



## 10 conseils du Dr Mark Hyman pour soigner sa dépendance au sucre

Il faut savoir que notre organisme n'est pas destiné à des niveaux aussi élevés de sucre dans notre alimentation. En réalité, notre addiction au sucre nous tue à petit feu. Depuis plus de 50 ans, on nous fait croire que la graisse est le méchant, alors qu'en réalité il s'agit du sucre. C'est le sucre et non la graisse qui vous rend malade, obèse et irritable. En fait, le sucre est la cause principale de la majorité des maladies chroniques. Les maladies cardiaques, le cancer, la maladie

d'Alzheimer, le diabète de type 2, la dépression, l'acné, la stérilité, l'impuissance, sont tous liés au sucre.

Vous pensez certainement que vous ne consommez pas beaucoup de sucre, que vous allez bien. Mais l'addiction au sucre est très sournoise. Vous seriez surpris de la quantité de sucre présente dans votre alimentation.

Selon l'American Heart Association, vous ne devriez pas consommer plus de 37,5g de sucre si vous êtes un homme et pas plus de 25g si vous êtes une femme.

D'autre part, le sucre est très addictif. Il est 8 fois plus toxicomanogène que la cocaïne, rapporte une étude du Dr. Nicole Avena qui a mené une vaste étude sur les propriétés addictives du sucre et les résultats ont été surprenants. Il se trouve que le sucre agit comme un opiacé dans le cerveau. Quand les sujets de l'étude ont arrêté d'ingérer du sucre, ils ont ressenti les mêmes effets que ceux qui arrêtent de prendre des drogues toxicomanogènes. Le sevrage, la dépression et l'anxiété sont quelques uns des effets remarqués par la suppression du sucre.

Mais comment arrêter le sucre sans subir ces effets terribles ? Le Dr Mark Hyman donne quelques recommandations pour vous aider à arrêter :

### ARRÊTEZ D'UN SEUL COUP

Vous devez supprimer tous les sucres de votre consommation quotidienne. L'idée est de réinitialiser les neurotransmetteurs et les hormones de votre corps en vous débarrassant de cette chose qui les contrôlait.

« Arrêtez toutes les formes de sucre, tous les produits à base de farine et tous les édulcorants artificiels – qui provoquent une augmentation des fringales et qui ralentissent le métabolisme, et conduisent au stockage des graisses. Débarrassez-vous aussi des graisses trans ou hydrogénées et du glutamate monosodique », recommande le Dr Hyman.

### PRENEZ LA DÉCISION DE VOUS DÉSINTOXIQUER

Vous pourrez lire autant d'études que vous voudrez, mais tant que vous ne serez pas vraiment prêt à faire quelques changements de vie importants, vous resterez esclave de votre dépendance.

Comme tout le reste dans la vie, vous devez le vouloir. Vous devez vouloir vaincre les envies, vous devez vouloir faire de meilleurs choix, et vous devez vouloir faire ces choses parce que vous savez qu'elles seront sans aucun doute bénéfiques pour votre cerveau et votre corps.

### ARRÊTEZ DE BOIRE VOS CALORIES

La plupart des choses qui déclenchent notre **dépendance au sucre** se trouvent dans nos boissons. Le sucre liquide est plus nocif pour votre corps que les aliments solides qui contiennent du sucre. Cela signifie que vous devez supprimer les sodas, les jus de fruits (sauf les jus de légumes verts), les boissons pour sportifs, les boissons énergisantes et les thés et les cafés sucrés. Le Dr Hyman déclare: «Une canette de soda par jour augmente le risque pour un enfant d'être obèse de 60% et le risque de diabète de type 2 pour une femme de 80%. »

### COMMENCEZ VOTRE JOURNÉE AVEC DES PROTÉINES

Mangez des protéines à chaque repas- et ne sautez pas le petit déjeuner! Pour équilibrer les niveaux de sucre dans le sang et d'insuline dans le corps il faut manger un petit déjeuner riche en protéines, et incorporer des protéines dans tous vos repas. Commencez votre journée avec des oeufs frais, puis mangez des noix, des graines, des œufs, du brocoli, du poisson, du poulet aux autres repas. Cherchez les aliments qui sont riches en protéines, et trouvez des façons amusantes de les ajouter à votre alimentation.

### COMBATTEZ LE SUCRE AVEC DES BONNES GRAISSES

Le sucre est votre ennemi, pas la graisse. La graisse ne fait pas grossir, malgré ce qu'on vous a fait croire, mais le sucre oui. La graisse équilibre votre glycémie et c'est une partie nécessaire de votre régime alimentaire pour donner de l'énergie à vos cellules. Quelles sont les graisses saines? L'huile d'olive extra vierge, les avocats, l'huile de noix de coco, le beurre de noix de coco, les noix et les graines, et les poissons à haute teneur en oméga-3.

### REPOSEZ-VOUS BEAUCOUP

Lorsque vous privez votre corps de sommeil, vous affectez par inadvertance votre taux d'hormones. Le simple fait de diminuer votre temps de sommeil de 2 heures suffit à augmenter les hormones de la faim et à provoquer des envies de

sucres et de glucides raffinés. Si vous ne dormez pas assez, votre réaction naturelle sera de donner de l'énergie à votre corps le plus rapidement possible. Le sommeil est la meilleure façon de lutter contre ces envies de sucre dans la matinée.

### **SOYEZ PRÊT POUR LES URGENCES ALIMENTAIRES**

Vous devez vous préparer pour les situations d'urgence alimentaire. Gardez toujours une collation saine avec vous pour quand votre corps vous dira qu'il a besoin de quelque chose. Des noix, des amandes, des graines de citrouille, des sardines, du poulet...

### **ARRÊTEZ DE STRESSER ET RESPIREZ**

Lorsque vous stressez, vos hormones se détraquent. Le cortisol augmente ce qui vous fait ressentir la faim. Il stocke aussi la graisse du ventre et peut conduire au diabète de type 2. Des études récentes ont montré que prendre des respirations profondes active le nerf vague. Cela réduit le stress. Tout ce que vous devez faire, c'est respirer! Commencez par prendre 5 respirations. Inspirez 5 fois, puis expirez pour 5 fois. Le Dr Hyman conseille de le faire avant chaque repas pour voir des résultats visibles.

### **MANGEZ DES BONS GLUCIDES**

Les glucides peuvent être bons pour vous si vous évitez les féculents. Vous pouvez consommer: le brocoli, le chou frisé, le chou-fleur, le chou, les asperges, les champignons, les oignons, les courgettes, les tomates, le fenouil, les aubergines, les artichauts, les poivrons, etc. ils sont tous très bons pour désintoxiquer votre corps. Évitez les pommes de terre, les patates douces, les courges d'hiver, et les betteraves pendant au moins 10 jours. Vous ressentirez un regain d'énergie dans votre corps, et la clarté mentale sera nettement améliorée quand vous supprimerez le sucre. Manger des glucides sains est un moyen infaillible pour lutter contre la dépendance au sucre.

### **RETIREZ LES ALIMENTS INFLAMMATOIRES**

Les sources les plus courantes d'aliments inflammatoires sont le sucre, la farine, les gras trans, et les sensibilités alimentaires. Régulièrement, le gluten et les produits laitiers provoquent des réactions indésirables dans le corps des gens. C'est parce que nos corps sont sensibles à ce qui est dans les aliments, surtout si nous avons une légère réaction allergique. Abandonnez le gluten et les produits laitiers pendant 10 jours. Après seulement 3 ou 4 jours, vous remarquerez une différence; vous aurez plus d'énergie, et vous n'aurez plus de fringales.

Cela ne sera pas facile, mais ça en vaudra vraiment la peine, et si vous suivez bien ces conseils, vous mettrez fin à votre dépendance au sucre.

La prochaine fois que vous aurez envie d'une pâtisserie sucrée, ou d'une boisson sucrée, pensez plutôt à ce que cela fait à votre cerveau et votre corps.

Source [iheartintelligence](#)