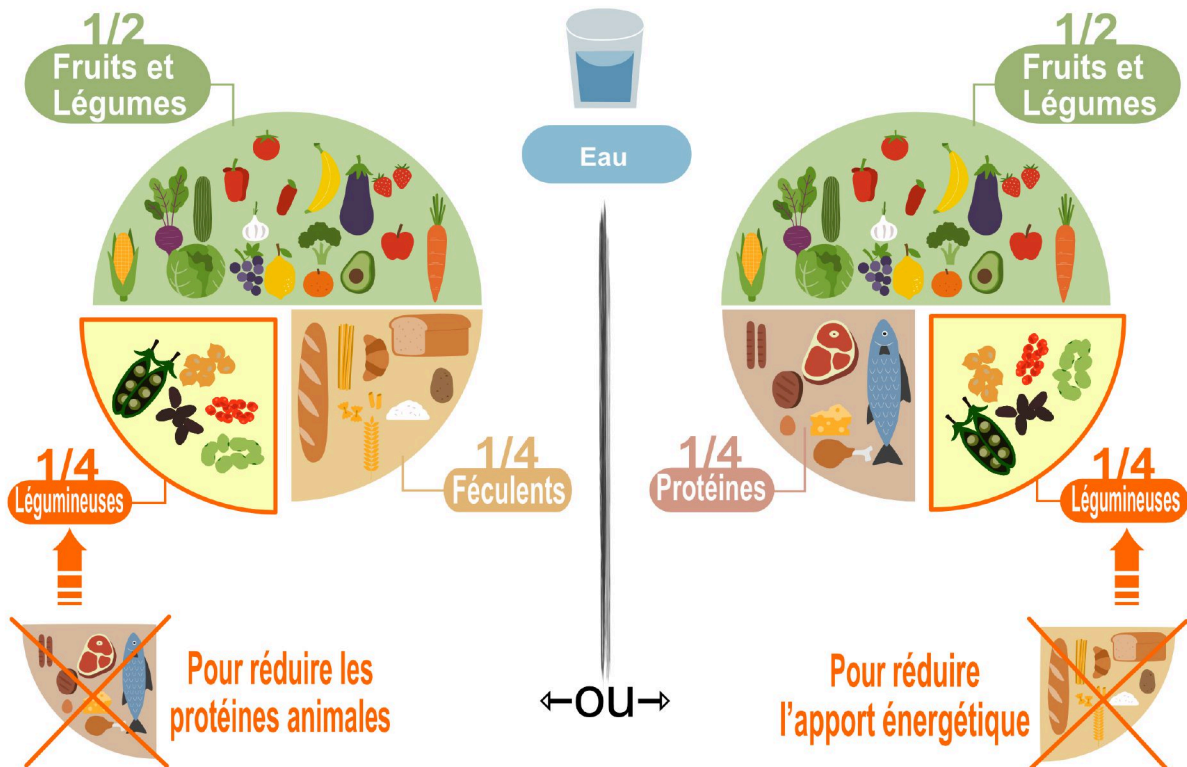
Mes Déclics ✨ :



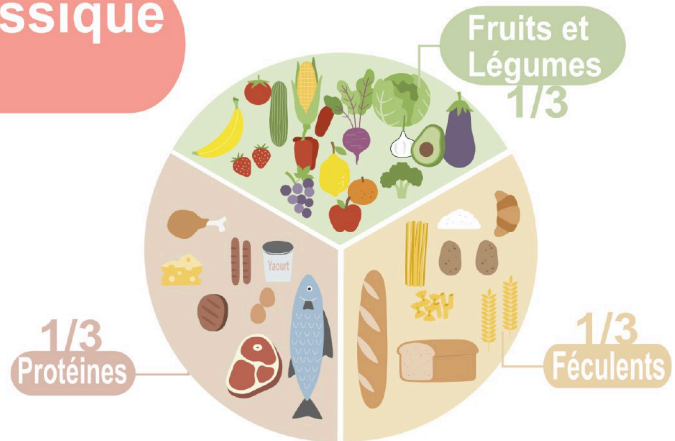
Assiette idéale classique $1/2 + 2 \times 1/4$



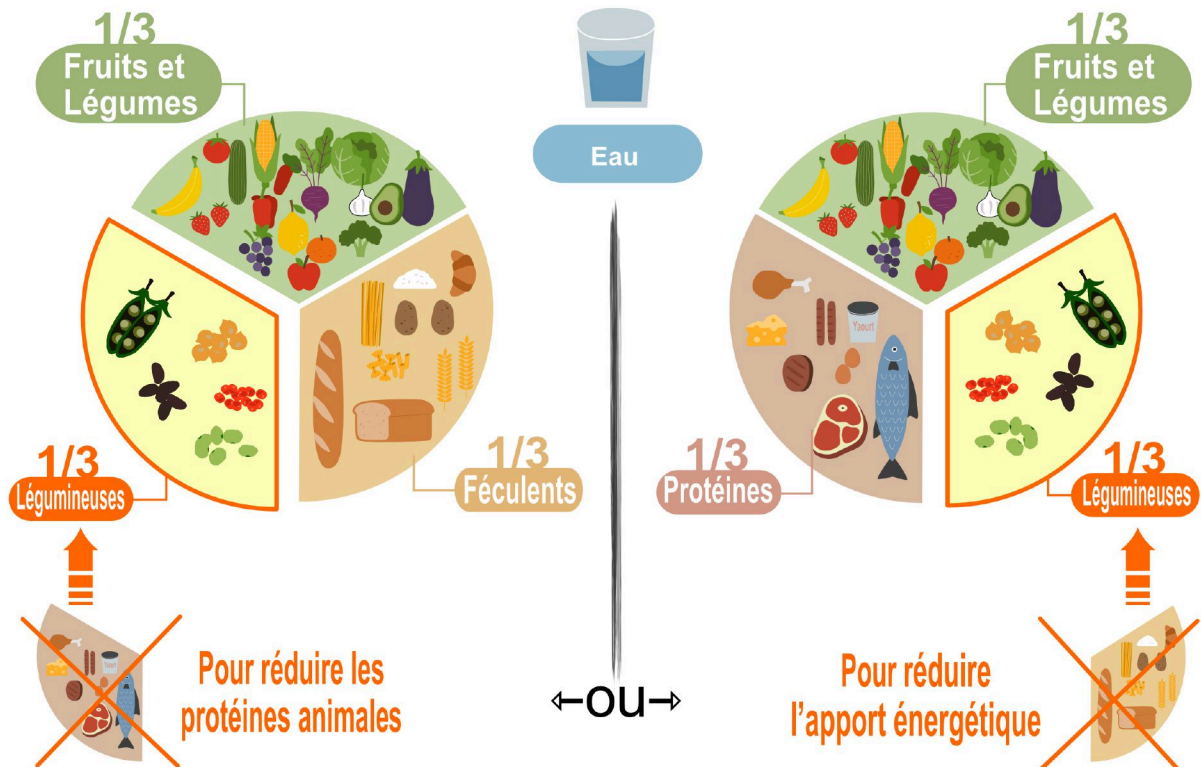
Assiette idéale CRÉATIVE



Assiette idéale classique 3 x 1/3



Assiette idéale CRÉATIVE





L'Assiette Idéale au Quotidien

Questions sur les Fondamentaux du Déclic CRÉATIVE®

Est-ce que je peux utiliser l'assiette idéale pour tous mes repas ?

- Oui et même pour mes journées complètes ! L'assiette idéale n'est pas une règle stricte à suivre au millimètre, mais un repère visuel flexible. Par exemple :
 - **Pour un repas léger** ou une journée plus tranquille, je vais peut-être choisir $\frac{1}{2}$ de légumes, $\frac{1}{4}$ de protéines et $\frac{1}{4}$ de féculents.
 - **Pour une journée active ou un repas après sport**, je peux ajuster en faisant $\frac{1}{3}$ légumes, $\frac{1}{3}$ protéines, $\frac{1}{3}$ féculents.
- Si je n'ai pas tout respecté à la lettre pour un repas, je sais que ce n'est pas grave. Je peux simplement réajuster au repas suivant, selon mes besoins et mes envies du moment.

Est-ce qu'il faut vraiment que je pèse les aliments ?

- Pas besoin de sortir la balance ! L'idée de l'assiette idéale est d'utiliser la vue pour équilibrer mes repas sans calculer. Voici un guide simple pour m'aider :
 - **Protéines** : Environ la taille de ma paume de main.
 - **Légumes** : Un peu plus de la moitié de l'assiette.
 - **Féculents** : Environ un poing fermé.
- L'assiette idéale, c'est une façon simple et visuelle de m'aider à bien manger sans me stresser avec des mesures précises.



ADAPTER SELON MON STYLE DE VIE ET MES PRÉFÉRENCES

Comment adapter l'assiette idéale si je suis végétarienne, végane ou intolérante au gluten ?

- L'assiette idéale est faite pour s'adapter à mes besoins. Si je suis végétarienne ou végane, je vais privilégier les légumineuses, le tofu, le tempeh ou les céréales complètes comme sources de protéines. Pour une alimentation sans gluten, j'opte pour des féculents comme le riz, le quinoa ou les légumes racines (pommes de terre, patates douces).
- Peu importe les aliments que je choisis, l'important est de garder une harmonie visuelle qui me correspond et respecte mes préférences.

Où est-ce que les produits laitiers s'intègrent dans l'assiette idéale ?

- Les produits laitiers, si j'en consomme, peuvent être une source de protéines ou de calcium. Je peux les intégrer en petites portions (comme un yaourt ou une cuillère de fromage frais) dans mon repas ou bien en dessert ou encas. Je peux aussi choisir des alternatives végétales enrichies en calcium si c'est ce qui me convient.



AU RESTAURANT, EN FAMILLE OU EN JOURNÉE ACTIVE

1. Que faire quand je vais au restaurant ?

- Je garde mon assiette idéale en tête, mais sans pression. J'essaie de choisir un plat équilibré, comme un plat à base de légumes, accompagné de protéines (viande, poisson, tofu) et d'une portion de féculents (riz, pâtes, pommes de terre). Si possible, je demande quelques ajustements, comme la sauce à part ou un supplément de légumes.
- L'important, c'est de profiter du moment et de garder une vision globale de l'équilibre dans ma journée, sans trop m'inquiéter d'un repas en particulier.

Peut-on utiliser ce modèle pour les repas des enfants ?

- Oui ! Je peux m'inspirer de l'assiette idéale pour préparer des repas équilibrés pour mes enfants. J'ajuste les portions en fonction de leurs besoins et je varie les couleurs et les textures pour rendre le repas plus amusant et attrayant.

Comment ajuster l'assiette pour les journées d'entraînement intensif ?

- Si j'ai une journée plus physique, je vais augmenter mes portions de féculents et de protéines pour compenser l'énergie dépensée. L'assiette idéale est un point de départ et je l'adapte en fonction de mes besoins quotidiens.



ENCAS ET GESTION DES ENVIES DE SUCRÉ

Les encas sont-ils autorisés dans la méthode de l'assiette idéale ?

- Oui ! Les encas sont même utiles pour maintenir mon énergie dans la journée, surtout s'ils sont bien choisis. Je peux choisir des options simples comme des fruits frais, une poignée de noix ou un yaourt nature. Je me pose la question de savoir si j'ai vraiment faim ou si l'encas est plutôt lié à une émotion (ennui, stress). Si c'est le cas, je peux aussi choisir de prendre une pause ou de faire un peu de respirations avant de décider si j'ai vraiment besoin de manger.

Que faire si j'ai souvent envie de sucré ?

- Les envies de sucré sont normales ! Plutôt que de lutter contre, j'essaie de comprendre ce que je ressens. Si j'ai envie de sucré, je choisis de le satisfaire avec des options saines comme des fruits, des compotes sans sucre ou des desserts maison avec des ingrédients naturels.
- Et si je me fais plaisir avec un dessert plus riche, je peux ajuster le reste de la journée sans me culpabiliser. Parfois, prendre un moment pour respirer ou savourer chaque bouchée me permet de profiter sans excès.

Déclic CRÉATIVE®

Conseils pratiques et concrets pour m'aider au quotidien
Écouter mon corps : La faim et la satiété sont mes meilleurs guides. En prenant le temps d'écouter ces signaux, je renforce ma relation positive avec la nourriture.
M'autoriser à être flexible : L'assiette idéale est un guide, pas un modèle rigide. Mon quotidien, mes émotions et mes besoins changent et c'est normal que mon alimentation s'adapte aussi.
Varier les couleurs et textures : Je m'amuse avec la diversité ! Une assiette colorée est non seulement plus appétissante, mais elle apporte aussi un éventail de nutriments bénéfiques pour moi.



Le Déclic CRÉATIVE®

Pour trouver l'équilibre entre savourer et satiété

Dans le cadre de la méthode CRÉATIVE®, manger lentement et en pleine conscience est un pilier essentiel. En respectant votre rythme naturel et en étant attentive à chaque bouchée, vous cultivez une relation saine et équilibrée avec la nourriture. Vous nourrissez ainsi votre corps, mais aussi votre esprit, en transformant chaque repas en un véritable moment de calme et de plaisir.

Astuce



Conseils pour Manger Lentement :

- 👉 **Servez-vous des portions raisonnables** : Cela vous permet d'apprécier pleinement la qualité de ce que vous mangez plutôt que la quantité.
- 👉 **Créez un environnement apaisant** : Éliminez le désordre, décorez votre table de manière simple et agréable pour rendre le repas plus plaisant.
- 👉 **Pratiquez la gratitude** : Avant de commencer, prenez un instant pour remercier pour ce moment et ce repas que vous vous offrez. Cela renforce la connexion entre votre esprit et votre corps.
- 👉 **Utilisez tous vos sens** : Observez les couleurs, respirez les arômes, savourez les textures et les goûts. Faites de chaque bouchée une expérience sensorielle.
- 👉 **Mangez en bonne compagnie** : Partager vos repas avec des personnes que vous appréciez favorise les conversations agréables et vous aide à manger plus lentement.
- 👉 **Écoutez de la musique douce** : Une mélodie apaisante peut vous aider à vous détendre et à rendre l'expérience alimentaire plus consciente.
- 👉 **Faites de chaque repas un moment de bien-être**

Mais comment intégrer cette sagesse dans notre quotidien souvent pressé ? Pas de panique ! Voici quelques astuces simples, inspirées de l'expérience des femmes que j'ai accompagnées. Ces petits gestes vous aideront à vous recentrer sur l'expérience du repas et à transformer un acte ordinaire en un moment de pleine conscience et de respect envers vous-même.

En prenant le temps de savourer chaque bouchée, vous récoltez de nombreux bienfaits : une digestion améliorée, une meilleure absorption des nutriments et une santé bucco-dentaire optimale. De plus, vous apprenez à mieux contrôler votre appétit, ce qui enrichit votre bien-être mental. Chaque repas devient alors un moment de calme et de plaisir.

Pourquoi prendre votre temps à table ?

L'équilibre nutritionnel commence dans la bouche : prenez le temps de savourer !

On vous a sûrement déjà dit qu'il est important de bien mâcher et d'éviter d'engloutir vos repas, surtout devant un écran ou perdue dans vos pensées. Mais savez-vous vraiment pourquoi ? Beaucoup d'entre nous négligent ce conseil faute de connaître ses véritables bienfaits. Découvrons ensemble pourquoi cette habitude est essentielle pour votre équilibre nutritionnel.

Prendre le temps de bien mâcher n'influence pas seulement votre digestion, mais aussi votre plaisir à table. En savourant chaque bouchée, vous facilitez le travail de votre système digestif et améliorez l'absorption des nutriments. De plus, en ralentissant le rythme, vous permettez à votre corps de reconnaître quand il est rassasié, vous aidant ainsi à éviter de trop manger sans même y penser.

Ne soyez pas pressée d'avaler ! les papilles gustatives se trouvent dans la bouche, donc prendre votre temps avant d'avaler vous permettra de profiter pleinement de chaque bouchée et de découvrir la subtilité de chaque ingrédient. Le plaisir de manger sera dans la recherche du goût et non plus dans le besoin de satiété.

MANGER CONSCIEMMENT : POURQUOI ET COMMENT ?



Aspect	Manger lentement	Manger rapidement
Mastication	😊 On mâche soigneusement, déclenchant la digestion dès la bouche grâce à la salive.	😞 On avale de gros morceaux, ce qui complique la digestion et surcharge l'estomac.
Sensation de satiété	😊 On perçoit mieux les signaux de satiété et on mange juste ce qu'il faut.	😞 On risque de dépasser le point de satiété et de trop manger.
Digestion	😊 L'estomac reçoit des aliments bien préparés, facilitant une digestion confortable.	😞 L'estomac peine à traiter les aliments mal mâchés, entraînant inconfort et lourdeurs.
Hormones de faim et de satiété	😊 L'équilibre hormonal est respecté, régulant naturellement l'appétit.	😞 L'équilibre hormonal est perturbé, ce qui peut inciter à manger plus.
Absorption des nutriments	😊 Les vitamines et minéraux sont mieux assimilés, optimisant les bienfaits de chaque repas.	😞 L'absorption des nutriments est réduite.
Confort digestif	😊 Limite l'ingestion d'air, favorisant le confort digestif.	😞 Peut entraîner ballonnements et inconfort.
Choix alimentaires	😊 On apprécie chaque bouchée et on fait des choix alimentaires plus réfléchis.	😞 On fait souvent des choix moins équilibrés et on ne savoure pas vraiment.
Santé bucco-dentaire	😊 Stimule la salive, protégeant les dents et prévenant les problèmes dentaires.	😞 Diminue la production de salive, ce qui peut affecter les dents.

Le Déclic CRÉATIVE®

Pour trouver l'équilibre entre émotions et alimentation

Quand on parle d'équilibre alimentaire, on pense souvent à la nutrition. Mais avez-vous déjà considéré l'importance de votre équilibre mental dans ce processus ? Les deux vont de pair. Si votre esprit accepte les changements que vous mettez en place, votre réussite est pratiquement assurée. L'objectif n'est pas de lutter contre vous-même, mais de créer une harmonie entre vos désirs et les besoins de votre corps.

Votre cerveau, compagnon de voyage

Pour que les nouvelles habitudes se mettent en place sans stress, elles doivent être adoptées en douceur, à votre rythme et en phase avec qui vous êtes profondément. C'est ce fameux équilibre mental qui vous permet de voir ces changements comme des alliés, pas comme des contraintes supplémentaires.

Équilibrer besoins nutritionnels et envies personnelles

Pour que de nouvelles pratiques alimentaires s'ancrent durablement, il est important que votre esprit les accueille positivement. Cette transition ne doit pas être vécue comme une contrainte, mais comme une évolution naturelle. Trouver cet équilibre, c'est respecter à la fois vos besoins nutritionnels tout en honorant vos envies, afin que ces nouvelles habitudes deviennent des sources de bien-être et non de frustration.

Déclic CRÉATIVE®

Le Déclic CRÉATIVE® c'est choisir de manger en pleine conscience. Choisir de manger attentivement, c'est nourrir votre corps avec respect et bienveillance. C'est transformer un acte quotidien en une célébration de la vie, contribuant à votre santé et à votre épanouissement. En adoptant cette habitude, vous faites un pas de plus vers une relation harmonieuse avec la nourriture, loin des contraintes et des restrictions. Alors, prête à laisser votre Déclic CRÉATIVE® s'exprimer à table ? Prenez le temps de savourer et surtout, faites-vous plaisir !



ASTUCES POUR ÉQUILIBRER VOS ÉMOTIONS ET VOTRE ALIMENTATION

Dans cette section, nous allons découvrir des astuces pour harmoniser votre alimentation avec vos émotions au quotidien. Fruit de mes rencontres avec de nombreuses femmes, vous trouverez ici des approches qu'elles ont utilisées pour introduire cet équilibre dans leur vie de tous les jours. Que ce soit pour gérer le grignotage émotionnel, écouter vos sensations de faim et de satiété ou savourer plus pleinement chaque repas, ces conseils sont conçus pour être accessibles et personnalisables.

Inspirez-vous, mixez et adaptez ces idées pour créer votre propre équilibre, celui qui respecte votre rythme et votre bien-être.

L'objectif : transformer chaque repas en un moment de connexion à soi, sans pression ni culpabilité. Vous apprendrez comment apaiser vos envies sans vous priver, apprécier les textures et les saveurs et installer un équilibre durable entre vos besoins physiques et émotionnels.

Pause avant de manger

 **Astuce** : Avant de plonger dans votre assiette, prenez un instant pour vérifier si vous avez vraiment faim. Buvez un verre d'eau ou faites une petite pause de 10 à 15 minutes.

 **Pourquoi est-ce utile ?** Cela vous permet de distinguer la vraie faim d'une envie émotionnelle. Parfois, boire de l'eau ou attendre un peu suffit à apaiser la sensation de faim. Vous apprenez ainsi à ne pas manger par réflexe ou par ennui.

 **Limites** : Si cette pause vous rend anxieuse ou focalisée sur la nourriture, occupez-vous l'esprit avec une activité légère. L'idée n'est pas de vous stresser, mais de vous reconnecter à vos sensations.

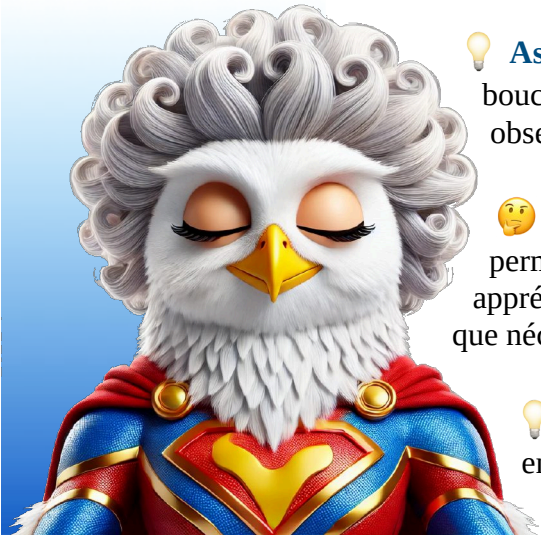
 **Exemple concret** : Après une journée de travail intense, vous rentrez chez vous avec l'envie de grignoter des biscuits. Avant de les attraper, vous buvez un grand verre d'eau et vous installez confortablement pour lire quelques pages d'un livre. Quelques minutes plus tard, vous réalisez que l'envie de grignoter est passée.

Pratiquez la pleine conscience à table

 **Astuce** : Pendant le repas, prenez le temps de savourer chaque bouchée. Posez votre fourchette entre deux bouchées, respirez, observez les saveurs et les textures.

 **Pourquoi est-ce bénéfique ?** Manger en pleine conscience permet de mieux écouter votre corps et ses signaux de satiété. Vous apprécierez davantage chaque repas, tout en évitant de manger plus que nécessaire.

 **Astuce bonus** : Transformez vos repas en moments de plaisir en créant une ambiance agréable : allumez une bougie, mettez de la musique douce. Le plaisir de manger commence aussi par ce qui entoure le repas !



 **Exemple concret** : Lors d'un déjeuner en solo, au lieu de manger devant votre ordinateur, vous décidez de dresser la table avec une belle nappe et votre vaisselle préférée. Vous dégustez votre salade en prenant le temps de savourer chaque ingrédient, ce qui rend le repas beaucoup plus satisfaisant.

Écoutez votre corps :

 **Astuce** : À mi-repas, arrêtez-vous un instant et demandez-vous : « Ai-je encore faim ou suis-je déjà rassasiée ? »

 **Pourquoi est-ce important** : Cela vous aide à réguler naturellement votre appétit en vous arrêtant quand vous êtes rassasiée, plutôt que de finir votre assiette par habitude.

 **Limites** : Il est important de reconnaître la différence entre une vraie satiété et une lassitude vis-à-vis du plat. L'objectif est de savourer sans excès, mais sans vous priver de plaisir.

 **Exemple concret** : En famille, lors du dîner, vous vous rendez compte à mi-assiette que vous n'avez plus vraiment faim. Plutôt que de vous forcer à terminer, vous décidez de conserver le reste pour le déjeuner du lendemain.

Planifiez avec flexibilité

 **Astuce** : Avant de commencer à manger, déterminez une quantité de nourriture en fonction de vos besoins du moment. Mais restez flexible !

 **Pourquoi est-ce utile** : Cela vous aide à avoir une idée claire des portions tout en laissant place à vos sensations. Si, après avoir mangé, vous ressentez encore une vraie faim, n'hésitez pas à reprendre un peu, en restant à l'écoute de votre corps.

 **Astuce** : Adaptez cette planification en fonction de vos besoins quotidiens. Par exemple, une journée active demandera probablement une plus grande portion de féculents qu'une journée tranquille.

 **Exemple concret** : Avant une réunion importante l'après-midi, vous optez pour un déjeuner plus copieux pour avoir de l'énergie. Vous vous servez une portion supplémentaire de riz complet, en sachant que votre corps en aura besoin.

Évaluer la satiété après le repas

 **Astuce** : Une fois le repas terminé, prenez un moment pour évaluer votre degré de satiété. Demandez-vous : « Suis-je satisfaite ou ai-je encore faim ? »

 **Pourquoi est-ce utile** : Cela vous aide à comprendre l'impact de votre repas sur votre bien-être. En reconnaissant que vous êtes rassasiée, vous encouragez une alimentation équilibrée et réfléchie.

 **Limites** : La satiété ne se manifeste pas toujours immédiatement. Donnez à votre corps quelques minutes pour ressentir pleinement les effets du repas avant de décider si vous avez encore faim.

 **Exemple concret** : Après un déjeuner au restaurant avec des collègues, vous hésitez à prendre un dessert. Vous attendez quelques minutes et réalisez que vous êtes pleinement satisfaite. Vous décidez de prendre un thé à la place.

L'équilibre du 80/20

 **Astuce** : Appliquez la règle du 80/20 : 80 % de vos repas sont sains et équilibrés et 20 % sont consacrés à des plaisirs gourmands. Laissez-vous de la place pour les petits plaisirs sans vous sentir coupable.

 **Pourquoi est-ce essentiel** : Cela vous évite la frustration d'un régime trop restrictif et vous permet d'intégrer vos plaisirs dans une alimentation équilibrée. En vous accordant ces petits moments de gourmandise, vous réduisez les risques de craquages excessifs.

 **Astuce bonus** : Planifiez vos 20 % pour les moments où vous les appréciez vraiment, comme une sortie entre amis ou un dessert spécial le week-end. Cela les rend encore plus savoureux !

 **Exemple concret** : Vous adorez les pâtisseries. En semaine, vous misez sur des encas sains comme des fruits ou des noix. Le week-end, vous vous faites plaisir avec une délicieuse part de tarte au chocolat lors du brunch dominical.

∞ Construire un équilibre durable

 **Astuce** : Personnalisez votre alimentation en fonction de vos goûts et de ce que vous aimez. N'adoptez pas un régime strict simplement parce qu'il est à la mode ou considéré comme « sain ». Ce qui est sain, c'est ce qui vous correspond et vous fait plaisir.

 **Pourquoi est-ce important** : Lorsque vous adoptez une alimentation qui vous plaît, vous augmentez vos chances de maintenir ces habitudes sur le long terme. Se forcer à manger des aliments que l'on n'apprécie pas peut mener à l'abandon de ces efforts.

 **Astuce** : Explorez la diversité des aliments pour ne pas vous lasser. Testez de nouvelles recettes, essayez des plats d'autres cultures et amusez-vous avec les saveurs !

 **Exemple concret** : Si vous n'êtes pas fan du chou kale malgré ses bienfaits, inutile de vous forcer. Optez plutôt pour des épinards ou de la roquette que vous appréciez et intégrez-les dans vos plats préférés.

Harmoniser envies et bien-être

 **Astuce** : Modérez vos envies en établissant des limites claires. Si vous adorez le fromage, accordez-vous ce plaisir en petites quantités, plutôt que de vous en priver complètement.

 **Pourquoi est-ce important** : Vous évitez la frustration et les restrictions extrêmes. En accueillant vos envies avec modération, vous créez un équilibre mental qui soutient votre bien-être.

 **Limites** : Apprenez à savourer sans culpabilité, mais veillez à ne pas dépasser vos limites. Manger avec plaisir tout en respectant vos besoins est la clé d'une relation saine avec la nourriture.

 **Exemple concret** : Lors d'un dîner entre amis, vous choisissez de vous servir une portion raisonnable de votre fromage préféré. Vous le dégustez lentement, en appréciant chaque bouchée, sans ressentir le besoin d'en reprendre davantage.

Le Déclic CRÉATIVE®

Pour trouver l'équilibre entre flexibilité et planification

Ces astuces, enrichies d'exemples concrets, vous aident à harmoniser vos besoins nutritionnels avec vos envies personnelles, tout en écoutant votre corps. Le bien-être alimentaire, ce n'est pas seulement ce que vous mangez, mais aussi comment vous le vivez au quotidien. En prenant soin de vous de manière flexible et bienveillante, vous créez une relation sereine et épanouissante avec la nourriture. Vous êtes la créatrice de votre parcours vers une santé durable, en phase avec votre corps, vos plaisirs et votre vie personnelle, professionnelle ou familiale.

Cultiver la bienveillance : le Déclic CRÉATIVE® pour enfin relâcher la pression !

Dans votre parcours avec la méthode CRÉATIVE®, trouver l'équilibre entre planification et flexibilité est un vrai challenge ! Imaginez cet équilibre comme votre GPS : il vous guide, mais vous laisse aussi dévier de la route quand une opportunité excitante se présente. Et c'est justement ce qu'il vous faut : planifier sans vous enfermer, tout en restant ouverte aux surprises que la vie vous réserve.

Déclic CRÉATIVE®

Le Déclic CRÉATIVE®, c'est ce moment où vous réalisez que l'alimentation ne doit pas être une guerre entre rigueur et permissivité. Fini les règles rigides et frustrantes ! Au lieu de vous imposer des limites qui vous étouffent, vous commencez à voir la planification comme une aide précieuse pour atteindre vos objectifs, tout en gardant assez de flexibilité pour éviter la culpabilité.



Étape 1 : Comment trouver l'équilibre sans se stresser ?

Quand vous planifiez vos repas sans vous enfermer dans un carcan rigide, vous sentez un poids se libérer. Votre cerveau arrête de paniquer entre l'envie de « faire bien » et la peur de « craquer ». Vous êtes préparée, mais pas piégée. Vous savez que vous pouvez suivre votre plan ou improviser selon ce que la journée vous apporte : un dîner entre amis qui n'était pas prévu, une envie de vous faire plaisir après une longue journée... et c'est parfaitement OK !

L'idée ici, c'est d'instaurer une souplesse mentale qui vous permet de voir vos choix alimentaires non plus comme des contraintes, mais comme des alliés dans votre quotidien. Vous allez pouvoir profiter de vos repas sans pression, tout en restant alignée avec vos objectifs de bien-être. Ce n'est pas une question de tout ou rien : c'est un choix bienveillant, centré sur vous.

Étape 2 : Le lien avec le Déclic CRÉATIVE®.

Ayez conscience que vous pouvez reprendre le contrôle de votre alimentation à votre manière, sans dogmes ni frustrations. Une alimentation saine et bienveillante n'exige pas des sacrifices constants, mais

une connexion authentique à vos besoins réels. La flexibilité devient un atout : vous planifiez, tout en restant ouverte aux imprévus.

Vous ne vous perdez plus dans des règles inflexibles. Vous écoutez vos envies, planifiez selon vos besoins et vous vous adaptez quand la vie vous propose quelque chose de différent. Vous devenez la créatrice de votre bien-être alimentaire, en alignant vos choix sur vos véritables désirs et besoins. Cette approche ne vous impose jamais de cadre rigide, mais vous invite à explorer votre propre équilibre.

Étape 3 : Pourquoi planifier ? Anticiper, c'est s'alléger l'esprit.

Planifier ses repas, c'est comme préparer son sac à dos pour une randonnée : vous vous assurez d'avoir tout ce qu'il vous faut pour avancer sereinement, sans avoir à prendre de décisions sous pression.

Imaginez : vos repas et encas sont prêts pour la semaine, remplis d'aliments que vous adorez. Plus besoin de vous demander ce que vous allez manger quand vous rentrez tard ou après une journée bien remplie.

Planifier, c'est prendre les rênes de votre alimentation, mais de façon bienveillante. Vous vous assurez que vos choix sont en accord avec vos objectifs, sans stress. Mais attention, planifier, ce n'est pas tout verrouiller : le Déclic CRÉATIVE® vous rappelle que la vie est pleine de surprises ! Laissez toujours une marge pour l'imprévu. Cela vous donne de la liberté, sans perdre de vue vos objectifs de bien-être.

Étape 4 : Planifier intelligemment tout en laissant place au fun.

Quand vous planifiez, intégrez ce que vous aimez vraiment. Si vous adorez les plats colorés et équilibrés, pourquoi ne pas prévoir un taboulé frais avec des légumes croquants et du saumon ? Et si vos journées sont trop chargées pour cuisiner à chaque repas, prévoyez des encas ou des plats prêts à l'avance. Vous vous offrez ainsi une base solide, tout en laissant une porte ouverte à la spontanéité.

Exemple concret : Christiana, qui planifie ses repas à l'avance pour la semaine, se retrouve invitée à une sortie improvisée. Grâce à son organisation, elle peut y aller sans stress, sachant que ses autres repas sont déjà prévus. C'est ça, la vraie liberté : être prête, mais flexible !

Étape 5 : Flexibilité rime avec liberté

La flexibilité, c'est l'art de dire oui à l'imprévu sans culpabiliser. Vous avez une envie soudaine de ce plat réconfortant ? Allez-y ! La flexibilité, c'est accepter les invitations spontanées, céder à une envie ou simplement ajuster vos plans en fonction de ce que vous ressentez. Vous n'êtes plus enfermée dans un cadre rigide, vous vivez pleinement.

En vous offrant cette liberté, vous nourrissez non seulement votre corps, mais aussi votre esprit. Il est important de comprendre que l'alimentation n'est pas un combat, mais un plaisir à vivre sans crainte. Ce que vous mangez fait partie de votre bien-être global et c'est cette souplesse qui rend l'expérience agréable et durable.

Étape 6 : Astuce pour gérer les imprévus sans stress

Il y aura des imprévus. Des journées qui ne se passent pas comme prévu. Et vous savez quoi ? Ce n'est pas grave ! Respirez et rappelez-vous que vous pouvez réajuster à tout moment. Si vous déviez de votre plan, ce n'est pas un échec. La méthode CRÉATIVE® vous apprend à vous adapter, à réorganiser vos repas et surtout à ne pas culpabiliser.

L'important, c'est de trouver ce qui fonctionne pour vous. Le cadre est là pour vous aider, mais vous avez toute la liberté d'en sortir quand la vie vous y pousse. Soyez flexible et bienveillante avec vous-même.

Étape 7 : Créez un garde-manger prêt à tout !

Un garde-manger bien fourni, c'est votre filet de sécurité. Vous rentrez tard ? Pas de souci ! Grâce à quelques bases bien choisies (légumes surgelés, céréales complètes, légumineuses), vous pouvez improviser un repas sain en quelques minutes. La clé de la réussite, c'est savoir anticiper sans se contraindre.

En gardant des aliments simples et polyvalents à portée de main, vous êtes prête à tout : une soirée improvisée ou un dîner rapide après une longue journée. Vous savez que, même dans l'imprévu, vous avez les ressources pour prendre soin de vous.

Déclic CRÉATIVE®

Donnez-vous la permission de vous adapter, sans culpabiliser. Ce que vous mangez aujourd'hui ne définit pas tout votre parcours. Un repas improvisé peut aussi être un moment de bonheur partagé. Vivez-le pleinement !



EN RÉSUMÉ



L'équilibre entre planification et flexibilité va bien au-delà de l'organisation des repas. C'est une manière de vivre qui vous permet de naviguer entre structure et spontanéité, tout en prenant soin de vous avec bienveillance. Le Déclic CRÉATIVE®, c'est cette capacité à anticiper sereinement sans vous enfermer, à savourer chaque moment sans culpabilité et à avancer en toute légèreté vers un bien-être durable.

En apprenant à jongler avec vos besoins et vos envies, vous vous offrez la liberté de vivre pleinement, sans stress ni restrictions. Chaque petit pas compte et chaque ajustement vous rapproche de cet équilibre où plaisir et santé vont main dans la main. Continuez d'avancer avec confiance et rappelez-vous : vous êtes la créatrice de votre propre bien-être.

Un mantra Power



“Manger en pleine conscience, c'est développer une attention pleine et entière à ce qu'on mange afin de retrouver une relation saine et décomplexée avec la nourriture.”

Jan Chozen Bays
Pédiatre et maître zen



Témoignages

Sandra, 38 ans, maman de deux enfants :

« Entre le boulot, les devoirs des enfants et les activités, mes journées étaient souvent une course. Les repas ? C'était improvisation totale et je finissais par cuisiner des plats rapides qui ne me convenaient pas toujours.

Un jour, j'ai décidé de changer ma façon de faire. Maintenant, je prends 20 minutes le dimanche matin, après le petit-déjeuner, pour planifier mes repas de la semaine. Rien de compliqué : je choisis 4 repas simples que je sais rapides à préparer et que mes enfants aiment. J'ai toujours des légumes frais ou surgelés sous la main et je cuisine en avance si je sais que la semaine sera chargée. Et surtout, je laisse 2 ou 3 soirs libres pour être flexible, parce qu'avec les enfants, il y a toujours des imprévus ! »

Au début, ce n'était pas évident de m'y tenir, mais au fil des semaines, j'ai trouvé un rythme qui me va. Maintenant, quand il y a un dîner à la dernière minute ou une sortie improvisée, je ne panique plus. J'ai déjà mes bases prêtes, donc je peux profiter de l'instant sans culpabiliser. »

« Résultat : je mange plus équilibré et je me sens beaucoup plus sereine. Ce système me permet de concilier mes responsabilités de maman et de m'occuper de moi sans stresser.



Kaoutar, 42 ans, cadre dynamique :

« Avec mon emploi du temps chargé et les déplacements réguliers, il m'était impossible de garder une alimentation équilibrée. Je sautais des repas ou je mangeais sur le pouce et ça m'épuisait.

J'ai décidé d'organiser mes repas autrement. Chaque lundi matin, je jette un œil à mon agenda pour voir quelles journées seront chargées. Je prépare ensuite des encas rapides comme des fruits, des amandes ou des yaourts, que je peux emporter partout. Le soir, je me fais des salades de légumes que je garde au frigo pour les jours où je sais que je n'aurai pas le temps de cuisiner.

Ce qui a vraiment changé ma vie, c'est de toujours avoir des options prêtes. Je garde des légumes surgelés et des légumineuses en conserve pour improviser rapidement un repas sain. Et si une réunion ou un déjeuner imprévu tombe dans ma journée, je m'adapte sans culpabilité, parce que j'ai toujours une base sur laquelle m'appuyer.

Maintenant, je gère mieux mes repas sans me stresser. Mon alimentation est plus équilibrée et je me sens plus en forme au quotidien. »



Mes Déclics ✨ :





Liste d'aliments essentiels :

Je vous propose ici une liste d'aliments à intégrer dans vos nouvelles habitudes alimentaires.



3.

ÉQUILIBRE ENTRE RESTRICTION ET EXCÈS

Dans votre cheminement vers le bien-être alimentaire, naviguer entre « le plus » et « le moins », entre la restriction et l'indulgence devient un art essentiel. Cette danse délicate ne consiste pas à dire toujours « oui » ou toujours « non », mais plutôt à savoir quand s'accorder une pause gourmande et quand tenir bon face aux tentations.

L'importance de cet équilibre joue un rôle clé dans votre bien-être. À travers mes accompagnements, j'ai vu combien ce défi peut influencer la vie des femmes, impactant à la fois leur moral et leur santé.

Ensemble, nous allons découvrir comment vous pouvez vous autoriser des plaisirs sans culpabilité, tout en continuant à avancer vers vos objectifs d'une alimentation saine.

La culpabilité et ses effets

Lorsque vous expérimentez le bien-être alimentaire, il est courant de ressentir de la culpabilité après avoir cédé à une envie gourmande. Pourtant, cette culpabilité peut vous pousser à répéter des comportements que vous regrettez ensuite, ce qui renforce le jugement négatif que vous portez sur vous-même. C'est un cycle qui peut saboter vos efforts et ralentir votre progression.

La culpabilité vous ancre dans une spirale négative. Elle accentue le sentiment d'échec et peut même encourager des comportements alimentaires indésirables, comme les grignotages compulsifs ou les compulsions alimentaires.

Déclic CRÉATIVE®

Pour remplacer la culpabilité par l'acceptation et la responsabilité : Admettre qu'un plaisir fait partie du chemin vers une alimentation équilibrée et prendre la responsabilité de vos choix vous permet d'agir de façon constructive. Chaque écart peut devenir une leçon plutôt qu'un moment de jugement. La prochaine fois que vous céderez à une gourmandise, prenez une minute pour respirer profondément et réfléchissez à ce qui vous a poussé à craquer. Cela peut être une opportunité d'en apprendre plus sur vos déclencheurs et d'éviter un comportement similaire à l'avenir.



Le Déclic CRÉATIVE®

Pour équilibrer alimentation quotidienne et plaisirs gourmands

Adopter une alimentation saine ne signifie pas se priver de tous les plaisirs. Il est essentiel de comprendre la différence entre les aliments du quotidien et les plaisirs gourmands. Cette distinction vous aidera à structurer vos repas et à savourer vos moments de plaisir sans compromettre vos objectifs.

Aliments du quotidien :

Ce sont ceux qui forment la base de votre alimentation : fruits, légumes, céréales complètes, protéines maigres et légumineuses. Ils apportent les nutriments essentiels, l'énergie et les vitamines dont votre corps a besoin chaque jour.

Plaisirs gourmands :

Ces aliments, plus riches en sucre, en graisses ou en sel (comme le chocolat, le fromage ou les gâteaux), apportent plaisir et satisfaction. Ils peuvent tout à fait être intégrés dans votre alimentation, mais avec modération.

Actions pratiques :

Jouer sur la portion :

- Si vous adorez un aliment gourmand, ajustez la portion. Par exemple, un carré de chocolat par jour peut satisfaire vos envies sans compromettre vos objectifs. Savourez-le pleinement et vous verrez qu'il peut suffire à combler votre besoin de douceur.

Jouer sur la fréquence :

- Pour les plaisirs plus riches comme une pâtisserie ou un plateau de fromage, limitez la fréquence à une fois par semaine ou pour une occasion spéciale. Cela vous permet de vous faire plaisir sans que cela devienne une habitude quotidienne qui pourrait déséquilibrer votre alimentation.

Écouter vos sensations :

- Les plaisirs gourmands offrent une satisfaction immédiate, mais souvent éphémère. Prenez quelques secondes pour évaluer vos sensations après avoir mangé un plaisir gourmand. Comparez-les avec celles que vous ressentez après avoir mangé un aliment du quotidien, plus nutritif. Vous commencerez à remarquer que ces derniers vous apportent un bien-être plus durable.

Le Déclic CRÉATIVE®

Pour éviter le piège du « Foutue pour Foutue »

Il est tout à fait normal de faire des écarts, mais attention à ne pas tomber dans le piège du « foutue pour foutue », où un seul écart devient une excuse pour abandonner tous vos efforts.

Un écart n'annule pas vos progrès ! Chaque écart est une opportunité d'apprentissage et non un échec. Prenez le temps de vous poser quelques questions pour mieux comprendre cet écart et ajuster à l'avenir.

- Pourquoi ai-je fait cet écart ? Était-ce lié à une fatigue ou à un stress ?
- Ai-je bien géré mes émotions ? Parfois, c'est une émotion non assumée qui déclenche un comportement alimentaire impulsif.
- Ai-je suffisamment mangé ? Sauter un repas ou manger trop peu peut accentuer les tentations.

Persévérez et restez bienveillante

Chaque petit pas compte. Ce n'est pas l'écart en soi qui compte, mais votre capacité à reprendre la direction de vos objectifs avec bienveillance. Considérez chaque effort, chaque ajustement comme une victoire sur le long terme.



Astuce

La vue d'ensemble plutôt que l'instant

Ne vous attardez pas sur un seul écart. Voyez votre alimentation dans son ensemble : sur la journée, la semaine, voire sur le mois ; plutôt que de vous juger repas par repas. Un écart isolé ne compromet pas votre bien-être à long terme, tant que cela reste ponctuel.

Si vous avez craqué lors d'un repas, rééquilibrez le suivant. Pensez à intégrer plus de légumes et de protéines maigres.

Déclic CRÉATIVE®

Le bien-être alimentaire est un voyage ponctué de hauts et de bas. Cela demande de la compassion, de la patience et une bonne dose de persévérance. En cultivant une relation souple avec la nourriture, vous créez les bases d'un bien-être durable, sans conflit intérieur. Continuez d'avancer avec confiance, en sachant que chaque décision contribue à renforcer cette relation équilibrée et sereine avec votre alimentation.

Fixez-vous un petit objectif cette semaine. Cela peut être de savourer un carré de chocolat chaque jour en toute conscience, sans culpabilité ou de vous autoriser un plaisir plus consistant lors du week-end. Apprenez à vous faire plaisir tout en restant en phase avec vos objectifs.





Comprendre

Respecter

Équilibrer

Adapter

Tester

Intégrer

Valoriser

Epanouir

— CHAPITRE 4 —

A DAPTER VOS ROUTINES ALIMENTAIRES

Dans ce chapitre clé, nous allons explorer un aspect souvent négligé dans la quête du bien-être alimentaire : la nécessité de créer et d'adapter vos routines alimentaires de manière créative et personnelle. Pourquoi cet accent sur les routines ? Parce qu'elles sont le socle des habitudes qui vous ressemblent, qui vous soutiennent et qui vous accompagnent au quotidien. Elles simplifient vos décisions autour des repas, les rendant presque automatiques, vous libérant ainsi de l'obsession et de la charge mentale liées à l'alimentation.

Vous avez un rythme et des exigences uniques, il est donc naturel que vos routines évoluent au fil du temps. Votre alimentation doit suivre vos envies et réalités, plutôt que d'être une contrainte figée.

Nous allons explorer pourquoi ces routines sont indispensables, quels types de routines adopter et comment les ajuster pour qu'elles vous ressemblent. Je vous propose aussi des astuces pratiques et des exemples concrets pour vous inspirer. Choisissez celles qui résonnent le plus avec vous et adaptez-les à votre image.

Déclic CRÉATIVE®

Considérez-vous comme l'architecte de votre bien-être alimentaire. Certaines stratégies fonctionneront mieux que d'autres, mais chaque essai est une étape vers votre succès. Le Déclic CRÉATIVE®, c'est ce moment où vous réalisez que vous avez le pouvoir de créer des routines simples et durables, qui non seulement vous nourrissent physiquement, mais allègent aussi votre esprit.

Fixez-vous un petit objectif cette semaine. Cela peut être de savourer un carré de chocolat chaque jour en toute conscience, sans culpabilité ou de vous autoriser un plaisir plus consistant lors du week-end. Apprenez à vous faire plaisir tout en restant en phase avec vos objectifs.



Se reposer sur vos routines pour alléger votre charge mentale

Les extraits qui suivent proviennent des ateliers HPN (Hypno-Psycho-Nutrition) que j'anime avec une équipe d'hypno-thérapeutes passionnées. Au cours de ces séances, nous travaillons à intégrer des routines de bien-être en les adaptant aux besoins de chaque femme. Vous trouverez en annexe les coordonnées de notre équipe et des informations détaillées sur ces ateliers.

Avant de plonger dans la création et l'intégration de routines alimentaires, prenons un moment pour aborder les freins courants.

Ces témoignages des participantes révèlent des appréhensions bien légitimes, peut-être similaires aux vôtres. Relever ces doutes permet de les apaiser plus sereinement, car chaque routine — qu'elle touche à l'alimentation, à l'activité physique, aux moments pour soi ou aux exercices de mémoire — apporte structure et stabilité en allégeant la charge mentale.

Les dialogues qui suivent reprennent des échanges authentiques, en réponse aux doutes et résistances exprimés par d'autres femmes. Si certains échos résonnent en vous, sachez que ces routines ne cherchent pas à vous contraindre, mais à vous libérer. Ensemble, voyons comment les intégrer pas à pas, pour enrichir chaque journée d'équilibre, de motivation et de plaisir.

LA CRAINTE DE PERDRE LE PLAISIR DE MANGER

« Les routines alimentaires ? Franchement, ça me rappelle tous les régimes que j'ai déjà essayés et que je n'ai pas tenus. Et puis, je veux garder du plaisir à manger... Je ne veux pas me sentir enfermée dans un planning strict ! Ça va vraiment m'aider ? »



Pour répondre à cette inquiétude courante, je rappelle qu'une routine ne signifie pas forcément répétition monotone. Imaginez une routine comme un cadre flexible : par exemple, le lundi peut devenir "le jour des salades", mais la recette change chaque semaine. Ce cadre garde l'expérience intéressante et le plaisir intact, tout en vous libérant du casse-tête quotidien de la décision.

LE DOUTE DE POUVOIR TENIR DANS LE TEMPS

« Oui, mais si j'abandonne en cours de route, comme avant ? » »



Les routines bienveillantes se construisent petit à petit, avec des réussites accumulées qui renforcent la confiance. Il n'y a pas besoin d'atteindre la perfection. Chaque jour où vous suivez votre routine est déjà une victoire. Cette progression douce, étape par étape, rend les routines durables et agréables.

LE BESOIN DE FLEXIBILITÉ ET DE SPONTANÉITÉ

« Et si j'ai envie de sortir des routines de temps en temps ? J'ai peur de me sentir enfermée. » »



Une routine ne doit jamais se transformer en carcan ; elle reste une base que l'on ajuste selon les situations. Lors de moments sociaux, comme un repas entre amis ou une sortie spéciale, vos routines s'effacent pour laisser place à la spontanéité. Elles vous offrent un soutien et non une limitation. Et, à tout moment, vous pouvez reprendre vos routines sans difficulté, dès que vous le souhaitez.

LE DOUTE DE L'EFFICACITÉ DES ROUTINES APRÈS DES ESSAIS INFRUCTUEUX

« J'ai déjà essayé tellement de méthodes... Qu'est-ce qui fait que celle-ci sera différente ? » »



Contrairement aux régimes ou autres solutions temporaires, les routines s'adaptent vraiment à vous. Elles respectent votre rythme, vos goûts, et ne dictent rien. Elles offrent un cadre souple, renforcé par des outils comme l'hypnose, qui agit sur les freins inconscients. Cette approche bienveillante s'ancre en vous en douceur et dans la durée.

LA PEUR DE PERDRE L'AUTONOMIE ET LE PLAISIR DE CHOISIR

« Je veux pouvoir décider au jour le jour... est-ce que je ne vais pas perdre en liberté ? »



Les routines, ici, servent uniquement de guide et se plient à vos besoins. Elles ne s'imposent pas. Vous restez libre de choisir autre chose selon votre envie du moment. Ces routines ne sont là que pour vous offrir un cadre de soutien et vous libérer de la charge mentale des choix répétés, sans rien restreindre de votre liberté.

APAISER LES TENTATIONS DE CRAQUER

« J'ai peur de ne pas résister aux tentations si elles se présentent... »



Les routines vous aident ici aussi. Lorsque les choix sont planifiés, les tentations perdent de leur force. Savoir déjà ce que vous allez manger apaise souvent les envies soudaines. Et si un jour, la tentation se présente malgré tout, rappelez-vous qu'une routine bienveillante accepte les écarts et vous permet de reprendre dès le lendemain, sans culpabilité.

LIBÉRER L'ESPRIT DES DÉCISIONS ALIMENTAIRES STRESSANTES

« Est-ce que ce sera vraiment moins stressant de prévoir mes repas à l'avance ? »



Oui, une routine planifiée allège considérablement l'esprit. Fini le stress, finies les hésitations du "qu'est-ce que je vais manger ?". Tout est prévu, mais sans rigidité. Vous profitez ainsi du moment présent et savourez pleinement chaque repas.

Ces échanges montrent bien comment chaque routine peut devenir une source de calme et de motivation, en vous libérant des pressions et des doutes. Si ces échanges vous parlent, sachez que les routines bienveillantes ne visent qu'à s'adapter à vous. Elles évoluent avec vous, à votre rythme, pour vous accompagner vers un mieux-être durable, sans rigidité ni contrainte.

Mes Déclics ✨ :



Le bénéfice de la régularité

Adopter des horaires de repas vous apporte les bénéfices suivants :

Un cadre rassurant : Avoir des repas à des heures fixes permet plus de stabilité dans vos journées. Cela réduit l'indécision (« Quand vais-je manger ? ») et vous libère d'une charge mentale inutile.

Meilleure concentration : Des repas bien répartis assurent un apport constant en énergie, nécessaire pour maintenir votre concentration et éviter les baisses d'énergie soudaines.

Humeur plus stable : Une glycémie stable, grâce à des repas équilibrés et réguliers, favorise une humeur plus équilibrée. Vous vous sentez plus sereine et moins sujette aux variations d'humeur.

Meilleurs choix alimentaires : En connaissant l'horaire de vos repas à l'avance, vous faites des choix plus réfléchis et nourrissants. Vous évitez ainsi les tentations compulsives.

Sommeil de qualité : Dîner à une heure raisonnable améliore la digestion et vous prépare à une nuit réparatrice. Un sommeil de qualité est un excellent allié au bien-être alimentaire.

Le petit-déjeuner adapter votre matinée à vos besoins

Le petit-déjeuner est souvent considéré comme le repas le plus important de la journée, mais il doit avant tout s'adapter à votre rythme personnel. Le but est de trouver l'équilibre entre vos besoins et votre mode de vie.



Lève-tôt sans appétit :

Si vous vous levez tôt sans faim, ne vous forcez pas. Un petit-déjeuner décalé peut être la solution parfaite. Préparez une collation à consommer vers 9-10h, comme des fruits, un fromage blanc, un mini sandwich au fromage ou au jambon. Vous éviterez de vous ruer sur le déjeuner avec une faim excessive. Ce petit ajustement dans votre routine peut faire une grande différence dans votre journée.

Faim dès le réveil :

Si votre corps réclame de la nourriture dès le lever, écoutez-le ! Un petit-déjeuner équilibré composé de protéines (œufs, yaourt, jambon, fromage...) et de glucides lents (pain complet, au seigle, flocons d'avoine...) vous donnera l'énergie nécessaire pour bien commencer la journée.

Pas faim le matin :

Si vous ne ressentez jamais l'envie de manger le matin, il est tout à fait acceptable de sauter le petit-déjeuner. Beaucoup de femmes adoptent le jeûne intermittent, qui permet d'ouvrir une fenêtre d'alimentation plus tard dans la journée, en fonction de leurs besoins et de leur rythme biologique. Ainsi elles choisissent de manger uniquement entre midi et 20 h par exemple. Sans augmenter les quantités au repas bien sûr.

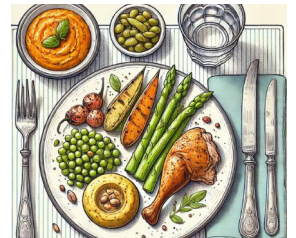


Kassandre, qui travaille en horaires décalés, a trouvé son rythme en préparant un smoothie protéiné la veille. Cela lui permet de bien commencer la journée sans stress, même lorsqu'elle est en déplacement. C'est une solution idéale pour les matins pressés !

Le déjeuner

simplicité et efficacité

Votre pause déjeuner, c'est un moment clé de la journée, mais combien de fois vous êtes-vous retrouvée à manger rapidement ou sans savoir quoi préparer ? Pas de panique, on va transformer ce moment en un instant simple et efficace. L'objectif, c'est de vous nourrir correctement, sans vous compliquer la vie.

**Préparer des ingrédients polyvalents :**

Pas besoin de vous lancer dans des recettes compliquées. Prenez un peu de temps le week-end pour cuire quelques basiques comme des légumes grillés, des légumineuses ou du poulet. Vous pourrez les réutiliser toute la semaine : un wrap un jour, une salade composée le lendemain... En trois minutes, votre déjeuner est prêt, équilibré et délicieux.

Composer vos repas en couches :

Imaginez un bol où vous superposez différents ingrédients : une base de légumes ou de céréales, des protéines comme du tofu ou des œufs durs et quelques extras croquants comme des noix ou des graines. C'est rapide, facile à préparer et surtout très satisfaisant. Ajoutez un peu d'huile d'olive et voilà un repas sain et nourrissant en quelques minutes !

Faites de votre pause un vrai moment pour vous :

Vous méritez bien mieux que de manger en répondant à vos emails ou en courant après le temps. Prenez quelques minutes pour savourer votre repas en pleine conscience, loin des distractions. Même si ce n'est que dix minutes, cela vous permettra de vous recentrer et d'améliorer votre digestion. Pourquoi ne pas intégrer un petit rituel comme une courte marche après le déjeuner ou quelques exercices de respiration pour relâcher le stress ?

Laurie, qui jongle avec un emploi du temps chargé dans la finance, prépare des « bowl meals » en début de semaine avec des ingrédients variés. Elle s'amuse avec les textures et les saveurs et ajoute toujours une touche gourmande, comme des graines de courge ou une sauce au yaourt maison. Résultat ? Elle garde l'équilibre tout en prenant plaisir à son repas.



Le dîner conclure la journée en beauté

Le dîner est l'occasion de finir la journée en prenant soin de vous. Manger deux à trois heures avant d'aller au lit favorise une digestion sereine et un sommeil de qualité.



Pour les dîners tardifs :

Si vous travaillez tard, pensez à prévoir une collation en fin d'après-midi pour éviter d'arriver affamée au dîner. Vous pouvez même goûter avec une petite portion de votre repas du soir. Vous limitez ainsi l'apport de calories supplémentaires.

Manger avant ou après l'exercice ?

Si vous avez une activité physique le soir, choisissez de manger avant ou après, selon votre niveau de faim et votre sensibilité. Certaines préfèrent manger un goûter consistant (banane et noix, pain et fromage et fruit), puis un dîner léger après l'activité physique. D'autres préfèrent manger un repas consistant vers 13 h pour se sentir rassasiée jusqu'à l'activité physique ; puis dîner léger. Testez et voyez ce qui vous correspond. Vous pouvez augmenter vos calories de la journée en fonction de l'intensité de votre activité physique.



Isabelle, qui pratique la course à pied en soirée, a choisi de dîner après ses séances. Elle mange une banane avant son sport pour maintenir son énergie, puis prend un repas équilibré avec des légumes et du poisson pour bien récupérer.

Caroline, consultante en gestion du patrimoine, a une règle d'or qu'elle applique lorsqu'elle se retrouve en déplacement : à chaque repas pris sur le pouce ou au restaurant, elle choisit de s'approcher le plus possible de l'assiette idéale. Par exemple, elle ajoute une assiette de crudités si le plat chaud ne comporte pas assez de légumes. ou encore, elle ne mange pas de glucides au repas si elle choisit un dessert chargé en sucre.



Mes Déclics ✨ :

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The paper has a slight shadow on the right side, suggesting it's resting on a surface.

Gérer les repas à l'extérieur

Flexibilité et créativité

Que vous soyez en déplacement ou que vous mangiez au restaurant, il est tout à fait possible de rester alignée avec vos objectifs de bien-être alimentaire. L'astuce réside d'avoir un peu de flexibilité et beaucoup de créativité.

Devenez l'architecte de votre assiette :

Quand vous mangez à l'extérieur, pensez à « construire » votre assiette de manière équilibrée, même si le menu du restaurant ne vous le propose pas exactement comme ça. Trouvez dans la carte des plats équilibrés, complétez un plat de pâtes avec une salade de crudités. Demandez la sauce à part pour mieux gérer vos quantités. Compenser un dessert gourmand en évitant le pain et les féculents. Et gardez le plaisir du partage et de la bonne cuisine.

Revoyez vos habitudes de collations :

Quand vous êtes en déplacement, il est facile de se rabattre sur des encas rapides, mais peu équilibrés. Et si vous prépariez vos propres petites collations gourmandes et saines ? Préparez chez vous un petit stock de collations saines. Au besoin, vous pourrez rapidement piocher dedans une collation à emporter facilement dans votre sac à main.

En adoptant ces stratégies, vous pourrez gérer vos contraintes de temps tout en maintenant une alimentation équilibrée et sereine. Ces astuces pratiques vous aideront à tirer le meilleur parti de votre pause déjeuner, même dans les contextes les plus exigeants.

Que vous mangiez avant ou après l'exercice, assurez-vous que votre repas est bien équilibré. Une assiette composée de légumes, de protéines et d'une portion adéquate de féculents favorise une digestion agréable et un sommeil réparateur. Prévoyez aussi des collations pour éviter les choix impulsifs après l'effort.

Surmonter les obstacles

Les difficultés que rencontrent certaines femmes pour instaurer et respecter des routines alimentaires saines varient d'une personne à l'autre, mais certains obstacles reviennent souvent. Comprendre ces difficultés permet de trouver des solutions adaptées à votre quotidien. Voici les obstacles les plus courants :

Emploi du temps chargé

Dans une vie rythmée par le travail, les responsabilités familiales, les loisirs et les engagements sociaux, trouver le temps de planifier et préparer des repas équilibrés peut sembler impossible.

Exemple concret : Une femme que j'ai accompagnée prend une heure chaque dimanche pour laver, couper et conditionner ses légumes pour les repas de la semaine. Elle gagne ainsi du temps chaque soir sans sacrifier la qualité de ses repas. Cela a été son « déclic » pour prendre soin de son alimentation de manière durable.



Astuce

Ayez toujours en tête des idées

de repas simples, nutritifs et rapides à préparer. Les salades composées, les bols de céréales complètes avec légumes et protéines ou encore les smoothies riches en nutriments peuvent être préparés en quelques minutes et apportent l'énergie nécessaire pour rester en forme.



Astuce

N'oubliez pas de boire de l'eau régulièrement !

Planifiez vos repas à l'avance pour gagner du temps. Réservez quelques heures en fin de semaine pour préparer vos repas pour la semaine à venir. Utilisez des ingrédients simples comme des légumes et légumineuses surgelés, peu transformés, pour vous aider à concocter des repas équilibrés rapidement.

Fatigue et manque d'énergie

La fatigue peut rendre la préparation des repas difficile, incitant à opter pour des solutions rapides et moins saines, comme les plats préparés ou la restauration rapide.

Exemple concret : Une autre personne que j'ai accompagnée, souvent épuisée après ses journées de travail, prépare la veille des « buddha bowls » avec du quinoa, des légumes et du poulet. Elle peut ainsi se reposer sans stress tout en savourant un repas sain.

Manque d'inspiration ou de connaissances culinaires

Ne pas savoir comment préparer des repas qui soient à la fois sains et appétissants peut constituer un frein à l'adoption de bonnes habitudes alimentaires.

Exemple concret : Une femme que j'ai accompagnée a trouvé son inspiration en suivant une chaîne de cuisine simple et saine sur YouTube et elle a désormais un répertoire varié de recettes faciles qu'elle reproduit en moins de 30 minutes.

Astuce



Fixez-vous un défi créatif par semaine.

Par exemple, testez une nouvelle recette ou un repas à une heure différente. C'est l'occasion de briser la routine et de faire de l'alimentation une aventure stimulante plutôt qu'une contrainte.

Astuce



Impliquez votre entourage dans la planification des repas.

Créez des versions plus équilibrées des plats qu'ils aiment déjà. Cela peut rendre l'expérience plus agréable et réduire les tentations de céder à des choix moins sains.

Influence de l'environnement

Vivre ou travailler avec des personnes ayant des habitudes alimentaires différentes peut compliquer l'adoption d'une routine saine.

Exemple concret : Une femme que j'accompagne a commencé à préparer des « tacos » avec ses enfants, mais avec des ingrédients plus sains (protéines maigres, légumes, pain complet). Ses enfants adorent et elle reste alignée avec ses objectifs alimentaires.

Impact des émotions sur l'alimentation

Le stress, l'anxiété ou encore la tristesse peuvent perturber nos choix alimentaires, conduisant à des excès ou des grignotages non planifiés.

Exemple concret : Une femme a découvert le dessin comme un moyen de détourner son attention des envies émotionnelles de grignotage. En prenant un crayon au lieu d'un paquet de biscuits, elle a trouvé un moyen créatif de gérer son stress.

Astuce



Développez des stratégies alternatives pour gérer vos émotions.

La méditation, le yoga, les exercices de respiration ou une activité CRÉATIVE® peuvent vous aider à réguler vos émotions sans recourir à la nourriture.

Changements physiologiques

Les fluctuations hormonales, l'âge ou certaines conditions médicales peuvent affecter l'appétit et le métabolisme, rendant plus difficile l'instauration de routines alimentaires équilibrées.

Exemple concret : Certaines personnes que j'accompagne ont dû ajuster leurs apports alimentaires suite à des changements hormonaux liés à la ménopause. En consultant un spécialiste, elles ont pu adapter leurs repas pour maintenir un équilibre énergétique.

En appliquant ces stratégies, vous surmonterez les obstacles les plus courants sur la voie d'une alimentation saine et durable. N'oubliez pas que chaque défi peut être transformé en opportunité d'apprentissage et que la clé réside dans la persévérance et l'adaptabilité. C'est en intégrant progressivement ces routines que vous allez créer votre propre « déclic » pour enfin prendre soin de vous de manière sereine et durable.

Astuce



Consultez un professionnel de santé

Pour adapter votre alimentation à vos besoins spécifiques, un médecin ou une diététicienne pourra vous orienter vers des solutions adaptées à votre métabolisme et, si besoin, vous conseiller des compléments alimentaires ou des ajustements en fonction de votre santé.

Un mantra Power



“On ne contrôle pas les situations qui se présentent, mais on peut choisir comment les vivre et les transformer. ”

Amandine Sierra
Hypnothérapeute

Plaisir de l'expérimentation

Trouver une routine alimentaire qui vous correspond demande d'expérimenter et de faire des ajustements. Ne craignez pas de tester de nouvelles stratégies, que ce soit au niveau des repas ou des horaires. Prenez le temps de noter ce qui vous convient et ce qui ne fonctionne pas. Rappelez-vous que l'objectif est de créer des habitudes qui vous soutiennent durablement, sans rigidité.

Prendre des risques calculés

Ne restez pas bloquée dans vos habitudes. Expérimentez sans crainte : une nouvelle recette, une combinaison d'aliments inédite ou même un changement dans l'heure de vos repas. Sortir de votre zone de confort vous permettra de découvrir des solutions innovantes et enrichissantes pour votre alimentation. Vous pourriez être surprise de ce que vous apprécierez vraiment en vous autorisant à essayer des choses nouvelles.

Astuce



Explorez de nouvelles sources d'inspiration !

Des blogs de cuisine saine, des chaînes YouTube ou des applications culinaires peuvent vous donner des idées de recettes rapides et équilibrées. L'apprentissage progressif de nouvelles techniques rendra la préparation des repas plus stimulante et moins routinière.

Astuce



Faites des points réguliers sur votre ressenti.

Chaque semaine ou chaque mois, prenez un moment pour évaluer si vos routines vous apportent bien-être et satisfaction. Si elles ne fonctionnent plus, n'hésitez pas à les modifier sans culpabilité.

S'écouter et s'adapter :

La méthode CRÉATIVE® vous encourage à écouter votre corps et à rester adaptable. Ce qui fonctionne aujourd'hui peut ne plus correspondre demain et c'est tout à fait normal. En restant à l'écoute de vos ressentis et en ajustant vos choix alimentaires au fil du temps, vous créerez des routines qui évoluent avec vous. La flexibilité est la clé pour maintenir une alimentation équilibrée dans la durée.

En intégrant ces stratégies, vous serez mieux équipée pour créer des routines alimentaires épanouissantes, en phase avec vos besoins physiques et émotionnels. L'expérimentation et l'adaptabilité sont les outils qui vous permettront de trouver un équilibre durable. Vous avancerez ainsi sereinement vers un bien-être global, où vos choix alimentaires soutiennent vos aspirations personnelles tout en restant flexibles et créatifs.

Mes Déclics ✨ :





Comprendre

Respecter

Équilibrer

Adapter

Tester

Intégrer

Valoriser

Epanouir

T ESTER LA NOUVEAUTÉ

Je sais que vous avez probablement déjà essayé beaucoup de choses. Peut-être que vous avez suivi des régimes, tenté de nouvelles méthodes ou même testé des habitudes alimentaires qui n'ont pas tenu dans la durée. Et je comprends à quel point cela peut être décourageant. Chaque fois que vous vous engagez dans un changement, vous espérez que ce sera « la bonne méthode », celle qui fonctionnera enfin. Et lorsque ce n'est pas le cas, vous pouvez ressentir de la frustration, voire du découragement.

Mais aujourd'hui, je vous invite à envisager la nouveauté sous un angle différent. En psychologie, nous savons que la nouveauté joue un rôle essentiel dans le changement. Pourquoi ? Parce que lorsque vous essayez quelque chose de nouveau, vous activez des circuits dans votre cerveau qui stimulent votre motivation, votre curiosité et votre envie de persévérer. Cela permet d'éviter la monotonie et d'entretenir une dynamique positive. En d'autres termes, la nouveauté réveille en vous cette capacité à explorer et à vous adapter, sans tomber dans les schémas qui vous ont peut-être ralenti dans le passé.

Déclic CRÉATIVE®

C'est ici que le Déclic CRÉATIVE® peut se produire. Ce déclic psychologique, c'est ce moment où vous comprenez que le changement ne se résume pas à des règles strictes, mais qu'il s'agit d'un processus d'exploration. Tester la nouveauté, c'est accepter que chaque petit changement ne va pas toujours fonctionner immédiatement. Et c'est normal ! Le changement n'est pas un processus linéaire. Chaque tentative vous rapproche un peu plus de ce qui fonctionne vraiment pour vous. Même ce que vous percevez comme un 'échec' est en réalité une étape précieuse pour mieux comprendre vos besoins.

Vous ne recommencez pas à zéro : vous progressez. Fixez-vous un petit objectif cette semaine. Cela peut être de savourer un carré de chocolat chaque jour en toute conscience, sans culpabilité ou de vous autoriser un plaisir plus consistant lors du week-end. Apprenez à vous faire plaisir tout en restant en phase avec vos objectifs.



Je ne vous demande pas d'adopter une transformation radicale du jour au lendemain. La nouveauté peut être douce, progressive et adaptée à votre rythme. Par exemple, cela peut être aussi simple que d'essayer un nouvel aliment, de cuisiner un plat différemment ou même de changer légèrement l'horaire d'un de vos repas. Ces petites nouveautés, lorsqu'elles sont répétées, peuvent avoir un impact majeur sur votre bien-être alimentaire à long terme.

Dans ce chapitre, vous découvrirez des astuces qui pourront vous sembler familières et d'autres, totalement nouvelles. Prenez ce qui vous semble facile à tester. Peut-être qu'un conseil résonnera

immédiatement avec vous ou peut-être que vous aurez besoin de l'ajuster un peu pour qu'il corresponde à votre mode de vie. Tout ce que je vous demande, c'est de rester ouverte à l'idée d'essayer. La nouveauté, c'est aussi une opportunité d'apprendre à mieux vous connaître, sans pression ni jugement.

Rappelez-vous, chaque essai, chaque ajustement vous rapproche de ce qui vous convient. Ce n'est pas une course contre la montre. Prenez le temps d'explorer et d'adapter à votre manière. C'est ainsi que nous construisons ensemble un cadre qui vous ressemble, où vous pouvez enfin vous épanouir avec votre alimentation, sans restrictions ni culpabilité. Et c'est précisément à ce moment-là que vous aurez ce déclic, celui qui vous montrera que vous avez enfin trouvé la méthode qui vous parle vraiment.

Testez en fonction de votre profil alimentaire

Chaque personne est unique, avec des besoins, des goûts et des freins spécifiques. C'est pourquoi je vous propose de tester les conseils en fonction de votre profil alimentaire. Peut-être que vous vous reconnaissez en tant que « Bec Sucré » ou « Bec Salé » ou peut-être que votre profil change en fonction de vos émotions. Ce qui est certain, c'est que vous n'êtes pas obligée de vous enfermer dans une seule catégorie. Vous pouvez piocher des idées dans plusieurs profils pour personnaliser votre expérience.

Ce qui compte, c'est de tester à votre rythme, sans pression. Certaines astuces seront peut-être nouvelles pour vous, d'autres plus familières. Ne vous inquiétez pas si certaines d'entre elles ne fonctionnent pas immédiatement. L'important est de rester ouverte à la nouveauté et de voir ces essais comme des opportunités pour apprendre à mieux vous connaître. Vous n'avez pas besoin de tout changer d'un coup et vous êtes libre d'ajuster ce qui ne vous convient pas.

Mon objectif est de vous guider vers ce fameux déclic où vous réalisez que c'est l'exploration, pas la perfection, qui vous permet de trouver un équilibre. Prenez ce qui fonctionne, ajustez le reste et gardez à l'esprit que chaque petit pas vous rapproche de votre bien-être alimentaire durable.

Introspection et écoute de soi :

Un voyage vers votre équilibre

Avant de plonger dans les tableaux, prenons un moment pour réfléchir à ce qui se passe dans votre tête et dans votre corps. Comprendre votre relation avec la nourriture implique d'explorer vos pensées, croyances et émotions tout en étant attentive aux signaux que votre corps vous envoie.

Dans cette section, vous découvrirez comment les tableaux « **Dans ma tête** » et « **Dans mon corps** » peuvent vous guider dans cette introspection. Le tableau « **Dans ma tête** » mettra en lumière les croyances et émotions qui influencent vos choix alimentaires. Prenez le temps d'identifier les pensées qui vous freinent et celles qui vous motivent. Quelles réflexions vous amènent à manger par ennui ou stress ? En les reconnaissant, vous pourrez les remplacer par des pensées plus positives et encourageantes.

Ensuite, avec le tableau « **Dans mon corps** », vous serez invitée à écouter les signaux physiques de votre corps – la faim, la satiété et l'énergie. Notez comment ces sensations évoluent en fonction des aliments que vous consommez : Êtes-vous plus énergique après un repas équilibré ? Comment votre corps réagit-il aux aliments que vous aimez ? Ces réflexions vous aideront à faire des choix plus éclairés et à développer une relation plus positive avec la nourriture.

N'hésitez pas à personnaliser votre expérience en utilisant des stylos ou des crayons pour annoter ces tableaux : surlignez les astuces qui vous inspirent, ajoutez des notes sur vos réflexions ou barrez celles qui ne résonnent pas avec vous pour y revenir plus tard. L'objectif est de créer un espace où vous pouvez explorer librement et avancer vers un équilibre qui vous correspond vraiment.

Mangeuse « Bec Sucré »



Vous adorez les aliments sucrés, qu'il s'agisse de desserts, de pâtisseries ou de friandises. Les plats sucrés-salés vous attirent plus que les plats épicés et même lorsque vous n'avez plus faim, les douceurs sucrées restent une tentation irrésistible. Un petit-déjeuner sans sucre, impossible ! Vous avez besoin de votre dose quotidienne pour bien démarrer la journée. Le **Déclic CRÉATIVE®** vous aide à reconnaître ces habitudes sucrées et à les ajuster, tout en respectant votre goût pour le plaisir.



Dans ma tête : Fausses croyances ancrées depuis l'enfance

Les habitudes alimentaires se forgent souvent dès l'enfance. Vous associez peut-être le sucre à des moments de réconfort ou de récompense. Ces douceurs peuvent créer une véritable dépendance émotionnelle au sucre, rendant difficile de s'en passer.

SURMONTER VOS CROYANCES



Astuces	Description	Application pratique
Prenez conscience des moments de bien-être non associés au sucre	Repérez les moments agréables qui ne dépendent pas de la consommation de sucre pour réapprendre à vous détendre sans recours systématique au sucre.	Notez les instants de plaisir (comme se relaxer sous un plaid ou recevoir un câlin) sans aliments sucrés. Cela vous aide à identifier d'autres sources de réconfort.
Identifiez vos récompenses sucrées	Repérez les moments où vous vous tournez vers une friandise comme récompense. Remplacez cette habitude par des plaisirs non alimentaires.	Prenez conscience de ces moments, comme après une journée difficile et remplacez-les par une balade ou une activité plaisante sans lien avec l'alimentation.

Dans mon corps : Remplacer le sucre par des comportements apaisants

Le sucre apaise rapidement, mais cet effet est temporaire. Trouver des alternatives réconfortantes peut vous aider à réduire votre dépendance au sucre tout en apaisant vos émotions.

APAISER VOS ENVIES DE SUCRE



Astuces	Description	Application pratique
Explorez des techniques simples de relaxation	Remplacez les grignotages sucrés par des moments de relaxation et de bien-être pour réduire les envies.	Essayez des techniques comme penser à 3 petits bonheurs récents ou faire un auto-massage pour relâcher la pression sans manger.
Diversifiez vos récompenses	Remplacez les récompenses sucrées par des moments de qualité, comme des bains relaxants ou des journées cocooning.	Préparez une liste de plaisirs non alimentaires, comme une nouvelle tenue ou une activité bien-être et partagez vos idées avec des proches pour encore plus de créativité.



Dans ma tête : Manque de motivation face à la tentation

Être motivée à réduire le sucre est une chose, mais résister aux tentations sucrées en est une autre. Parfois, l'environnement rend difficile de ne pas céder.

MIEUX SURMONTER LES TENTATIONS SUCRÉES



Astuces	Description	Application pratique
Redéfinissez vos itinéraires visuels et olfactifs	Changez vos trajets pour éviter de passer devant des vitrines alléchantes, renforçant ainsi votre engagement à éviter le sucre.	Adaptez vos trajets quotidiens pour contourner les boulangeries et pâtisseries qui vous tentent et renforcez ainsi votre capacité à résister.
Listez les situations de faiblesse	Identifiez les moments où vous craquez souvent pour des sucreries et préparez des stratégies pour les éviter.	Notez ces situations (comme les pauses-café ou les moments de fatigue) et préparez des alternatives ou des stratégies pour y faire face autrement.

Dans mon corps : Limiter les occasions de tentation

L'envie de sucre peut sembler irrésistible lorsque vous êtes souvent exposée à des tentations. En limitant les occasions, vous renforcez votre contrôle.

RÉDUIRE L'EXPOSITION AU SUCRE



Astuces	Description	Application pratique
Ce qui est hors de vue est hors de portée	Rangez les sucreries hors de votre champ de vision pour diminuer la tentation.	Placez les aliments sucrés dans des endroits peu accessibles et difficiles à atteindre, pour éviter les grignotages impulsifs.
Préparez-vous à l'avance	Ayez toujours des collations saines sous la main pour éviter de craquer sur des sucreries.	Prévoyez des snacks comme des fruits frais ou des noix non sucrées pour calmer vos envies lorsque la tentation est forte.



Dans ma tête : Dépendance à l'effet réconfortant du sucre

Le sucre agit comme un régulateur rapide d'émotions. Cependant, bien que réconfortant à court terme, il peut créer une dépendance difficile à briser.

ROMPRE LA DÉPENDANCE AU SUCRE



Astuces	Description	Application pratique
Stabilisez votre glycémie	Consommez des aliments riches en fibres et en protéines pour éviter les pics de sucre et stabiliser votre glycémie.	Mangez régulièrement des aliments à faible indice glycémique, comme des légumes et des protéines maigres, pour maintenir votre énergie stable et limiter les fringales sucrées.
Gérez vos émotions autrement	Mettez en place des moments de détente pour éviter de vous tourner vers le sucre en cas de stress ou d'émotions négatives.	Prenez le temps de pratiquer la méditation, le yoga ou la marche pour apaiser vos émotions sans avoir recours au sucre.

Dans mon corps : Changer vos habitudes sucrées

Vos envies sucrées sont souvent ancrées dans vos habitudes. En prenant conscience de ces automatismes, vous pouvez progressivement les remplacer par des choix plus équilibrés.

TRANSFORMER VOS HABITUDES SUCRÉES



Astuces	Description	Application pratique
Remplacez les rituels sucrés	Transformez vos habitudes sucrées en d'autres rituels satisfaisants et sains.	Lors de la pause-café, remplacez les biscuits par des fruits frais ou un thé non sucré. Remplissez cette routine de plaisir sans passer par le sucre.
Cassez les associations avec le sucre	Remplacez progressivement les aliments sucrés dans vos routines par des alternatives plus saines.	Par exemple, remplacez les biscuits après le dîner par une poignée de noix ou un fruit frais, en vous concentrant sur les saveurs naturelles.

Déclic CRÉATIVE®

Réapprendre à savourer le sucre en pleine conscience.

Il est tout à fait possible de savourer le sucre sans en être dépendante. En réapprenant à apprécier chaque bouchée avec modération et en intégrant des rituels de plaisir plus équilibrés, vous transformez votre relation au sucre tout en respectant vos envies.



Fixez-vous un petit objectif cette semaine. Cela peut être de savourer un carré de chocolat chaque jour en toute conscience, sans culpabilité ou de vous autoriser un plaisir plus consistant lors du week-end. Apprenez à vous faire plaisir tout en restant en phase avec vos objectifs.



Mes Déclics ✨ :



Mangeuse « Bec Salé »



Vous préférez les aliments salés, souvent riches en matières grasses ? Que ce soit du fromage, de la charcuterie ou des plats bien assaisonnés, vous avez du mal à résister. Ces aliments, souvent associés à des moments de plaisir et de partage, peuvent rendre difficile l'adoption d'une alimentation plus équilibrée. Mais pas de panique, le **Déclic CRÉATIVE®** est là pour vous aider à ajuster ces habitudes en douceur, tout en conservant le plaisir de manger autrement.



Dans ma tête :

Attirance forte pour les aliments salés et gras

Votre attrait pour les aliments salés, souvent très gras, rend difficile de changer vos habitudes. Chaque bouchée vous appelle à en prendre une autre, renforçant ainsi la consommation.

MIEUX GÉRER CETTE ATTIRANCE



Astuces	Description	Application pratique
Croquez et mâchez plus longtemps	Choisissez des aliments qui nécessitent plus de mastication pour ralentir votre consommation et mieux contrôler vos portions.	Remplacez les chips par des pois chiches grillés ou les biscuits apéritifs par des noix. Cette mastication prolongée aide à être plus consciente de votre satiété.
Cuisinez à la maison	Préparer vos repas vous permet de contrôler les ingrédients et de réduire la quantité de gras et de sel.	Planifiez de cuisiner vous-même vos plats salés favoris, en réduisant la teneur en matières grasses et en utilisant des herbes pour relever les saveurs sans excès de sel.

Dans mon corps :

Transformer votre goût pour le salé en un atout pour votre santé

Vous pouvez conserver votre amour des aliments salés tout en modifiant légèrement vos habitudes pour les rendre plus saines.

TRANSFORMATION POSITIVE



Astuces	Description	Application pratique
Explorez de nouvelles saveurs	Remplacez progressivement le sel par des épices et des herbes aromatiques pour diversifier vos saveurs.	Expérimentez avec des épices comme le paprika, le cumin ou des herbes comme le thym et le basilic pour rehausser vos plats sans excès de sel.
Préparez des collations salées saines	Remplacez vos snacks salés habituels par des alternatives plus équilibrées.	Prévoyez des légumes crus (comme des bâtonnets de concombre) accompagnés de dips sains (fromage blanc, houmous). Cela satisfait vos envies de salé sans compromettre votre santé.



Dans ma tête : Habitudes culinaires ancrées depuis l'enfance

Les goûts salés sont souvent liés à des souvenirs d'enfance, aux moments de convivialité où les plats riches faisaient partie des traditions. Il est difficile d'adopter de nouvelles habitudes alimentaires quand elles sont ancrées dans les souvenirs familiaux.

MIEUX ÉVALUER CES HABITUDES



Astuces	Description	Application pratique
Soyez patiente avec vous-même	Changer des préférences alimentaires profondément ancrées prend du temps et de la persévérance.	Si vous n'aimez pas immédiatement une nouvelle saveur moins salée, ne vous découragez pas. Donnez-vous du temps pour vous y habituer.
Variez les saveurs dans vos plats	Introduisez petit à petit des épices et herbes aromatiques pour remplacer le sel et les matières grasses.	Essayez des cuisines du monde qui utilisent des saveurs plus légères en sel, mais tout aussi satisfaisantes, comme la cuisine méditerranéenne ou asiatique.

Dans mon corps : Améliorer la qualité des collations salées

Remplacer vos encas salés par des alternatives plus saines vous aide à satisfaire vos envies tout en maintenant un bon équilibre nutritionnel.

AMÉLIORER VOS COLLATIONS



Astuces	Description	Application pratique
Préparez des légumes à croquer	Ayez toujours des légumes frais coupés en bâtonnets avec des sauces légères pour répondre à vos envies salées.	Prévoyez des concombres, carottes ou céleris avec des dips comme du houmous ou du fromage blanc pour une collation satisfaisante et saine.
Innovez avec des alternatives légères	Essayez des alternatives plus légères et croquantes pour remplacer les chips et biscuits salés.	Préparez des pois chiches rôtis au four avec un peu de sel ou du pop-corn légèrement salé, riches en fibres et faibles en matières grasses.



Dans ma tête : Grignotage salé comme régulateur émotionnel

Le grignotage salé peut être une réponse rapide au stress ou à l'ennui. Ces aliments riches en sel deviennent alors une manière de compenser ou de gérer des émotions difficiles.

MIEUX GÉRER LE GRIGNOTAGE ÉMOTIONNEL



Astuces	Description	Application pratique
Identifiez vos déclencheurs	Observez à quel moment de la journée ou dans quelle situation vous avez envie de salé.	Notez les moments où vous ressentez cette envie, par exemple après une réunion stressante ou en fin de journée et trouvez des moyens de gérer ces émotions autrement.
Détournez vos envies de salé	Engagez-vous dans une activité plaisante pour détourner votre attention du grignotage.	Au lieu de céder à une envie de salé, prenez le temps de marcher, de lire ou de téléphoner à un proche pour détourner votre esprit.

Dans mon corps : Développer des techniques de gestion du stress

Apprendre à mieux gérer vos émotions aide à réduire votre dépendance au salé comme source de réconfort.

GÉRER LE STRESS



Astuces	Description	Application pratique
Pratiquez des techniques de relaxation	Adoptez des pratiques comme la méditation ou le yoga pour gérer le stress sans utiliser la nourriture comme apaisement.	Intégrez ces activités dans votre quotidien, par exemple en méditant quelques minutes chaque matin ou en pratiquant des étirements après une journée difficile.
Créez un plan de gestion du stress	Mettez en place un plan pour gérer vos émotions de façon proactive, incluant des moments de bien-être.	Planifiez des activités relaxantes comme des bains, de la musique douce ou des temps créatifs pour prévenir les fringales émotionnelles.

Décllic CRÉATIVE®



Apprendre à gérer vos envies salées avec équilibre
En identifiant vos déclencheurs et en introduisant des alternatives plus saines, vous pouvez continuer à apprécier le salé tout en adoptant un mode de vie plus équilibré. Le plaisir et la santé ne sont pas incompatibles et avec ces astuces, vous apprenez à réconcilier vos envies avec vos besoins.



Mes Décllics ✨ :





Mangeuse « Grignoteuse »

Vous avez tendance à grignoter tout au long de la journée, souvent par habitude, ennui ou stress. Ces collations sont souvent pauvres en nutriments et conduisent à une surconsommation de calories sans vous apporter ce dont votre corps a réellement besoin. Cette habitude peut perturber votre équilibre alimentaire, en vous poussant à négliger les repas principaux.



Dans ma tête : Habitue de grignoter toute la journée

Le grignotage est devenu un réflexe presque automatique. Sans y réfléchir, vous vous levez et fouillez dans le placard ou le frigo pour prendre quelque chose. Cette habitude semble anodine, mais elle perturbe votre équilibre alimentaire.

MIEUX GÉRER LE GRIGNOTAGE



Astuces	Description	Application pratique
Identifiez les moments de grignotage	Tenez un journal où vous notez les moments où vous grignotez ainsi que vos émotions et votre niveau de faim.	Observez à quels moments vous grignotez le plus souvent (après une réunion stressante, par ennui...). Cette prise de conscience est la première étape pour réduire le grignotage.
Attachez-vous à chaque repas	Transformez chaque repas en un moment conscient et structuré, ce qui aide à mieux contrôler les portions et à réduire les envies de grignoter.	Prenez l'habitude de manger assise à table, même pour de petits repas. Cela vous permet de rendre l'acte alimentaire plus réfléchi.

Dans mon corps : Planifier des collations saines pour éviter les grignotages

Pour éviter les grignotages incontrôlés, planifiez des collations saines. Cela vous permet de mieux gérer vos envies tout en préservant un bon équilibre nutritionnel.

DES COLLATIONS ÉQUILIBRÉES



Astuces	Description	Application pratique
Préparez des en-cas équilibrés	Ayez toujours à portée de main des fruits, des noix ou des légumes frais prêts à consommer pour éviter les tentations caloriques.	Préparez des bâtonnets de carottes ou des fruits frais à grignoter. Vous pouvez aussi miser sur des yaourts nature ou des noix non salées pour combler vos envies entre les repas.
Établissez une routine avec des pauses-collation	Transformez le dessert d'un repas en collation pour l'après-midi, structurant ainsi votre journée sans grignotages imprévus.	Organisez vos collations en fonction de vos horaires. Par exemple, prenez une petite collation saine vers 16h pour éviter de grignoter entre les repas.



Dans ma tête : Le grignotage comme régulateur émotionnel

Le grignotage est souvent une réponse émotionnelle au stress, à l'ennui ou à d'autres émotions négatives. Vous mangez alors non par faim, mais pour combler un vide émotionnel.

MIEUX DISTINGUER LA FAIM DES ÉMOTIONS



Astuces	Description	Application pratique
Faites la différence entre faim et émotion	Tenez un petit tableau où vous cochez si votre envie de grignoter est due à la faim ou à une émotion.	Lorsqu'une envie de grignoter se manifeste, notez si elle est liée à un besoin physique ou à une émotion. Cela vous aide à mieux cerner les déclencheurs émotionnels et à ajuster votre comportement.
Observez la nature de vos envies	Quand l'envie de grignoter arrive, interrogez-vous sur le type d'aliments qui vous attirent pour mieux comprendre vos besoins.	Demandez-vous si vous avez envie de quelque chose de croquant, de salé ou de sucré, pour déterminer si c'est une vraie faim ou une simple envie émotionnelle.

Dans mon corps : Rompre le lien entre émotions et grignotage

Pour limiter le grignotage émotionnel, vous devez dissocier l'alimentation des émotions fortes et adopter de nouvelles stratégies pour les gérer autrement.

GÉRER LE GRIGNOTAGE ÉMOTIONNEL



Astuces	Description	Application pratique
Variez vos régulateurs émotionnels	Testez plusieurs techniques pour réguler vos émotions sans manger, comme la respiration profonde ou l'écoute de musique apaisante.	Essayez la respiration profonde ou une promenade pour détourner votre attention de la nourriture lorsque vous êtes stressée. Ces alternatives sont de bons moyens pour gérer les émotions sans grignoter.
Veillez à bien manger pendant les repas	Assurez-vous que vos repas principaux sont suffisamment rassasiants et nutritifs pour réduire les envies de grignotage.	Planifiez des repas complets et équilibrés, incluant des protéines et des fibres, pour éviter de combler vos émotions par la nourriture.



Dans ma tête : Croyance que grignoter n'a pas d'impact

Beaucoup de personnes croient que le grignotage n'a pas d'impact significatif sur leur alimentation, mais ces petits apports non contrôlés peuvent perturber l'équilibre alimentaire.

MIEUX REMETTRE EN QUESTION CETTE CROYANCE



Astuces	Description	Application pratique
Remettez en question vos croyances	Notez les moments où vous grignotez et l'impact que cela a sur votre appétit aux repas suivants.	Observez comment les grignotages entre les repas perturbent votre faim et votre satiété lors des repas principaux. Cela vous permet de comprendre leur impact réel.
Adaptez la quantité et la qualité des repas	Assurez-vous que vos repas sont équilibrés en termes de macronutriments pour réduire l'envie de grignoter.	Incluez des protéines et des fibres dans chaque repas pour vous sentir rassasiée plus longtemps et limiter les fringales entre les repas.

Dans mon corps : Mettre en place des routines alimentaires

L'établissement de routines aide à réguler votre appétit et à stabiliser votre alimentation, réduisant ainsi les envies de grignotage incontrôlées.

RÉGULER VOS HABITUDES ALIMENTAIRES



Astuces	Description	Application pratique
Restez hydratée	Boire régulièrement de l'eau peut diminuer les envies de grignoter, car la soif est souvent confondue avec la faim.	Gardez une bouteille d'eau près de vous toute la journée pour rester hydratée et éviter de confondre la soif avec le besoin de manger.
Planifiez vos repas-collations	Préparez des petits repas tout au long de la journée pour combler vos besoins nutritionnels sans grignoter impulsivement.	Optez pour des repas-collations équilibrés (comme des légumes et du houmous ou des yaourts avec des noix) plutôt que des grignotages improvisés.

Décllic CRÉATIVE®

Reprendre le contrôle sur vos envies de grignoter !
En comprenant vos déclencheurs émotionnels et en intégrant des collations saines et réfléchies dans votre routine, vous apprendrez à mieux gérer vos envies de grignotage. Ce processus vous aidera à retrouver un équilibre alimentaire sans vous priver, tout en préservant votre bien-être. Fixez-vous un petit objectif cette semaine. Cela peut être de savourer un carré de chocolat chaque jour en toute conscience, sans culpabilité ou de vous autoriser un plaisir plus consistant lors du week-end. Apprenez à vous faire plaisir tout en restant en phase avec vos objectifs.



Mes Décllics ✨ :



Mangeuse « Gourmande »



Vous avez tendance à manger copieusement, que ce soit par gourmandise, habitude ou peur d'avoir faim. Vous vous réservez souvent pour prolonger le plaisir ou finir le plat, sans même vous en rendre compte. Cette habitude entraîne des portions excessives et un apport calorique trop élevé. Résister aux plats savoureux, surtout lors des repas partagés, est un véritable défi. La méthode **Décllic CRÉATIVE®** vous aide à reconnaître ces comportements et à adopter des habitudes plus équilibrées sans sacrifier le plaisir.



Dans ma tête : Besoin de sentir votre ventre bien rempli

Le besoin de manger de grandes portions vous procure une sensation de bien-être après un repas, mais cela peut aussi provenir de la peur de manquer de nourriture. Réapprendre à écouter vos sensations corporelles vous aidera à adapter vos portions à vos besoins réels.

MIEUX GÉRER CE BESOIN DE SATIÉTÉ



Astuces	Description	Application pratique
Réapprenez à reconnaître la faim	Attendez d'avoir vraiment faim avant de manger pour mieux comprendre vos vrais besoins corporels.	Observez les signes physiques de la faim (gargouillis, faiblesse) et non ceux dictés par la gourmandise. Cela vous aidera à distinguer la faim émotionnelle de la faim physique.
Réconciliez-vous avec la faim	Comprenez que la sensation de faim entre les repas est normale et ne doit pas être redoutée.	Apprenez à accepter une petite faim entre les repas comme étant saine et normale. Une collation légère comme un fruit ou un yaourt peut suffire à combler cette sensation.

Dans mon corps : Répondre sainement à votre besoin de satiété

Vous mangez souvent au-delà de votre faim car vos signaux de satiété ne sont pas bien perçus. En stimulant ces signaux, vous pouvez réduire vos portions tout en restant rassasiée.

STIMULER LA SATIÉTÉ



Astuces	Description	Application pratique
Stimulez vos récepteurs de satiété	Buvez une tisane 15 minutes avant de commencer votre repas pour aider à remplir votre estomac sans ajouter de calories.	Préparez une tisane légère avant chaque repas pour calmer l'appétit et manger de manière plus mesurée.
Mâchez plus lentement	Prenez le temps de savourer chaque bouchée pour laisser à votre cerveau le temps de percevoir la satiété.	Optez pour des aliments croquants comme des crudités, qui nécessitent une plus grande mastication, ralentissant ainsi le rythme de consommation.



Dans ma tête : Difficulté à résister aux repas conviviaux

Les moments de partage autour d'un repas, en famille ou entre amis, amplifient votre envie de manger en grande quantité. Ces repas sont souvent associés à la convivialité et au plaisir, ce qui rend difficile la gestion des portions.

MIEUX GÉRER LES REPAS CONVIVIAUX



Astuces	Description	Application pratique
Préparez-vous mentalement avant un repas festif	Entraînez-vous à visualiser la quantité que vous allez manger avant de vous asseoir à table.	Répétez des affirmations comme « Mon corps sait quand il a assez mangé », avant d'entrer dans un repas festif pour renforcer votre capacité à limiter vos portions.
Créez un geste d'ancrage	Associez un geste discret à votre autosuggestion pour vous rappeler de modérer vos portions pendant le repas.	Touchez une bague ou votre index avec votre pouce lorsque vous ressentez l'envie de trop manger, cela vous aidera à rester consciente de votre satiété.

Dans mon corps : Stratégies pour éviter les excès alimentaires

Avant de maîtriser complètement vos portions, vous pouvez mettre en place des stratégies pour limiter vos excès tout en profitant de vos repas.

RÉDUIRE LES EXCÈS ALIMENTAIRES



Astuces	Description	Application pratique
Réduisez vos portions	Servez-vous de plus petites portions et utilisez des assiettes plus petites pour tromper votre esprit.	Choisissez des assiettes plus petites pour vos repas et servez-vous des quantités réduites pour éviter de manger plus que nécessaire.
Prenez une pause avant de vous resservir	Attendez au moins 10 minutes après avoir fini votre première portion pour ressentir la satiété.	Pendant cette pause, discutez avec vos proches ou buvez un verre d'eau pour vous donner le temps de ressentir la satiété avant de vous resservir.



Dans ma tête : Gourmandise irrésistible devant un buffet appétissant

Devant un buffet généreux, il est difficile de ne pas céder à la tentation de se resservir. Vous avez l'impression que tant qu'il reste de la nourriture, il faut en profiter.

GÉRER VOTRE GOURMANDISE



Astuces	Description	Application pratique
Apprenez à gérer la frustration	Servez-vous une portion plus petite que d'habitude d'un plat que vous aimez pour entraîner votre cerveau à gérer la frustration.	Lorsque vous ressentez l'envie de vous resservir, buvez une tisane ou mangez un fruit pour calmer cette envie et habituer votre corps à être satisfait avec moins.
Cuisinez des portions adaptées	Cuisinez uniquement la quantité dont vous avez besoin pour éviter de vous resservir inutilement.	Si vous préparez trop de nourriture, rangez immédiatement les restes dans des boîtes hermétiques pour éviter de vous resservir après le repas.

Dans mon corps : Développer une relation saine avec la gourmandise

Votre gourmandise est liée aux sensations gustatives. Le plaisir de manger vient des saveurs, des couleurs et des odeurs, pas de la quantité consommée.

MIEUX GÉRER VOTRE GOURMANDISE



Astuces	Description	Application pratique
Le plaisir est dans la bouche, pas dans l'estomac	Concentrez-vous sur le goût, les textures et les couleurs de vos plats pour prolonger le plaisir sans vous resservir.	Savourez chaque bouchée en prenant le temps de ressentir pleinement les saveurs en bouche. Ne vous resserviez pas tant que vous ressentez encore le goût en bouche.
Planifiez vos moments gourmands	Accordez-vous des moments dédiés à la gourmandise pour mieux en profiter sans excès.	Prévoyez à l'avance des repas où vous pourrez vous faire plaisir avec des plats plus riches, mais en quantité raisonnable. Cela vous aide à mieux apprécier ces moments sans culpabilité.

Déclic CRÉATIVE®



Réguler la gourmandise sans perdre le plaisir
Grâce à des stratégies simples et des techniques
d'autosuggestion, vous pouvez apprendre à savourer chaque
bouchée tout en régulant vos portions. Vous trouverez un
équilibre entre plaisir gustatif et maîtrise alimentaire, sans vous
sentir frustrée ou privée.



Mes Déclics ✨ :





Mangeuse « Émotionnelle »

Vous avez développé des réflexes automatiques face aux émotions désagréables : stress, tristesse, solitude ou colère vous poussent instinctivement à chercher du réconfort dans des aliments caloriques. Avec le temps, la nourriture est devenue une réponse systématique à vos émotions. Prendre conscience de ce mécanisme est la première étape pour mieux gérer vos émotions sans passer par l'alimentation.



Dans ma tête : Émotion intense - Alimentation réflexe

Les émotions intenses déclenchent un réflexe alimentaire pour les apaiser, rendant difficile l'instauration d'habitudes alimentaires plus saines.

MIEUX SURMONTER CE RÉFLEXE



Astuces	Description	Application pratique
Respiration apaisante	Respirez profondément pour calmer votre système nerveux et diminuer l'intensité des émotions.	Inspirez et expirez lentement en comptant jusqu'à 5 entre chaque cycle. Répétez jusqu'à sentir l'émotion s'apaiser.
Exposez-vous progressivement à l'intensité émotionnelle	Apprenez à tolérer vos émotions en vous exposant progressivement à des situations émotionnelles.	Commencez par de petites émotions et travaillez à gérer les plus intenses avec le temps, sans recourir à la nourriture.

Dans mon corps : Apaisement express

Ces techniques d'apaisement rapide vous permettent de gérer vos émotions sur le moment, sans utiliser la nourriture comme échappatoire.

APAISEMENT EXPRESS



Astuces	Description	Application pratique
Écoutez une musique apaisante	Créez une playlist de morceaux qui vous apaisent et immergez-vous dans la musique pour calmer vos émotions.	En cas de montée émotionnelle, mettez vos écouteurs et plongez-vous dans votre musique apaisante préférée.
Écriture express	Prenez quelques minutes pour écrire ce qui vous traverse l'esprit, sans filtre ni jugement.	Quand une émotion forte surgit, écrivez librement vos pensées ou gribouillez pour extérioriser. Cela aide à relâcher la pression sans manger.



Dans ma tête : Alimentation réflexe

Vous avez pris l'habitude de répondre aux émotions fortes en consommant des aliments riches en calories. Ce comportement, autrefois conscient, est devenu un réflexe.

MIEUX ROMPRE L'ALIMENTATION RÉFLEXE



Astuces	Description	Application pratique
Distraction positive	Détournez votre attention vers une activité agréable lorsque vous ressentez l'envie de manger en réaction à une émotion.	Lisez, dansez ou faites une promenade pour occuper votre esprit et détourner votre attention des envies alimentaires.
Substitutions saines	Si l'envie de manger persiste, optez pour des collations saines comme des fruits ou des noix.	Préparez des en-cas équilibrés à portée de main pour répondre à l'envie de manger tout en évitant les aliments caloriques.

Dans mon corps : Alimentation consciente

En pratiquant l'alimentation consciente, vous apprenez à distinguer la vraie faim des émotions qui vous poussent à manger.

PRATIQUER L'ALIMENTATION CONSCIENTE



Astuces	Description	Application pratique
Journal émotionnel	Notez la situation, l'émotion ressentie et ce que vous avez consommé pour mieux comprendre vos habitudes alimentaires émotionnelles.	Tenez un carnet quotidien où vous notez vos émotions et vos choix alimentaires. Cela vous permet d'identifier les schémas à modifier.
Affirmations positives	Intégrez des affirmations qui renforcent une attitude positive envers l'alimentation et les émotions.	Répétez des phrases comme « Je nourris mon corps avec des aliments sains » avant chaque repas pour cultiver une attitude plus consciente.



Dans ma tête : Croyances limitantes

Des croyances ancrées, comme « Je mérite de me récompenser avec de la nourriture » ou « Seule la nourriture me calme », renforcent votre comportement alimentaire émotionnel.

MIEUX AFFRONTER ET CHANGER VOS CROYANCES



Astuces	Description	Application pratique
Affrontez vos émotions	Apprenez à ressentir des émotions inconfortables sans avoir recours à la nourriture.	Lorsque vous ressentez une émotion, observez vos sensations corporelles et notez que vous pouvez les supporter sans manger.
Questionnez vos croyances	Demandez-vous si la nourriture apportera vraiment une solution durable à votre stress ou colère.	Avant de manger par émotion, interrogez-vous sur l'efficacité réelle de la nourriture à résoudre votre problème. Cela réduit l'impulsion de manger.

Dans mon corps : Changement de croyances

Changer vos croyances à propos de la nourriture peut transformer votre relation avec l'alimentation et vos émotions.

CHANGER VOS CROYANCES ALIMENTAIRES



Astuces	Description	Application pratique
Pensées positives renforcées	Répétez des affirmations comme « Je mérite de prendre soin de moi sainement, sans passer par la nourriture ».	Intégrez ces pensées dans votre quotidien, chaque matin ou avant les repas, pour encourager une relation positive avec la nourriture.
Régulateurs émotionnels variés	Remplacez la nourriture par des techniques de gestion émotionnelle comme la méditation, l'exercice ou les activités créatives.	Expérimentez plusieurs régulateurs émotionnels pour découvrir ceux qui vous aident le mieux à gérer vos émotions sans dépendre de la nourriture.

Déclic CRÉATIVE®



Apprendre à gérer ses émotions sans passer par la nourriture
En prenant conscience de vos schémas émotionnels et en intégrant des techniques d'apaisement, vous pouvez réduire vos réflexes alimentaires émotionnels. Chaque émotion est une opportunité de mieux vous connaître et de prendre soin de vous autrement, sans passer systématiquement par la nourriture.



Mes Déclics ✨ :





Mangeuse « dans le Contrôle »

Vous êtes une experte en planification alimentaire : vos repas sont soigneusement organisés et les portions contrôlées avec précision. Les écarts sont rares, mais quand ils surviennent, vous avez tendance à compenser rapidement en réduisant fortement les portions suivantes. Votre quête de maîtrise peut parfois vous mener à des régimes trop stricts, perturbant ainsi votre métabolisme. La méthode **Déclic CRÉATIVE®** vous aide à trouver un équilibre entre contrôle et flexibilité pour préserver votre bien-être à long terme.



Dans ma tête : Peur de perdre le contrôle

La peur de perdre le contrôle vous conduit souvent à des comportements alimentaires restrictifs, suivis de sentiments de culpabilité face aux écarts.

MIEUX SURMONTER CETTE PEUR



Astuces	Description	Application pratique
Démêler le vrai du faux	Identifiez la part de vérité dans vos croyances alimentaires. Choisissez trois aliments que vous évitez et faites des recherches sur leurs réels impacts sur la santé.	Faites une liste de trois aliments que vous considérez comme « interdits » et interrogez les raisons de leur exclusion. Cela vous aide à déconstruire vos fausses croyances.
Le défi du « juste assez »	Choisissez un aliment que vous jugez difficile à contrôler et consommez-en une petite portion chaque jour pendant une semaine.	Prenez un aliment « difficile » pour vous et observez comment une petite quantité peut suffire à vous satisfaire sans perdre le contrôle.

Dans mon corps : Transformer votre perfectionnisme en atout

Votre perfectionnisme peut devenir un levier puissant pour améliorer votre relation avec la nourriture, à condition de l'utiliser à bon escient.

TRANSFORMER LE PERFECTIONNISME



Astuces	Description	Application pratique
Réinventez votre perfectionnisme	Remplacez l'idée de perfection stricte par une quête d'équilibre et de progrès.	Adoptez des phrases comme « Je cherche à améliorer mon équilibre alimentaire, pas à atteindre la perfection absolue ». Cela vous permet de relâcher la pression tout en restant bienveillante envers vous-même.
Faites du perfectionnisme un allié	Utilisez votre perfectionnisme pour faire des choix alimentaires de qualité, sans culpabilité.	Dites-vous : « Même si je fais un écart, mon perfectionnisme m'aide à revenir sur le bon chemin, toujours avec bienveillance ».



Dans ma tête : Rigidité des règles alimentaires

Des règles alimentaires trop strictes peuvent entraîner culpabilité et frustration, affectant votre bien-être.

ASSOUPHIR VOS RÈGLES ALIMENTAIRES



Astuces	Description	Application pratique
Cultivez la souplesse alimentaire	Adoptez une approche plus flexible de la nourriture pour réduire le stress lié aux règles alimentaires strictes.	Introduisez progressivement des moments de flexibilité, comme vous accorder un dessert que vous considérez habituellement comme interdit.
Évaluez votre flexibilité	Mesurez chaque semaine votre capacité à être flexible face à la nourriture et travaillez à l'augmenter.	Utilisez une échelle de 1 à 10 pour évaluer votre flexibilité alimentaire chaque semaine. Visez à augmenter ce score en introduisant de petites souplesses.

Dans mon corps : Redéfinir le contrôle

Il ne s'agit pas de perdre le contrôle, mais de le redéfinir pour qu'il serve votre bien-être de manière plus équilibrée.

REDÉFINIR LE CONTRÔLE :



Astuces	Description	Application pratique
La technique du « Menu Mystère »	Laissez quelqu'un d'autre choisir un repas pour vous une fois par semaine pour apprendre à lâcher prise.	Une fois par semaine, déléguez la préparation d'un repas à un proche pour accepter la spontanéité et relâcher la pression de la planification stricte.
Apprenez à céder du terrain	Concentrez-vous sur les petites concessions alimentaires pour adoucir vos règles sans perdre le contrôle.	Remplacez une partie de vos repas planifiés par une option plus spontanée, tout en gardant confiance en votre capacité à maintenir une alimentation saine.



Dans ma tête : Fausses croyances sur les effets immédiats d'un écart

Les croyances exagérées, comme l'idée qu'un écart alimentaire provoquera immédiatement des effets négatifs, renforcent vos peurs.

MIEUX REMETTRE EN QUESTION CES CROYANCES



Astuces	Description	Application pratique
Remettez en question vos croyances	Testez vos croyances alimentaires pour découvrir si elles sont fondées.	Si vous pensez qu'un dessert sucré provoque des fringales, testez-le dans un moment détendu et observez les effets réels. Cela vous permettra de voir si vos peurs sont justifiées.
Désamorcer les peurs irrationnelles	Rappelez-vous que votre corps est capable de gérer des écarts ponctuels sans subir de conséquences immédiates.	Accordez-vous une gourmandise et observez comment votre corps réagit vraiment, plutôt que d'anticiper des scénarios catastrophiques.

Dans mon corps : Renforcer la connexion corps-esprit

Réapprendre à écouter votre corps vous aide à mieux gérer la faim et la satiété, redéfinissant ainsi la notion de contrôle.

RENFORCER LA CONNEXION CORPS-ESPRIT



Astuces	Description	Application pratique
Colorez vos assiettes	Utilisez la variété des couleurs pour composer des repas plus équilibrés et visuellement attrayants.	Composez chaque repas avec au moins trois couleurs différentes pour rendre vos plats plus équilibrés et stimuler le plaisir visuel.
Pratiquez l'écoute des signaux internes	Habituez-vous à vérifier vos sensations de faim et de satiété avant, pendant et après les repas.	Posez-vous des questions comme « Ai-je vraiment faim ? » et apprenez à vous arrêter avant d'être trop rassasiée pour renforcer l'écoute de vos signaux corporels.



En cultivant un contrôle plus flexible et bienveillant, vous apprenez à relâcher la pression sans abandonner vos objectifs. Trouver un équilibre entre maîtrise et spontanéité vous aide à maintenir une alimentation saine et durable tout en respectant vos besoins.



Comprendre

Respecter

Équilibrer

Adapter

Tester

Intégrer

Valoriser

Epanouir

— CHAPITRE 6 —

I NTÉGRER LES NOUVELLES HABITUDES

Vous avez déjà commencé à explorer de nouvelles façons de manger et de prendre soin de vous. Maintenant, il s'agit de passer à une étape clé : transformer ces nouveautés en habitudes durables qui vous soutiennent au quotidien. Ce que vous expérimentez en ce moment, ce sont de petites révolutions dans votre routine et les intégrer demande de la patience et de la constance. Mais ne vous inquiétez pas, vous n'avez pas besoin de tout changer du jour au lendemain.

L'art de transformer la nouveauté en habitude

Créer une nouvelle habitude, c'est un peu comme planter une graine. Au début, vous devez en prendre soin régulièrement, sans quoi elle ne poussera pas. Les premières semaines d'intégration d'une nouveauté sont les plus délicates. Pourquoi ? Parce que votre cerveau a tendance à retourner vers les anciennes habitudes, même si elles ne vous conviennent plus. C'est un phénomène normal. Votre cerveau préfère ce qu'il connaît et ce qui est facile à reproduire.

Pour que la nouveauté devienne une habitude, il faut lui donner du temps et la répéter suffisamment pour que votre esprit et votre corps s'y habituent. Cette répétition régulière est ce qui permet à la nouveauté de s'ancrer, pour que vous n'ayez plus à y réfléchir autant. Cela deviendra alors une partie naturelle de votre quotidien.

Déclic CRÉATIVE®

Pour lier la nouveauté à des habitudes existantes, un des moyens les plus efficaces est d'intégrer une nouvelle habitude et de l'associer à une habitude déjà ancrée. Par exemple, si vous prenez déjà votre petit-déjeuner à une heure fixe, vous pourriez y ajouter une nouvelle routine comme préparer vos repas à l'avance pour la journée. En liant une nouvelle habitude à une pratique que vous faites déjà sans effort, vous augmentez les chances de la maintenir.



L'importance des petits ajustements

N'ayez pas peur de faire des ajustements. Si vous remarquez qu'une nouvelle habitude est difficile à maintenir, il n'y a rien de mal à la modifier pour qu'elle corresponde mieux à votre quotidien. Souvent, nous abandonnons nos bonnes intentions parce que nous avons été trop rigides. Soyez flexible avec vous-même. Une habitude ne doit pas être parfaite pour être utile, elle doit simplement être adaptée à vous.

Rester bienveillante avec soi-même

Il est aussi normal de rencontrer des obstacles en cours de route. Peut-être aurez-vous l'impression de procrastiner ou de retomber dans d'anciennes habitudes. Cela fait partie du processus et cela ne signifie pas que vous avez échoué. Ce qui compte, c'est de persévérer en restant bienveillante avec vous-même. N'oubliez pas que chaque effort, même imparfait, vous rapproche de votre objectif.

Des outils pour vous aider à ancrer ces habitudes

Je vais maintenant vous proposer deux outils pratiques pour faciliter l'intégration de ces nouvelles habitudes dans votre quotidien. Ces outils vous permettront de suivre vos progrès, d'ajuster vos routines et surtout de faire de ces nouveautés des habitudes solides et durables. Ils sont conçus pour s'adapter à vous, à vos besoins et à votre rythme.

La Carte des Motivations

C'est votre rappel visuel quotidien, un peu comme un tableau de bord personnel, pour ne jamais perdre de vue ce qui vous motive vraiment à changer vos habitudes alimentaires. Vous allez y rassembler tout ce qui vous inspire et vous pousse à mieux manger et à prendre soin de vous.

Pourquoi est-ce important ?

Votre motivation, c'est votre moteur principal. Ce n'est pas celle qui vient de l'extérieur (comme un régime imposé ou la pression sociale), mais celle qui vient de vous, de l'intérieur. Ce fameux déclic que vous avez ressenti, ce moment où vous avez décidé qu'il était temps de faire des choix plus bienveillants pour vous-même. La Carte des Motivations va vous aider à entretenir ce déclic et à rester connectée à ce « pourquoi » profond, celui qui vous aide à avancer chaque jour.

Comment créer votre Carte des Motivations ?

Identifiez vos motivations personnelles :

- Qu'est-ce qui vous pousse à adopter ces nouvelles habitudes ?
- Est-ce pour avoir plus d'énergie, pour prendre soin de votre santé ou pour être plus présente avec vos proches ? Prenez un moment pour réfléchir à ces raisons importantes.

Cherchez des images et des mots qui vous parlent :

Vous pouvez feuilleter des magazines, faire des recherches en ligne ou utiliser des photos personnelles. L'idée est de trouver des images ou des mots qui symbolisent ce que vous voulez atteindre.

Assemblez votre carte :

Prenez une grande feuille ou un tableau et collez-y ces images et mots qui vous inspirent. Vous pouvez ajouter des phrases motivantes, des citations ou même dessiner si cela vous parle. Cette carte doit vraiment vous refléter et capter vos aspirations.

Placez-la dans un endroit stratégique :

Mettez votre Carte des Motivations là où vous la verrez tous les jours : sur votre réfrigérateur, à votre bureau ou près de votre miroir. Le but, c'est de garder ces motivations visibles, pour qu'elles vous accompagnent à chaque instant.

Idées pour personnaliser votre carte

Voici quelques pistes pour vous aider à la composer :

Activités familiales et amicales :

Ajoutez des photos de moments en famille, de promenades, de jeux avec vos enfants ou petits-enfants. Ces images symboliseront votre envie de rester active pour profiter de ces moments précieux.

Aliments sains et colorés :

Sélectionnez des images de plats équilibrés, gourmands et colorés, pour vous rappeler que bien manger peut être un vrai plaisir.

Vitalité et énergie :

Des images de femmes dynamiques pratiquant des activités physiques que vous aimez peuvent vous inspirer à bouger plus. Pourquoi ne pas inclure une photo de vous pratiquant une activité qui vous booste ?

Quelques citations inspirantes pour enrichir votre carte

Si vous aimez les citations, voici quelques suggestions pour nourrir votre réflexion quotidienne :

- « La santé est le vrai luxe. »
- « Nourrir mon corps, c'est nourrir mon âme. »
- « Chaque repas est une occasion de choisir le bien-être. »
- « Je choisis la force, la santé et la joie à chaque bouchée. »
- « L'âge n'est qu'un chiffre ; ce qui compte, c'est comment je me sens. »
- « Mon bien-être commence dans mon assiette. »

Conseils pour assembler et adapter votre carte

Personnalisation :

Chaque image ou mot choisi doit résonner avec vous. Votre carte doit être à votre image et refléter vos motivations profondes.

Évolution et adaptation :

Votre carte peut évoluer avec vous. Elle n'est pas figée. Ajoutez-y de nouvelles idées ou objectifs au fur et à mesure de vos progrès.

Emplacement stratégique :

Placez-la dans un lieu visible, là où vous passez du temps chaque jour. Ainsi, elle pourra continuer à jouer son rôle de rappel positif, sans que vous ayez à y penser consciemment.



Astuce

Un outil vivant

N'hésitez pas à mettre à jour votre carte des motivations si vos priorités changent. Peut-être qu'une nouvelle habitude ou une nouvelle source de motivation viendra enrichir votre parcours.



EN RÉSUMÉ

Votre Carte des Motivations est là pour vous guider tout au long de votre parcours. Elle est un rappel visuel et émotionnel de vos objectifs, de vos raisons profondes et elle vous encourage chaque jour, même lorsque la motivation est un peu plus difficile à trouver. C'est un outil simple, mais puissant, pour rester ancrée dans vos choix et avancer vers un bien-être durable.

La Boîte à Motivations

La Boîte à Motivations, c'est un peu votre trésor personnel. Un endroit rien qu'à vous, où chaque note, chaque mot, est là pour vous encourager et vous donner ce petit coup de boost lorsque vous en avez besoin. Imaginez-la comme un coffre rempli d'inspiration, de force et de douceur. C'est votre espace intime, celui dans lequel vous pouvez piocher à tout moment pour vous rappeler pourquoi vous avez décidé de mieux manger, de prendre soin de vous et surtout, que vous en êtes capable.

Pourquoi est-ce important ?

On traverse toutes des moments de doutes, des jours où la motivation semble loin. C'est là que la Boîte à Motivations entre en jeu. Elle est là pour vous rappeler vos raisons profondes, vos aspirations et vous reconnecter à vos objectifs. En remplissant cette boîte d'affirmations positives et de petits encouragements personnels, vous créez un soutien émotionnel constant, accessible à chaque instant. C'est un outil qui vous permet de puiser en vous-même la force de continuer.



Comment créer votre Boîte à Motivations ?

1. Choisissez une boîte spéciale : Cela peut être une petite boîte en bois, une boîte colorée ou même une simple boîte en carton que vous trouvez jolie. L'important, c'est qu'elle vous plaise et qu'elle vous inspire rien qu'en la voyant.
2. Remplissez-la avec vos motivations personnelles : Prenez de petits bouts de papier colorés et commencez à y écrire vos motivations. Pourquoi avez-vous commencé ce cheminement vers une meilleure alimentation ? Qu'est-ce qui vous pousse à changer ? Peut-être est-ce pour avoir plus d'énergie, mieux profiter des moments en famille ou simplement pour vous sentir bien dans votre peau. Chaque raison est importante, inscrivez-les.
3. Ajoutez des citations ou affirmations positives : Vous pouvez aussi y glisser des phrases qui vous inspirent et vous donnent de la force. Voici quelques exemples pour vous inspirer :

- ✎ « Je suis capable de faire des choix qui favorisent ma santé. »
- ✎ « Chaque petit changement compte dans ma démarche de bien-être. »
- ✎ « Je me concentre sur une alimentation équilibrée, pas sur les régimes restrictifs. »
- ✎ « C'est un voyage de santé, pas une course. »
- ✎ « Je célèbre chaque étape de mon chemin vers une vie plus saine. »

4. N'oubliez pas les affirmations positives : Les affirmations sont de puissants rappels de vos capacités et de votre engagement envers vous-même. Par exemple :

- ✎ « Je fais de mon bien-être une priorité. »
- ✎ « Chaque étape de mon voyage est une victoire. »
- ✎ « Je trouve des activités physiques qui me plaisent et les intègre à ma routine. »

Utiliser votre Boîte à Motivations

Maintenant que votre boîte est prête, placez-la quelque part où vous la verrez régulièrement — sur votre bureau, dans la cuisine ou même à côté de votre lit. L'idée est de pouvoir y accéder facilement, surtout les jours où la motivation semble vaciller.

Lorsque vous vous sentez un peu découragée, ouvrez la boîte et tirez un papier. Laissez ces mots vous envelopper, vous rappeler pourquoi vous avez commencé et vous encourager à continuer. Il y a quelque chose de puissant dans le fait de lire une phrase que vous avez écrite vous-même, quand vous étiez pleine d'élan et de motivation.

Pourquoi cet outil fonctionne-t-il ?

Cette Boîte à Motivations fait le lien entre vos aspirations et votre quotidien. Elle est là pour vous rappeler que chaque petit pas que vous faites a son importance et que votre parcours est jalonné de succès, même les plus modestes. Elle vous offre un soutien émotionnel constant, un rappel bienveillant que la clé de votre bien-être réside dans la persévérance et l'auto-compassion. Chaque fois que vous tirez une note, c'est un geste de soin que vous vous offrez.

EN RÉSUMÉ



Votre Boîte à Motivations est votre alliée pour les jours où vous avez besoin d'un coup de pouce. C'est un outil simple, mais profondément personnel, qui vous reconnecte à vos raisons profondes et vous encourage à chaque étape de votre parcours vers une vie plus saine et équilibrée. Parce que vous le méritez et parce que chaque petite victoire compte.



Comprendre

Respecter

Équilibrer

Adapter

Tester

Intégrer

Valoriser

Epanouir

— CHAPITRE 7 —



VALORISER VOS EFFORTS

Ce chapitre me tient particulièrement à cœur, car il s'agit de célébrer vos victoires, grandes ou petites, tout au long de votre parcours. Vous êtes déjà allée loin ! Si vous lisez ces lignes, c'est que vous avez écouté vos besoins, changé certaines habitudes et pris des décisions positives pour vous-même. Bravo ! Maintenant, il est temps de franchir une nouvelle étape clé : apprendre à reconnaître vos progrès et à vous féliciter.

Beaucoup de femmes que j'accompagne ont du mal à voir à quel point elles ont avancé. Elles sont souvent focalisées sur ce qu'il reste à accomplir, sur ce que la balance affiche ou sur les objectifs non encore atteints. Résultat : elles oublient de se féliciter pour tout ce qu'elles ont déjà accompli. Cette difficulté à reconnaître ses réussites est profondément ancrée dans notre psychologie, souvent influencée par des expériences passées ou des attentes irréalistes.

Aujourd'hui, je vous propose de changer de perspective ! Au lieu de regarder ce qu'il vous manque, mettons en lumière ce que vous avez déjà réalisé. Chaque effort, chaque pas en avant mérite d'être célébré. Il est temps d'adopter la bienveillance envers vous-même, de vous traiter avec la même douceur qu'un enfant qui apprend, qui grandit, qui évolue, à son rythme. Prête à célébrer vos victoires ?

L'importance de valoriser vos réussites

Prendre le temps de reconnaître vos réussites n'est pas un luxe, c'est une nécessité. Chaque succès, aussi petit soit-il, est une preuve de votre engagement et de votre volonté de prendre soin de vous. Et cela fait toute la différence ! En psychologie positive, on sait que fêter ses victoires renforce la motivation et améliore le bien-être général. Cela vous donne l'énergie de continuer et de persévérer dans la durée.

Pourquoi est-ce parfois si difficile ?

Notre cerveau est câblé pour repérer les problèmes plutôt que les succès. C'est un réflexe de survie. Mais ce réflexe peut nous rendre plus attentives à ce qui ne va pas qu'à tout ce qui progresse. Après des régimes ou des tentatives passées, vous avez peut-être encore des doutes ou un sentiment d'insatisfaction. Le perfectionnisme joue aussi un rôle, nous amenant parfois à minimiser nos réussites. On se dit souvent : « Ce n'est pas assez ». Et si, c'était suffisant pour aujourd'hui ?

Quelques repères pour célébrer vos réussites

Amélioration :

Tout progrès compte. Moins de sucre, plus d'aliments nourrissants, un peu plus d'activité... chaque petit changement est une victoire.

Effort :

Chaque fois que vous faites un choix en faveur de votre bien-être, c'est un succès. Peu importe si le résultat n'est pas immédiat, l'essentiel est dans l'effort que vous faites pour avancer.

Satisfaction :

Si une action vous procure de la fierté, de la joie, c'est un signe de succès. Écoutez ces moments de satisfaction, ils sont les meilleurs marqueurs de votre évolution.

Nouveauté :

Chaque nouvelle habitude ou découverte mérite d'être applaudie. Tout ce qui vous aide à grandir mérite une reconnaissance.

Je vous propose deux outils, faciles à adapter à votre rythme, pour vous accompagner dans cette belle aventure de célébration et de valorisation de chaque étape franchie. Vous allez voir, vous en avez bien plus à célébrer que vous ne l'imaginez !

Astuce



Pour réussir l'application de ce chapitre et des outils

Simplifiez et adaptez à votre rythme.

Choisissez un seul outil à la fois et utilisez-le pendant une semaine sans pression. Il est essentiel de ne pas vous surcharger en voulant tout appliquer d'un coup.

L'essentiel est de commencer petit : même un simple moment de félicitation pour un effort accompli compte. Si un outil ne vous convient pas, adaptez-le ou passez à un autre. Vous êtes la créatrice de votre propre méthode !

Outil 1 : La Coupe de Fierté

Imaginez une coupe qui recueille tous vos efforts, vos petites et grandes victoires, tout au long de ce chemin vers un bien-être alimentaire durable. La Coupe de Fierté est là pour ça. Elle devient le témoin de vos avancées, la preuve concrète que vous avancez, à votre rythme. En la remplissant, vous pourrez visualiser clairement tout le chemin parcouru et renforcer votre motivation, pas à pas. C'est votre façon à vous de célébrer chaque effort et de vous rappeler que tout compte.

Prenez une belle coupe, transparente, assez grande pour contenir toutes vos réussites. Cela peut être une coupe élégante ou quelque chose qui a une valeur sentimentale, l'essentiel est qu'elle vous plaise vraiment. Elle doit refléter votre engagement et devenir un objet précieux à vos yeux.

Décorez-la avec amour : ajoutez des rubans, des stickers, des couleurs ou même des motifs peints. Si une personne chère vous a offert cette coupe, elle aura encore plus de signification pour vous. Cette étape n'est pas juste décorative, elle est symbolique : c'est vous qui décidez à quoi ressemble votre Coupe de Fierté, elle vous appartient totalement.



Astuce

Pour garder cet exercice stimulant et agréable

Vous pouvez changer de coupe chaque saison et adapter sa décoration à vos envies. Cette petite nouveauté apportera un souffle de fraîcheur et vous redonnera de l'énergie.

Astuce



Faites-en un rituel personnel

À chaque changement de saison, prenez le temps de vider la coupe et de relire vos réussites. C'est un moment pour vous, un moment où vous réalisez combien vous avez progressé. Ce rituel vous permettra de renouveler votre motivation et de repartir sur de nouvelles bases avec un esprit encore plus positif.

Gardez à portée de main des papiers colorés et des stylos amusants. Chaque fois que vous faites quelque chose dont vous êtes fière (peut-être d'avoir fait un choix alimentaire positif ou écouté vos sensations), notez-le sur un papier, pliez-le et glissez-le dans la coupe. Chaque note est un petit moment de reconnaissance, un moment où vous vous félicitez d'avoir pris soin de vous.

Mettez-la bien en vue. Que ce soit dans votre cuisine, sur votre bureau ou votre table de chevet, l'important, c'est de la voir régulièrement. Cette coupe devient un rappel visuel de vos progrès : elle est là pour vous encourager et vous rappeler que vous avancez.

A black and silver handheld microphone, likely a Shure SM58, is shown at an angle. The microphone has a silver grille with a fine mesh pattern and a black handle with a silver band near the base. It is positioned diagonally across the frame.



La route des Récompenses est là pour vous aider à voir vos progrès en un coup d'œil et à célébrer chaque petite victoire vers vos objectifs d'équilibre alimentaire et de bien-être. C'est simple : chaque étape que vous franchissez mérite d'être valorisée. Ce système, basé sur la psychologie positive, vous permet de garder la motivation et de rester sur la bonne voie, avec un petit boost à chaque réussite !

1. **Choisissez un objectif précis**, comme boire plus d'eau, ajouter des légumes à vos repas ou remplacer une collation sucrée par une option plus saine. Soyez réaliste : un objectif atteignable est plus motivant !
2. **Cochez vos réussites chaque fois que vous atteignez votre objectif**, cochez une case sur votre échelle ou escalier. Vous avancez pas à pas et chaque coche est un rappel que vous faites des progrès – et c'est super encourageant ! Pas besoin de colorier, juste un petit coup de stylo et voilà !
 - * L'escalier : Si vous aimez voir chaque étape clairement, chaque marche cochée vous rapproche du sommet.
 - * L'échelle : Parfait pour celles qui se voient gravir les échelons, avec détermination et constance.
3. **Récompensez-vous !** Pour chaque niveau complété, offrez-vous une petite récompense. Ça peut être un moment de détente, un petit plaisir ou une activité sympa. Et lorsque vous atteignez 3 ou 4 niveaux, passez à une grande récompense pour marquer le coup ! Vous trouverez plus loin une liste de récompenses construites avec les femmes que j'ai accompagnées.

Astuce



Faites-en un rituel motivant

Chaque fin de semaine, prenez quelques minutes pour cocher vos réussites. C'est le moment parfait pour voir tout ce que vous avez accompli. Et pourquoi ne pas associer cela à un petit rituel ? Un bain relaxant, une tasse de thé ou votre musique préférée. Cela ancrera cette habitude de manière douce et agréable, tout en renforçant votre motivation pour la semaine à venir.

Pourquoi ça marche ?

Ce système fonctionne parce que visualiser vos progrès, même les plus petits, active la dopamine, cette hormone du plaisir qui booste votre motivation. Chaque marche réussie sur votre escalier ou votre échelle est comme un petit   à vous-même, une façon de célébrer le chemin que vous parcourez. Vous voyez concrètement vos efforts se transformer en victoires et ça vous donne envie de continuer !

Quelques idées de récompenses pour vous faire plaisir

Parce qu'il est important de reconnaître chaque progrès, voici plein d'idées pour vous récompenser. À vous de choisir ce qui vous fait du bien !

-  **Bien-être & Détente :**
 - Bain moussant : Un moment relax avec des huiles essentielles.
 - Pause gourmande : Un café ou une tisane avec un petit plaisir sucré ou salé.
 - Soin personnel : Appliquez un masque de beauté ou offrez-vous un produit que vous avez envie de tester.
 - Yoga ou méditation : Un cours en ligne pour vous recentrer.
-  **Culture & Loisirs :**
 - Un bon livre : Offrez-vous une lecture plaisir ou un magazine.
 - Séries & films : Prenez une soirée pour binge-watch ce que vous aimez.
 - Musique & danse : Mettez une playlist énergique et dansez comme si personne ne regardait !
-  **Nature & Plein air :**
 - Promenade en nature : Sortez dans un parc ou partez marcher en pleine nature.
 - Jardinage : Prenez du temps pour vos plantes, c'est aussi une manière de se ressourcer.
-  **Créativité & Projets :**
 - Projets créatifs : Accordez-vous du temps pour peindre, écrire ou décorer un coin de chez vous.

Le rituel du bain de Latifa

Latifa, une des femmes que j'ai accompagnées, a mis en place un rituel simple : chaque dimanche soir, elle prend un bain moussant pour marquer la fin de sa semaine. « Cela m'aide à me déconnecter du stress et à me préparer pour une nouvelle semaine en toute sérénité, » m'a-t-elle dit. Ce petit moment de détente lui a permis de rester alignée avec ses objectifs, tout en prenant soin d'elle-même.



Grandes récompenses pour les grandes étapes :

Quand vous atteignez plusieurs niveaux, il est temps de vous offrir une belle récompense. Voici quelques idées pour marquer les moments forts de votre parcours :

-  **Évasion & Expériences :**
 - Week-end évasion : Un court séjour dans un endroit sympa, avec ou sans spa.
 - Retraite bien-être : Yoga, méditation ou développement personnel pour vous ressourcer.
 - Nouvelle expérience : Essayez une activité inédite comme du paddle ou une dégustation de vins.
-  **Culture & Divertissement :**
 - Concert ou spectacle : Réservez des billets pour un événement qui vous fait rêver.
 - Séance photo : Faites-vous photographier par un pro pour booster votre confiance.
-  **Plaisir culinaire :**
 - Dîner gastronomique : Un repas dans un bon resto ou une commande à domicile pour vous régaler.

L'art de reconnaître et célébrer vos progrès

Dans mon expérience, j'ai souvent constaté à quel point il est difficile pour beaucoup de femmes de reconnaître leurs progrès. Elles se concentrent sur ce qu'elles n'ont pas encore accompli ou sur les erreurs qu'elles perçoivent, tout en oubliant de valoriser les nombreuses petites victoires qu'elles remportent chaque jour. Pourtant, cette étape de valorisation personnelle est cruciale.

La motivation, aussi forte soit-elle, a besoin d'être entretenue et nourrie. C'est exactement ce que vous propose ce chapitre : un accompagnement pour vous aider à identifier et célébrer chaque pas en avant, aussi minime qu'il puisse paraître. Cela peut sembler inhabituel, voire inconfortable au début, surtout si vous n'avez pas l'habitude de vous féliciter. Mais c'est une pratique essentielle pour maintenir votre bien-être mental et émotionnel, deux piliers indispensables pour réussir votre transformation alimentaire.

Lorsque vous vous autorisez à célébrer vos succès, vous n'améliorez pas seulement votre motivation. Vous renforcez aussi cette confiance en vous-même qui est la clé pour continuer à avancer avec sérénité. Et c'est cette confiance, nourrie par la reconnaissance de vos efforts, qui vous guidera vers une relation plus harmonieuse et équilibrée avec votre alimentation, sans contraintes ni souffrance, mais avec un plaisir renouvelé à chaque étape.

Mes Déclics ✨ :









Comprendre

Respecter

Équilibrer

Adapter

Tester

Intégrer

Valoriser

Epanouir





PANOUISSEMENT ET AUTONOMIE

Vous êtes arrivée à une étape essentielle de votre parcours : celle où tout commence à prendre forme. Ce livre n'est pas seulement un guide pratique, c'est un déclencheur de changement. Ce fameux Déclat CRÉATIVE®, qui vous permet enfin de sortir du cercle vicieux des régimes, des frustrations et des doutes, pour entrer dans un cercle vertueux de bien-être et de satisfaction personnelle.

À ce stade, vous n'êtes plus la même. Ce déclat, vous l'avez senti ? C'est cette lumière intérieure, cette prise de conscience qui vous dit : « Je peux le faire, à ma manière ». Ce déclat marque le début d'une transformation bienveillante et profonde, celle qui se construit pas à pas, en respectant vos besoins.

Le E de CRÉATIVE® représente **l'Épanouissement**, mais pas seulement. **Il évoque aussi l'Éveil, l'Empowerment et l'Empuissancement**. Ces concepts peuvent sembler nouveaux, alors laissez-moi vous les expliquer :

L'Éveil, c'est cette prise de conscience que vous avez déjà en vous les ressources nécessaires pour avancer. Il s'agit de s'éveiller à soi-même, à ses besoins et à ses valeurs et de comprendre que le bien-être commence par cette écoute intérieure.

L'Empowerment, un terme anglophone souvent utilisé en développement personnel, signifie le fait de reprendre le pouvoir sur votre vie. Cela consiste à prendre des décisions conscientes qui sont alignées avec vos objectifs et vos aspirations et non plus en fonction de ce que les autres attendent de vous. En d'autres termes, vous devenez l'actrice principale de votre vie.

Quant à **l'Empuissancement**, qui est une notion similaire à l'empowerment, il met l'accent sur le fait de reconnaître sa propre puissance intérieure. C'est se rendre compte que vous avez la capacité et la force de créer les changements que vous désirez. Ce terme vous invite à vous reconnecter à cette énergie que vous avez en vous, celle qui vous permet de vous réaliser pleinement.

Ces notions sont toutes interconnectées : elles vous permettent de révéler et nourrir le meilleur de vous-même. Chaque petit pas que vous faites dans cette direction vous rapproche d'un épanouissement global, celui où vous vous sentez alignée avec vos valeurs et vos choix.

Vous pouvez vous faire confiance

La première étape de l'épanouissement, c'est la confiance en soi. Peut-être vous demandez-vous encore : « Est-ce que je vais vraiment y arriver cette fois-ci ? » La réponse est oui. Pas parce que vous devez être parfaite ou irréprochable, mais parce que cette méthode vous aide à reconnaître et à valoriser chaque petit pas, chaque effort, chaque succès. C'est l'une des clés de la psychologie positive : voir dans chaque avancée une victoire personnelle.

Vos expériences passées, que vous percevez parfois comme des « échecs », sont en réalité des étapes précieuses qui vous ont menée jusqu'ici. Elles ne sont pas des preuves de faiblesse, mais des leçons qui ont renforcé votre capacité à apprendre, à vous adapter, à vous écouter. Le déclic réside dans cette capacité à transformer ce que vous avez vécu en un tremplin pour aller plus loin.

Des histoires qui vous parlent

Vous n'êtes pas seule sur ce chemin. De nombreuses femmes que j'ai accompagnées ont ressenti les mêmes doutes, les mêmes peurs. Certaines, par exemple, se sentaient toujours coupables de prendre du temps pour elles, pensant qu'elles devaient constamment être présentes pour les autres. Mais un jour, elles ont eu un déclic : prendre soin de soi, c'est essentiel. Cela leur a permis de trouver un nouvel équilibre entre elles-mêmes et leurs responsabilités.

Une autre femme, après des années à se battre contre des régimes, m'a confié : « Je pensais que je n'avais pas de volonté. » Mais elle a découvert que ce n'était pas une question de volonté, mais de s'écouter. C'est là où la psychologie positive intervient : il s'agit de reconnaître ses forces, d'accueillir ses besoins sans jugement et de célébrer chaque avancée. En se réconciliant avec elle-même, elle a vu ses habitudes évoluer, en douceur.

Ces histoires, tout comme la vôtre, montrent que le déclic est le point de départ d'un processus de transformation où la bienveillance et la valorisation des progrès jouent un rôle essentiel. Vous avancez et chaque pas est un succès.

Une méthode douce et sur mesure

Le déclic, c'est réaliser que vous n'avez pas besoin de tout changer d'un coup. Il n'y a pas d'urgence, pas de pression. Chaque victoire, si petite soit-elle, compte. Vous apprenez à renforcer les comportements positifs et à vous récompenser pour chaque avancée. Cette flexibilité rend la transformation durable, car elle s'adapte à vos besoins présents, tout en vous offrant la possibilité d'ajuster vos habitudes au fil du temps. Il ne s'agit pas d'un changement brutal, mais d'une évolution qui se fait à votre propre rythme, selon vos envies et vos besoins.

L'Épanouissement : une transformation globale

Ce déclic ne concerne pas seulement votre relation à la nourriture. Il s'étend à tous les aspects de votre vie. En retrouvant votre pouvoir personnel, vous découvrez la capacité de faire des choix conscients, des choix qui vous respectent, qui respectent vos besoins et vos aspirations.

Chaque jour, vous avez la possibilité de réinventer votre relation avec vous-même, de vous écouter et de prendre soin de vous sans culpabilité.

Vous êtes la créatrice de votre bien-être et chaque décision que vous prenez vous rapproche de cette version de vous-même plus épanouie, plus alignée avec vos valeurs.

Vous êtes prête !

Ce chapitre ne marque pas la fin de votre transformation, mais le début d'un nouveau chapitre de votre vie. Vous avez trouvé ce déclic et il vous accompagnera longtemps encore. Chaque petit pas que vous faites est une victoire, chaque décision est une affirmation de votre pouvoir personnel.

Souvenez-vous : vous êtes la créatrice de votre bien-être. Vous avez tout ce qu'il faut pour avancer en toute sérénité. L'épanouissement est déjà en vous et vous n'avez plus qu'à le nourrir, jour après jour.

Ce livre restera à vos côtés pour toutes vos étapes de femme. Revenez y puiser des idées, un rappel de vos forces, un ressourcement, de la légèreté et tout ce que d'autres femmes m'ont aidée à y déposer pour vous.



CONCLUSION

Une astuce

Et maintenant que vous êtes prête ?

Vous avez parcouru un chemin incroyable avec Le Déclic CRÉATIVE®. En vous reconnectant à vos besoins et en transformant votre relation à l'alimentation, vous avez posé des bases solides pour un bien-être durable. L'astuce essentielle ici, c'est d'ancrer ces acquis dans votre quotidien. Que ce soit dans votre alimentation, vos habitudes de vie ou même votre développement personnel, appliquez ces principes partout où ils peuvent enrichir votre vie.

Un conseil

Quel sera votre prochain voyage ?

L'aventure ne s'arrête pas ici ! Vous avez ouvert la porte à un bien-être qui peut s'étendre à tous les aspects de votre quotidien. Mon conseil : explorez votre relation avec le mouvement, le repos, la créativité ou toute autre dimension de votre vie qui vous inspire. Chaque jour vous offre une opportunité de continuer ce voyage vers une version encore plus épanouie de vous-même. Prenez le temps de réfléchir à la prochaine étape et suivez vos envies.

Un concept psy

Envie de perdre du poids en douceur ?

Si la perte de poids fait partie de vos objectifs, Sanoslim® peut être votre prochaine étape idéale. Ce programme repose sur un concept central : l'individualisation et le respect de soi. Contrairement aux régimes restrictifs, Sanoslim® vous aide à décoder les injonctions, à mieux choisir votre régime amincissant ou à créer votre programme sur mesure qui correspondra à votre réalité. Il s'agit d'un accompagnement sans pression, qui vous permettra de trouver ce qui vous correspond, tout en respectant votre rythme et vos émotions. Ce programme sera bientôt disponible et je serai ravie de vous guider dans cette nouvelle aventure.



Un outil

Comment allez-vous consolider vos résultats ?

Pour stabiliser les changements accomplis, le meilleur outil reste l'écoute de soi. Chaque petit pas compte. Pas besoin de précipitation. Vous avez appris à ajuster vos habitudes et à vous écouter et cette écoute va vous aider à renforcer ce que vous avez déjà construit. Utilisez ce filtre chaque jour pour évaluer ce qui vous convient et continuez à ajuster en douceur. Vous avez en vous tout ce qu'il faut pour ancrer durablement ces nouvelles habitudes, sans mesures radicales ni bouleversements.



Résumé :

Prête à écrire le prochain chapitre de votre bien-être ?

Vous tenez désormais les rênes de votre bien-être. Vous avez appris à honorer vos besoins et à faire des choix qui vous ressemblent. Alors, quel sera votre prochain voyage ? Que vous décidiez de continuer avec Le Déclik CRÉATIVE®, d'explorer Sanoslim® ou de vous engager dans une nouvelle direction, tout est possible. Vous avez maintenant toutes les clés en main pour continuer à avancer avec confiance, sérénité et fierté.

Déclik CRÉATIVE®

Agissez dès aujourd'hui !!!

Avant de refermer ce livre, je vous propose une action concrète : prenez un moment pour écrire trois engagements personnels. Ces engagements peuvent être simples, mais ils doivent être alignés avec vos valeurs et votre désir de bien-être. Par exemple : prendre 5 minutes par jour pour vous recentrer, vous accorder un moment de repos ou vous rappeler chaque jour que vous méritez de vous faire du bien.



REMERCIEMENTS

Ce livre est bien plus qu'un projet : c'est un condensé d'amour et de soutien qui m'a portée tout au long de son écriture. Il n'aurait jamais vu le jour sans les âmes bienveillantes qui ont illuminé mon parcours.

Je remercie avant tout ma famille de sang et mes sœurs de cœur. Toujours présentes avec bienveillance, même dans mes projets les plus atypiques. Leur soutien est pour moi une force inépuisable.

Un immense merci à l'équipe de l'Université des Passions et aux participants de « Faistesvacances ». Dès mes débuts en psycho-nutrition, vous m'avez fait confiance pour partager cette passion dans un cadre original et inspirant. Cette expérience est une pierre fondatrice de ce livre.

À toutes les femmes que j'ai accompagnées, merci pour vos conseils et encouragements. Vous êtes mes sources d'inspiration, et chacune de vous a contribué à donner forme à ce livre.

Amandine Boedec, tu as été la première à oser ce projet d'écriture avec moi. Même si nous n'avons finalement pas coécrit ensemble, ta confiance et ton énergie ont été un puissant élan pour faire naître ce livre.

Merci également à **Laura Andriamasinoro et Sylvie Soudaramourty** pour vos précieuses corrections et vos échanges enrichissants. Grâce à vous, ce contenu est plus clair, accessible et fidèle à mon intention. Un peu de votre douceur et de votre expérience imprègne ces pages.

Gilles et Virginie, votre coaching au début de mon écriture m'a offert la structure et l'élan pour avancer avec confiance. Vous avez été des guides précieux dans cette aventure.

Merci à mes collègues des écoles primaires de Meyzieu, dont les encouragements m'ont accompagnée tout au long de ce rêve. Votre bienveillance et votre sincère intérêt pour ce projet ont été une précieuse source de motivation.

Un remerciement particulier à mes amis, dont les pensées et l'attention soutenante ont accompagné chaque étape de l'écriture de ce premier livre. Vous avez été présents d'une manière ou d'une autre, tout au long de ce chemin.

À l'association Point D'Rencontre à Décines, qui m'a offert un espace pour mes premières conférences interactives. **Merci à Serge, Anne-Marie, Anne-Lise et Danielle** pour votre accueil chaleureux et votre soutien, qui ont fait de ces moments de partage des étapes clés de cette aventure.

José Rovira, merci de m'avoir accompagnée dans la création de mes premières vidéos professionnelles. Grâce à toi, j'ai pu transmettre mon message avec justesse et authenticité.

Franck Aerts, compagnon et allié de cœur, arrivé dans ma vie au moment parfait. Ta mise en page et tes illustrations ont su mettre des images justes sur mes mots, donnant vie à mon texte de manière fidèle et inspirée. Tu as su capter l'essence de mon travail et toucher le public auquel s'adresse ce livre, en choisissant un esthétisme parfaitement adapté. Grâce à toi, ce projet prend forme avec une harmonie et une profondeur qui me touchent profondément.

À Amandine, Laetitia et Mathilde, trois hypnothérapeutes de talent, avec qui j'ai eu la chance de co-créeer les ateliers de groupe HPN (Hypno-Psycho-Nutrition), un concept original offrant un accompagnement global. Notre synergie et notre vision commune ont donné naissance à des ateliers uniques, pensés pour soutenir chaque participante de manière holistique.

Et enfin, à mon fils, Lilio, pour son amour, sa patience et son soutien de chaque jour. Tu es une source d'énergie immense qui m'a permis de franchir chaque étape de ce projet.

Ces remerciements sont longs, car chacun ici a donné de lui-même avec cœur, simplement par amitié et par soutien, avec une profonde bienveillance. Je tiens sincèrement à exprimer ma gratitude, car la valeur de ce livre réside aussi dans la petite touche de chacun, déposée ici par amitié. Ce livre se veut une aventure humaine qui continue avec ce que vous, chères lectrices, en ferez.

ANNEXES

Découvrez les Ateliers HPN (Hypno-Psycho-Nutrition)

Qu'est-ce que les ateliers HPN ?

Ce sont des espaces de transformation, où l'on apprend à réinventer sa relation avec la nourriture. Conçus par des expertes en hypnose et en psychonutrition, ces ateliers allient leurs compétences pour une approche unique et novatrice du bien-être et de l'équilibre alimentaire.

La force du groupe

- Petits groupes pour un cadre intime et bienveillant.
- Chaque participante se sent soutenue, écoutée et valorisée.
- Ensemble, on avance, on se motive et on partage des moments forts.

Un cadre sécurisant à Lyon

Ces ateliers sont animés par des professionnelles en hypnose et en psychonutrition. Vous pouvez y explorer vos habitudes sans jugement et y découvrir des clés concrètes pour évoluer.

Des outils pratiques pour le quotidien

À chaque session, repartez avec :

- Des outils concrets à appliquer dans la vie de tous les jours.
- Une meilleure compréhension de vous-même et de vos émotions.
- De nouvelles ressources intérieures pour rester alignée avec vos objectifs.

Une expérience unique

Participer à un atelier HPN, c'est :

- S'offrir une pause rien qu'à soi.
- Évoluer entourée de personnes ayant des objectifs similaires.
- Bénéficier d'un équilibre entre bien-être personnel et énergie collective.

Une équipe de professionnelles expérimentées

Les ateliers HPN sont guidés par une équipe expérimentée et passionnée : Amandine, Laetitia et Mathilde, hypnothérapeutes. Elles vous accompagnent avec des outils pratiques et des approches efficaces pour vous aider à transformer votre relation avec la nourriture.

Les professionnelles partenaires

Mathilde DUKAEZ, Hypnothérapeute

06 65 60 94 52

www.moodtherapie.fr

Laetitia MARZUCCHI, Hypnothérapeute

06 58 22 47 76

Instagram : [lm.hypnose](#)

Aurélie QUILLET, Psychologue

06 29 27 29 88

www.quillet-psy.fr

Btissame RABGAOUY, Psychologue

07 49 38 18 79

Btissame.ra@gmail.com

Amandine SIERRA, Hypnothérapeute

06 73 61 17 07

Instagram : [amandine.sierra_hypno](#)



SoadMecheri.com

Inspirations et pistes pour aller plus loin

Tout ce que je partage dans ce livre est le fruit de réflexions, de rencontres, d'apprentissages et d'inspirations variées. J'ai eu la chance de croiser et de suivre des auteurs, des professionnels, des institutions qui ont profondément influencé mon approche et m'ont accompagnée dans mon parcours. Je vous partage ici mes sources, non seulement pour que vous puissiez comprendre d'où viennent mes idées et mes méthodes, mais aussi pour vous donner des pistes, si vous souhaitez approfondir certains sujets. Si certains thèmes vous interpellent ou vous donnent envie d'aller plus loin, ces références pourront vous guider.

Applications Téléphone

♥ **La ressource coup de cœur** : une appli douceur pour continuer votre aventure de réconciliation avec la nourriture.

<https://www.foodelles.fr>

Institutions

<https://www.nutritional-psychology.org>

<https://www.institut-nutrition.fr>

<https://obesitycanada.ca>

<https://villa-rabelais.fr>

<https://pasteur-lille.fr/centre-prevention-sante-longevite/service-nutrition-activite-physique>

<https://www.sraenutrition.fr>

<https://www.cerin.org>

<https://vivonsenforme.org>

<https://www.allodocteurs.fr>

<https://www.orthodiet.org>

<https://ci-obesite.fr>

<https://equilibre.ca>

Associations de patients ou de santé

<https://lyoninfoobesite.fr>

<https://www.gros.org>

<https://sf-nutrition.fr>

<https://www.reppop-lyrra.fr>

Livres

- Allouche, R.** (2023). *Sucre : l'ennemi public n°1*. Albin Michel.
- Apfeldorfer, G.** (2016). *Maigrir, c'est dans la tête : Comprendre, traiter et prévenir l'obésité et les troubles du comportement alimentaire*. Odile Jacob.
- Apfeldorfer, G., & Zermati, J.** (2017). *Mangez en paix ! Dénoncez les diktats alimentaires et retrouvez le plaisir de manger*. Odile Jacob.
- Bays, J. C.** (2020). *Mindful Eating: A Guide to Rediscovering a Healthy and Joyful Relationship with Food*. Shambhala Publications.
- Déclety, J., & Lemoine, P.** (2018). *Ces kilos qui nous empêchent de grandir*. Payot.
- Duclos, M.** (2019). *L'Activité physique : Médicament du 21e siècle*. Éditions Odile Jacob.
- Duhigg, C.** (2021). *The Power of Habit: Why We Do What We Do in Life and Business*. Random House Trade Paperbacks.
- Hansel, B.** (2020). *Votre Guide santé : Les bonnes pratiques médicales pour mieux vivre*. Éditions du Rocher.
- Harrison, C.** (2020). *Anti-Diet: Reclaim Your Time, Money, Well-Being, and Happiness Through Intuitive Eating*. Little, Brown Spark.
- Johnston, A.** (2022). *Eating in the Light of the Moon: How Women Can Transform Their Relationship with Food Through Myths, Metaphors, and Storytelling*. Gurze Books.
- Lecerf, J.-M.** (2022). *La joie de manger : Nourrir, réjouir, réunir*. Les Éditions du Cerf.
- Lecerf, J.-M.** (2023). *40 idées fausses sur les régimes*. Éditions Quae.
- Olivier, R.** (2021). *L'Art de se nourrir en pleine conscience : Une voie de paix avec la nourriture*. Albin Michel.
- Schatzker, M.** (2022). *The End of Craving: Recovering the Lost Wisdom of Eating Well*. Simon & Schuster.
- Tribole, E., & Resch, E.** (2021). *Intuitive Eating: A Revolutionary Anti-Diet Approach (4th ed.)*. St. Martin's Essentials.
- Zermati, J.** (2010). *Maigrir sans régime*. Odile Jacob.