

Roxanne Veilleux

10 ALIMENTS

13 ASTUCES + 6 CONSEILS
POUR DIMINUER ET

STOPPPER

LES RAGES DE SUCRE



www.maigrirsansfaim.com

Tout pour stopper les rages de sucre

Par : Roxanne Veilleux

Fondatrice de : www.magrirsansfaim.net et de www.magrirsansfaim.com

Mise en garde : les informations fournies par ce site web ou cette entreprise ne sont pas un substitut à une consultation médicale et ne doivent pas être interprétées comme des conseils ou recommandations médicales. Si une douleur, un problème persiste, contacter votre médecin.

Roxanne Veilleux n'est ni médecin, ni nutritionniste et ni diététiste.

Les conseils et menus sur ce site web ne garantissent pas que vous obteniez des résultats attendus. Ce site est fourni à titre personnel et informatif seulement.

Les informations présentes ne doivent pas être interprétées comme une tentative de prescrire ou de pratiquer la médecine. Et en aucun cas ce site ne met en avant des solutions aidant à guérir tout type de problèmes de santé aigües ou chroniques.

Vous devriez toujours consulter un professionnel de la santé avant de prendre toute décision concernant votre santé.

Le propriétaire de ce site fera les efforts nécessaires pour répondre à vos besoins et attentes mais ne donne aucune garantie de l'actualité, l'exhaustivité et l'exactitude des informations fournies. Le propriétaire de ce site ne sera aucunement tenu responsable de tout dommage de votre dépendant à l'égard de toute information fournie sur ce site.

Tous droits réservés. Aucune partie de cette publication ne peut être reproduite, transmise, transcrite, stockée dans un système ou traduite en aucune langue, sous aucune forme, par quelque moyen que ce soit sans l'autorisation écrite de l'auteur.

Vous n'avez pas la permission de copier, redistribuer, revendre, mettre aux enchères ou distribuer autrement des exemplaires de *Tout pour stopper les rages de sucre* que ce soit en ebook ou papier livre.

Si vous tentez de mettre en place l'une de ces méthodes de distribution de ce ebook ou livre, vous êtes en violation avec des lois des droits d'auteur et êtes passible d'amendes et d'emprisonnement. La violation du droit d'auteur est un crime grave avec des amendes à partir de 150 000 \$ et plus.

Il y a possibilité d'emprisonnement sur déclaration de culpabilité. Ne prenez pas le risque d'être confrontés aux problèmes juridiques de par la distribution illégale de ce livre.

D'autre part, vous avez la possibilité et la permission d'imprimer 1 exemplaire de ce livre pour votre usage personnel ou de copier le fichier PDF de l'ebook en tant que tel ou sauvegarder sur un disque dur ou un CD-ROM pour votre utilisation personnelle.

Sommaire

- Mot de l'auteure
- Témoignages et commentaires
- Introduction
- La dépendance au sucre, ça existe ?
- Les conséquences d'une surconsommation de sucre
- Les sucres simples et les sucres complexes expliqués
- 13 conseils pour combattre les rages de sucre
- 6 astuces pour diminuer sa consommation de sucre au quotidien
- Mon TOP 10 des meilleurs aliments quand la rage de sucre attaque
 - Les fruits frais
 - L'eau froide
 - Les raisins congelés
 - Les fruits séchés
 - Le lait au chocolat
 - Un smoothie minceur
 - Les chewing-gums et pastilles sans sucre
 - L'eau aromatisée
 - Les boissons gazeuses diètes
 - Le chocolat noir
- Suivi et conseils personnalisés
- Remerciements

Mot de l'auteure

La raison pour laquelle j'ai décidé de créer ce programme, c'est pour venir en aide aux personnes prises avec une « *dépendance* » au sucre.

Ce besoin a été exprimé des centaines de fois par mes lecteurs et voyant ce besoin en expansion, j'ai tenu à vous partager de nombreux conseils, trucs et astuces pour vous aider à vous sortir de ce cercle vicieux que sont les rages de sucre.

À ce sujet, j'ai également créé un groupe fermé sur Facebook « *Les accros au sucre* » portant comme acronyme AAS pour aider les personnes prises avec cette addiction à ne plus se sentir seul€, à partager leur expérience, leurs difficultés mais également leur réussite.

Rejoignez-nous sur les AAS ici :

<https://www.facebook.com/groups/accroausucreetalanourriture/>

Sachez que je lis tous vos commentaires et témoignages et que c'est grâce à ces derniers besoins exprimés que je peux vous apporter l'aide et les programmes afin de répondre à vos besoins pour vous aider à atteindre votre objectif, quel qu'il soit.

Les personnes qui souffrent physiquement mais également psychologiquement des rages de sucre se sentent souvent seules dans leur situation mais ce n'est pas le cas.

Vous le verrez bien par vous-même dans quelques instants par les témoignages et histoires de personnes, comme vous, qui souffrent de ce problème de « *dépendance* ».

Je souhaite de tout mon coeur que ce programme sache répondre à vos besoins mais également vous aide à combattre les rages de sucre pour être mieux dans votre peau, vous sentir fière de vous et vous aimer de nouveau.

Je vous remercie infiniment de vos commentaires, vos témoignages et de votre confiance. N'oubliez pas que je suis présente pour vous au quotidien, pour vous aider, vous écouter, vous guider et vous encourager dans ce nouveau tournant de votre vie.

Merci encore car c'est grâce à vous que ce programme a été créé.

Roxanne Veilleux :-)

Témoignages et commentaires

Je sais que les nombreuses personnes qui vivent des rages de sucre et qui sont prises dans ce cercle vicieux se sentent abandonnées de tous et seules dans leur situation.

Je tenais à vous démontrer que non, vous n'êtes pas seul(e).

Voici donc quelques témoignages et commentaires de lecteurs et lectrices qui souffrent de ces rages de sucre qui bousillent leur estime et image de soi :



« Bonsoir Roxanne, merci pour le conseil a propos de la corde a sauter. La, j'ai envie de pleurer, j'arrete pas de manger depuis quelques jours. Je regressis a vue d'oeil. Je ne sais pas comment stopper ce regain d'appetit. Jai pas faim, je le fais juste pour le plaisir de manger et mon ventre est devenu tout rond.

Comment men sortir stp? »



*« Bonjour, Je m'appel *****, et j'ai un surplus de poids de min. 30 lbs. Je mesure 6"et je pèse 254 lbs. Mon problème le voici, J'ai de fréquente rage de sucre et pas à peu près. Je pourrais passer au travers d'un sac de biscuit en 15 minute si je ne me retenais pas. J'ai beaucoup de difficulté à contrôler ces rages qui surviennent à tout les 2-3 heures.*

Que fare s.v.p.? »



*« Bonjour Roxanne,
J'ai reçu ton message et pour faire suite à ta demande de mon hygiène de vie je te dirais qu'elle n'est pas au beau fixe. Tout d'abord je suis un travailleur de nuit donc je fonctionne à l'envers du monde, Ensuite mes rages de sucre ne sont pas émotives, peut-être est-ce seulement une mauvaise habitude ou routine.Elles sont souvent le matin au retour du travail, ou en me levant l'après-midi. Pour ce qui est de l'exercice, j'étais abonné au gym, mais je n'allait que brûler les calories que je consommais. Ce fut assez efficace pour un temps mais le naturel est vite revenu. J'ai donc décidé de régler mon alimentation avant de retourner m'entraîner.Je vais me procurer un lecteur de glycémie pour cibler si mon taux de sucre est stable surtout lorsque mes rages se présente. Je suis*

conscient que j'ai un gros ménage alimentaire à faire mais je n'y arrive pas seul, et surtout que le rythme boulot, dodo est assez 'Fucké' je me retrouve donc seul avec mon problème, pas que mon épouse n'en n'est pas consciente, mais elle essaye toujours de faire au plus vite avec trois ados à la maison, il faut se retourner vite.

Merci de ton attention »



« Bonjour, j'ai 30 ans

je suis passée sur ce site et ai lu le manuel qui conseille les alimentations équilibrées. Je me suis mise au régime il y a 5 ans et j'avais perdu à l'époque plus de 15 kg. Je suis bien arrivée à me stabiliser, à faire du sport. Et puis il y a quelques mois je me suis laissée aller. Je suis rentrée dans une dépression et je me suis mise à manger pour compenser... Et forcément de sucre, du sucre et du sucre...

Ce que je cherche ici ce sont des pistes pour réguler un peu mes prises alimentaires. Voilà, en fait je me laisse parfois aller à m'offrir tout ce que j'aime: biscuits, gâteau ou dessert (j'adore le crumble) maison, céréales sucrées (plutôt que l'habituel muesli de grains entiers), pain et tout les accompagnements pas toujours très catholiques...Ca survient généralement après une période (tout au plus 6jours) où j'ai réussi à me tenir...

Et ça peut durer 2jours, voire une matinée supplémentaire car c'est dur d'en sortir. Généralement il me faut attendre la séance de sport suivante pour me ressaisir. C'est pas terrible pour l'estime hein? Et puis ces grands dérapages se transforment progressivement en un peu de cellulite sur mon ventre. Pour tenter de les diminuer, je me suis dit qu'il fallait essayer d'équilibrer mes apports en étant pas trop sévère les jours où je suis très active»



« J'aimerais avoir des trucs pour me contrôler lorsque me viens une crise et que j'ai le goût de consommer de la nourriture jusqu'à temps qu'il n'y en ait plus ou que j'aie mal au coeur.

Merci »

Introduction

Bien des gens ressentent quotidiennement des rages de sucre qui surviennent à des moments plus ou moins précis de la journée.

Il faut dire que dans plusieurs cultures, cuisiner ou donner des aliments sucrés sert à communiquer notre amour.

Pensez au bonheur que vous aviez quand votre mère vous préparait des biscuits au chocolat ou encore lorsque votre grand-mère vous achetait des barres de chocolat et des bonbons lorsque vous lui rendiez visite.

Pouvez-vous-même imaginer un anniversaire de naissance sans gâteau?

Le sucre fait partie intégrante de notre vie depuis notre jeunesse.

Saviez-vous même que le goût pour le sucré est inné en nous et non acquis avec l'âge?

Aujourd'hui, le sucre se glisse dans de nombreux aliments que l'on consomme régulièrement comme les soupes en conserve, les sauces, les aliments prêts à manger, les repas surgelés, les vinaigrettes, etc.

Pourquoi utilise-t-on le sucre dans plusieurs aliments?

Premièrement, il permet d'augmenter la durée de conservation de l'aliment mais également de rehausser le goût de ce dernier.

Dans plusieurs aliments « allégés » ou réduits en gras, pour que l'aliment ne perde pas de sa saveur, on ajoute une quantité plus importante de sucre.

Prenez le temps de comparer le produit « standard » à la version « allégée » pour voir la différence au niveau des calories, lipides, glucides et sucres. Parfois, vaut mieux opter pour la version standard un peu plus riche en gras mais beaucoup moins en sucre.

Et bien sûr, l'ajout de sucre dans ces produits alimentaires plaît aux personnes qui ont la dent un peu plus sucrée, donc davantage de vente et de profit.

La dépendance au sucre, ça existe ?

On a tendance à utiliser le mot « dépendance » ou encore « addiction » au sucre lorsqu'une personne en consomme de manière excessive, quand ses humeurs fluctuent en fonction de son apport en sucre ou encore lorsqu'elle vit des rages incontrôlables de sucre.

En fait, c'est important de savoir que nous venons au monde avec un goût inné pour le sucre et c'est pourquoi je ne crois pas à la dépendance au sucre mais bien à l'attrance vers celui-ci pour combler des besoins physiologiques ou émotionnels.



Ce n'est pas le cas du tabagisme ou encore des personnes dépendantes à l'alcool pour lesquels, on ne développe pas de « goût » dès lors de notre naissance.

Malgré tout, la forte affection et le grand besoin de sucre sont de réels problèmes aujourd'hui.

Heureusement, il existe des trucs pour combattre les rages de sucre.

Mais avant de vous présenter mes trucs personnels, revenons à l'essentiel du sucre, des conséquences et dangers de trop en consommer, des différentes formes de sucre qu'on peut retrouver, des solutions pour non seulement combattre les rages mais également pour réduire votre consommation de sucre au quotidien.

Les conséquences d'une surconsommation de sucre

Une surconsommation de sucre peut entraîner les conséquences suivantes :

- Obésité
- Prise de poids
- Diabète de type 2
- Augmentation de la glycémie pouvant mener à l'hyperglycémie
- Trouble de comportement alimentaire (boulimie, hyperphagie)
- Trouble de l'humeur (isolement, irritabilité, humeur dépressive)
- Caries dentaires
- Maux de tête
- Problèmes de sommeil
- Maladies chroniques

Depuis 2003, l'Organisation mondiale de la Santé (OMS) recommande que notre apport journalier en sucres libres (sucres ajoutés et jus de fruits) n'excède pas plus de 10% des calories que nous consommons au quotidien.

Donc, une personne qui a un apport calorique journalier de 2000 calories ne devrait pas consommer plus de 200 calories de sucres libres, ce qui équivaut à 50g de sucre ou 12 c.à.thé par jour.

Aujourd'hui, la consommation moyenne est de 26 à 41 c.à.thé de sucre/jour, ce qui est beaucoup trop!

Dans seulement dans une canette de 355 ml de boisson gazeuse, on retrouve 42g de sucres sans compter tous les autres aliments contenant des sucres ajoutés que vous consommez.

Le 10% des apports caloriques journaliers que vous « *POUVEZ* » consommer en sucres libres n'est pas obligatoire.

Personnellement, je vous suggère de faire en sorte de rester sous cette barre des 10% pour votre santé et votre bien-être.

Les sucres simples et les sucres complexes expliqués

Je crois que c'est très important pour vous de faire la distinction entre les sucres lents et les sucres rapides qu'on appelle également les glucides simples et les glucides complexes.

Ça vous aidera par la suite à faire des choix plus santé et à réduire vos rages de sucre car tous les sucres ne sont pas égaux.

Les sucres complexes (lents)

Les sucres complexes sont assimilés plus lentement que les sucres rapides et ça prend davantage de temps pour les digérer, ce qui permet d'avoir une sensation de satiété plus soutenue. Également, votre corps stocke efficacement ces sucres pour un éventuel besoin d'énergie (ex: pour faire votre entraînement).

Les sucres complexes ont comme effet d'augmenter de manière moins significative la glycémie (sucre dans le sang) car son absorption est moins rapide et que sa digestion est lente.

Ça contribue ainsi à avoir un niveau d'énergie constant mais également de réduire la quantité d'insuline sécrétée par notre pancréas afin de rétablir la glycémie dans les valeurs de la normale dans le cas échéant.

Or, l'insuline est une hormone qui favorise le stockage des graisses.

Moins vous en sécréterez, moins votre corps stockera des graisses et c'est exactement ça que vous voulez!

Ces sucres sont donc essentiels mais également sains pour l'organisme et la perte de poids car ils sont également de bonnes sources de fibres alimentaires, un sujet que j'aborderai un peu plus tard dans ce programme.

Où retrouve-t-on les sucres lents ?

Les aliments qui sont de bonnes sources de glucides complexes sont : les grains entiers (pains, pâtes, céréales, biscottes, craquelins), les céréales entières (ex: avoine), la pomme de terre, les légumineuses (pois chiches, lentilles, haricots), certains fruits comme la banane, le riz complet.

Les sucres simples (rapides)

Les sucres rapides peuvent également avoir comme nom : *glucose, fructose, saccharose, lactose ou maltose*.

Contrairement aux glucides complexes vus précédemment, ces sucres sont rapidement digérés par notre organisme.

Lorsque le corps a un besoin immédiat de sucre, les sucres simples sont alors utilisés.

Les complexes rapides sont des sucres qui vont augmenter très rapidement votre glycémie. C'est alors que certaines personnes vont se sentir plus énergique (pour le moment), hyperactives et excitées.

Cependant, votre corps lui doit rétablir la glycémie dans les valeurs de la normale et donc, sécrète une quantité importante d'insuline (l'hormone qui favorise le stockage des graisses).

L'insuline sécrétée permettra de diminuer tout aussi rapidement votre glycémie et donc, plusieurs personnes se sentent alors déprimées, irritables, moins concentrées et plus fatiguées.

C'est là que le cercle vicieux des rages de sucre commence.

Où retrouve-t-on les sucres simples ?

Les sucres simples sont présents dans de nombreux produits alimentaires que nous retrouvons au supermarché, plus précisément les aliments industriels et transformés.

C'est le cas avec : le chocolat, les friandises, les boissons gazeuses, les boissons sucrées, les pâtisseries, les biscuits, les fruits (fructose), les produits laitiers (lactose).

13 conseils pour combattre les rages de sucre

1. Comprendre le « pourquoi »

Mon premier conseil que je vous partage aujourd'hui pour réduire et combattre vos rages de sucre, c'est premièrement de chercher à savoir pourquoi vous avez fréquemment des rages de sucre.

C'est une réflexion que vous seul(e) pouvez faire.

Voici donc quelques pistes qui pourraient vous aider à savoir pourquoi vous souffrez de rages de sucre :

- Quand est-ce que cela a commencé exactement?
- Y a-t-il des moments précis dans la journée, la semaine ou le mois où les rages de sucre sont plus présentes?
- Est-il arrivé de grands bouleversements ou des changements quelconques dans votre vie dernièrement qui aurait pu déclencher ce cercle vicieux?
- Avant de succomber à la tentation de manger des aliments sucrés, dans quel état émotionnel êtes-vous (triste, en colère, ennui, fatigué(e), etc)?
- Votre régime alimentaire a-t-il changé dernièrement ? (manque de temps pour manger, saute un repas, ne mange plus de collation, supprime tous les «mauvais» aliments, etc.)
- Vos activités physiques ont-elles été modifiées (durée, fréquence, etc)?
- Y a-t-il eu des changements dans votre état de santé?
- Êtes-vous plus exposé(e) au stress ou à la fatigue dernièrement?

2. L'interdit maintenant devenu permis

Dans un contexte de perte de poids, avec les NOMBREUSES informations à ce sujet, plusieurs personnes croient que pour bien faire et atteindre plus rapidement leur objectif de perte de poids, elles se doivent de bannir tous les aliments « plaisirs », des aliments considérés comme malsains de leur régime alimentaire.

ERREUR!

Dans mon témoignage de perte de poids que vous pouvez écouter sur www.magrirsansfaim.net, en fait, mon truc #1 pour ne pas avoir craqué dans mon processus de l'atteinte de mon poids santé était de continuer à me permettre de consommer mes aliments/repas préférés.

L'interdit a quelque chose de malsain.

Plus vous vous direz que vous ne mangerez plus de cet aliment, plus votre envie de transgresser à ce mandat que vous vous êtes donné sera grande.

Une fois que vous aurez craqué et succombé à la tentation viendra la peur, la déception, la colère mais surtout, la culpabilité!

La personne retourne alors dans un mode encore plus restrictif afin de ne pas bousiller ses chances d'avoir le poids qu'elle rêve.

C'est à ce moment que plusieurs personnes peuvent devenir obsédées par la nourriture.

Elles y pensent sans cesse et ça peut même mener à des troubles de comportement alimentaire tel que l'hyperphagie et la boulimie.

L'hyperphagie est la consommation d'une grande quantité d'aliments en un court laps de temps. La personne perd complètement le contrôle et après cette crise de nourriture, la culpabilité l'envahit.

Ces personnes n'ont toutefois pas recours à des moyens compensatoires comme l'utilisation de laxatif, la pratique de sports, les vomissements ou les diurétiques.

La boulimie est un autre problème de comportement alimentaire caractérisé par une absorption importante de nourriture mais ici, la personne qui en souffre aura recours à des moyens compensatoires (laxatifs, vomissements, etc).

C'est pourquoi, je vous recommande de vous accorder le plaisir de savourer l'aliment qui vous fait plaisir, que vous vous interdisiez par peur de nuire à votre perte de poids.

Bien entendu, consommez-en modérément comme par exemple en vous offrant 2-3 carrés de chocolat ou encore une petite part de gâteau aux fruits.

Les tentations seront beaucoup moins grandes, les rages seront moins fréquentes et l'interdit sera dorénavant permis.

P.S ces écarts alimentaires modérés ne nuiront pas à votre perte de poids. Au contraire ils vous permettront de ne pas vous sentir au régime, d'éviter les crises de sucre et la prise de poids souvent liée à une alimentation trop restrictive.

3. Mangez à des heures régulières

Une autre raison pour laquelle vous pourriez avoir des rages de sucre, c'est parce que vous ne mangez pas de manière régulière.

C'est important d'être à l'écoute de nos signaux de faim et de satiété mais c'est également important pour gérer vos crises de sucre de manger à des heures régulières.

Ça évite alors les fringales, les baisses d'énergie et de sucre dans le sang.

Prenez la saine habitude de manger au moins 3 repas par jour en n'omettant pas de vous préparer de bons repas équilibrés.

Si vous sentez une baisse d'énergie ou encore une petite faim entre les repas, optez pour de saines collations qui soutiendront votre appétit et vous éviterez de succomber aux muffins et viennoiseries de la cafétéria.

Et surtout, NE SAUTEZ JAMAIS DE REPAS!

Certaines personnes croient qu'en sautant un repas, elles maigriront plus rapidement mais c'est l'effet inverse qui se produit pour diverses raisons et notamment, les grignotines, fringales et rages de sucre plus fréquentes.

Donc en mangeant à des heures régulières, en évitant d'avoir un trop long laps de temps entre vos repas, en prenant des collations au besoin et en ne sautant pas de repas, vous devriez rapidement constater une diminution de votre envie de sucré.

4. Mangez de tout de manière équilibrée

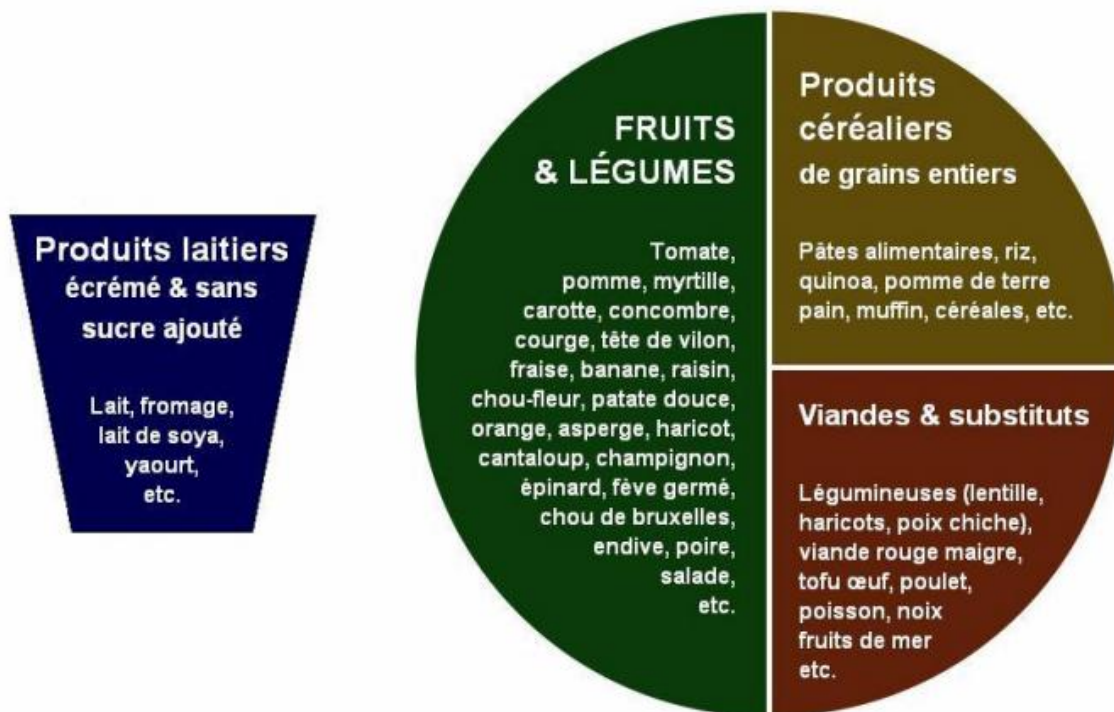
On ne dira jamais assez qu'une saine alimentation permet de prévenir et résoudre bien des problèmes de santé, de poids mais également des rages de sucre.

Je sais que vous devez avoir certaines notions de base sur ce qu'est une saine alimentation mais pour ceux et celles qui ne savent plus quoi manger pour maigrir, si ce n'est pas fait, je vous conseille vivement de jeter un coup d'oeil à mon programme :

« [Mes 4 semaines de menus équilibrés et minceur](#) »

Une saine alimentation, c'est de manger les bons aliments nutritifs et minceur mais également de s'offrir de petits plaisirs comme je vous l'ai conseillé tout à l'heure.

Voici un tableau qui représente très bien à quoi ressemble une saine alimentation équilibrée :



On voit donc que vos assiettes devraient être composées de :

- 1/2 tasse de fruits et légumes frais ou surgelés
- 1/4 tasse de féculents (de sucres complexes vu précédemment) de grains entiers
- 1/4 tasse de viandes et substituts maigres
- 1 produit laitier faible en gras
- 1 fruit frais
- 1 à 3 c.à.soupe de matières grasses (pour la journée!)

5. Les fibres, vos alliées anti-fringale

Une des erreurs les plus souvent commise lorsqu'une personne tente d'éliminer ses rages de sucre ou encore de maigrir, c'est d'éliminer les glucides de son alimentation.

C'est fréquemment les personnes qui bannissent les féculents qui sont les plus prédisposées à avoir des rages de sucres.

Le corps a besoin de glucides pour bien fonctionner.

En fait, ces derniers sont le principal carburant de notre cerveau.

Les fibres alimentaires tout comme les protéines permettent de soutenir l'appétit plus longuement évitant ainsi d'avoir faim peu de temps après votre repas, de grignoter et de céder plus facilement à la tentation.

Généralement, les personnes n'ont pas de difficulté à manger la portion recommandée en protéines même que pour plusieurs, elles en surconsomment.

Par contre, atteindre l'apport recommandé en fibres alimentaires soit 40g/jour est un défi chez beaucoup de gens.

Voici quelques trucs et conseils pour augmenter votre consommation de fibres :

- comparez les produits céréaliers et optez pour ceux qui offrent le plus de fibres par portion
- préférez les produits céréaliers à 100% de grains et de blé entier
- lisez attentivement la liste d'ingrédients pour vous assurer que l'aliment choisi est fait de farine de blé entier ou autres grains entiers
- consommez plus de fruits et de légumes (avec la pelure quand c'est possible) car ils sont de bonnes sources de fibres et sont pauvres en calories
- remplacez les repas de viandes rouges par des légumineuses
- optez pour le riz complet au lieu du riz blanc
- éliminez préférentiellement les pâtes, pains et céréales de farine blanche ou enrichie
- ajoutez des céréales All-Bran ou du son d'avoine dans vos desserts (muffins, biscuits, etc.)

Les aliments riches en fibres sont :

- Les fruits et légumes (avec la pelure)
- Les pains, pâtes, céréales, biscottes, muffins fait à 100% de blé ou grains entiers
- Les céréales entières (épeautre, millet, orge, avoine)
- Les légumineuses
- Le pruneau et jus de pruneau

Consommez au moins la moitié de vos produits céréaliers sous forme de grains entiers.

6. Succombez à la tentation

Assez étrange comme conseil n'est-ce pas ?

Mais comme je vous l'ai expliqué tout à l'heure, plus vous vous interdisez un aliment, plus ça devient une obsession et plus vous aurez des rages de l'aliment sucré en question.

Si par exemple, vous avez une rage de chocolat, ne niez pas cette forte envie.

Je vous suggère d'apaiser cette rage en mangeant du chocolat mais pas n'importe lequel.

Du **chocolat noir à au moins 80% de cacao**, un chocolat très goûteux, santé mais également pauvre en sucre.

Plusieurs de mes lecteurs qui souffrent de rages de sucre ont appliqué ce conseil et ça leur a permis de ne pas compulsiver en mangeant de manière exagérée cet aliment.

Donc, lorsque vous aurez une rage de sucre, prenez 2 carreaux de chocolat noir à 80% et plus de cacao.

Ça calmera votre rage sans nuire à votre perte de poids car n'oublions pas que plus le chocolat que vous mangez est riche en % de cacao, moins il est riche en sucre et plus il est riche en antioxydants.

7. Gérer son stress

On ne peut pas nier que le stress fait partie de notre quotidien pour la grande majorité d'entre nous.

J'ai posé la question dans le groupe fermé « *Les accros au sucre* » sur Facebook pour connaître quelle est l'émotion qui vous pousse davantage à avoir des rages de sucre.

La réponse fut pratiquement unanime soit le stress!

Les aliments sucrés, on les associe à un réconfort, à un moyen d'échapper à notre stress et autres émotions négatives, au plaisir, etc.

C'est donc une astuce anti-rage de sucre que de gérer votre stress au quotidien mais également cela va favoriser une perte de poids car le stress « fait grossir ».

Oui, mais comment ?

Voici quelques conseils que vous pourriez appliquer pour réduire votre stress :

- Couchez-vous et levez-vous à des heures régulières
- Évitez les stimulants (café, boisson énergisante, cigarette, alcool, drogue)
- Parlez-en à un professionnel de la santé
- Faites du sport (mon astuce anti-stress #1)
- Faites de la méditation ou du yoga
- Priez Dieu
- Écrivez ou parlez de ce qui vous stress
- Prenez au moins 10 à 15 minutes par jour pour VOUS!
- Faites une activité qui vous détend et vous « déstress » (lecture, prière, marcher, peindre, écouter de la musique douce, etc)
- Buvez des tisanes relaxantes

8. Ayez un meilleur sommeil

Comme nous en avons fait allusion plus tôt dans ce programme anti-rage de sucre, plusieurs gens ont davantage des rages de sucre lorsqu'elles sont fatiguées.

C'est alors qu'elles vont aller chercher de l'énergie dans les sucreries et autres aliments sucrés.

La glycémie augmente alors très rapidement, le corps réagit en sécrétant de l'insuline (hormone qui stocke les graisses), ensuite la glycémie rechute tout aussi rapidement et là, un autre coup de fatigue.

Éloignez-vous de ce cercle vicieux en étant plus énergétique.

Pour diminuer votre fatigue, il n'y a pas de secret, il faut :

- avoir un meilleur sommeil
- faire du sport (super astuce minceur pour maigrir et être plus énergique)
- demander de l'aide pour les tâches à la maison mais également au travail
- prendre un temps pour soi au quotidien en se reposant

Voici quelques astuces que je vous suggère pour avoir un meilleur sommeil :

- couchez-vous et levez-vous à des heures fixes (ex: 21h coucher, 8h lever)
- établissez une routine de sommeil (prendre une tisane, lire, se brosser les dents puit aller au lit par exemple)
- évitez les stimulants en après-midi (café, certains thés, boissons énergisantes et gazeuses, alcool)
- buvez une tisane relaxante avant le coucher (camomille, valériane, etc)
- prenez une collation légère 45 minutes avant le coucher au besoin
- ayez une pièce calme, fraîche et sombre.

En étant plus énergique et moins fatigué(e), vos rages de sucre diminueront par elles-mêmes et vous ne serez plus dans le cercle vicieux de :

fatigue → manger des sucreries → fatigue davantage

9. Ne jouez pas avec le feu

Si vous vous connaissez suffisamment pour savoir que vous avez régulièrement des rages de sucre et que vous manquez parfois de volonté, pourquoi alors garder des aliments sucrés à la maison?

Oui, les enfants ou encore votre conjoint(e) peuvent aimer ces aliments mais pour le bien-être de tous, évitez d'acheter des aliments sucrés qui pourraient augmenter la tentation d'en manger.

Éliminez donc la crème glacée, les biscuits, les brisures de chocolat, les barres chocolatées, les tartinades de chocolat ou caramel, etc.

Si vous devez vous habiller, déneiger la voiture et faire 15 minutes de route pour manger cet aliment ou sucrerie, je vous garantis que vous allez sérieusement y réfléchir avant de vouloir succomber à votre rage.

Je ne vous dis pas de ne plus en acheter du tout et d'éliminer complètement ces aliments de votre alimentation mais lorsque vous en achèterez la prochaine fois, optez pour des paquets individuels en petite quantité.

Et pourquoi ne pas faire des desserts minceur maison?

Tout le monde sous votre toit sera satisfait mais également mangera plus sainement!

10. On mâche du chewing-gum

Ce conseil s'applique également aux personnes qui ont toujours envie de grignoter et aux personnes qui veulent abandonner la cigarette.

Ça marche également pour les personnes qui souffrent de rages de sucre.

Je vous conseille donc, lorsqu'une rage de sucre survient, de prendre 1 à 2 morceaux de chewing-gum (sans sucre évidemment).

Simplement le fait de vous distraire en mâchant fait des miracles pour votre envie de manger des aliments sucrés.

11. On fait de l'exercice

Non seulement faire du sport plus souvent vous aidera à atteindre plus facilement votre objectif de perte de poids et avoir une meilleure santé en générale, mais également, cela vous aidera à réduire les rages de sucre.

Laissez-moi vous expliquer...

Certaines personnes ont des envies fortes de sucré parce qu'elles s'ennuient, sont déprimées, stressées, sont fatiguées ou souhaitent avoir un moment de plaisir.

Beaucoup de gens associent « manger du sucré » à un moment réconfortant, une source de plaisir.

C'est la même chose lorsqu'on s'active physiquement.

L'exercice physique régulier stimule la production de sérotonine (l'hormone du bonheur) et l'endorphine (l'hormone anti-stress et de la détente).

Les entraînements physiques permettent donc de :

- réduire la fatigue et être plus énergique
- diminuer le stress et les tensions
- être de meilleure humeur, ressentir un bien-être et une détente
- apporte une sensation de plaisir
- contribue à perdre du poids et à avoir un corps plus mince

Vous pourriez donc vous inscrire à des cours en groupe, au gym, vous entraîner à l'intérieur de votre maison, vous entraîner dans votre quartier, pratiquer un sport qui vous amuse, etc.

Honnêtement, depuis que je fais du sport, je dois vous avouer que mon stress a fortement diminué et mon niveau d'énergie fut augmenté.

Ça vous aidera à ne pas craquer et à maigrir.

12. Consultez votre médecin

Dans certains cas, la personne peut souffrir de rages de sucre car elle souffre de problèmes métaboliques ou d'un dysfonctionnement du pancréas qui est responsable de la sécrétion de l'insuline et ainsi, de la stabilité de l'insuline.

Votre médecin pourra alors effectuer quelques examens de base comme une prise de sang pour conclure si cette compulsions alimentaire est liée à un problème de santé.

13. Consultez un psychologue

En posant la question aux membres de mon groupe fermé, j'ai constaté que nombreuses sont les personnes qui vivent des rages de sucre lorsqu'elles vivent certaines émotions vécues négativement.

Si vous éprouvez de la difficulté à gérer certaines émotions (ennui, solitude, tristesse, colère), vous risquez d'être davantage porté(e) vers les aliments sucrés pour éviter de ressentir ces émotions, pour vous reconforter et avoir un peu de plaisir pour le temps que la rage dure.

Certaines personnes ont de la difficulté, non seulement à gérer leurs émotions mais également à les identifier.

Elles se tournent vers les aliments sucrés pour « *endormir* » ces émotions désagréables et ne plus les ressentir.

Si tel est votre cas, je vous suggère fortement de consulter un psychologue pour faire la lumière sur ces émotions.

Vous en sortirez grandi, plus fort(e) mais vous constaterez également une grande diminution de vos rages de sucre maintenant que vous aurez les outils nécessaires pour identifier et gérer sagement vos émotions.

6 astuces pour diminuer votre consommation de sucre

1. On lit bien la liste d'ingrédients

Ce n'est pas un réflexe que beaucoup de personnes ont mais pour réduire votre consommation de sucre et les rages de sucré, il faut prendre le temps de le faire.

Ça semble compliqué et sorcier mais non, vous allez voir que c'est assez simple.

Premièrement, c'est important de savoir que plus un aliment a une courte liste d'ingrédients, moins il est transformé et donc il est un choix plus intéressant. Optez donc pour les produits qui offrent la liste d'ingrédients la moins longue.

Deuxièmement, sachez que les premiers ingrédients écrits dans la liste d'ingrédients des aliments sont ceux que l'on retrouve en plus grande quantité. L'inverse est aussi vrai donc le dernier ingrédient est celui qu'on retrouve le moins dans l'aliment en question.

Évitez les aliments qui ont en tête de liste des ingrédients comme le : sucrose, fructose, dextrose, sucre, sirop de malt, sirop de glucose, glucose, sirop de maïs, mélasse, miel.

2. On sort casseroles et chaudrons

Un moyen de diminuer votre consommation de sucre, de manger plus santé, de perdre du poids plus facilement et d'économiser de l'argent, c'est de cuisiner à la maison.

Si vous êtes débutant(e) dans la cuisine ou encore que vous manquez carrément de temps pour cuisiner des plates santé ou même que vous manquez d'inspirations, si ce n'est pas déjà fait, je vous conseille mon petit livre de recettes contenant 20 recettes minceur prêtes en 20 minutes ou moins :

<http://maigrirsansfaim.net/20-recettes-minceur-prettes-en-20-minutes/>

Un autre avantage de cuisiner à la maison, c'est que vous avez le contrôle sur la quantité de gras, de sel et de sucre que vous ajoutez à vos recettes.

Vous pourriez facilement réduire de moitié la quantité de sucre requise dans les recettes de muffins, de compote, de gâteau, etc.

Par exemple, si cette recette demande 1 tasse de sucre, ajoutez-en seulement 1/2 tasse.

Une autre méthode que de réduire la quantité de sucre ajouté à vos recettes, c'est de remplacer une quantité de sucre par des fruits frais, des fruits séchés ou encore de la compote de fruits sans sucre ajouté.

C'est ce que je fais personnellement dans mes recettes de muffins et de desserts allégés

3. On opte pour la version sans sucre ajouté

Lorsque vous irez faire vos courses la prochaine fois, prenez le temps de comparer les produits similaires entre eux puis optez pour l'aliment en question qui indique « sans sucre ajouté » en prenant quand même le temps de lire la liste d'ingrédients pour vous en assurer.

C'est le cas par exemple des yaourts sans sucre ajouté à 0% de m.g. qui apportent un goût sucré mais sans sucre.

4. On lit le tableau de la valeur nutritive

Ok!

Ce n'est sans doute pas la chose la plus excitante que vous allez faire de la journée mais c'est vraiment essentiel pour faire des choix plus santé.

Lorsque vous ferez vos courses, comparez encore ici les produits similaires entre eux et préférez ceux qui offrent la moins grande quantité de sucre, que vous apercevrez dans le tableau de la valeur nutritionnel de l'aliment.

5. On brise cette récompense de notre enfance

Est-ce que vous êtes une de ces personnes qui se faisaient dire étant jeune :

« si tu ne termines pas ton assiette, tu seras privé(e) de dessert! »

Si tel est votre cas, peut-être avez-vous gardé l'habitude de non seulement terminer votre assiette même si vous n'avez plus faim mais également de manger du dessert après chaque repas?

Je vous conseille donc ici de briser ce rituel, cette habitude qui nuit à vos rages de sucre mais aussi à la perte de poids.

Terminez plutôt votre repas par un verre de lait ou un yaourt sans sucre ajouté et un fruit frais ou encore prenez un chewing-gum pour éviter les rages de sucre après le repas.

Vous pourriez vous accorder à raison de 1 fois/semaine un dessert à la fin du repas en portion modérée bien-sûr.

6. Un goût sucré sans mauvais sucre

On me demande souvent si les sucres des fruits (le fructose) sont mauvais pour la perte de poids.

La réponse : NON!

C'est vrai que les fruits frais ou surgelés contiennent du sucre mais ici, c'est du sucre naturel.

N'oublions pas que ces aliments sont également de bonnes sources de fibres alimentaires qui soutiennent la faim et ralentissent l'absorption du glucose dans le sang.

Par contre, évitez les compotes, salades, jus et confitures de fruits commerciaux car ceux-ci nuisent à la perte de poids mais également à vos envies de sucré.

Si vous ressentez une rage de sucre, mangez des raisins, des fraises ou encore une banane qui sont de sains aliments pour perdre du poids et pour calmer cette rage.

Les 10 meilleurs aliments quand la rage de sucre attaque

Je sais que quand une rage de sucre survient, l'envie devient tellement intolérable et forte que ça peut être parfois difficile d'appliquer les 13 conseils que je vous ai partagés plus tôt.

C'est pourquoi je vous parle de ces 10 aliments que vous pourrez manger lorsqu'une rage de sucre attaque et que, malgré les 19 conseils émis précédemment, la rage est toujours là.



Vous pourrez alors toujours avoir à portée de main l'un ou tous les aliments que je vais vous partager pour réduire votre rage de sucre et éviter de manger tous les autres aliments sucrés et caloriques qui se trouvent dans vos placards.

Voici donc de SAINS aliments naturellement sucrés que vous pourrez manger sans nuire à votre perte de poids.

1. Les fruits frais



Je sais que quand on a une rage de chocolat par exemple, on n'a pas envie de manger des fruits mais les fruits aident vraiment à réduire l'intensité de votre rage car ils contiennent des sucres naturels, du fructose.

Préférez les fruits frais et n'oubliez pas de manger la pelure de ces aliments si possible.

2. L'eau froide



En plus d'être la meilleure boisson par excellence pour perdre du poids, l'eau ne contient aucune calorie.

Lorsqu'une envie de sucre apparaît, prenez un grand verre d'eau fraîche. Le froid de l'eau anesthésie légèrement les papilles ce qui réduit considérablement votre envie de sucre.

3. Les raisins congelés



Lorsque je souffrais d'un surplus de poids et que j'avais décidé de me reprendre en main, j'avais également de temps à autre de grosses rages de sucre.

Mon médecin m'a alors parlé des raisins congelés comme astuce anti-rage de sucre.

Je l'ai essayé et ça marche. Rien de plus simple. Prenez des raisins et mettez-les dans un plat ou un sac hermétique et laissez-les au congélateur.

Lorsque vous aurez envie de manger les barres tendres de vos enfants, optez pour des raisins congelés qui sont naturellement sucrés et donnent l'impression de manger des bonbons.

4. Les fruits séchés



Les fruits séchés sont de sains aliments mais attention!

Il faut se limiter à 1/4 tasse de fruits séchés et sincèrement, après avoir mangé cette quantité de fruits séchés, nous n'avons plus envie de sucre puisque ces aliments sont très sucrés.

Vous pourriez également opter pour un mélange de fruits séchés et de noix car les noix contiennent de bons gras et des protéines vous permettant d'être rassasié(e) plus rapidement, réduisant ainsi votre envie de sucré.

5. Le lait au chocolat



Il y a plusieurs personnes qui croient que le lait au chocolat est une mauvaise boisson pour perdre du poids.

En fait, le lait au chocolat à 1% de m.g. est une excellente boisson pour les personnes qui s'entraînent car il contient des protéines ET des glucides, 2 éléments que vous devez retrouver dans une collation post-entraînement pour favoriser une bonne récupération et réparation musculaire.

Si vous avez une rage de chocolat (un des aliments les plus « populaires » lorsqu'une personne a une rage de sucre), optez pour **1 tasse** (250ml) de lait au chocolat à 1% m.g.

6. Un verre de smoothie minceur



Les smoothies ont beaucoup la côte de nos jours car ils permettent de démarrer la journée en beauté, sont faciles à faire et sont polyvalents.

Les smoothies sont des boissons composées de fruits frais ou surgelés, de yaourt nature ou avec une saveur faible en gras et/ou avec du lait écrémé et/ou des jus de fruits.

Ces boissons sont excellentes pour la santé, sont économiques car au lieu de jeter vos fruits, vous les utilisez pour en faire des smoothies, elles sont coupe-faim mais contribuent aussi à réduire votre rage de sucre.

Essayez mes nombreuses recettes de smoothies minceur que l'on retrouve dans mon programme de [4 semaines de menus équilibrés et minceur](#).

7. Les chewing-gums et pastilles sans sucre



Tout comme une personne qui veut arrêter de fumer, le chewing-gum et les pastilles vous aideront à réduire votre rage de sucre.

Bien évidemment, optez pour la version sans sucre ajouté sans quoi, vous risquez d'avoir de plus grandes rages de sucre.

8. L'eau aromatisée



On en retrouve pleins de saveur dans les rayons du supermarché.

Ces bouteilles d'eau aromatisées aux fruits généralement contiennent très peu de calories et sont sucrées avec un édulcorant.

Même si je ne prône pas une grande consommation de ces faux sucres, si votre envie ne passe pas, optez pour cette boisson.

Veillez à ce que votre eau aromatisée ne contienne pas ou peu de calories contrairement à certaines « marques » qui peuvent en contenir plus qu'un verre de jus de fruits.

9. Les boissons gazeuses diètes



Les boissons gazeuses sont certes pointées du doigt dans la perte de poids ou le diabète.

Cependant, si aucun des autres aliments cités précédemment ne supprime votre envie de sucré, optez pour une boisson gazeuse diète, c'est-à-dire sans calorie et sans sucre mais attention à ne pas retomber dans vos anciennes mauvaises habitudes!

10. Le chocolat noir



Peut-être préférez-vous le chocolat au lait ou encore le chocolat blanc mais il serait encore mieux et plus efficace de consommer du chocolat noir.

Prenez un bon chocolat noir à plus de 80% de cacao car il contient alors peu de sucre, beaucoup d'antioxydant et apporte un goût sucré!

Vous avez une rage de sucre incontrôlable malgré l'application des conseils dans ce programme?

Prenez 2 carreaux de chocolat noir et vous verrez, ça marche!

C'est ce que je fais lorsque j'ai envie d'un petit quelque chose de sucré.

Par contre, attention à ne pas manger 2 carreaux de chocolat à CHAQUE fois que vous avez une rage de sucre car la barre de chocolat noir risque d'y passer dans la journée même, ce qui pourrait nuire à votre perte de poids.

Suivi et coaching personnalisé

Dès aujourd'hui, vous pouvez avoir un coaching et un suivi personnalisé avec moi en tout temps.

C'est important pour moi de vous offrir ceci parce que même si vous avez reçu dans ce programme des trucs, astuces et conseils pour combattre les rages de sucre qui bousillent votre estime et votre objectif, c'est essentiel d'avoir une personne ressource pour vous aider dans l'application de ces conseils pour dire adieu aux rages de sucre.

Ce n'est pas facile d'abandonner cette vieille habitude, ce mécanisme de défense, ce cercle vicieux et c'est pourquoi, je veux que vous sachiez que je suis présente pour vous.

Votre coaching dès aujourd'hui!

Un suivi et un coaching personnalisé illimité vous sont offerts avec cet achat alors n'hésitez pas à me poser vos questions ou encore à me partager vos commentaires.

Vous n'avez qu'à créer un nouveau sujet sur le forum réservé aux personnes qui se sont procuré mes programmes de perte de poids :

<http://maigrirsansfaim.com/forums/forum/15-astuces-anti-grignotages-et-5-recettes-coupe-faim/>

Voici quelques exemples d'infos pertinentes à me partager

- * *Votre âge, sexe, nationalité*
- * *Votre condition de santé*
- * *Vos habitudes alimentaires (quelques exemples de vos repas types)*
- * *Votre niveau d'activité physique (quelques exemples d'activité que vous pratiquez)*
- * *Votre poids actuel et le poids que vous désirez atteindre et maintenir*

Je serais présente quotidiennement avec vous pour répondre à toutes vos questions, en moins de 24 heures généralement.

[Vous pouvez aussi venir nous rejoindre dans le groupe les accros au sucre \(AAS\) ici !](#)

Remerciements

Je tiens encore à vous remercier personnellement de vous êtes procuré(e) mon nouveau programme « *Tout pour stopper les rages de sucre* ».

Je souhaite de tout coeur que ce programme puisse vous aider à combattre les rages de sucre parce que c'est en lisant des centaines (et plus) de témoignages de personnes qui sont prises avec cette « dépendance » au sucre, que je constate que c'est très souffrant physiquement mais également psychologiquement.

Je sais qu'avec votre volonté et votre sincère motivation, vous parviendrez à voir d'importantes améliorations dans votre vie et dans votre régime alimentaire. Non seulement serez-vous fière de vous mais vous serez beaucoup mieux dans votre peau, votre estime de soi sera plus grande et vous aurez plus de facilité à perdre du poids.

Vous avez déjà fait un grand bout de chemin aujourd'hui en prenant conscience de votre difficulté à gérer et contrôler les rages de sucre et en vous tournant vers ce programme pour y trouver des outils pour vous en sortir.

Je tiens, pour ces raisons, à vous féliciter!

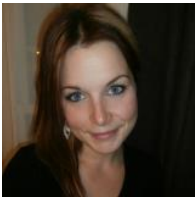
Et n'oubliez pas que je suis quotidiennement présente pour vous afin de vous aider, vous guider, vous encourager et vous écouter.

Merci encore car c'est grâce à vous, vos commentaires et témoignages que ce programme a pris naissance.

Au plaisir de vous rencontrer et de vous *coacher* 😊.

Cordialement

Roxanne Veilleux :-)



Fondatrice de : www.magrirsansfaim.net et de www.magrirsansfaim.com