



KIT D'URGENCE ANTI-GRIGNOTAGE & PULSIONS SUCREES



1 COMPRENDRE LES PULSIONS

Pourquoi on craque ?

- Physiologique : Hypoglycémie, fatigue, carences (magnésium, chrome).
- Émotionnel : Stress, ennui, tristesse, récompense.
- Habituel : Environnement (collègues qui grignotent, placards remplis de sucreries).

Signes avant-coureurs :

Envie soudaine de sucre, irritabilité, difficulté à se concentrer, fatigue.



2 SOLUTIONS ALIMENTAIRES IMMÉDIATES

Objectif :

Éviter le pic de glycémie et caler la faim avec des alternatives saines.



Encas Anti-Pulsion

(à avoir sous la main)

Protéines + Fibres :

- 1 poignée d'amandes/noix + 1 carré de chocolat noir 85%.
- 1 œuf dur + 1 tranche de pain complet.
- 1 yaourt grec + graines de chia.

Fruits à IG bas :

- Pomme, poire, fraises, framboises.

Boissons rassasiantes :

- Thé vert + citron.
- Eau gazeuse + jus de citron + 1 pincée de cannelle.

🍫 Alternatives Sucrées (sans culpabilité)

- Carrés de chocolat noir 85% (1-2 max).
- Dattes fourrées à la pâte d'amande.
- Banane congelée mixée (texture glace).

🚫 À éviter :

Sucres raffinés, viennoiseries, sodas, bonbons (pic de glycémie → crash → nouvelle envie).



3 PLANTES & BOURGEONS ADAPTOGÈNES

Pour réguler l'appétit, le stress et la glycémie.

Plantes en Tisane ou Gélules

- Gymnema : Réduit l'envie de sucre (1  avant les repas).
- Fenugrec : Ralentit l'absorption des glucides (graines trempées ou en .
- Stevia : Édulcorant naturel (pour remplacer le sucre).
- Cannelle : Régule la glycémie (1/2 c. à café dans une boisson).

Bourgeons (Gemmothérapie)

- Noyer (Juglandis) : Équilibre la glycémie (15  le matin).
- Figuier (Ficus) : Gère le stress et les pulsions (15  le soir).

Plantes Adaptogènes

- Rhodiola : Réduit la fatigue et les envies de sucre (1  le matin).
- Ashwagandha : Équilibre le cortisol (hormone du stress).



4. HUILES ESSENTIELLES

Pour calmer l'anxiété, booster la motivation et couper l'envie de grignoter

🌸 Huiles à Respirer ou Appliquer

- Menthe poivrée : Coupe la faim (1 💧 sur un mouchoir à respirer).
- Citron : Détourne l'envie de sucre (1 💧 dans un verre d'eau).
- Gingembre : Stimule la digestion (1 💧 sur le plexus solaire).
- Lavande : Apaise le stress (1 💧 sur les poignets).



🥄 Recette Roll-On Anti-Grignotage :

- 5 ml d'huile végétale (amande douce).
- 2 💧 de menthe poivrée.
- 2 💧 de citron.
- 1 💧 de gingembre.

→ À appliquer sur les poignets ou la nuque en cas de pulsion.



5. POINTS D'ACUPRESSION & AUTOMSSAGE

Pour agir sur la faim émotionnelle et le stress.

Points Clés à Stimuler

1. Point VC12 (4 doigts au-dessus du nombril) : Masse en cercles pendant 1 min → régule la digestion et les envies.
2. Point E36 (4 doigts sous le genou, face externe) : Appuie fermement → renforce l'énergie et réduit la fatigue.
3. Point GI4 (entre pouce et index) : Presse 30 sec → coupe la faim nerveuse.
4. Point MC6 (3 doigts au-dessus du poignet, face interne) : Masse 1 min → apaise l'anxiété.

Automassage Express

- Massage des oreilles : Tirer doucement les lobes, puis masser tout le contour (stimule la satiété).
- Tapotements du visage : Tapoter légèrement le front, les joues et le menton (réveille et recentre).



6. ACTIVITÉ PHYSIQUE

Bouger 5-10 min pour chasser l'envie de grignoter.



En extérieur

Marche rapide , 10 min de power walking ou vélo. Montées d'Escaliers pour activer le cardio, Footing ou étirements.



À la maison ou au bureau

- 5 min de squats ou fentes.
- Montées d'escaliers (3x un étage).
- Étirements : Posture du chat-vache (yoga) pour détendre.



7. PHRASES MOTIVANTES & STIMULANTES

À lire ou répéter en cas de pulsion

"Cette envie passera dans 10 min. Je choisis de nourrir mon corps, pas mes émotions."

"Je mérite mieux qu'un plaisir éphémère. Je mérite l'énergie et la légèreté."

"Chaque fois que je résiste, je renforce ma liberté."

"Mon corps est un temple, pas une poubelle à sucre."

"Je suis plus forte que cette envie. Je respire et je passe à autre chose."

 Astuce : Écris ces phrases sur des post-it et colle-les sur ton frigo, ton bureau ou ton téléphone !



8. KIT D'URGENCE PRÊT À L'EMPLOI

À préparer et garder sous la main

Kit "Sac à Main / Bureau"

- 1 sachet d'amandes + 1 carré de chocolat noir.
- 1 roll-on anti-grignotage (menthe poivrée + citron).
- 1 sachet de tisane gymnema/cannelle.
- 1 flacon d'huile essentielle de lavande (à respirer).
- 1 fiche avec les points d'acupression.

Kit "Maison"

- Bourgeons de noyer et figuier (gemmothérapie).
-  de rhodiola ou ashwagandha.
- Barres protéinées maison.
- Liste des phrases motivantes.

Kit "Sport / Déplacement"

- 1 petite bouteille d'eau + citron.
- 1 poignée de noix de cajou.
- 1 tube de gel d'aloé vera (pour les coups de fatigue).



9. RECETTES MAISON ANTI-PULSIONS

Barres Énergétiques Maison

Ingrédients :

- 100g de flocons d'avoine.
- 2 c. à soupe de purée d'amande.
- 1 c. à soupe de graines de chia.
- 1 c. à café de cannelle.
- 1 c. à soupe de miel (optionnel).

Préparation : Mélanger, former des barres, réfrigérer 2h.

Boisson Coupe-Faim

- Eau chaude + 1 c. à café de vinaigre de cidre + 1 pincée de cannelle.
- À boire avant les repas pour réduire les envies.

10. PROTOCOLE EN CAS DE PULSION

1. Boire un grand verre d'eau (souvent la faim = soif).
2. Respirer : 5 secondes d'inspiration, 5 secondes d'expiration (3x).
3. Stimuler le point GI4 (entre pouce et index).
4. Bouger : 5 min de marche ou étirements.
5. Manger un encas sain.
6. Se répéter une phrase motivante.



Ces rituels, sont un kit de survie
anti-grignottage
et contre les pulsions.

La naturopathie et
l'activité physique peuvent
t'accompagner dans ce cheminement.



Prends rendez-vous pour une prise en charge personnalisée
sur [Virginiafrau.fr](https://virginiafrau.fr)