



FICHE PRATIQUE

SORTIR DU SUCRE AUTOMATIQUE

Sept leviers pour reprendre la main sans se priver. On agit sur l'environnement, pas sur la volonté.

LES 7 LEVIERS, DU PLUS EFFICACE AU PLUS FIN

LE LEVIER	CE QUE VOUS FAITES
1. Ne plus stocker	Le seul point qui compte si vous n'en reprenez qu'un. Une envie qui demande de sortir de chez soi ne passe presque jamais à l'acte
2. Alternative prête	Noix et amandes visibles, fruits à hauteur des yeux, thé accessible en trois gestes. Une envie dure quelques minutes
3. Zéro sucre liquide	Sodas, jus industriels, boissons énergisantes : le sucre qu'on avale sans avoir l'impression de manger
4. Courses le ventre plein	Manger avant de partir, arriver avec une liste écrite
5. Assis, dans une assiette	Ce qui se mange debout ne compte pas dans la tête, et compte quand même dans le corps
6. Trois moments à risque	Identifiez-les (16 h, après-dîner, journées sous pression). Ce sont des envies de pause, pas de sucre
7. Un plaisir choisi	Ne supprimez pas le plaisir, supprimez l'automatisme. Un régime sans plaisir tient deux semaines

DÉMARRAGE — UN LEVIER À LA FOIS, COCHEZ LA SEMAINE VALIDÉE

ÉTAPE	CE QUE VOUS AJOUTEZ	FAIT
Semaine 1	Supprimez le sucre liquide, et rien d'autre.	☐
Semaine 2	Ne réapprovisionnez plus : rien ne le remplace dans le caddie.	☐
Semaine 3	Alternatives à portée de main + règle « assis, dans une assiette ».	☐
Semaine 4	Identifiez vos 3 moments à risque, décidez à l'avance quoi faire.	☐

SUIVI : NOMBRE DE PRISES SUCRÉES AUTOMATIQUES PAR JOUR

	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
Semaine 1							
Semaine 2							
Semaine 3							
Semaine 4							

Ne comptez pas les calories : comptez les prises qui sont parties toutes seules, sans que vous ayez décidé.

