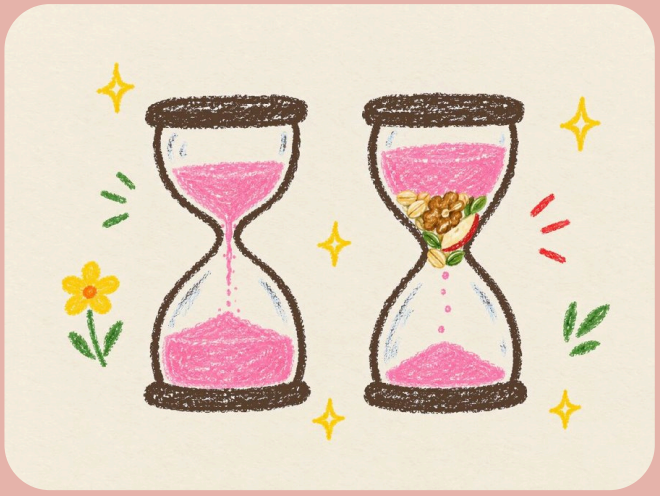
LE GUIDE POUR TENIR JUSQU'AU SOUPER

LE SABLIER

Pourquoi certains jours tu tiens jusqu'au souper, et d'autres, t'es KO à 16 h

Même toi, même boulot, même nuit (à peu près). Mardi, t'étais en forme jusqu'au souper. Mercredi, à 16 h, la tête dans le brouillard et la main dans le paquet de biscuits. Très souvent, ta volonté n'a rien à voir là-dedans. Ce qui a changé, c'est la vitesse à laquelle ton repas est passé.



PAGE 2
4 freins
ce qui ralentit ton sablier

PAGE 3
10 s
ton check avant de manger, pour le frigo

JOURS 1 À 5
1 repas
celui après lequel tu coules le plus

EN CUISINE
0 interdit
tu gardes tes repas, tu leur ajoutes un frein

LE PETIT TEST : TON SABLIER FILE TROP VITE ?

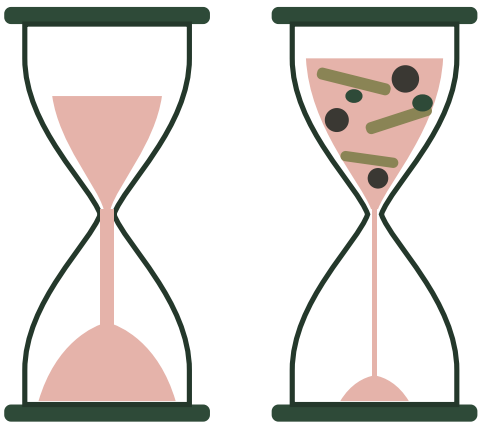
- [ ] Une heure après le petit-déj, t'as déjà faim.
- [ ] Après le repas de midi, coup de barre. Tes paupières pèsent une tonne.
- [ ] Vers 16 h, envie de sucré. Fort. Le placard le sait.
- [ ] Ton petit-déj, c'est une tartine de confiture et un jus d'orange. Ou juste un café.
- [ ] Le soir, tu grignotes tout ce qui passe en préparant le souper.

Deux cases ou plus ? Ton sablier file sûrement trop vite. Bonne nouvelle : ça se freine, sans rien enlever de ton assiette.

COMMENT ÇA MARCHE

TON REPAS, C'EST UN SABLIER

Le sable, c'est le sucre de ton repas : pain, pâtes, riz, patates, fruits. C'est ton carburant, il en faut. Il passe toujours dans ton sang. Seul, il file d'un coup. Avec des freins, il passe doucement, et ton énergie dure jusqu'au repas suivant.



SABLE FIN, SEUL
ça file d'un coup

AVEC DES FREINS
ça passe, doucement

Les bouts de bois : les fibres

Légumes, fruits entiers, légumineuses. Ils font barrage. Un fruit entier freine, le même fruit en jus file tout droit.

Les cailloux : les protéines

Œuf, poisson, viande, yaourt, fromage, tofu, lentilles. Ils ralentissent tout le reste, et ils te tiennent au ventre.

Les galets : le bon gras

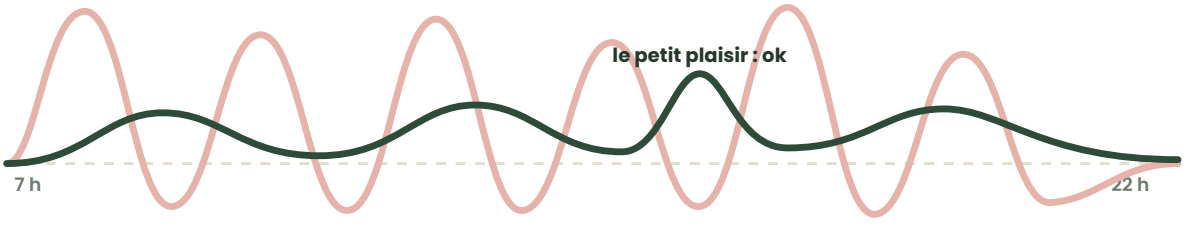
Huile d'olive ou de colza, noix, graines, avocat. Ils ralentissent la vidange de l'estomac. Un filet suffit.

Le gros sable : les céréales complètes

Pain complet ou au levain, flocons d'avoine, riz complet, pâtes al dente. Plus le grain reste entier, plus il passe doucement.

Le sucre passe toujours. Ce qu'on choisit, c'est la vitesse.

UN PIC, C'EST PAS GRAVE. SIX PAR JOUR, OUI.



— Les montagnes russes : coups de barre, fringales, envie de sucré. — Des repas avec des freins, et un plaisir de temps en temps.

Ta glycémie (le sucre dans ton sang) monte après chaque repas, c'est normal. Ce qui te met KO, c'est souvent la descente, deux à trois heures après un repas qui a filé trop vite. Ton corps gère un pic sans souci. Ce qui le fatigue, c'est de recommencer toute la journée, tous les jours.

AVANT CHAQUE REPAS

IL Y A QUOI, DANS TON SABLIER ?

✂ À DÉCOUPER ET COLLER SUR LE FRIGO

TON CHECK EN 10 SECONDES

1 Il y a du sable ?
Pain, pâtes, riz, patates, fruit. Oui ? C'est bien, il en faut.

2 Au moins un caillou ?
Une protéine : œuf, yaourt, fromage, poisson, viande, lentilles, tofu.

3 Un bout de bois ?
Un légume, ou un fruit entier. Surgelé ou en boîte, ça compte.

4 Bonus : un galet ?
Un filet d'huile, des noix. Et du gros sable plutôt que du fin.

Il en manque un ? Ça reste un repas. Tu ajoutes un frein, pas quatre.

TU GARDES TON REPAS. TU LUI AJOUTES UN FREIN. 4 EXEMPLES

QUAND	CE QUE TU MANGES DÉJÀ	LE FREIN QUE TU AJOUTES
LE MATIN	**Tartine de confiture, jus d'orange** Du sable fin, tout seul.	Tu gardes ta confiture. **+ un yaourt ou un œuf** à côté, et **l'orange entière** plutôt qu'en jus. Du pain au levain, si t'en as.
LE MIDI	**Le sandwich vite fait** Pain blanc, un peu de garniture.	**+ du poulet, du thon ou un œuf dur** dedans, et **des crudités** : une poignée de tomates cerises, que tu manges en premier.
16 H	**Les biscuits, debout** Tout seuls, devant le placard.	Tu gardes tes biscuits. **+ un yaourt et une poignée de noix**, assise. Ou tes biscuits en dessert du midi, derrière le reste.
LE SOIR	**Pâtes sauce tomate** Le souper des soirs pressés.	**+ une boîte de lentilles ou de thon** dans la sauce, **des légumes surgelés**, un filet d'huile d'olive. Pâtes al dente.

ET LE PLAISIR, ALORS ?

On le garde. Le carré de chocolat ou la part de gâteau passent bien mieux en fin de repas, derrière les cailloux et les bouts de bois, que tout seuls à 16 h. Même plaisir, beaucoup moins de montagnes russes.

Un truc en plus : et si tu commençais par les légumes ? Les bouts de bois d'abord, le sable après.



TON TEST DE 5 JOURS

ET TOI, TU TIENS JUSQU'À QUELLE HEURE ?

ÉTAPE 1

LE REPAS APRÈS LEQUEL JE COULE LE PLUS

◯ Petit-déj ◯ Midi ◯ Souper

Pas d'idée ? Repense à ton petit test de la page 1 : la case cochée te le dit souvent.

ÉTAPE 2

MON HABITUDE DE LA SEMAINE : À CE REPAS-LÀ, J'AJOUTE

_____

Par exemple : au petit-déj, j'ajoute un yaourt à ma tartine. Un seul frein, toujours le même, au même repas.

JOUR	MON FREIN	J'AI TENU JUSQU'À	MON ÉNERGIE À 16 H
JOUR 1	☐ ajouté	_____ h	0 1 2 3 4 5
JOUR 2	☐ ajouté	_____ h	0 1 2 3 4 5
JOUR 3	☐ ajouté	_____ h	0 1 2 3 4 5
JOUR 4	☐ ajouté	_____ h	0 1 2 3 4 5
JOUR 5	☐ ajouté	_____ h	0 1 2 3 4 5

« J'ai tenu jusqu'à » : l'heure où la faim ou le coup de barre est revenu. Énergie : 0, c'est la tête sur le bureau. 5, c'est la grande forme. Un jour sauté ? On reprend le lendemain.

Jour 5 : ce que je remarque, entre le jour 1 et aujourd'hui

_____

_____

ET MAINTENANT ?

À TON RYTHME

ET TOI, DANS TOUT ÇA ?

Ces 5 jours, c'est exactement comme ça qu'on avance dans mon accompagnement autonome : une habitude par semaine, cochée chaque jour, et ton idée repas chaque matin sur WhatsApp. Ton sablier, c'était la première.

DÉCOUVRIR « ET TOI, DANS TOUT ÇA ? »
annecharlotte.be/formations/et-toi

Au fait, moi c'est Anne-Charlotte. Diét, deux enfants, et le soir je construis des outils pour mes patientes.