



NOS PARTIS PRIS

Nous avons conçu ce programme afin qu'il permette une detox de sucres, sans être trop rigoriste. Le but n'est pas de ne plus jamais manger de glucides, mais de limiter les apports en sucres qui sont, dans nos sociétés occidentales, bien trop importants. A vous de conserver, au-delà du Défi, les bonnes habitudes que vous aurez réussies à acquérir au cours de ces 21 jours.

Nous avons choisi de ne pas éliminer tous les glucides, mais ceux avec l'Indice Glycémique le plus élevé, et décidé de réaliser un programme graduel.

- 1. Aliments autorisés // aliments éliminés.** Deux catégories soulevaient pour nous des questions : les fruits et les céréales, qui, en fonction de la cuisson, du raffinage, ... présentent des Indices Glycémiques très différents. Nous avons décidé :
 - Pour les fruits, d'autoriser tous les fruits frais et les compotes sans sucre ajouté et d'éliminer les fruits secs (IG plus élevé), les fruits au sirop et les compotes avec sucre ajouté
 - Pour les céréales, d'autoriser toutes les céréales complètes et demi-complètes et d'éliminer les céréales raffinées
- 2. Gradation du programme :** Nous avons articulé le programme en 3 étapes, pour avancer progressivement sur les 3 semaines:
 - #1:** Suppression des sucres évidents du goûter et des desserts.
 - #2:** Suppression des sucres évidents du petit déjeuner.
 - #3:** Suppression des sucres « cachés » (sauce ketchup, plats cuisinés, ..) et des céréales raffinées.

Ce programme conviendra à la grande majorité des participants. Si vous décidez de ne faire que l'étape #1 durant 3 semaines, ce sera déjà très bien. Et si vous voulez faire les 3 étapes dès le 1^{er} jour, libre à vous... ;-)



RECOMMANDATIONS GÉNÉRALES

1. **Enrôlez vos conjoint(e), amis, collègues!** Il est plus facile de relever un défi à plusieurs, une émulation naturelle se crée. Par ailleurs ça limitera les tentations dans le placard à la maison, ou au bureau ;-)
2. **Adaptez ce programme à votre envie.** Nous recommandons de suivre les 3 étapes du programme, mais tout est possible! Vous pouvez aller plus loin ou moins loin, plus vite ou moins vite. Le seul objectif est de réduire sa consommation de sucres...
3. **Utilisez nos conseils pratiques et nos recettes.** Chaque semaine, nous vous enverrons des fiches d'étape avec des conseils pratiques ainsi que la liste des ingrédients à éliminer et les solutions de remplacement. Affichez-les sur votre frigo et gardez-les près de vous au bureau, pour les avoir toujours à l'œil. Vous verrez, ça aidera.
4. **Préparez-vous avant chaque étape.** Avant chaque étape, il s'agira de retirer de ses placards et de son frigo tous les aliments à éviter et de faire les courses de remplacement. Pour vous faciliter la vie, les fiches d'étape seront systématiquement envoyées quelques jours avant le démarrage de l'étape.
5. **N'hésitez pas à échanger avec la communauté!** L'idée est qu'on puisse tous se soutenir. Si vous avez des questions, ressentez des difficultés, écrivez un post sur la page du Défi.