Moins DE SUCRE *Plus* D'ÉNERGIE !

UNE DÉMARCHE DE COACHING POUR RÉDUIRE SA DÉPENDANCE AU SUCRE DANS LE PLAISIR

Initiez le changement

Par **Patricia Spaans**

Maman avertie et coach santé certifiée

Membre de l'association canadienne de nutrition intégrative (CAIN : Canadian Association for Integrative Nutrition)

Redécouvrez le plaisir de manger moins sucré

Vous avez toujours eu la dent sucrée ? Les aliments sucrés vous attirent sans trop comprendre pourquoi ?

C'est comme si c'était plus fort que vous. Vous considérez que vous manquez de volonté lorsqu'il s'agit de dire non au dessert. L'idée de réduire le sucre vous fait sans doute peur et vous n'envisagez pas la démarche avec un grand enthousiasme. En plus, il est difficile de savoir par où commencer tant le sucre se cache partout.

N'ayez crainte, nous allons vous aider à faire le changement en douceur. Vous vous sentirez tellement bien après la démarche que ce ne sera plus un effort et une bataille intérieure chaque fois que l'on vous offre un morceau de gâteau au chocolat décadent. **Vous en aurez simplement moins envie. Quelle liberté !**

Il faut d'abord arrêter de vous culpabiliser. Vous ne manquez pas de volonté ; le sucre répond tout simplement à un besoin. Essayons plutôt de comprendre pourquoi vous avez ce besoin de sucre et tentons d'y répondre autrement.

Réduire le sucre est l'une des plus importantes actions à poser pour prévenir de nombreuses maladies, élever le niveau de votre énergie et améliorer votre bien-être et celui de vos enfants.

LA DÉMARCHE DE COACHING

Avant de commencer, prenons quelques minutes pour mieux comprendre la démarche de coaching utilisée dans ce livre. Afin que vous en retiriez un maximum de bienfaits, rien ne sert d'écrire un livre de 200 pages qui donne tous les détails sur le sucre. Les gens me disent constamment qu'ils se sentent submergés d'information. Entre les courriels, la télévision, les médias sociaux et la lecture, il y a de quoi se perdre. Ils se sentent comme le chevreuil devant les phares de la voiture, car il y a beaucoup trop d'avis à consulter avant de passer aux actes. Dans ce contexte, les gens « figent » et remettent le changement à plus tard. Quel dommage !

Nous avons créé ce livre dans le but de vous fournir la bonne information au bon moment, ce qui vous permettra de vous mettre en action dès aujourd'hui. Puisqu'il est difficile, voire impossible, de faire un changement en étant dans un mode de privation, ce programme a été conçu pour vous amener dans le changement en douceur. Vous n'aurez pas le sentiment de faire des sacrifices insoutenables. Pour être durable, le changement doit se faire dans la découverte de nouvelles saveurs et de nouveaux plaisirs.

Ce livre est concis. Il contient les informations que nous jugeons nécessaires afin de mieux comprendre les effets du sucre sur le corps. Nous y avons intégré une série d'exercices et d'actions à faire en cours de route qui vous permettra d'entreprendre rapidement un changement. Nous nous sommes assurés que la démarche d'accompagnement offerte dans ce livre donne lieu à un changement durable, qui deviendra tout simplement ce que vous faites naturellement. Les actions ont été sélectionnées soigneusement afin d'avoir le plus grand effet sur votre dépendance au sucre et par conséquent sur :

- votre énergie
- votre poids
- votre humeur
- la prévention de nombreuses maladies

ÉTAPES

La démarche d'accompagnement que nous vous proposons se divise en 8 étapes. Nous vous recommandons de les réaliser dans l'ordre prévu afin d'obtenir de meilleurs résultats :

1. Comprendre l'effet du sucre sur la santé
2. Définir le sucre
3. Actions à privilégier
4. Faire un état de la situation
5. Se mettre en action, dans le plaisir, sans se priver
6. Évaluer les résultats
7. Conclure le programme
8. Pour aller plus loin

QUE VOUS APPORTERA CE CHANGEMENT ?

Peu de gens en sont conscients, mais notre consommation de sucre représente, dans bien des cas, une dépendance qui ne cesse de croitre au détriment de notre santé et de notre qualité de vie :

- Sautes d'humeur
- Énergie instable et basse
- Difficulté à perdre du poids
- Digestion difficile
- Système immunitaire affaibli
- Risque accru de développer de nombreuses maladies chroniques telles que le diabète, le cancer et l'Alzheimer…

Réduire le sucre est l'une des principales actions à poser en matière de prévention. En plus, imaginez le sentiment de liberté lorsque nous sommes en mesure de choisir un aliment sans sentir que l'attrait du sucre est plus fort que nous. Briser le dilemme intérieur face au sucre, sortir de cette relation « je t'aime, moi non plus » a un effet extrêmement puissant et vivifiant. Réduire le sucre nous permet de reprendre le contrôle sur notre alimentation, sur notre bien-être et sur notre vie.

Avant de commencer, nous vous invitons à répondre à ces quelques questions. Lorsque vous aurez envie de retourner à vos anciennes habitudes, retournez lire vos réponses.

Qu'espérez-vous gagner en réduisant votre consommation de sucre ? Quels sont les bénéfices que vous souhaitez obtenir par cette démarche ?

Comment imaginez-vous votre vie une fois la consommation de sucre diminuée ?

Vous avez des questions, vous voulez être accompagné ou simplement nous faire part de vos commentaires, abonnez-vous au groupe privé sur Facebook *Moins de sucre, plus d'énergie par Famille Saine.*

La clé du succès : comment je me relève après les écarts

Nous sommes tous résistants face au changement et préférons rester dans nos bonnes vieilles habitudes. Toute personne qui entreprend un changement au niveau de sa santé (par exemple, réduire sa consommation de sucre) aura des moments de doute et des périodes où elle voudra « lâcher ».

Ainsi, ne vous demandez pas si vous aurez ces doutes, mais plutôt « quand » surviendront-ils. Généralement, ils ne sont pas présents au début de la démarche. Un peu comme le fameux abonnement au gym du mois de janvier. Au début, on y va 3 fois par semaine sans hésiter. Mais au bout d'un moment, on passe de 3 à 2 fois avec toutes les bonnes raisons de ne pas y aller comme « Je suis un peu malade, vaut mieux me reposer », « J'ai trop de travail » ou « Les enfants ont besoin de moi ». Éventuellement, on se dit « Bah, je n'y suis pas allée autant que j'aurais voulu, donc ça ne change plus rien si je lâche » ou « Ce nouveau mode de vie n'est pas pour moi… ».

Or, je vais vous dire un secret : c'est à ces moments que réside la clé du succès de votre changement. La façon dont vous vous relevez après un écart fera la différence entre un changement passager ou une transformation durable. Nous ne sommes pas des robots, nous sommes des humains et donc, d'entamer une démarche de changement en pensant que ce sera facile et sans écarts est utopique. C'est voué à l'échec dès le départ. Il faut plutôt faire du mieux que l'on peut à chaque jour, et lorsqu'il y a un écart, l'accepter comme une étape normale du changement et non comme une excuse pour arrêter. Vous irez beaucoup plus loin si vous **changez le jugement** que vous portez sur vous-même à ces moments-là et si vous remplacez les fameux :

« Je suis lâche », « Je ne suis pas capable », « Pourquoi je n'y arrive jamais »

Par de la curiosité et de la bonté envers vous-mêmes :

- « Pourquoi ai-je une soudaine envie de sucre en ce moment ? »
- « Comment je me sens ? Fatigué(e) ? Stressé(e) ? Triste ? Détendu(e) ? »
- « Est-ce que ma journée va bien ? »
- « Ai-je bien dormi cette nuit ? »
- « Comment puis-je éviter le même piège dans le futur ? »
- « Qu'est-ce que j'ai mangé pour déjeuner ? »

Comment j'en suis venue à vous parler de sucre dans ce livre ?

Mon histoire a commencé il y a plusieurs années. À l'université, j'avais une santé fragile et une énergie très faible. J'ai déjà réussi à m'endormir dans une discothèque, imaginez ! Un jour, lorsque j'avais un autre petit souci de santé et que je consultais un médecin extraordinaire, celui-ci m'a ouvert les yeux en m'expliquant que même s'il me prescrivait des antibiotiques pour la énième fois, ça ne ferait qu'empirer mon état, car j'étais trop faible. Il me recommandait fortement de changer radicalement mon horaire pour reprendre des forces. Le succès de sa recommandation fut au-delà de mes espérances. C'est à partir de ce moment que j'ai compris le rôle important que j'avais à jouer dans ma santé.

J'ai alors commencé à passer mes temps libres à lire et regarder tous les reportages que je pouvais voir sur des sujets tels que la nutrition, le stress et le bien-être. Suite à ces recherches, j'ai changé radicalement mon alimentation. Un des changements les plus importants que j'ai fait est de réduire ma consommation de sucre.

Aujourd'hui, je suis débordante d'énergie, rarement malade et surtout, les aliments sucrés ne m'attirent plus comme avant. Ceci ne veut pas dire que je ne mange plus de desserts ou autre douceur, mais plutôt que je n'en ressens plus le besoin. En somme, j'ai retrouvé la liberté de choisir mes aliments et le moment où je les consomme. Ceci change tout.

J'ai compris que ce n'était pas une question de bonne volonté, car mon corps avait développé l'habitude de consommer du sucre et il en avait besoin. Je devais agir pour changer cette habitude et éliminer ces envies de sucre qui ponctuaient mes journées. J'y suis donc arrivée, et sans pour autant vivre un sentiment constant de privation. Je vous partage ici dans ce livre ce que j'ai fait pour y arriver. Afin d'être bien outillée pour vous accompagner dans ce changement, j'ai completé une formation de coaching santé à *Health Coach Institute* aux États-Unis.

ÉTAPE 1

COMPRENDRE L'EFFET DU SUCRE SUR LA SANTÉ

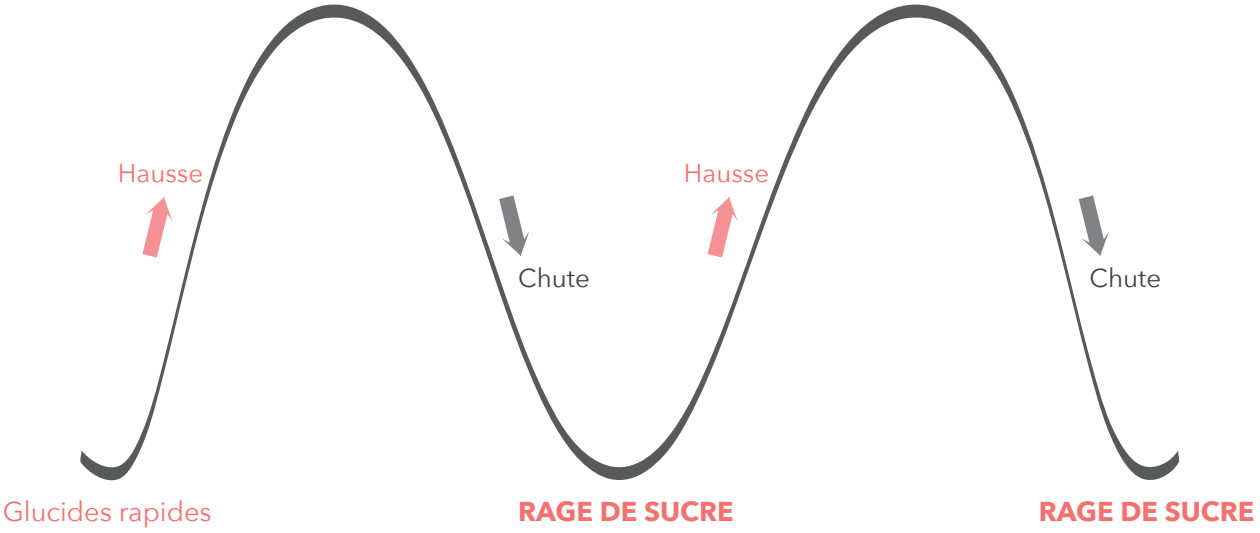
QUEL EFFET LE SUCRE A-T-IL SUR VOTRE SANTÉ ?

Vous n'êtes pas sans savoir que le sucre a de nombreux effets néfastes sur la santé. Voyons pourquoi. Lorsque nous consommons du sucre, notre glycémie augmente et avec elle, s'élèvent rapidement notre niveau d'énergie et la qualité de notre humeur. Ainsi, lorsque nous nous levons encore fatigués, nous sommes naturellement attirés vers le sucre afin de rehausser notre énergie. Malheureusement, cette hausse est toujours de courte durée, comme vous pouvez le voir dans l'illustration ci-dessous.

En réaction à cette hausse de sucre, le corps sécrète une quantité importante d'insuline afin de revenir à la normale. Le problème est que le corps ne dose pas nécessairement la quantité d'insuline sécrétée avec précision, ce qui entraîne une chute du taux de sucre dans le sang. Cette chute fait retomber notre énergie et notre humeur à un niveau trop bas.

La solution que le corps choisit d'instinct : reprendre du sucre pour remonter la pente rapidement.

C'est ainsi que nous entrons dans une montagne russe qui dure toute la journée, avec des hauts et des bas d'énergie et d'humeur et un attrait pour le sucre qui semble plus fort que nous.



DÉPENDANCE AU SUCRE : LE LIEN ENTRE LE SUCRE, LE STRESS ET LES HORMONES DE PLAISIR

Au même titre que certains produits pharmacologiques, le sucre crée une dépendance. Lorsque vous succombez à un dessert décadent, il ne s'agit pas simplement d'une question de manque de volonté. Votre corps réagit à ce gâteau au triple chocolat comme à tout autre type de dépendance. Ainsi, tout miser sur notre seule volonté peut s'avérer être très difficile, voire décourageant, et par conséquent nous mener vers un sentiment de culpabilité perpétuel. L'échec est presque inévitable.

Le sucre a la capacité d'influencer la chimie du cerveau. En consommant du sucre (surtout du sucre raffiné et ajouté aux aliments transformés), notre corps sécrète des hormones telles que la sérotonine et la dopamine qui sont liées au plaisir et au sentiment de récompense et de satisfaction. Ce que nous recherchons réellement, ce n'est pas le dessert lui-même, mais cette sécrétion d'hormones de plaisir. Le sucre est notre premier réflexe, car le temps de réaction du cerveau à l'égard de cette substance est très rapide. C'est-à-dire qu'aussitôt qu'un aliment sucré est consommé, nous en ressentons les bienfaits : amélioration de l'humeur et du sentiment de plaisir. C'est cette réponse rapide qui crée un attrait si fort envers le sucre et renforce notre motivation à en demander plus.

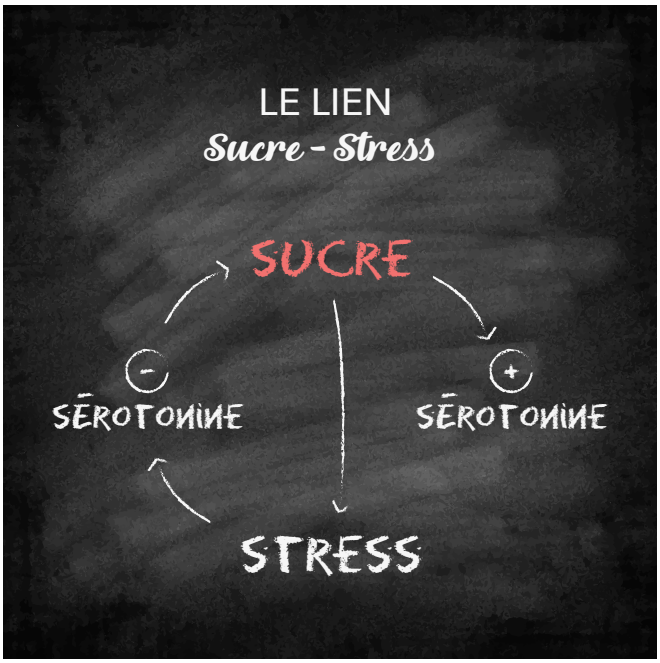
Le hic, c'est que ce sentiment est de très courte durée comme vous avez vu dans le dessin ci-dessus. Nous retombons très rapidement. Alors, devinez ce que notre corps nous demande une fois ce sentiment perdu ? Eh oui, une autre dose de sucre.

Autre piège, comme dans le cas de toute autre dépendance ? **La quantité doit toujours augmenter pour procurer la même sensation de bien-être. Autrement dit, plus nous consommons de sucre, plus le sentiment de récompense et de satisfaction diminue, et donc, plus nous devons augmenter la quantité pour arriver au même résultat.**

Lien entre le sucre et le stress

Nous savons tous que le stress fait partie du quotidien des temps modernes. Ce que nous réalisons moins, c'est que le stress ne fait qu'accentuer le problème du sucre et des hormones. En situation de stress, la quantité de sérotonine sécrétée diminue. Nous cherchons donc des moyens pour augmenter cette hormone du bien-être. Encore une fois, pour compenser cette baisse, le sucre demeure notre premier réflexe.

Malheureusement, un effet pervers s'ajoute. Car, loin d'être apaisante, la consommation de sucre amplifie notre stress au quotidien, qui à son tour, diminue l'hormone du plaisir. L'effet « stressant » du sucre est dû à l'effort requis pour le métaboliser et aux montagnes russes qui s'en suivent. **Plus notre taux de sucre est instable, plus nos émotions fluctuent et plus notre niveau de stress augmente. C'est un cercle vicieux duquel il peut devenir difficile de sortir si nous ne comprenons pas bien le contexte.**



Vous comprenez sans doute mieux maintenant pourquoi la simple volonté de dire non au gâteau triple chocolat ou au muffin du commerce n'est pas nécessairement suffisante pour réussir à réduire sa dépendance au sucre.

L'effet du cycle menstruel

Nous ne vous apprenons rien en vous disant que le cycle menstruel a de nombreux effets sur vos hormones. Il est donc normal que votre attrait pour le sucre soit variable au cours de votre cycle. Entre autres, les envies de sucre sont souvent incontrôlables lors du syndrome prémenstruel. Pourquoi ? Parce que le taux de sérotonine tout comme celui de la progestérone sont à leur niveau le plus bas durant cette étape de notre cycle. Pas surprenant que nous ayons des envies de sucre si fortes à cette période…

L'importance du sommeil

Lorsque notre sommeil n'est pas optimal, nous avons besoin d'énergie au réveil pour compenser. Comme le sucre est une manière rapide d'élever son énergie, nous sommes naturellement attirés par lui (ou par la caféine) afin de retrouver une énergie satisfaisante. Par conséquent, améliorer la qualité de notre sommeil aidera considérablement à réduire le puissant attrait que nous avons pour le sucre. Lorsque vous ressentirez une envie de sucre au courant d'une journée particulièrement occupée, pourquoi ne pas prendre quelques instants pour vous détendre, ou même faire une sieste si le contexte vous le permet.

DES ALTERNATIVES

Alors, que faire pour éviter d'entrer dans cette montagne russe qui dure toute la journée ?

La prochaine fois que vous ressentirez le besoin de sucre, vous allez maintenant comprendre que ce dont vous avez plutôt besoin est une dose de plaisir et de satisfaction. Il existe évidemment d'autres moyens de répondre à ce besoin. L'effet ne sera pas aussi immédiat, mais il sera beaucoup plus durable.

Ce n'est pas nécessaire de faire quelque chose d'exceptionnel pour récolter les effets. Profiter des plaisirs simples de la vie vous aidera beaucoup.

Voici quelques idées pour se faire plaisir et augmenter sainement nos hormones de bien-être :

- prendre quelques minutes dehors au soleil
- prendre un bain chaud avec des huiles essentielles
- regarder un vidéo ou des photos drôles ou relaxantes
- manger des petits fruits ou du chocolat noir
- lire un livre qui vous passionne
- boire votre tisane favorite
- socialiser avec votre entourage recevoir un massage de détente
- donner un câlin à nos enfants
- prévoir une collation saine dans votre boîte à lunch ou lors d'un voyage en voiture
- colorier un mandala
- faire quelques respirations profondes

Créez votre propre liste d'alternatives, celle-ci vous sera très utile lorsque vous serez tenté par le sucre :

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

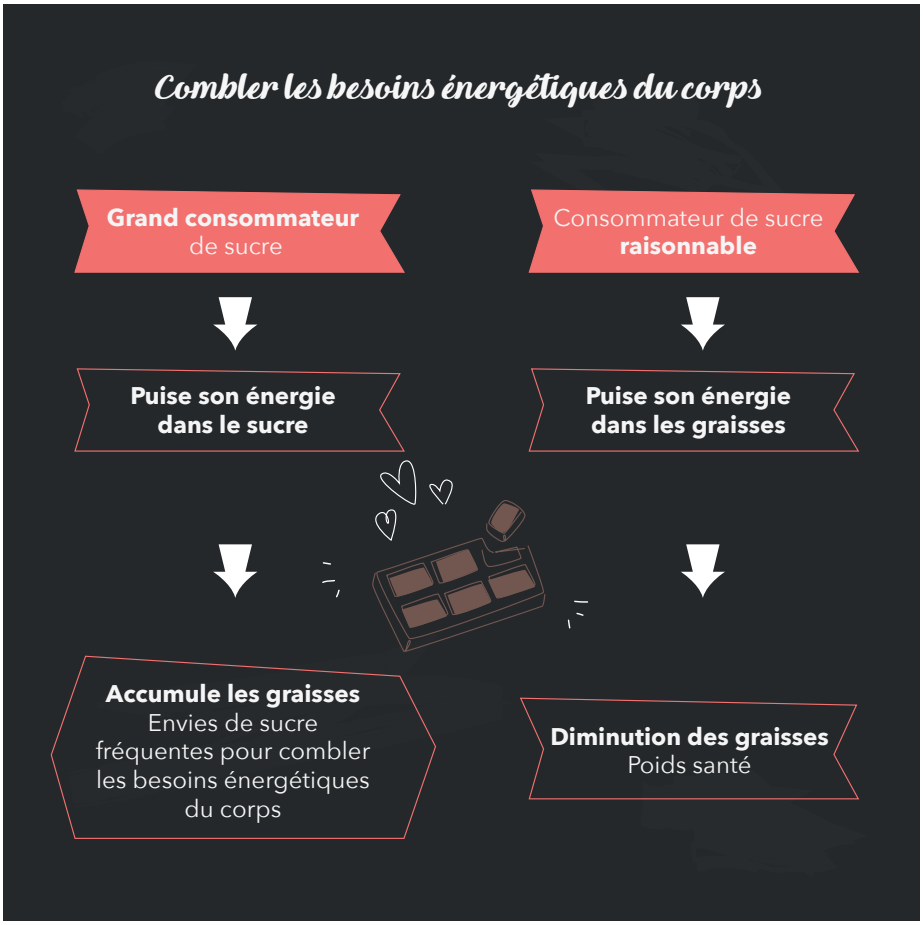
D'AUTRES EFFETS NÉFASTES DU SUCRE

Le sucre a plusieurs autres effets néfastes sur notre santé. En voici quelques exemples.

Passer de brûleur de sucre à brûleur de graisse

À force de consommer du sucre en grande quantité, notre corps apprend à puiser son énergie dans le sucre consommé plutôt que dans les graisses accumulées dans le corps. Nous enseignons ainsi à notre corps à devenir « brûleur de sucre » au lieu de « brûleur de graisse ». Nous avons donc besoin de plus en plus de sucre pour faire fonctionner notre corps, ce qui nous fait descendre dans une spirale sans fin et rend la perte de poids toujours plus difficile. Ainsi, alors que nous consommons la même quantité d'aliments que par le passé, nous prenons du poids, principalement au niveau du ventre, des hanches et des fessiers, sans trop comprendre pourquoi. Il faut donc réapprendre à notre corps à brûler des graisses pour fonctionner, soit en réduisant considérablement notre consommation de sucre pour une période de 2 à 3 semaines environ et revenir ensuite à un équilibre.

Si vous souhaitez aller plus loin, Famille Saine offre un programme avancé de cure sans sucre. Dans le confort de votre foyer, nous vous accompagnerons dans la mise en place de ce changement. Information et inscription : *www.famillesaine.com/programmes*



Effet sur la faim et la satiété

Lorsque nous consommons beaucoup de sucre, non seulement notre corps a davantage de difficulté à brûler les graisses, mais il faut savoir également que plus nous sécrétons d'insuline, plus les signaux envoyés à notre cerveau pour lui dire que nous avons assez d'énergie sont dilués. Résultat : la consommation de sucre augmente notre faim. Faim pour quoi ? Généralement pour des aliments sucrés et malsains.

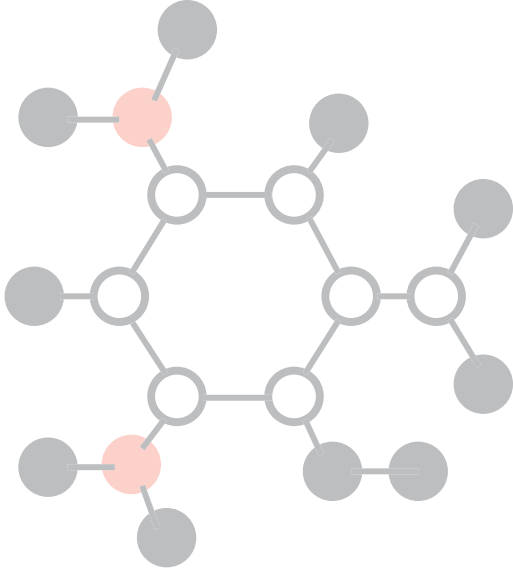
Effet sur votre microbiote

Microbiote = bactéries présentes dans votre intestin = flore intestinale

La recherche récente ne fait que commencer à découvrir l'importance du microbiote, c'est-à-dire les bactéries présentes dans notre intestin. Le lien entre un intestin en santé et une bonne santé globale est démontré par plusieurs chercheurs. Malheureusement, le sucre, surtout lorsqu'il est ajouté et raffiné, nourrit les mauvaises bactéries dans notre système, ce qui nuit à la bonne santé de notre microbiote. **Un microbiote en mauvaise santé se traduit entre autres par des gaz, des ballonnements et des troubles digestifs de toutes sortes. Le système immunitaire est également altéré, ce qui ouvre la porte à de nombreuses allergies et intolérances alimentaires et nous laisse plus vulnérables face aux virus et bactéries.**

Notre système digestif communique continuellement avec notre cerveau. Cette connexion nous permet de mieux contrôler notre digestion et d'avoir un sommeil réparateur. Notre intestin envoie des signaux hormonaux au cerveau, tel que le sentiment de satiété. Ainsi, une flore intestinale en santé est nécessaire à la communication fluide entre ces deux organes et un déséquilibre à cet endroit rendra très difficile le maintien d'un poids santé ou la perte de poids.

Enfin, les bonnes bactéries de notre intestin jouent un rôle clé dans la production des hormones du bien-être telles que la sérotonine et la dopamine. En effet, de 80 % à 90 % de la sérotonine sécrétée par notre organisme provient de notre système digestif. Lorsque l'équilibre de notre flore intestinale est perturbé, la sécrétion de cette hormone l'est également, ce qui, vous le savez maintenant, ne fait qu'accentuer les désirs de sucre afin de se procurer une sensation de bien-être autrement.



ÉTAPE 2

DÉFINIR LE SUCRE

QUE VOULONS-NOUS DIRE LORSQUE NOUS PARLONS DE SUCRE ?

Si vous êtes comme la majorité de la population nord-américaine, vous consommez sans doute beaucoup plus de sucre que ce qui est requis par votre corps, et surtout, beaucoup plus de sucre que ce que vous croyez. Le sucre se cache partout et même, dans des endroits que vous ne soupçonnez pas.

Il n'est pas toujours facile de savoir combien de sucre nous consommons ou si nous consommons les sucres les moins nuisibles à notre santé. Il faut savoir aussi que les différents types de sucre n'ont pas tous le même effet et il importe de bien les choisir. Ce qui est important, ce n'est pas seulement la quantité de sucre dans l'aliment, mais aussi la réponse glycémique de notre corps lorsque nous consommons l'aliment ou la boisson en question. Ainsi, lorsque nous consommons un fruit, le sucre est combiné aux vitamines, minéraux, fibres et autres nutriments. Les fibres ralentissent l'absorption du sucre et augmentent notre sentiment de satiété. L'effet montagne russe décrit plus haut est tempéré. Toutes ces variables influencent la réaction de notre corps à la quantité de sucre consommée.

L'effet du sucre liquide

Puisque plusieurs nutriments sont retirés lors de la transformation du fruit en jus, notamment les fibres, l'effet de satiété survient difficilement en buvant des jus. Il est beaucoup plus difficile de consommer une grande quantité de fruits que de jus de fruits d'ailleurs. Vous ne mangeriez jamais cinq pommes l'une après l'autre. Par contre, boire le jus de ces cinq pommes est très facile.

Pour toutes ces raisons, le sucre sous la forme liquide est beaucoup plus dévastateur, et donc, commencer par réduire celui-ci aura un effet positif important sur votre santé. D'ailleurs, une étude récente a démontré que la réduction de calories sous forme liquide avait plus d'effets sur la perte de poids chez des personnes obèses que la réduction de l'apport en calories totales chaque jour[1].

1 DE GRAAF, C. « Whyliquidenergyresults in overconsumption », Proceedings of the Nutrition Society, vol. 70, no.2, 2011, p. 162-170.

Au-delà du sucre, les glucides

Il n'y a pas que le sucre qui a un effet sur la glycémie. Du point de vue de notre organisme, il y a très peu de différence entre consommer une tranche de pain blanc ou une cuillère de sucre. En fait, tous les glucides, tels que les céréales, pâtes alimentaires, pains et pommes de terre se transforment en glucose, une fois ingérés.

Comme vous le savez sans doute, il y a deux types de glucides :

- Les glucides complexes – communément appelés « bons » :
  - Grains entiers, haricots, etc.
  - Ils se digèrent lentement, ainsi votre glycémie ne monte pas en flèche. Vous réduisez alors l'effet de montagnes russes et tous les effets qui s'ensuivent.
  - Ils renferment une grande quantité de bons nutriments : vitamines, minéraux, enzymes, protéines et surtout fibres.
  - Ils rassasient et procurent un sentiment de satisfaction.
- Les glucides simples - « mauvais » :
  - Farine blanche, pain blanc et céréales raffinées.
  - Ils ont été transformés, raffinés, blanchis et ainsi dépourvus de leurs principaux nutriments.
  - Ils se transforment très rapidement en sucre dans notre système et donnent lieu à l'effet de montagnes russes si dévastateur.

Le cas spécifique du sirop de maïs à haute teneur en fructose

Sirop de maïs = sirop de maïs à haute teneur en fructose = sirop de glucose-fructose = HFCS = high-fructose corn syrup = glucose-fructose = isoglucose = dextrose

À cause de son faible coût, le sirop de maïs à haute teneur en fructose est le favori des industriels pour sucrer nos aliments. Le sirop de maïs ne contient pas de fructose naturellement, celui-ci est ajouté pour augmenter son pouvoir sucrant, d'où le nom sirop de maïs à haute teneur en fructose. Il n'y a rien de naturel dans cette forme de sucre.

Toutefois, le fructose, lui-même, n'est pas un problème. Par exemple, lorsqu'il est consommé dans sa forme naturelle, soit dans un fruit, celui-ci est combiné aux nombreux nutriments de l'aliment et sa concentration demeure modérée. Le problème se pose lorsque nous consommons une grande quantité de fructose cachée dans les aliments industriels et boissons. Outre les boissons gazeuses, nous retrouvons le sirop de maïs à haute teneur en fructose dans plusieurs aliments industriels, tel que les jus de fruits, confitures, céréales, vinaigrettes, condiments, yogourts aromatisés, plats préparés et j'en passe.

Malheureusement, cette forme de sucre est probablement la plus nocive pour notre santé. En effet, le sirop de maïs à haute teneur en fructose, généralement appelée glucose-fructose dans la liste des ingrédients au Canada, favoriserait davantage l'obésité que le sucre de table.

En fait, plusieurs études permettent d'associer cette forme de sucre à de nombreux effets néfastes sur notre santé et nous incitent grandement à éliminer cette substance de notre alimentation. Arrêtons-nous sur une étude réalisée à l'Université Princeton aux États-Unis et publiée dans la revue *Pharmacology, Biochemistry and Behavior*. Dans celle-ci, les rats qui consommaient du sirop de maïs à haute teneur en fructose ont eu un gain de poids significatif par rapport à ceux ayant consommé le même nombre de calories, mais sous la forme du sucre de table. Par ailleurs, les rats ont pris plus de poids dans la région abdominale et ont eu une augmentation du taux de triglycérides dans le sang. Entre autres, cette forme de sucre met notre foie à rude épreuve.

Ceci pourrait expliquer le problème croissant d'obésité observé ces dernières décennies. Le glucose-fructose est associé non seulement à l'obésité, mais également au diabète et aux maladies cardio-vasculaires. Pour ce qui est des signaux de satiété envoyés à notre cerveau, le sirop de maïs ne fait pas simplement brouiller le signal, il le contourne complètement, ce qui ne fait qu'amplifier le problème entre le sucre et notre sentiment de satiété. D'ailleurs, c'est grâce à l'utilisation de ce type de sucre que les formats de boissons gazeuses ont pu être augmentés dans la restauration rapide sans que nous ayons un haut-le-cœur. Il nous serait impossible de consommer un litre d'eau dans lequel nous aurions dissous 30 cuillères à thé de sucre, soit l'équivalent de la quantité de sucre dans un litre de boisson gazeuse.

Principales catégories d'aliments avec charge glycémique élevée :

- Pain, pâtes et céréales raffinées
- Sucre liquide ex. : boissons gazeuses, punch aux fruits, cocktail de fruit, jus.
  - Peut être consommé à un rythme beaucoup plus rapide
  - A peu d'effet sur le sentiment de satiété
- Aliments dits « légers ou faibles en gras » : le gras a été remplacé par du sucre afin de préserver la saveur
- Aliments industriels : yogourts aromatisés, barres tendres, sauces, soupes, pizzas, biscuits, desserts, céréales, repas préparés, etc. 75 % des aliments transformés contiennent du sucre ajouté.

Remettons la patate à l'honneur

La pomme de terre a mauvaise presse depuis plusieurs années, car elle fait monter notre glycémie de manière considérable. Par contre, la patate a de nombreux bienfaits pour la santé : elle renferme plus de potassium que les bananes, elle contient beaucoup de fibres, elle n'a aucun gras et elle est faible en calories.

Plutôt que de se priver de cet aliment sain (et « préféré » par plusieurs !), pourquoi ne pas le manger de façon responsable pour contrôler cet effet sur notre glycémie ? Voici quelques trucs qui vous aideront à profiter des bienfaits de cet aliment sans faire grimper votre glycémie en flèche :

- Consommer les pommes de terre froides : l'amidon se transforme et se digère comme des fibres.
- Consommer les pommes de terre avec des protéines et ajouter un bon gras tel que l'huile d'olive. Cela permet de ralentir l'absorption du sucre et donc, de stabiliser l'effet sur notre glycémie et d'éviter l'effet «montagne russe».

Quelques endroits où se cache le sucre

- ✓ Sushi (certains restaurants)
- ✓ Muffins
- ✓ Bouillon du commerce
- ✓ Croustilles, sauce et autres aliments à saveur barbecue
- ✓ Aliments faibles en gras
- ✓ Frites et croustilles
- ✓ Boissons aux fruits, jus
- ✓ Sauce marinara du commerce
- ✓ Sauces : teriyaki, BBQ (composé de 50 % de sucre), hoisin…
- ✓ Barres tendres et barres protéinées
- ✓ Vinaigrettes du commerce
- ✓ Laits végétaux
- ✓ Pâtes alimentaires
- ✓ Alcool
- ✓ Soupe en conserve
- ✓ Yogourt, fromage à la crème et autres aliments aromatisés
- ✓ Condiments : ketchup (contient 33 % de sucre), moutarde au miel
- ✓ Desserts, bonbons
- ✓ Boissons gazeuses
- ✓ Barres tendres
- ✓ Vinaigre balsamique (privilégier le vinaigre de vin ou de cidre)

Quelques-uns des noms donnés au sucre sur les étiquettes :

Vous trouverez ici une liste des principaux noms à chercher sur vos étiquettes. En règle générale, si un ingrédient se termine par ose, les chances sont élevées qu'il s'agisse d'une forme de sucre.

Saccharose – sucrose – lactose – glucose – dextrose – fructose – galactose – maltose – sucre – sucre inverti – miel – mélasse – sirop de glucose – glucose-fructose – sucre de canne – cassonade – sucre liquide – sirop d'agave – sirop de maïs – concentré de jus de fruits

De meilleures options

Certains sucres sont-ils meilleurs que d'autres ? Bien sûr que oui. Voici une liste des sucres que nous privilégions. Mais n'oubliez pas que dans tous les cas, la modération est la clé. Les sucreries sont une douceur à consommer à l'occasion.

Voici nos recommandations :

- Miel non-pasteurisé
- Sirop d'érable pur
- Fruit de moines (Lo Han, Lakanto ou Luohan Guo)
  - 300 fois plus sucré que le sucre, le Lo Han provient d'un fruit de la grosseur du citron cultivé en Chine. Il n'affecte pas le taux de sucre dans le sang et s'utilise dans vos recettes en remplacement du sucre avec un ratio d'un pour un.
  - Le Lo Han est disponible dans les boutiques d'aliments naturels. Il est assez cher, mais puisque vous allez considérablement réduire votre consommation de sucre, un sac vous durera facilement des mois.
- Alcools de sucre :
  - Les alcools de sucre ont un impact minimal sur la glycémie.
  - Parmi tous les alcools de sucre, nous privilégions le Xylytol qui a un effet coupe-faim et antibactérien et l'érythritol qui ne semble pas avoir les effets négatifs sur la paroi intestinale (contrairement à certains autres alcools de sucre).
- Stévia
  - La stévia provient d'une herbe qui est également 300 fois plus sucrée que le sucre, mais elle n'a aucun effet sur le taux de sucre dans le sang.
  - La stévia est vendue en liquide ou en poudre.
  - Certaines personnes y trouvent un goût trop amer.
- Sucre de canne naturel (sucanat ou turbinado)
  - Cette option est meilleure que le sucre raffiné, mais privilégiez tout de même les options précédentes autant que possible.

QU'EN EST-IL DES SUCRES ARTIFICIELS ?

Les sucres artificiels, aussi appelés édulcorants tels que l'aspartame ou le splenda, ne semblent pas être la solution. Notre corps se base sur le lien entre le goût sucré et les calories ingérées pour déterminer si nous avons faim ou non. Autrement dit, lorsque je mange un fruit, mon corps sait que j'ai consommé ce fruit et donc m'envoie un signal de satiété. Par contre, lorsque je consomme un aliment sucré artificiellement, mon système se dérègle et n'arrive plus à associer ce que je mange au sentiment d'avoir faim ou non. Le résultat est que je ressens la faim comme si je n'avais rien mangé et donc, je mange de plus en plus sans atteindre un sentiment de satiété (et bien sûr, dans cette situation, je ne suis généralement pas attiré par des brocolis et du saumon !).

En bonus, il a été démontré que plusieurs de ces sucres artificiels sont neurotoxiques et qu'ils ont, par conséquent, un effet néfaste sur le cerveau. Certains diminuent également notre niveau de sérotonine. Nous comprenons maintenant que ceci diminuera notre sentiment de bien-être et augmentera notre envie de sucre afin de combler cette baisse. Encore une fois, nous sommes dans un cercle sans fin.

1 Aliment sucré naturellement

2 Aliment sucré avec des édulcorants

Avec le temps, notre système perd ses repères et arrive difficilement à décoder les messages de faim et de satiété.

ÉTAPE 3

ACTIONS À PRIVILÉGIER

QUOI FAIRE MAINTENANT ?

Voici une liste de recommandations qui vous aideront à vous mettre dans l'action afin de réduire votre dépendance au sucre en douceur.

1 Buvez plus d'eau

- Surtout lorsque vous avez faim ou subissez une rage de sucre
- Si vous avez une rage de sucre, ceci peut être un signe déguisé de déshydratation. Lorsque vous ressentez l'envie de manger, prenez un grand verre d'eau et attendez 5 minutes afin de voir si vous aviez réellement faim ou s'il s'agissait plutôt d'une soif déguisée.
- N'oubliez pas de boire vos 8 verres d'eau par jour
- Privilégiez une eau non chlorée

2 Réduisez votre consommation de sucres liquides

Comme nous l'avons vu précédemment, le sucre sous la forme liquide est beaucoup plus dévastateur. Réduire notre consommation de sucres liquides aura donc un effet positif considérable sur notre santé.

Voici quelques idées :

- Buvez de la tisane
- Ajoutez des fruits à votre pichet d'eau
- Laissez une bouteille d'eau sur votre bureau
- Diluez vos jus de fruits dans l'eau

3 Aromatisez vous-même vos aliments avec des essences et des fruits

Plutôt que de consommer des aliments aromatisés, tels que le lait, le yogourt ou les céréales, qui ont généralement une quantité importante de sucres ajoutés, achetez la version nature et ajoutez vous-mêmes les fruits et les essences : vanille, amande, cannelle, zeste d'orange ou de citron, etc.

4 Posez-vous la question : ai-je faim ?

Lorsque vous vous sentez attiré par un aliment sucré sans avoir réellement faim, observez-vous, sans vous juger. Avant de le manger, posez-vous la question suivante :

Ai-je faim ?

Réponse = OUI = besoin alimentaire (vous avez réellement faim)	**Réponse = NON = autre besoin**
Trouvez une alternative plus saine, telle que des petits fruits, des noix, du yogourt nature, une tisane, etc.	Tentez de trouver une alternative pour combler votre besoin. Par exemple, vous pouvez vous faire plaisir autrement ou encore, sortir la colère en allant faire un peu d'exercice. Je vous suggère de faire une liste d'alternatives pour prendre soin de soi. Ceci vous aidera à faire un choix différent lorsque vous ressentirez le besoin de consommer un aliment sucré.

*Note : Pour vous aider, vous pouvez utiliser le questionnaire à la *page 26* (Partie 2 : Mieux comprendre vos envies de sucre)

5 Améliorez votre sommeil

- Tentez l'expérience de se coucher 1 h plus tôt
- Videz-vous la tête en écrivant vos pensées sur un papier avant de vous coucher
- Éteignez tous les écrans 1 h avant de vous coucher
- Mangez léger au souper ex. : protéines et légumes avec un bon gras
- Mangez au moins 2 h avant l'heure du coucher
- Ne consommez pas de caféine, de thé ou de chocolat en fin de journée ou soirée

6 Équilibrez vos protéines, surtout au déjeuner

- Si vous consommez des aliments qui élèvent votre taux de sucre dès le matin, vous démarrez la journée du mauvais pied en ouvrant la porte à l'effet « montagne russe » qui se poursuivra toute la journée.
- Essayez plutôt de consommer un déjeuner faible en sucre et élevé en protéines pour démarrer du bon pied.
- Une option à privilégier : consommez un smoothie vert comme déjeuner. Ceci aura non seulement un effet bénéfique sur votre glycémie, mais en plus vous augmenterez considérablement votre consommation de fruits et légumes et les feuilles vertes auront un puissant effet détoxifiant sur votre système.

Voici ma recette de base pour remplacer un repas que j'adapte selon l'inspiration du moment et les ingrédients disponibles :

Bénéfices pour votre santé

- ✓ Les feuilles vertes ont un puissant effet détoxifiant sur votre système. Il serait très difficile de consommer la même quantité de feuilles vertes autrement.
- ✓ Aide à régulariser votre sucre dans le sang, surtout lorsqu'il remplace du pain grillé, des céréales ou des muffins au petit déjeuner.
- ✓ Facilite l'augmentation de la consommation de fruits et légumes.
- ✓ Puisque les légumes sont crus, ils gardent tous leurs nutriments et nourrissent votre microbiote.
- ✓ Rapide, facile, économique et se transporte partout.
- ✓ Économique et écologique, le smoothie permet de réduire considérablement les pertes de produits frais. (Si vous saviez tout ce que je congèle et que j'intègre ensuite à mes smoothies : crudités un peu défraichies provenant des lunchs de mes enfants, queues de fraises, feuilles de carottes ou betteraves, laitue que nous allons perdre si elle n'est pas mangée rapidement, etc.)
- ✓ Permet de varier les feuilles vertes que nous n'avons pas l'habitude de consommer autrement. C'est le temps d'essayer la bette à carde ou les feuilles de pissenlits dont on vous vante les bienfaits, mais que vous ne savez pas trop comment cuisiner.
- ✓ Bon moyen de consommer davantage de pousses et de germinations.
- ✓ Le dernier bénéfice et non le moindre : tout le monde aime ça, même les enfants !

Saviez-vous que : les feuilles de carottes, betteraves et queues de fraises (si elles sont biologiques bien évidemment) sont aussi comestibles que les fruits et légumes eux-mêmes. Étonnamment, elles renferment généralement plus de vitamines, minéraux et fibres que la chair des fruits et légumes.

7 Coupez les aliments dits « faibles en gras et légers »

Afin de remplacer le gras et continuer d'offrir un aliment savoureux, les industriels ajoutent du sucre, souvent sous la forme de glucose-fructose, ce qui compense à la perte de goût. Ces aliments sont à éliminer de votre alimentation.

8 Faites une cure sans sucre

- Étant donné que la consommation de sucre crée une dépendance, il faut souvent faire une période de sevrage de sucre de 2 à 3 semaines pour déshabituer notre corps et nos papilles gustatives.

- Après cette période de cure, vous trouverez que les aliments sucrés que vous consommiez auparavant sont beaucoup trop sucrés et vous redécouvrirez toute une gamme de saveurs qui étaient masquées par le sucre. Vous n'aurez plus envie de les consommer. Ceci se fera sans effort et sans sentiment de privation.
- Famille saine offre un programme avancé Moins de sucre, plus d'énergie (*www.famillesaine.com/programmes* ou lien vers bas de la page). Pourquoi entreprendre cette démarche en groupe ? Parce que c'est encourageant et motivant d'être entouré de personnes dans le même processus que nous ; parce que les chances de succès et de changement durable sont beaucoup plus élevées lorsqu'on peut compter sur le soutien d'un groupe ; parce qu'il s'agit d'un programme qui vous donne les bonnes étapes dans le bon ordre, sans vous noyer d'informations, ce qui aurait sans doute pour effet de vous perdre en chemin ; parce que le niveau d'engagement et l'importance des objectifs fixés sont souvent plus élevés lorsqu'ils sont partagés avec plusieurs personnes (c'est-à-dire que vous avez moins de chance d'abandonner en cours de route).

9 Changez vos rituels de desserts

- Trouvez des alternatives plus saines à vos desserts. Vos papilles gustatives s'habitueront à de nouveaux goûts et rapidement vous serez moins attiré par les desserts sucrés.
- Quelques idées de dessert : chocolat noir (70 % à 85 %), sorbet ou popsicle maison, yogourt de coco nature avec fruits et essence vanille, mousse de fraise et d'avocat, etc.
- Boire une tisane fruitée en guise de dessert.
- Évitez les tables d'hôtes au restaurant.

10 Modifiez la composition de votre assiette

Essayez cette expérience 2 à 3 fois par semaine : remplacez l'accompagnement de pommes de terre, riz, pâtes ou pain par une deuxième portion de légumes. J'ai fait cette expérience avec mes enfants. Contrairement à mes attentes, aucun d'eux ne m'a demandé « Où sont les patates ? » ou « Pourquoi pas de riz ? ». Voici un changement facile qui aura un effet positif sur votre glycémie, en plus d'augmenter votre consommation de légumes.

ÉTAPE 4

FAIRE UN ÉTAT DE LA SITUATION

QUESTIONNAIRE MIEUX COMPRENDRE VOS ENVIES DE SUCRE

Partie 1 : Êtes-vous accro au sucre ?

Veuillez remplir ce petit questionnaire afin de mieux comprendre d'où vient cet attrait pour le sucre.

Pour chaque catégorie, cochez le choix qui s'applique le mieux.

	Ne s'applique pas pour moi	Problème léger	Problème majeur
Énergie faible ou instable	❑	❑	❑
Rages de sucre et de féculents	❑	❑	❑
Appétit élevé	❑	❑	❑
Sautes d'humeur et concentration difficile	❑	❑	❑
Ballonnements et gaz	❑	❑	❑
Difficulté à perdre du poids	❑	❑	❑
Graisse autour du ventre	❑	❑	❑

Interprétation : si vous avez sélectionné « problème majeur » plus d'une fois ou « problème léger » plus de 3 fois, réduire votre consommation de sucre aura sans doute des effets positifs sur votre santé et bien-être.

Partie 2 : Mieux comprendre vos envies de sucre ?

1. Quels sont vos aliments sucrés préférés ?

2. À quelle fréquence ressentez-vous le besoin de consommer des aliments sucrés ? (Plusieurs fois par jour, tous les jours, quelques fois par semaine, etc.)

3. Dans quel type de situation (heure, humeur, endroit, etc.) êtes-vous davantage attiré par des aliments sucrés ? (Par exemple, en fin d'après-midi, au travail, après le souper, devant la télévision, à l'ordinateur, le samedi soir entre amis, etc.)

4. Quel est votre état d'esprit lorsque vous êtes dans ces situations ? Encerclez toutes les réponses qui s'appliquent.

   a. Fatigué(e)
   b. En manque d'énergie
   c. Frustré(e)
   d. En colère
   e. Déçu(e)
   f. Hâte que la journée se termine
   g. Envie de rompre l'ennui
   h. À la recherche d'une récompense
   i. Envie de se faire plaisir
   j. Stressé(e)
   k. Découragé(e)
   l. Je n'aime pas ce que je suis en train de faire
   m. Sentiment de culpabilité
   n. Autre : _____
   o. Autre : _____
   p. Autre : _____

   (Comment vous sentez-vous ? À quoi pensez-vous ?)

5 Comment vous sentiez-vous juste avant cette envie de sucre ?

Pourquoi je souhaite changer

Maintenant, essayons de comprendre quels éléments vous motivent à réduire le sucre à ce moment-ci dans votre vie.

Pourquoi voulez-vous réduire votre consommation de sucre ? Encerclez toutes les réponses qui s'appliquent :

Perdre quelques livres

Prévenir les maladies

Manger plus sainement

Stabiliser votre humeur

Élever votre énergie

Autre : _____

Quelle différence ceci ferait-il dans votre vie ?

En disant non au sucre, je dis oui à :

Sur une échelle de 1 à 10 (1 étant peu important et 10 étant extrêmement important), quelle est l'importance de faire ce changement maintenant ? _____

ÉTAPE 5

SE METTRE EN ACTION

SE METTRE EN ACTION

Tenter de faire trop de changements en même temps mène à une surcharge d'information et souvent au découragement. Cette stratégie fonctionne à très court terme, un peu comme les résolutions de nouvelle année, mais rapidement nous abandonnons tout. Non seulement vous aurez abandonné, mais vous vous sentirez coupable et vous risquez de faire l'effet inverse, c'est-à-dire de tout lâcher avec un sentiment de ras-le-bol et de frustration. Pour compenser, vous allez fort probablement manger plus de sucreries qu'avant. Quel dommage !

Si vous souhaitez faire un changement durable, il est important de bien choisir les actions à mettre en place pour ne pas vous sentir submergé et découragé. Vous aurez beaucoup plus de chances de réussir en faisant un petit pas à la fois. Voici quelques exercices qui peuvent vous aider.

1. **Parmi toutes les actions décrites précédemment** *(page 20)*, **encerclez les 3 qui vous inspirent le plus :**
   1. Boire plus d'eau
   2. Réduire sa consommation de sucres liquides
   3. Aromatiser soi-même les aliments avec des fruits et des essences
   4. Se poser la question : ai-je faim ?
   5. Améliorer son sommeil
   6. Équilibrer les protéines, surtout au déjeuner
   7. Couper les aliments dits « faibles en gras et légers »
   8. Faire une cure sans sucre
   9. Changer ses rituels de desserts
   10. Modifier la composition de son assiette

2. **Lequel parmi vos 3 choix précédents allez-vous mettre en place en priorité cette semaine ?**

3 Qu'allez-vous faire spécifiquement pour mettre en place cette action ? (= mon objectif)

Exemple :

- Je vais commencer ma journée avec 2 grands verres d'eau
- Je vais ajouter un demi-verre d'eau à mon jus
- Je vais manger un fruit frais plutôt que de boire son jus
- Je vais manger un œuf plutôt que des céréales sucrées
- Je vais commencer ma journée avec un smoothie vert
- Je vais éviter les desserts pendant la semaine
- Je vais réduire ma consommation de boissons gazeuses à 2 fois cette semaine
- Je vais cesser les boissons gazeuses en les remplaçant par de l'eau gazéifiée, du jus de fruit dilué dans l'eau, ma tisane préférée, ou autre.

MON OBJECTIF : _____

4 Quand allez-vous commencer ?

ÉTAPE 6

ÉVALUER LES RÉSULTATS

ÉVALUATION DES RÉSULTATS DE LA SEMAINE

Date : _____

Répondez à ce questionnaire tous les jours et prenez le temps de faire un retour sur vos résultats à la fin de la semaine. Vous serez sans doute surpris de voir tout ce que vous avez accompli en seulement une semaine. Vous pouvez réutiliser le même modèle chaque semaine.

1. **Qu'est-ce qui a bien été cette semaine ?**

_____

_____

2. **Objectif de la semaine** *(reportez la réponse de la question 3, de la page précédente)*

_____

3. **Objectif de la semaine atteint ?** _____

Journée	Ce que j'ai fait aujourd'hui pour réduire le sucre	Objectif atteint	
Lundi		oui	non
Mardi		oui	non
Mercredi		oui	non
Jeudi		oui	non
Vendredi		oui	non

Samedi		oui	non
Dimanche		oui	non

4 Quelle est l'action que j'ai faite cette semaine pour réduire le sucre et dont je suis le plus fier/fière ?

5 Quels sont les principaux défis rencontrés ?

6 Que puis-je faire la semaine prochaine pour surmonter ces défis ?

7 Quelles actions vais-je prioriser la semaine prochaine afin de réduire le sucre ?

QUESTIONNAIRE : ÊTES-VOUS ACCRO AU SUCRE ?

Répondez à nouveau au questionnaire Êtes-vous accro au sucre et comparez vos résultats à ceux du début. Nous vous recommandons de poursuivre la démarche jusqu'à ce que vous ayez majoritairement des « ne s'applique pas à moi », avec 1 ou 2 « problème léger ». N'oubliez pas d'y aller en douceur, en privilégiant la constance. Évitez de faire trop de changements en même temps afin de ne jamais vous sentir submergé ou découragé.

	Ne s'applique pas pour moi	Problème léger	Problème majeur
Énergie faible ou instable	❑	❑	❑
Rages de sucre et de féculents	❑	❑	❑
Appétit élevé	❑	❑	❑
Sautes d'humeur et concentration difficile	❑	❑	❑
Ballonnements et gaz	❑	❑	❑
Difficulté à perdre du poids	❑	❑	❑
Graisse autour du ventre	❑	❑	❑

Quels sont les principaux changements observés entre le début et maintenant ?

ÉTAPE 7

CONCLURE LE PROGRAMME
MOINS DE SUCRE, PLUS D'ÉNERGIE

PROGRAMME *Moins de sucre, plus d'énergie*

Maintenant que vous avez complété le programme *Moins de sucre, plus d'énergie*, vous pouvez remplir ce questionnaire afin de vous aider à ancrer ces bonnes habitudes de vie.

Qu'est-ce qui a bien été dans le programme ?

Comment vous sentez-vous maintenant que vous avez réduit votre consommation de sucre ?

Qu'est-ce qui vous a le plus aidé dans le programme *Moins de sucre, plus d'énergie* ?

Quelle information vous a le plus surpris(e) sur le sucre ?

Quel est votre prochain objectif pour améliorer votre santé globale ?

Félicitations, vous avez atteint votre objectif et complété le programme « Moins de sucre, plus d'énergie » ! Le sucre n'a plus de secret pour vous et nous sommes ravis de vous savoir en pleine possession de vos moyens !

ÉTAPE 8

POUR ALLER PLUS LOIN

LE PROGRAMME AVANCÉ *Moins de sucre, plus d'énergie*

Vous voulez aller plus loin ? Inscrivez-vous à un de nos programmes avancé *Moins de sucre, plus d'énergie*. **Dans le confort de votre foyer,** nous vous accompagnerons dans la mise en place de ce changement. Les rencontres se font via Skype ou par téléphone ; aucun besoin de se déplacer.

Pourquoi participer à un programme de groupe ?

Un changement durable repose sur les trois piliers suivants :

1. **Le bon programme**

   Il n'est pas toujours facile de savoir par où et par quoi commencer. Quelles sont les actions qui auront le plus grand effet sur ma santé ? Nos programmes sont basés sur un système étape par étape qui facilitera l'atteinte de votre objectif en vous permettant de travailler sur les bonnes actions, dans le bon ordre, pour atteindre des résultats le plus rapidement possible.

2. **De l'encouragement**

   Lorsque nous entamons une démarche de changement, le fait d'être accompagné et soutenu facilite le cheminement. Parfois, nous sommes découragés et durs avec nous-mêmes. Le groupe nous aide à garder l'œil sur notre objectif et il nous donne le soutien et l'encouragement nécessaires au succès.

3. **Un groupe à qui rapporter vos actions régulièrement**

   Le taux de succès de tout changement est beaucoup plus élevé lorsque nous sommes imputables envers quelqu'un. Abandonner devient plus difficile lorsque nous faisons partie d'un groupe. Ceci facilite assurément le succès !

À la fin du programme, les participants ressentent un regain d'énergie, une humeur stable, une liberté de dire non aux aliments sucrés s'ils le souhaitent, sans avoir le sentiment de se priver. Ils découvrent de nouveaux goûts, de nouveaux aliments et des saveurs qu'ils ne goûtaient plus.

Plan du programme avancé : Moins de sucre, plus d'énergie

ÉTAPE 1 : Se préparer

- ✓ Quand : 2 semaines avant le sevrage
- ✓ Quels aliments ont une charge glycémique élevée ?
- ✓ Par quoi peut-on les remplacer

ÉTAPE 2 : Transition

- ✓ Quand : 1 Semaine avant le sevrage
- ✓ Remplacer les aliments à charge glycémique élevée par des aliments à charge glycémique moyenne
- ✓ Ceci vous permettra de vivre les 2 semaines de sevrage en douceur sans être affligé d'un sentiment de privation et d'inconfort.

ÉTAPE 3 : Sevrage de sucre

- ✓ Durée : 2 semaines
- ✓ Consommer des aliments à charge glycémique faible
- ✓ Pour se déshabituer à la consommation élevée de sucre
- ✓ Vous allez voir les effets rapidement :
  - Poids santé
  - Humeur stable
  - Énergie élevée
  - Digestion améliorée

ÉTAPE 4 : Réintroduire les aliments à charge glycémique moyenne et élevée

- ✓ Quand : après le sevrage de sucre
- ✓ Observer les effets du sucre :
  - Vous aurez sans doute l'impression d'avoir redécouvert goûts, saveurs et arômes qui étaient masqués par le goût sucré.
  - Envie de sucre réduite, vous ne serez plus attiré par les aliments sucrés comme avant, vous allez être surpris de voir que plusieurs aliments que vous aimiez ont un goût trop sucré maintenant.
- ✓ Intégrer le changement durablement

Pour en savoir plus

Allez sur *www.famillesaine.com/programmes* pour obtenir plus de détails et vous inscrire.

Patricia Spaans

Maman avertie et coach santé certifiée

Membre de l'association canadienne de nutrition intégrative
(CAIN : Canadian Association for Integrative Nutrition)
Reçus pour fins d'assurance

SE METTRE EN ACTION

(Copies à imprimer à volonté)

1 **Parmi toutes les actions décrites précédemment** *(page 20)*, **encerclez les 3 qui vous inspirent le plus :**

1. Boire plus d'eau
2. Réduire sa consommation de sucres liquides
3. Aromatiser soi-même les aliments avec des fruits et des essences
4. Se poser la question : ai-je faim ?
5. Améliorer son sommeil
6. Équilibrer les protéines, surtout au déjeuner
7. Couper les aliments dits « faibles en gras et légers »
8. Faire une cure sans sucre
9. Changer ses rituels de desserts
10. Modifier la composition de son assiette

2 **Lequel parmi vos 3 choix précédents allez-vous mettre en place en priorité cette semaine ?**

3 **Qu'allez-vous faire spécifiquement pour mettre en place cette action ? (= mon objectif)**

Exemple :

- Je vais commencer ma journée avec 2 grands verres d'eau
- Je vais ajouter un demi-verre d'eau à mon jus
- Je vais manger un fruit frais plutôt que de boire son jus
- Je vais manger un œuf plutôt que des céréales sucrées
- Je vais commencer ma journée avec un smoothie vert
- Je vais éviter les desserts pendant la semaine
- Je vais réduire ma consommation de boissons gazeuses à 2 fois cette semaine
- Je vais cesser les boissons gazeuses en les remplaçant par de l'eau gazéifiée, du jus de fruit dilué dans l'eau, ma tisane préférée, ou autre.

MON OBJECTIF : _____

4 **Quand allez-vous commencer ?**

ÉVALUATION DES RÉSULTATS DE LA SEMAINE

(Copies à imprimer à volonté)

Date : _____

Remplissez ce questionnaire tous les jours et prenez le temps de faire un retour sur vos résultats à la fin de la semaine. Vous serez sans doute surpris de voir tout ce que vous avez accompli en seulement une semaine. Vous pouvez réutiliser le même modèle chaque semaine.

1 **Qu'est-ce qui a bien été cette semaine ?**

2 **Objectif de la semaine** *(reportez la réponse de la question 3, page précédente)*

3 **Objectif de la semaine atteint ?**

Journée	Ce que j'ai fait aujourd'hui pour réduire le sucre	Objectif atteint	
Lundi		oui	non
Mardi		oui	non
Mercredi		oui	non
Jeudi		oui	non
Vendredi		oui	non
Samedi		oui	non
Dimanche		oui	non

4 Quelle est l'action que j'ai faite cette semaine pour réduire le sucre et dont je suis le plus fier/fière ?

5 Quels sont les principaux défis rencontrés ?

6 Que puis-je faire la semaine prochaine pour surmonter ces défis ?

7 Quelles actions vais-je prioriser la semaine prochaine afin de réduire le sucre ?

QUESTIONNAIRE : ÊTES-VOUS ACCRO AU SUCRE ?

Répondez à nouveau au questionnaire Êtes-vous accro au sucre et comparez vos résultats à ceux du début. Nous vous recommandons de poursuivre la démarche jusqu'à ce que vous ayez majoritairement des « ne s'applique pas à moi », avec 1 ou 2 « problème léger ». N'oubliez pas d'y aller en douceur, en privilégiant la constance. Évitez de faire trop de changements en même temps afin de ne jamais vous sentir submergé ou découragé.

	Ne s'applique pas pour moi	Problème léger	Problème majeur
Énergie faible ou instable	❑	❑	❑
Rages de sucre et de féculents	❑	❑	❑
Appétit élevé	❑	❑	❑
Sautes d'humeur et concentration difficile	❑	❑	❑
Ballonnements et gaz	❑	❑	❑
Difficulté à perdre du poids	❑	❑	❑
Graisse autour du ventre	❑	❑	❑

Quels sont les principaux changements observés entre le début et maintenant ?

Lectures complémentaires

Pour lire davantage sur le sujet, nous vous suggérons les livres suivants :

- *JJ Virgin's Sugar Impact Diet*, par JJ Virgin. Cette auteure a écrit plusieurs livres sur la liste des best-sellers du *New York Times*.
- *Ces glucides qui menacent votre cerveau*, par le Dr. David Permlutter, neurologue américain et membre de l'*American College of Nutrition*.
- *Manger santé, la diète du mieux-être*, par Kris Carr. Un excellent livre sur la santé globale.
- *Le sucre cet ami qui vous veut du mal*. Le roman noir du sucre blanc par William Dufty

NOTES

NOTES

NOTES

Les recherches, la rédaction des textes et la mise en page nécessitent temps et argent. Si vous appréciez l'information que nous partageons, merci de nous encourager en vous procurant nos produits.

Tous droits réservés, reproduction interdite.

Avertissement :

Ce livre n'a pour but que d'informer et ne saurait se substituer à un ouvrage médical. Les points de vue, commentaires et autres renseignements partagés ont pour seul but de fournir de l'information aux lecteurs. D'aucune manière, ces points de vue, commentaires et renseignements ne constituent une recommandation de traitement (préventif ou curatif), une ordonnance ou un diagnostic ni ne doivent être considérés comme tels.