DETOX
au sucre !
7 JOURS POUR DIRE STOP
AU SUCRE RAFFINÉ SANS FRUSTRATION
by saveurhealthy

Table des matières

	pages
introduction	3
pourquoi une détox au sucre	4-5
PROGRAMME DETOX	6
JOUR 1 à 3	7
JOUR 4 à 7	8
ex de journée type/menu	9
conseils bonus	10
Bilan	11
coaching personnalisé	12

INTRODUCTION

DETOX AU SUCRE - PETIT GUIDE
pour retrouver ton énergie
naturellement !

Je suis Audrey Demonceau, fondatrice de Saveurhealthy, coach en nutrition anti-inflammatoire et créatrice food passionnée. À travers mes recettes colorées et naturelles, j'aide les femmes et les hommes à reprendre le pouvoir sur leur santé sans frustration, en alliant plaisir et équilibre.

Dans ce mini guide, je t'apprends à décortiquer les croyances autour du sucre et à entamer une détox douce, gourmande et durable. Parce qu'on peut se libérer du sucre, sans se priver, ni se sentir coupable... et surtout, en se faisant plaisir !

🧠 POURQUOI FAIRE UNE DETOX AU SUCRE ?

Le sucre est partout. Dans les céréales, les plats préparés, les sauces, les yaourts... Et même dans des aliments insoupçonnés comme le pain ou la charcuterie. Résultat ? Notre corps est en surcharge.

👉 conséquence d'une consommation excessive en sucre raffiné :

- Fatigue le foie
- Crée des pics d'insuline (et donc des fringales)
- Entraîne une prise de poids, un stockage abdominal
- Influence l'humeur, le sommeil, la peau
- Favorise l'inflammation et certaines maladies chroniques
- ...

⚠🎯 L'OBJECTIF D'UNE DETOX AU SUCRE n'est pas de bannir tous les sucres, mais de reprendre le contrôle, d'écouter ses vraies sensations de faim, et de retrouver une énergie plus stable sans développer des troubles du comportement alimentaire.

💡 PROGRAMME
DÉTOX AU SUCRE - 7 JOURS
(à prolonger)

🔹 Objectif :

Réduire les sucres ajoutés et transformés, rééduquer le palais, recharger le corps avec des vrais aliments.

🗓️ JOUR 1 à 3 – Phase de sevrage doux

✅ On supprime :

- Sucre blanc, sirops raffinés, bonbons, biscuits industriels..
- Boissons sucrées (jus de fruits, soda, alcool)
- Pains blancs, céréales industrielles, viennoiseries

✅ On garde / ajoute :

- Fruits frais (2–3 par jour)
- Légumes à volonté
- Protéines de qualité (œufs, poissons, viandes blanches, légumineuses)
- Bonnes graisses (avocat, huile d'olive, graines, oléagineux non sucrés)

💡 Astuce : Bien s'hydrater (eau + tisanes), prendre une collation riche en bons gras/protéines en cas de fringale.

🗓️ JOUR 4 à 7 – Phase de stabilisation

✅ On continue les consignes des 3 premiers jours, avec ces ajustements :

Introduire des aliments à IG bas (patate douce, quinoa, sarrasin, flocons d'avoine complets) ➡ voir art. blog alimentation IG BAS

Toujours éviter le sucre caché (lire les étiquettes !)

Introduire un goûter "plaisir sain" si besoin : energy balls maison, compote sans sucre ajouté + amandes, carré de chocolat 70% min

💡 Objectif : rééquilibrer sans frustration, en rééduquant le palais au "vrai" goût.

🍽️ EXEMPLE JOURNÉE TYPE

petit-déj	– porridge avoine avec des fruits rouges et cannelle ou 1 bowlcake * – thé ou café
Déjeuner	– pâtes au lentilles corail + maquereaux ou pois chiches ou blanc de poulet + légumes rôtis (au choix) + sauce/vinaigrette *
Goûter	– yaourt nature (végétal, skyr) + 2-3 amandes concassées ou puffies + 1 càs pépites chocolat noir ou cacao en poudre sans sucre + 1 càc graines chia + 1 càs sirop de coco ou agave, yacon + 1 fruit
Dîner	– omelette aux légumes + fromage + salade verte + ½ avocat
dessert	– fait maison * ou carré de chocolat noir min 70% …

CONSEILS BONUS

Manger en conscience : bien mâcher, éviter les distractions

Bouger chaque jour : marche, yoga doux, étirements, cardio HIIT...

Dormir suffisamment : le manque de sommeil favorise les envies de sucre

Tenir un journal alimentaire / émotionnel : pour identifier les envies de sucre liées au stress ou aux habitudes (méthodologie qu'on approfondit durant mes coachings).

✅ Bilan en fin de détox

- Comment te sens-tu dans ton corps ? Ton énergie ? Ton humeur ?
- As-tu encore des envies de sucre ou moins ?
- Qu'est-ce que tu veux garder comme habitudes durables ?

🔁 Besoin d'aller plus loin ?
Si ce guide de détox au sucre ne t'a pas suffi ou si tu ressens le besoin d'un accompagnement plus personnalisé, je propose des coachings sur-mesure avec un suivi régulier et bienveillant, adapté à ton rythme, tes envies et ta réalité.

🎯 Objectif : t'aider à te libérer durablement du sucre, sans frustration, tout en prenant soin de ton corps et de ton bien-être.

📩 Contacte-moi à cette adresse : saveurhealthy.coaching@hotmail.com

Je me ferai un plaisir de t'accompagner pas à pas ! beso poyon 😉😘