

Comment manger moins de sucre ?

Le sucre, une histoire d'amour ou une histoire d'addiction ?

Qui ne craque pas devant un bon dessert ? Qui n'a pas l'impression que je repas n'est pas fini quand il manque une petite note sucrée à la fin ? Dès l'enfance nous sommes conditionnés à cette douce récompense. Mais est-elle si bonne pour nous ? Pour notre santé ?

Le sucre est une vraie drogue je ne vais pas revenir là-dessus car vous connaissez la musique désormais. Mais comment vivre une histoire saine avec le sucre, comment arriver à manger moins de sucre sans avoir des sueurs froides et des crises de nerfs ?

1 mois pour se libéré du sucre

C'est ce que mon amie Nathalie Majcher alias Docteur Bonne Bouffe nous explique dans son tout premier livre « [1 mois pour se libéré du sucre](#) » aux éditions Hachette. Nathalie est aussi diététicienne et nutritionniste. Elle a repris ses études car la nutrition est un sujet qui la passionne (vraiment beaucoup). D'ailleurs je vous conseille d'aller faire [un tour sur son blog](#) si vous ne le connaissez pas encore !

Dans son livre elle nous propose un programme de 4 semaines pour décrocher en douceur, être « libééééé, déééééé » (je ne vous la chante pas je sais que vous la connaissez déjà).

Bien sûr au début du livre elle nous dresse un portrait de l'ennemi ! Qui est-il ? Où se cache-t-il ? Ensuite on dresse le bilan, on fait le point sur sa propre addiction avant d'entamer dans le vif du sujet : se libérer du sucre.

Le pas à pas pour manger moins de sucre

Le livre se présente comme un défi journalier, tous les jours on avance vers la libération en dérochant petit à petit. D'abord les boissons sucrées, les yaourts, dans les produits industriels, le bon choix des indices glycémiques des aliments. Tout y passe mais petit à petit.

Comme chaque jour a son défi on avance tranquillement, sans stress. On en apprend un peu à chaque fois, et Nathalie nous donne tous ses conseils pour chaque étape. C'est ludique et ça fait quelques pages à lire tous les jours pour rester motivé. Nous ne sommes pas livré à nous-mêmes car tous les conseils pour y arriver son là.

Après les 30 jours on mange plus en conscience, on sait de quel aliment se méfier et si on se fait un petit plaisir c'est en connaissance de cause !

Le conseil de Karen

Si vous voulez manger moins de sucre, je vous recommande : [Le livre : 1 mois pour se libéré du sucre de Nathalie Majcher aux éditions Hachette 7.90 €](#)

[>>> Accédez aux recettes sans sucre de Cuisine Saine](#)