



## Diète du sucre

Cette diète permet de :

- rétablir le mécanisme de contrôle du sucre
- diminuer l'addiction au sucre (saviez-vous que le sucre est 8 fois plus addictif que la cocaïne ?! )
- favoriser l'alcalinité du corps (ce qui réduit l'inflammation)

Elle dure en moyenne 2 semaines mais peut s'étendre sur plusieurs semaines dans certains cas. Le but de cette diète est d'éliminer le sucre au maximum afin d'enlever l'addiction que nous avons face au sucre. Une fois votre diète terminée, vous pourrez alors réintroduire le sucre de façon progressive et raisonnée ... le but étant de ne pas revenir vers de mauvaises habitudes !

Lors de ce changement alimentaire, vous pourrez ressentir des maux de tête, une fatigue, une baisse de moral, des envies de grignoter... notre addiction au sucre est tellement importante que notre corps va en réclamer surtout les premiers jours ... ne vous laissez pas tenter, soyez fort, cela passera !

Durant cette diète il est important de :

- Boire de l'eau : Vous devez boire 40 ml d'eau par kg de masse corporelle, chaque jour (sauf indication contraire). Il doit s'agir d'eau pure (n'y rajoutez rien : pas de citron, ni de sirop, ni d'infusion ...).
- Consommer du sel : Il est important de saler votre nourriture à votre goût (sauf indication contraire). Boire beaucoup d'eau sans consommer de sel peut être dangereux. Privilégiez le sel qui n'a subi aucun traitement au chlore ou à l'aluminium (ex : sel d'Himalaya, le sel non traité « gris », fleur de sel).
- De consommer des protéines essentielles : il est conseillé de consommer des protéines animales chaque jour. Pour la population caucasienne il s'agit du bœuf, pour les populations arabe et australienne il s'agit de l'agneau et pour la population indienne il s'agit de la chèvre (pour la population indienne végétarienne, aucun apport de protéines animales n'est demandé).
- Manger fréquemment : si vous sentez le besoin de manger, prenez une poignée de noix, un fruit, un légume ou un bout de fromage.

## Aidez votre corps à mieux se régénérer

- Activité physique : choisissez une activité **quotidienne** de 20 minutes minimum pour aider votre corps à éliminer les toxines (marche, vélo, course, danse etc.)
- Sommeil : 7 à 8 heures par nuit. Évitez les écrans au moins 1h30 avant d'aller vous coucher.
- Respiration / méditation : prenez 5 grandes inspirations et expirations régulièrement dans la journée (en gonflant le ventre durant l'inspiration).  
Nous vous recommandons également de prendre du temps (il peut s'agir de méditation, de visualisation, de prières ...) tous les jours pour vous relaxer et calmer votre cerveau !



## **Aliments autorisés dans cette diète**

- **Produits d'origine animale**
  - Œufs
  - Viandes et poissons
  - Yaourts (nature)
  - Fromages
  - Fruits de mer & crustacés
- **Légumes**
  - Légumes verts et rouges : illimités
  - Légumes jaunes et oranges : 3 portions par semaine maximum (poivrons, courges, carottes...)
- **Alliums** (ail, oignons, échalotes ...) : illimités
- **Fruits frais** : illimités.
  - Attention tout de même aux fruits trop sucrés : mangue, banane, raisin, cerise ... **interdits !**
  - Ne consommez pas de jus de fruit, ni de fruits en conserve (il y a souvent du sucre ajouté même si cela n'est pas mentionné).
- **Noix et graines** : noisettes, amandes, noix de cajou, noix, noix du Brésil, graines de courge, graines de tournesol, graines de sésame ...
- **Légumes « racine »** : gingembre frais, curcuma frais, raifort ...
- **Épices** : illimitées
- **Tisane** : illimitées, mais attention, veillez à ce qu'il n'y ait pas de théine. Cela ne doit pas compter dans l'apport d'eau quotidien !
- **Galettes de riz** : maximum 3 par jour.

## **Aliments interdits dans ce régime**

- Laitage (d'origine animale)
- Maïs
- Sucres
  - Naturels (miel, sucre de coco ou d'éryngie ou de canne, Stévia, sirop d'éryngie)
  - Artificiels (aspartame, sucre de canne, chewing-gum ...)
- Céréales : blé, avoine, orge, riz, quinoa, boulgour, etc. (pâtes, pain, tortillas, couscous, pizza, pretzel, pita, crêpes ...)
- Fruits secs (abricots secs, figues, pruneaux, raisins secs, bananes séchées ...)
- Pomme de terre et patate douce, ignames
- Légumineuses (soja, haricots secs, fèves, lentilles etc.)
- Alcool (bière, cidre, vin, alcools forts ...)
- Betterave
- Légumes blancs (chou-fleur, navet panais ...)
- Tous les produits surgelés, en conserve et en boîte (sucre rajoutés, conservateurs ...)
- Fruits trop sucrés : mangue, banane, raisin, cerise