



ger où s'agit-il d'une habitude? Je peux attendre avant d'éventuellement en consommer et faire une collation le moment venu.

- Est-ce que je grignote des produits sucrés parce que j'ai une fringale en milieu de matinée? Je m'assure d'avoir fait un petit déjeuner rassasiant (source de féculents – pain, flocons de céréales... – et de protéines – produits laitiers, œufs, jambon...), et **je prévois une collation nutritive** en cas de faim si le petit déjeuner est pris de très bonne heure, par exemple avec du pain et des amandes ou un fruit... juste de quoi tenir en attendant le repas de midi.
- Je picore machinalement dans le paquet de biscuits? Ils sont si légers et gourmands, mais pas très rassasiants! **Je fais mes petits gâteaux maison**, avec des farines bio complètes ou semi-complètes et du sucre de canne complet dont je réduis la quantité: plus riches en fibres et minéraux, mes gâteaux sont plus satisfaisants et plus rassasiants. Et le fait d'y avoir consacré du temps leur confère une autre valeur, quasi sacrée... A tester!
- **Le sucre est mon réconfort** dans une période difficile, mais les kilos s'accumulent et les choses ne s'arrangent pas? **Je consulte un thérapeute** (psychologue, diététicienne comportementaliste...) **qui saura m'accompagner**

dans la gestion de mes émotions, retrouver le moral et apaiser ma relation au sucre. Gérer ses émotions quelles que soient les circonstances et entretenir son moral, cela s'apprend et à tout âge!

L'expérience d'Eliane...

Eliane profite d'une rencontre prévention pour venir me consulter, entraînant son mari à sa suite. C'est un couple de jeunes retraités, d'allure élancée, qui me paraît en très jolie forme. Eliane est inquiète: son mari "grignote du sucré", elle craint pour sa santé. Après vérification, les grignotages consistent en la dégustation sereine de trois carrés de chocolat noir, une heure après dîner, confortablement lovés dans le canapé... c'est tout! Je vérifie si quelque chose m'a échappé: Monsieur a-t-il des soucis de santé? Aucun. Un problème quelconque (culpabilité...) avec le fait de manger du chocolat? Non plus. Le chocolat qu'il choisit lui fait-il plaisir et est-il pleinement à son goût? Tout à fait! Ce n'est donc pas Monsieur qui a un souci, c'est la belle Eliane qui a besoin d'être informée et rassurée: il y a des cas de diabète dans sa famille, elle sait qu'il y a un lien entre diabète et consommation de produits sucrés et pense qu'il vaudrait mieux n'en pas consommer pour éviter de "l'attraper"...

LE SUCRÉ EST UNE SAVEUR QUI PROCURE DOUCEUR, PLAISIR, RÉCONFORT... CONSOMMÉE EN CONSCIENCE, ELLE PEUT ÊTRE UN ALLIÉ DE NOTRE ÉQUILIBRE

Santé et gourmandise

“Manger moins sucré”, comment m'adapter?



DE LA RECOMMANDATION DE SANTÉ PUBLIQUE À LA MISE EN PRATIQUE, APPRENS À ADAPTER CETTE FORMULE PRESQUE GALVAUDÉE À NOTRE PROPRE CONSOMMATION, POUR NOUS RÉGALER ET PRÉSERVER NOTRE SANTÉ!

Que veut dire manger « moins sucré » ?

Manger “moins sucré” signifie **limiter la consommation de produits sucrants** (les sucres que l'on ajoute: sucre en poudre, miel, sirop...) et de **produits sucrés** (biscuits, desserts lactés, barres chocolatées, boissons sucrées...), ces aliments dont l'on peut lire sur l'étiquetage nutritionnel qu'ils sont riches en "sucres simples".

Comment les “limiter”? en comprenant **comment l'on peut en abuser:**

- **Ai-je vraiment faim pour un dessert et envie d'en man-**

GÉRER SES ÉMOTIONS
QUELLES QUE SOIENT
LES CIRCONSTANCES
ET ENTRETENIR
SON MORAL,
CELA S'APPREND
ET À TOUT ÂGE !



Nous clarifions les causes du diabète: tantôt d'origine auto-immune avec destruction des cellules du pancréas en charge de sécréter l'insuline, tantôt en lien avec une résistance à l'insuline favorisée par une forte surcharge pondérale. A son âge, Monsieur a peu de risques de développer un diabète auto-immun qui se déclare en général chez les plus jeunes sujets, et le cas échéant son alimentation ne serait pas en cause ; son poids enfin, malgré les 3 carrés de chocolat de la discorde, est stable depuis des années...



L'information est claire, Eliane est en partie rassurée. La toile de fond de cette inquiétude c'est bien sûr la peur de perdre son compagnon. Nous la verbalisons: la clarifier et la regarder en face permet déjà de libérer la pression. Reste à choisir des actions constructives pour profiter du temps à passer ensemble: l'énergie qui ne sera pas dilapidée à traquer les "potentielles causes de perte de longévité" peut être consacrée en conscience à partager et savourer le bonheur d'être ensemble...

ANNE CLAUDE
DIÉTÉTICIENNE ÉPICURIENNE
CONSULTATIONS ET ATELIERS
DE CUISINE SAINE ET GOURMANDE.
ANNECY ET PROXIMITÉ
WWW.MANGEURS-LIBRES.FR



ASTUCES GOURMANDES ET PEU SUCRÉES

→ J'aromatise l'eau de boisson ou du lait avec de l'eau de rose ou de fleur d'oranger naturelles : elles sont sans sucre et apportent une douceur florale à la boisson.

→ Les textures croquantes qui incitent à mâcher sont plus rassasiantes : j'ajoute des amandes et noisettes hachées dans une compote ou un yaourt, je transforme le muesli du petit déjeuner en granola maison avec encore des graines oléagineuses..