DÉFI GRATUIT · À IMPRIMER

21 jours pour arrêter le sucre, en douceur

Une petite action par jour, que tu coches en deux secondes. Pas de détox miracle ni de régime. Et si tu craques un soir, tu reprends le lendemain.



1

Une action par jour

Elle prend quelques minutes. Fais-la quand tu veux dans la journée.

2

Tu coches, tu notes

Une case, une phrase sur ton ressenti. C'est tout.

3

Un écart ne remet rien à zéro

Tu coches la case du lendemain et tu continues. Chaque jour réussi reste acquis.

Le repère de l'OMS : environ 25 g de sucres libres par jour pour un adulte, soit à peu près 4 morceaux de sucre (un morceau pèse près de 6 g). Une canette de soda de 33 cl en contient déjà environ 6. Le but : reprendre la main, sans viser le zéro sucre.

Ma raison de réduire le sucre, en une phrase :

Je commence le :

JOURS 1 À 7

Semaine 1 : réduire en douceur

Cette semaine, on observe où se cache le sucre et on commence par les boissons sucrées, souvent la plus grosse part du sucre ajouté. On réduit, on ne coupe pas tout.



- [ ] **Jour 1** — **Repère tes 3 sources de sucre**
  Pense à hier : boissons, grignotages, desserts. Note les 3 qui reviennent le plus.
  Mon ressenti :

- [ ] **Jour 2** — **Une boisson sucrée en moins**
  Remplace-la par de l'eau pétillante, un thé ou un café moins sucré.
  Mon ressenti :

- [ ] **Jour 3** — **Lis 3 étiquettes**
  Cherche la ligne « dont sucres » et les ingrédients en -ose (glucose, dextrose, saccharose).
  Mon ressenti :

- [ ] **Jour 4** — **Un petit-déjeuner moins sucré**
  Flocons d'avoine, pain complet ou fruit entier plutôt que céréales sucrées ou viennoiserie.
  Mon ressenti :

- [ ] **Jour 5** — **Une collation qui cale**
  Prévois une poignée d'oléagineux, un yaourt nature ou un fruit pour l'après-midi.
  Mon ressenti :

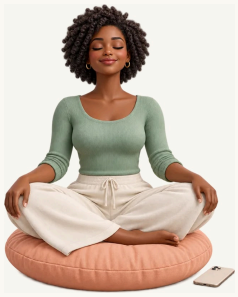
- [ ] **Jour 6** — **Un demi-sucre de moins**
  Dans le café ou le thé. Ton palais s'habitue plus vite que tu ne le crois.
  Mon ressenti :

- [ ] **Jour 7** — **Bilan de la semaine**
  Qu'est-ce qui a été facile ? Qu'est-ce qui a coincé ? Une envie est-elle passée toute seule ?
  Mon ressenti :

JOURS 8 À 14

Semaine 2 : traverser les envies

C'est souvent la semaine où les envies se font sentir. Bonne nouvelle : une envie monte, culmine, puis redescend, souvent en quelques minutes.



- [ ] **Jour 8** — **La règle des 2 minutes**
  Quand une envie monte, respire 2 minutes avant de décider. Souvent, elle redescend.
  Mon ressenti :

- [ ] **Jour 9** — **Ta raison en une phrase**
  Recopie ta raison de la page 1 sur ton téléphone ou sur le frigo, là où tu la verras.
  Mon ressenti :

- [ ] **Jour 10** — **Ton heure à risque**
  16 h ? Après le dîner ? Prévois une alternative précise pour ce moment-là.
  Mon ressenti :

- [ ] **Jour 11** — **30 minutes de sommeil en plus**
  La fatigue réveille les envies de sucré. Ce soir, couche-toi un peu plus tôt.
  Mon ressenti :

- [ ] **Jour 12** — **Un dessert remplacé**
  Un fruit, un yaourt nature ou une tisane. Sans t'interdire le reste de la semaine.
  Mon ressenti :

- [ ] **Jour 13** — **Des courses avec une liste**
  Le rayon biscuits, seulement si c'est prévu sur la liste.
  Mon ressenti :

- [ ] **Jour 14** — **Tes 2 déclencheurs**
  Stress, fatigue, ennui, récompense : lesquels reviennent le plus chez toi ?
  Mon ressenti :

La règle des 2 minutes : inspire 4 secondes, expire 6 secondes, pendant 2 minutes. Puis décide. Si tu manges quand même, note l'heure et ton humeur du moment : ça servira au jour 14.

JOURS 15 À 21

Semaine 3 : ancrer l'habitude



Avec moins de sucre, le goût s'ajuste peu à peu, souvent sur plus de 21 jours. Cette semaine, on vise autre chose : que l'effort devienne un réflexe.

- [ ] **Jour 15** — **Le sans sucre par défaut**
  Café ou thé sans sucre, ou presque, devient ta version normale.
  Mon ressenti :

- [ ] **Jour 16** — **Prépare un moment à risque**
  Une soirée, un repas de famille : décide à l'avance de ce que tu prendras.
  Mon ressenti :

- [ ] **Jour 17** — **Un repas fait maison**
  Tu choisis la dose de sucre ajouté, sans même compter.
  Mon ressenti :

- [ ] **Jour 18** — **Compte tes économies**
  Boissons et snacks évités cette semaine : combien d'euros restés dans ta poche ?
  Mon ressenti :

- [ ] **Jour 19** — **Parles-en à quelqu'un**
  Une personne de confiance qui t'encourage, sans te surveiller.
  Mon ressenti :

- [ ] **Jour 20** — **Le test du goût**
  Goûte un produit que tu trouvais « normal » avant. Te paraît-il plus sucré ?
  Mon ressenti :

- [ ] **Jour 21** — **Choisis la suite**
  Prolonger jusqu'à 30 jours, ou garder 2 ou 3 réflexes pour de bon. Les deux sont une réussite.
  Mon ressenti :

JOUR 22 ET APRÈS

Tu as fait 21 jours. Écarts compris.

Personne ne te demandait d'être parfait. Tu sais maintenant ce qui déclenche tes envies et ce qui les calme, et ça, tu le gardes.



Mes 3 réflexes à garder :

- [ ] .....
- [ ] .....
- [ ] .....

Si tu craques un jour : tu n'as rien perdu. Note ce qui s'est passé (fatigue, stress, occasion), reprends au repas suivant, et continue. Les jours réussis restent réussis.

Le même défi, avec Sukr dans ta poche

Un rappel doux chaque jour et un bouton SOS pour les envies qui montent. Ta progression ne repart jamais à zéro. Le bilan est gratuit sur iPhone, le programme quotidien fait partie de Sukr Premium.

stopsukr.com/go/pdf-21-jours

Ce document donne des repères, pas un avis médical. En cas de diabète, de grossesse, de trouble du comportement alimentaire ou si ton rapport à la nourriture te fait souffrir, parles-en à un·e professionnel·le de santé. Repère OMS : lignes directrices sur l'apport en sucres (2015). Poids du morceau de sucre n° 4 : Béghin Say.

© 2026 Sukr · stopsukr.com