



Accro au sucre, addict du grignotage?

VOICI LES CLÉS POUR S'EN LIBÉRER

Vous avez des envies de sucre et vous ne parvenez pas à vous en libérer? Vous craquez pour un morceau de chocolat et finalement vous terminez la tablette? Ensuite, vous culpabilisez: «J'ai craqué une fois de plus, je n'ai pas de volonté...» Le sucre (en fait, tous les aliments qui font monter rapidement le glucose sanguin) peut devenir une véritable addiction. Plus vous en mangez, plus vous en aurez envie!

Lorsque nous consommons du sucre, notre cerveau libère des endorphines (aussi appelées hormones du bonheur). Mais si nous en consommons de façon trop répétée, une production équivalente d'endorphines nécessitera davantage de sucre. Le sucre appelle le sucre!

L'idée n'est pas de se priver de tous les sucres! Il faut éviter une consommation excessive de sucres raffinés (sucre blanc) ou ajoutés (sirop de fructose/glucose...) qui entraînent une véritable dépendance. Ces sucres ne présentent aucun intérêt nutritionnel (pas de fibres, ni vitamines ou minéraux). De plus, ils font grimper la glycémie et l'insuline alors sécrétée transforme l'excès de sucre en graisse.

Le sucre agit comme une drogue et détériore notre santé. Il est responsable du surpoids, diabète de type 2, dépression, fatigue, déséquilibre de la flore intestinale, acné, migraines...

Par ailleurs, il est important de bien comprendre l'influence de nos émotions sur nos pulsions alimentaires.

La règle d'or est de s'écouter, de comprendre ce qui se passe en nous quand l'envie vient de craquer. Ne laissez pas vos émotions vous submerger et vous diriger.

Quelle attitude adopter si vous avez envie de craquer?

Premièrement, éloignez-vous de l'aliment sucré. Difficile de résister à une gourmandise qui est à portée de main! Ensuite, prêtez une

attention toute particulière à vos émotions en vous posant cette question: quelle est l'émotion que je ressens là à l'instant? Écoutez cette émotion et identifiez-là: stress? fatigue? ennui?...

Enfin, trouvez de nouvelles habitudes (non culinaires) qui vous font du bien et que vous pouvez faire là tout de suite (appeler une amie, jouer avec son chien, prendre un bain, jardiner...)

Le craquage alimentaire n'est pas qu'une question de volonté, c'est votre corps qui vous envoie un signal de prendre du temps pour vous, de vous poser, vous recentrer.

Prendre soin de vous et de vos émotions est la clé pour vous libérer du sucre.



Valérie de Bruyn
Nutrithérapeute
www.nutri-sante.be



Le sucre est partout!

Dans les biscuits, pain blanc, céréales du petit-déjeuner, jus de fruits, soda... mais aussi dans les galettes de riz, quinoa soufflé...

Premiers gestes simples à adopter pour diminuer sa consommation de sucre

- Adoptez la méthode des petits pas en réduisant progressivement votre consommation de sucre. Cette méthode vous évitera des frustrations.
- Mettez hors de votre vue les produits sucrés pour lesquels vous craquez.
- N'achetez pas d'aliments très sucrés à chaque fois que vous faites des courses.
- Réorganisez votre cuisine en mettant en évidence les produits sains: corbeille de fruits, oléagineux (noix, amandes...) dans des bocaux transparents.
- Privilégiez les glucides complexes (index glycémique bas): pâtes complètes, riz complet.
- Préférez la cuisson vapeur ou al dente pour les céréales (riz, quinoa...) et légumineuses (lentilles, pois chiches...). Les fibres des légumineuses ralentissent le glucose sanguin.
> Le mode de cuisson influe sur l'index glycémique: plus un aliment est cuit, plus le glucose sanguin augmente.
- Pour les pâtisseries, remplacez le sucre blanc par du sucre de fleur de coco (index glycémique bas et riche en fibres/minéraux), du miel ou des dates. Rajoutez de la cannelle et diminuez de moitié la quantité de sucre mentionnée dans la recette.
- Cuisinez un maximum, c'est déjà la garantie de connaître la composition de votre préparation. Et ne négligez pas la mastication (mâcher 10 fois avant d'avaler), vous mangerez moins et arriverez plus vite à la satiété.
- Planifiez vos repas et collations. Cela vous aidera à faire la différence entre faim et pulsion pour le sucré.
- Lisez les étiquettes et évitez le fructose ajouté (impliqué dans la maladie du foie gras).
- Fuyez les produits light et édulcorants (aspartame...), ils entretiennent l'attirance pour le goût sucré.
- Évitez de manger devant un écran. Votre attention centrée sur l'écran plutôt que sur votre assiette vous fera manger plus.
- Ne sautez pas le goûter, il est incontournable! Un fruit, quelques oléagineux (noix, amandes...) et un morceau de chocolat noir (>70 %) vous apporteront tous les nutriments nécessaires à la fabrication de la sérotonine, neurotransmetteur anti-anxiété qui vous aidera à mieux gérer les craquages de fin de journée.

vibracell®

Énergie & Vitalité



Concentré liquide multivitaminé à base de fruits et de légumes

complément alimentaire avec vitamines, gelée royale, L-carnitine, sélénium, acide folique, coenzyme Q10

- ✓ 47 ingrédients au total
- ✓ sans lactose et sans gluten
- ✓ absorbé à 100% grâce à sa forme liquide
- ✓ 10 ml par jour = toutes les vitamines à 100% AJR
- ✓ commencez maintenant votre cure hivernale (3 mois)

Disponible dans les magasins diététiques.
Voir www.martera.com
pour un magasin dans votre région.
Plus d'infos : 059 567 220
info@martera.com
www.facebook.com/vibracell.be



MARTERA
EXCLUSIVE HEALTH PRODUCTS