

Conseils de vie pour une alimentation saine & sans sucre

« *Le secret pour bien vivre et longtemps est : manger la moitié, marcher le double, rire le triple et aimer sans mesure...* » proverbe tibétain

Avant de commencer

- Videz vos placards des aliments à éviter, donnez-vous quelques jours pour les consommer ou mieux les donner plus loin.
- Évitez tous les produits industriels et privilégiez les produits bio et locaux.
- Munissez-vous d'une application sur les « E » : les additifs alimentaires : cela vous permettra de manger sainement et de choisir judicieusement vos produits
- Faites un journal de bord en notant ce que vous avez consommé et quand, vos nuits et la qualité de votre sommeil, votre activité physique quotidienne, vos « tricheries » (si vous avez craqué sur une part de gâteau, indiquez-le), et vos impressions du jour.
- Aides Internet
 - 1001fruits.net : tout savoir sur les fruits et leur teneur en sucre.
 - Vous trouverez des recettes sur le site sofos.life (bien-être)

Comprendre le mode d'action du sucre dans notre corps en quelques phrases

- Dans notre cerveau
 - Il stimule la sécrétion de la Dopamine qui est l'hormone de la récompense (qui en redemande !)
 - Il se fixe sur des récepteurs morphiniques et entraîne les mêmes effets de dépendance que la drogue, avec une première phase de contentement, et quelques heures plus tard une phase de manque (qui en redemande également !)
- Dans notre corps
 - Il est stocké sous forme de gras dans l'organisme et est responsable d'une prise de poids
- Dans notre ventre
 - Il déséquilibre notre microbiote et entraîne des troubles digestifs
- Un sevrage au sucre prend une quinzaine de jours, cela va vite : courage !

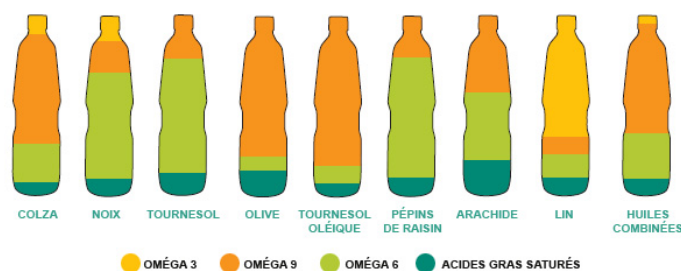
Changer d'habitudes alimentaires : Moins de sucre + plus de gras + protéines inchangées

1- Les aliments sains qui font du bien

- Les bonnes graisses
 - Toutes les huiles végétales : olive, colza, tournesol, sésame, noix & noisettes, caméline, chanvre, macadamia, onagre, avocat, lin, etc...
 - Huile de lin : uniquement à froid,
(n'oubliez pas que chaque huile est riche d'une famille d'acide gras, il faut donc varier les plaisirs)

- la graisse de coco : 1 c café min par jour. Essayez en remplacement du beurre.
 - le beurre bio, beurre clarifié ou ghee
 - les avocats
 - les graines & fruits oléagineux : tournesol, noix, amandes, noisettes, cajou, lin, courge, sésame, chia, macadamia, noix du brésil, pistache, cacao (eh oui ! consommer les fèves crues), olives, noix de coco, etc
- les herbes aromatiques et les épices, sans restriction
- les légumes
 - concombres, tomates, courgettes, courges, citrouilles, aubergines, avocats, poivrons...
 - Légumes verts à feuilles, salade, épinards, bettes, oignons, champignons, artichauts, luzerne, haricots verts, céleri, radis, cresson, navets, asperge, ail, poireaux, fenouils, gingembre, etc...
 - brocolis et tous les autres choux : au moins une fois par semaine
 - algues
- Les agrumes
 - Citron, lime
 - pamplemousse
- Les protéines animales
 - Poissons, crustacés, viande de bétail, volaille, gibier.
 - Privilégier le bio (comment l'animal a-t-il été nourri ?)
- Les œufs
 - Si aucune intolérance. Le jaune d'œuf est riche en cholestérol, et le cholestérol est bon pour la santé de votre cerveau (à valider selon vos analyses)
- Tisanes, thés, (café)

Composition des huiles végétales en fonctions de leur pourcentage en différents omégas :



2- Les aliments toxiques à éviter

- Sucre
 - Sucre blanc, cassonade,
 - sirop d'érable, miel, sirop d'agave
 - confitures, crèmes glacées et sorbets, barres énergétiques, friandises & bonbons,
 - fruits secs (abricots séchés, raisins secs, mangue etc)
 - ketchup, chutney, vinaigre balsamique, etc...

Vérifiez la présence ou non de sucre dans votre moutarde, mayonnaise. Il y a toujours plus de sucre dans les produits allégés.

- **Gluten:**
 - Il est contenu dans 5 céréales uniquement : **Blé**, seigle, orge, avoine & épeautre (et les synonymes : boulghour, couscous, froment, semoule)
 - Moyen mnémotechnique pour vous en souvenir : **O.B.A.S.E.**
 - quelque soit leur forme : pain, viennoiseries, pâtes, cake, biscuits, pizza, chapelure, farine dans les sauces, barres énergétiques etc...
 - le gluten est une poudre épaississante qu'on rajoute volontiers dans les préparations, voire les cosmétiques

- **Boissons sucrées**
 - Coca cola et autres boissons gazeuses
 - Boissons énergétiques
 - jus de fruits au sucre ajouté,
 - nectar & pur jus de fruits

- **Féculents de :**
 - Maïs
 - pomme de terre & patate douce

- **Soja non fermenté**
 - tofu, lait de soja
 - tous les aliments à base d'isolat de protéines de soja)
 - La sauce de soja contient souvent du gluten, attention ! Préférez-lui de la sauce tamari.

- **Edulcorants chimiques : aspartam**

- **Margarine (les graisses hydrogénées sont toxiques)**

3- Les aliments « entre deux »

À consommer 2 fois par semaine (ou un peu chaque jour)

- **Légumineuses :** haricots (blancs, rouges, noirs), fèves, lentilles (vertes, brunes, corail), pois cassé, pois chiches
- **Céréales sans gluten non transformée (évités les flocons) :** amarante, sarrasin, riz, millet, quinoa, sorgho, teff, tapioca
- **Carottes & panais**
- **Les fruits frais :**
 - Évitez les très sucrés (mangue, abricots, papayes, pruneaux, ananas)
 - Privilégiez les **baies** (myrtilles, framboises, fraise, cassis, résinet, groseille...)
- **Les édulcorants naturels :** stévia pure, xylitol
- **Le chocolat noir min. 70%**
- **Le vin :** 1 verre de vin rouge par jour max.

Les petits plus pour vous aider

- Intolérances alimentaires
 - Attention à vos intolérances alimentaires si vous en avez : si vous êtes absolument sûrs de pouvoir consommer du fromage, allez-y (en quantités modérées) en évitant les « bleus » et en privilégiant les pâtes dures de chèvre et brebis.
 - Attention aux intolérances au blanc d'œuf : nombreuses dans la population vaccinée.
- Jeûner
 - Peut faire le plus grand bien c'est une manière de remettre « les pendules digestives » à l'heure.
 - Vous pouvez commencer votre programme en jeunant 24 heures : aucun apport solide, mais eau et tisanes autorisées.
 - Vous pouvez également vous contenter d'une boisson chaude pour le déjeuner et de commencer votre apport solide dès midi : cela constitue des mini-jeûnes quotidiens.
- Sommeil
 - Il est indispensable d'avoir un sommeil de qualité : un sommeil aux horaires décalés entraîne un déséquilibre hormonal qui induit un appétit augmenté pour les sucreries avec stockage de graisses.
 - Privilégiez les rituels, heures de coucher régulières, chambre saine et aérée, tisane calmante avant le coucher. Jamais de télévision dans la chambre !
 - Évitez les somnifères.
 - Tête du lit idéalement au Nord ou à l'Est, évitez l'Ouest.
- Activité physique
 - Une activité physique régulière (30 minutes de marche par jour) contribue à la remise en forme de votre corps et de votre esprit.
 - « *mens sane in corpore sano* » : un esprit sain dans un corps sain.
- Des livres pour vous accompagner
 - J'arrête le sucre, de Sarah Wilson, ed. Larousse
 - Les glucides qui menacent notre cerveau, David Perlmutter, poche.

Idées de petits déjeuners sans sucre

Voir site sofos.life, rubrique « bien-être »

- Crème Budwig revisitée à l'avocat
- Croquant à la noix de coco
- Pancake à la banane : 1 petite banane mûre + 2 œufs, mixer, faire des pancakes
- Bacon & eggs
- Poignées de noix, noisettes et amandes