

Traduction partielle et commentée de Sterker dan suiker

Auteur : Joyeux, Estelle

Promoteur(s) : Rasier, Laurent

Faculté : Faculté de Philosophie et Lettres

Diplôme : Master en traduction, à finalité spécialisée

Année académique : 2018-2019

URI/URL : <http://hdl.handle.net/2268.2/7539>

Avertissement à l'attention des usagers :

Tous les documents placés en accès ouvert sur le site le site MatheO sont protégés par le droit d'auteur. Conformément aux principes énoncés par la "Budapest Open Access Initiative"(BOAI, 2002), l'utilisateur du site peut lire, télécharger, copier, transmettre, imprimer, chercher ou faire un lien vers le texte intégral de ces documents, les disséquer pour les indexer, s'en servir de données pour un logiciel, ou s'en servir à toute autre fin légale (ou prévue par la réglementation relative au droit d'auteur). Toute utilisation du document à des fins commerciales est strictement interdite.

Par ailleurs, l'utilisateur s'engage à respecter les droits moraux de l'auteur, principalement le droit à l'intégrité de l'oeuvre et le droit de paternité et ce dans toute utilisation que l'utilisateur entreprend. Ainsi, à titre d'exemple, lorsqu'il reproduira un document par extrait ou dans son intégralité, l'utilisateur citera de manière complète les sources telles que mentionnées ci-dessus. Toute utilisation non explicitement autorisée ci-avant (telle que par exemple, la modification du document ou son résumé) nécessite l'autorisation préalable et expresse des auteurs ou de leurs ayants droit.



Université de Liège
Faculté de Philosophie et Lettres

Année académique 2018-2019

Traduction partielle et commentée de
Sterker dan suiker

de Sonja Kimpen

Mémoire présenté par JOYEUX Estelle
en vue de l'obtention du grade de
master en traduction, à finalité spécialisée

Promoteur : M. Laurent RASIER

Co-promoteur : M^{me} Martine ÉTIENNE

Lecteur : M. Julien Perrez

REMERCIEMENTS

Je voudrais témoigner ma reconnaissance à plusieurs personnes, qui m'ont apporté leur aide pour la réalisation de ce mémoire.

Je remercie, tout d'abord, Sonja Kimpen, l'auteur de *Sterker dan suiker : bevrijd jezelf van je suikerverslaving*, qui a tout de suite accepté que j'effectue cette traduction. Elle m'a fourni une version PDF de son livre pour que je puisse travailler sur mon ordinateur. Je voudrais également la remercier pour la rapidité avec laquelle elle a répondu à mes questions.

Ensuite, je voudrais remercier M^{me} Étienne et M. Rasier pour leur suivi régulier et leurs précieux conseils. Merci pour le temps consacré à mon travail pendant les quelques mois qu'aura duré la réalisation de ce mémoire.

Un grand merci également à M. Perrez pour la lecture de ce mémoire.

Je tiens à exprimer ma gratitude envers mes amies, et plus particulièrement Floriane et Louise pour leurs conseils. Elles étaient toujours disposées à me donner un avis éclairé.

Enfin, je ne peux oublier mes parents et ma sœur pour leur soutien et leur encouragement pendant mes cinq années d'étude, ainsi que pour la relecture de ce mémoire.

À tous ces intervenants, je présente mes remerciements, mon respect et ma gratitude.

Table des matières

1. Introduction	1
2. Commentaires généraux.....	3
2.1. Projet de traduction global.....	3
2.2. La communication scriptovisuelle et ses fonctions	7
3. Commentaires traductologiques	9
3.1. Méthodologie de traduction.....	9
3.2. <i>Swingvoeding</i> et <i>Gadgetvoeding</i>	14
4. Commentaires stylistiques et contrastifs.....	17
4.1. Le tutoiement et le vouvoiement	17
4.2. La traduction des temps	23
4.3. La ponctuation, l'italique et les guillemets	27
4.4. Les expressions idiomatiques.....	30
4.5. Les faux amis.....	32
4.6. Les substantifs composés	33
4.7. Les verbes composés à particules séparables.....	35
4.8. L'infinitif substantivé.....	36
4.9. Autres usages contrastifs entre le néerlandais et le français	38
5. Autres commentaires	40
5.1. Adaptations.....	40
5.2. Termes relevant du domaine de la nutrition.....	43
6. Traduction	46
7. Conclusion.....	91
8. Annexes.....	92
9. Bibliographie	96

1. INTRODUCTION

Ce mémoire comprend la traduction commentée des chapitres 3 et 4 du livre *Sterker dan suiker : bevrijd jezelf van je suikerverslaving* de Sonja Kimpen. Bien que mon choix se soit porté sur un texte néerlandais, je me suis toujours sentie plus à l'aise avec l'anglais, car il est plus présent dans notre quotidien (séries, réseaux sociaux, etc.). Cependant, traduire du néerlandais était justement pour moi l'occasion d'enrichir mon vocabulaire, d'approfondir mes connaissances de la langue et donc de m'y familiariser davantage. Pourquoi avoir choisi ce livre en particulier ?

Tout d'abord, la dépendance au sucre est un sujet sur lequel je porte beaucoup d'intérêt. Après avoir constaté que j'en consommais de manière excessive et que je pouvais difficilement me satisfaire d'un seul biscuit ou d'un morceau de chocolat, je me suis attelée à la lecture du livre *Zéro sucre*¹ de Danièle Gerkens afin de trouver quelques conseils. L'auteur a décidé d'interrompre totalement sa consommation de sucre pendant un an et relate son parcours. Ce livre est, selon moi, très intéressant, car il est vrai que le sucre est de plus en plus présent dans notre alimentation, à tel point que cela devient problématique et peu de gens en sont réellement conscients. J'ai donc cherché un livre en néerlandais sur le même sujet. J'avais d'abord acheté *Zonder suiker*² de Anne Marie Reuzenaar, mais ce livre contenait beaucoup de recettes et ce type de traduction ne m'intéressait nullement.

De plus, pendant la lecture de *Sterker dan suiker*, j'ai repéré quelques problèmes traductologiques intéressants sur lesquels je pourrais me pencher. Par exemple, les termes *swingvoeding* et *gadgetvoeding* nécessitaient une certaine réflexion. J'ai également constaté des différences entre le français et le néerlandais, comme l'utilisation des temps. Je reviendrai sur ces points dans mes commentaires.

Enfin, j'ai beaucoup apprécié *Sterker dan suiker*, car l'auteur s'adresse directement au lecteur, ce qui rend le livre agréable à lire et crée une certaine proximité.

J'ai décidé de traduire les chapitres 3 et 4. Dans le chapitre 3, l'auteur explique les dangers du sucre pour le corps. Dans le chapitre suivant, elle propose un plan d'action concret visant à vaincre sa dépendance. Ces deux chapitres me semblaient être les plus dignes d'intérêt. En effet, avant de tenter de vaincre sa dépendance, il est important de comprendre à quel point le sucre est nocif et pourquoi il est donc urgent d'agir. À ce titre, le chapitre 1 était moins intéressant, car il relate l'histoire de l'auteur. Le livre contenait également quelques courriels que l'auteur

¹ GERKENS Danièle, *Zéro sucre*, Les Arènes, Paris, 1 avril 2015.

² REUZENAAR Anne Marie, *Zonder suiker*, Kosmos, Utrecht, avril 2013.

a reçus de personnes qui ont lu son livre ou qui ont suivi ses cours. J'en ai repris quelques-uns, mais pas tous, car ils étaient assez simples à traduire et donc moins intéressants d'un point de vue traductologique.

Cet ouvrage propose une mise en page du texte est un peu particulière. De plus, de nombreuses images, ainsi que des graphiques l'accompagnent. L'importance de ce graphisme particulier m'a amenée à le traiter dans une partie des commentaires (p. 7-8) et à vous présenter, en annexe (p. 94-95), quelques exemplaires de ces pages telles qu'elles apparaissent dans le livre.

2. COMMENTAIRES GÉNÉRAUX

2.1. Projet de traduction global

Avant d'entreprendre la traduction d'un texte, le traducteur doit réfléchir au public visé et déterminer la finalité à attribuer au texte cible. Cette étape est primordiale, car elle lui permet de poser les bons choix de traduction. Dans le cadre de celle-ci, j'ai décidé d'utiliser la théorie du *skopos* de Hans Vermeer ainsi que la théorie de typologie de texte de Katharina Reiss.

La théorie du *skopos* a été développée par Hans Vermeer dans un ouvrage (*Grundlegung einer allgemeinen Translationstheorie*³) qu'il a écrit avec Katharina Reiss. Dans la première partie, Vermeer explique sa théorie du *skopos* et dans la deuxième, Katharina Reiss y intègre son approche basée sur l'équivalence. Selon Vermeer, la traduction est un transfert de signes verbaux et non verbaux d'une langue/culture à une autre. Le traducteur est un médiateur entre les deux cultures. D'une part, le texte cible doit être conforme aux attentes du public cible et à ce qu'il sait du monde, c'est la « règle de cohérence intratextuelle ». D'autre part, il ne doit pas être trop éloigné du texte source, il doit maintenir un lien suffisant avec celui-ci. Il s'agit de la « règle de fidélité intertextuelle ». Hans Vermeer affirme : « Each text is produced for a given purpose and should serve this purpose⁴. » C'est-à-dire que c'est la finalité de la traduction, le but assigné à celle-ci qui détermine la stratégie à adopter. Elle peut être identique ou différente pour le texte source et le texte cible.

Dans son ouvrage *Introduction à la traductologie*, Mathieu Guidère reprend la théorie du *skopos*. Il explique que Hans Vermeer a intégré la théorie de typologie textuelle de Katharina Reiss dans sa théorie du *skopos* afin de déterminer les fonctions à préserver lors du transfert. Il déclare :

« Ainsi, le texte source est désormais conçu comme une offre d'information faite par un producteur en langue A à l'attention d'un récepteur de la même culture. La traduction est envisagée comme une offre secondaire d'information, puisqu'elle est censée transmettre plus ou moins la même information, mais à des récepteurs de langue et de culture différentes⁵. »

Le traducteur va donc déterminer le type du texte source pour pouvoir identifier le but de la communication et ainsi être en mesure de répondre aux attentes du public cible. Pour définir sa typologie, Katharina Reiss s'est basée sur les fonctions du langage du psychologue allemand

³ REISS Katharina, VERMEER Hans Josef, *Grundlegung einer allgemeinen Translationstheorie*, Tübingen, Niemeyer, 1984.

⁴ Traduit de l'allemand par Christiane Nord de VERMEER Hans Josef, « Skopos and Commission in Translational Action » in CHESTERMAN Andrew (ed.), *Readings in Translation Theory*, Helsinki, Finnlectura, 1989, p. 173-200.

⁵ GUIDÈRE Mathieu, *Introduction à la traductologie*, Bruxelles, De Boeck, 2016, p. 75-76.

Karl Bühler. Elle distingue trois types de textes : informatif, expressif et opératif. Les textes informatifs ont pour but de transmettre des informations concernant les choses et les phénomènes du monde réel. Il peut s'agir, par exemple, de modes d'emploi, d'ouvrages didactiques, de catalogues, etc. Dans les textes expressifs, l'aspect esthétique et la forme du texte sont importants. Le traducteur devra veiller à produire un effet stylistique semblable à celui du texte source, c'est-à-dire que le texte cible doit produire le même effet sur le lecteur cible que le texte source sur le lecteur source. Selon Katharina Reiss, ce n'est pas le cas dans un texte informatif. Cette fonction se retrouve principalement dans les textes de prose littéraire, de prose poétique et la poésie. Les textes opérationnels doivent produire un effet extralinguistique. Le texte doit provoquer chez le lecteur une certaine réaction ou même l'inciter à effectuer certaines actions. Le traducteur devra donc faire en sorte que la traduction produise chez le lecteur cible une réaction équivalente à celle provoquée par le texte source sur le lecteur source. On retrouve cette fonction dans les slogans publicitaires, par exemple.

La théorie de Katharina Reiss m'a permis d'identifier deux fonctions essentielles dans mon texte source. La fonction principale est la fonction informative. En effet, l'auteur expose les dangers d'une consommation excessive de sucre pour notre organisme. Elle passe en revue nos différents organes et explique les conséquences du sucre sur chacun d'eux. Elle informe également le lecteur à propos du diabète. De plus, elle propose un plan d'action visant à vaincre sa dépendance au sucre. Elle donne des directives, elle explique ce qu'il faut faire, et pourquoi il faut le faire. Par exemple, elle préconise au lecteur de ne pas manger de sucre raffiné pendant une période de vingt et un jours, explique pourquoi elle dure vingt et un jours et quels en seront les avantages :

p. 71 : Je hebt eenentwintig dagen nodig om een ingeslete gewoonte te veranderen in een nieuwe gewoonte.[...] Je zult na eenentwintig dagen ook merken dat je smaakpapillen volledig op scherp staan.

*Traduction : Il faut vingt et un jours pour changer ses vieilles habitudes. [...]
Après vingt et un jours, vous remarquerez également que vos papilles gustatives seront beaucoup plus sensibles.*

Ensuite, la deuxième fonction présente dans ce texte est la fonction opérative. En effet, le but est de provoquer une réaction chez le lecteur et de lui faire entreprendre certaines actions. La première réaction est la prise de conscience des dangers du sucre. L'auteur cherche à l'interpeller quand elle explique les conséquences pour chaque organe, par exemple. Il va ensuite entreprendre les actions appropriées pour vaincre sa dépendance au sucre. Au fur et à mesure de sa lecture, le lecteur dépendant du sucre va changer ses habitudes, il va suivre les

recommandations de l’auteur. Le chapitre 4 ressemble à un mode d’emploi. En effet, l’auteur donne le mode d’emploi pour vivre sainement et des instructions pour vaincre sa dépendance. Elle utilise l’impératif, que j’ai conservé dans ma traduction. Voici un exemple d’instruction donnée par l’auteur :

p. 67 : Ga shoppen met een tevreden maag

Traduction : *Faites vos courses l’estomac rempli*

Pour faire agir le lecteur, elle l’encourage et le félicite tout au long du texte. Exemple :

p. 70 : Maar als je van je suikerverslaving af wilt, moet je nu niet zeuren maar doen!

Traduction : *Mais si vous voulez vous débarrasser de votre dépendance au sucre, ne vous plaignez pas, agissez !*

p. 78 : Ook jij kunt dat!

Traduction : *Vous aussi vous en êtes capable !*

Le lectorat cible ne diffère pas fondamentalement du lectorat source. Ce livre s’adresse à un public varié. Il peut aussi bien s’agir de lecteurs qui veulent se documenter sur la dépendance au sucre et la manière de la vaincre que de lecteurs qui sont en vraiment dépendants et qui cherchent de l’aide. Comme l’explique Sonja Kimpen dans son introduction (voir Annexes p. X), chaque individu est sujet à la dépendance. Le texte doit donc être accessible au commun des mortels. Il convient donc de ne pas utiliser de termes trop techniques ou d’expliquer ce qu’ils signifient s’ils sont vraiment incontournables. En outre, il est préférable d’utiliser des phrases assez courtes, car « un lecteur comprend beaucoup plus facilement les phrases courtes qui ont une structure simple⁶. » Elles permettent également de « garder l’attention du lecteur et le convaincre efficacement de votre message⁷. »

Exemples :

⁶ « Communication claire : clarifiez vos phrases », *Btb TERMIUM plus*, 2015, URL : https://www.btb.termiumplus.gc.ca/tpv2guides/guides/clefsfp/index-fra.html?lang=fra&lettr=indx_catlog_c&page=9BZdxoajPe4M.html (page consultée le 21/07/2019)

⁷ JUTRAS Sylvie, *Mon compagnon de rédaction scientifique*, Éditions JFD, 2019, p. 153.

p. 70 : Het is wel de bedoeling dat je het voedingsplan stipt volgt, omdat juist de regelmaat van de uitgekiende voeding ervoor zorgt dat je geen suikerdips krijgt.

Traduction : Il est essentiel de suivre votre programme alimentaire à la lettre, car c'est précisément la régularité d'une alimentation bien étudiée qui vous préserve d'une hypoglycémie, c'est un dire d'un taux de sucre trop faible dans le sang.

Dans l'exemple ci-dessus, j'utilise le terme « hypoglycémie » pour la première fois. J'ai décidé d'explicitier ce terme, car tout le monde ne sait pas forcément de quoi il s'agit. Il est, selon moi, nécessaire d'expliquer ce qu'il signifie pour que le texte puisse être compris par un public varié. En néerlandais, *suikerdip* est plus compréhensible et ne nécessite donc pas d'explication.

p. 50 : Je instincten komen altijd in actie als je leven bedreigd wordt. Te weinig suiker wordt als levensbedreigend aanzien, dat is ook zo. Je hersenen kunnen niet zonder suiker. Het is eten of flauwvallen.

Traduction : Vos instincts se réveillent toujours quand votre vie est menacée. Un manque de sucre est perçu comme un danger pour votre vie, et c'est réellement le cas. Votre cerveau ne peut fonctionner sans sucre. Il faut donc manger pour ne pas s'évanouir.

Les phrases du texte source sont assez courtes et simples, comme dans l'exemple ci-dessus. La plupart du temps, j'ai conservé cette longueur et cette simplicité dans la traduction. J'ai néanmoins quelques fois rassemblé deux phrases en une seule pour une question de fluidité. Exemple :

p. 71 : Alles wat je na die eenentwintig dagen eet, zal beter smaken en suiker zal verrassend zoet smaken. Zo zoet dat een klein stukje je nu méér bevredigt dan een hele reep vroeger.

Traduction : Tout ce que vous mangerez après ces vingt et un jours aura beaucoup plus de goût et le sucre aura un goût étonnamment sucré, si sucré qu'un petit morceau vous apportera plus de satisfaction qu'une barre entière auparavant.

2.2. La communication scriptovisuelle et ses fonctions

La mise en page du texte néerlandais est particulière : texte en colonnes, phrases reprises en gros caractères, etc. Il contient également de nombreuses images, des graphiques, etc. Toutes ces techniques font partie de la communication scriptovisuelle. Jean Cloutier explique de quoi il s'agit dans son article paru dans la revue *Communication et langages*. Il explique que ce nouveau type de communication est apparu grâce à l'ordinateur et « permet d'analyser visuellement des informations complexes⁸ ». C'est un langage bidimensionnel, car il permet de transmettre plusieurs informations, et ce en jouant sur la typographie et la topographie. La typographie est la « manière dont un texte est composé (qualité des caractères et de la mise en page)⁹ », tandis que la topographie concerne la disposition des images, dessins et graphiques et des caractères de formes et tailles différentes dans l'espace disponible.

La relation mot-image est un aspect important de la communication scriptovisuelle. La fonction d'une légende est de préciser le sens de l'image qu'elle accompagne. Une image peut parfois être interprétée de différente façon. Par exemple, le sens de l'image de la page 85 (voir Annexes p. 94) n'est pas évident sans la légende. Cette dernière précise qu'il s'agit d'édulcorants, mais on pourrait croire qu'il s'agit de médicaments ou autre chose.

Un autre moyen utilisé pour la communication scriptovisuelle est le graphique. Il s'agit d'une méthode d'analyse qui permet de transmettre de multiples informations et de les mettre en relation. Son avantage est qu'il est synthétisant donc, il permet d'organiser les informations pour avoir une vue d'ensemble. À la page 46 (voir Annexes p. 95), Sonja Kimpen utilise le graphique pour expliquer le phénomène de la foire du sucre. Ce graphique synthétise ce phénomène et permet au lecteur de comprendre plus facilement comment il fonctionne.

La communication scriptovisuelle remplit plusieurs fonctions telles que définies par Jakobson. Dans son dossier « Analyse de l'image¹⁰ », Nassim Daghighian aborde les fonctions du langage de Jakobson dans la communication visuelle. Il a créé six fonctions du langage : référentielle, émotive, conative, poétique, phatique et métalinguistique. Prenons l'exemple du graphique de la page 46. Il a, tout d'abord, une fonction référentielle, car il « décrit, donne des informations¹¹ ». Il décrit les phases de la foire du sucre. Ensuite, il a une fonction conative, car il vise à faire agir le lecteur. Ceci en lui faisant prendre conscience des effets d'une

⁸ CLOUTIER Jean, « L'audio-scripto-visuel » in *Communication et langages*, 1970, n°7, p. 78-86.

⁹ « Typographie », Centre National de Ressources textuelles et lexicales, URL : <http://www.cnrtl.fr/definition/typographie> (page consultée le 24/03/2019).

¹⁰ DAGHIGHIAN Nassim, « Analyse de l'image » in *Issuu*, 2010, URL : https://issuu.com/photo-theoria/docs/analyse_image/3 (page consultée le 16/04/2019)

¹¹ DAGHIGHIAN Nassim, *op. cit.*, p. 3.

consommation excessive de sucre sur notre organisme. Le but est de convaincre le lecteur d'arrêter d'en consommer, ou du moins de limiter sa consommation. Ce graphique a également une fonction poétique. Il s'agit d'« une fonction esthétique consistant à “jouer” avec la matérialité du message¹². » En effet, les lignes du graphique sont en couleurs, l'une d'elles est un gras, des images ont été ajoutées, etc. Il y a donc un « jeu » avec le code. Enfin, le graphique a une fonction phatique, il a pour but « d'attirer l'attention du destinataire et de la retenir¹³ ». Il représente les différentes phases de la foire du sucre marquées par des numéros. L'attention du lecteur est retenue, car il suit facilement le graphique, phase par phase. Il attire également l'attention du lecteur, car il marque une rupture dans le texte. En revanche, il n'a ni une fonction émotive ni une fonction métalinguistique. En effet, la subjectivité de l'auteur n'apparaît pas et le code utilisé n'est pas expliqué.

¹² DAGHIGHIAN Nassim, *op. cit.*, p. 3.

¹³ DAGHIGHIAN Nassim, *op. cit.*, p. 4.

3. COMMENTAIRES TRADUCTOLOGIQUES

3.1. Méthodologie de traduction

La méthodologie que j'ai utilisée pour traduire ce texte est comparable à celle proposée par Amal Jamal dans son texte « Une méthodologie de la traduction médicale¹⁴ ». *Sterker dan suiker* n'est pas un livre médical, mais plutôt un livre de vulgarisation scientifique. La vulgarisation scientifique « consiste en un acte de médiation entre les dépositaires d'un savoir spécialisé, les scientifiques, et le grand public¹⁵. » En effet, Sonja Kimpen explique les effets du sucre sur notre organisme en passant en revue à peu près tous nos organes. Elle explique également ce qu'est le diabète. Cependant, ce livre est destiné au grand public et non à un public de scientifiques. Les termes et le langage utilisés doivent donc être accessibles au commun des mortels. C'est pourquoi il s'agit d'un texte de vulgarisation scientifique et non d'un texte scientifique/médical à proprement parler. Certaines étapes de la méthodologie expliquée par Amal Jamal peuvent toutefois être appliquées pour la traduction du livre *Sterker dan suiker*. Celle-ci se compose de deux phases : la phase du codage et la phase du transcodage.

3.1.1. Phase du codage

La phase du codage comporte une démarche documentaire qui consiste à s'informer sur le sujet au préalable, afin de bien le comprendre. La bonne compréhension d'un texte est primordiale avant d'entamer sa traduction. Amal Jamal explique :

« À lire sur le sujet, on acquiert sans douleur et par un phénomène d'osmose, le vocabulaire que nous appellerions "périphérique", c'est-à-dire les cooccurrents de certains termes, des tournures de phrase particulières, bref toute la phraséologie propre au sujet¹⁶. »

Il est donc important de se documenter sur le sujet pour se familiariser avec le vocabulaire spécifique et acquérir des tournures de phrases particulières. Avant de traduire certaines parties du texte, j'ai effectué quelques recherches. Par exemple, j'ai lu des textes en français sur l'effet du sucre sur notre organisme. Cette démarche m'a permis de choisir le vocabulaire adéquat dans ma traduction. Par exemple :

¹⁴ JAMMAL Amal, « Une méthodologie de la traduction médicale », in *Meta*, 1999, Vol. 44(2), p. 217-237.

¹⁵ GERLIER Jeremie Anthony, « Traduction et vulgarisation scientifique : réflexions sur la traduction française de A Briefer History of Time, de Stephen Hawking », Maîtrise : Univ. Genève, 2011, p. 2.

¹⁶ JAMMAL Amal, *op. cit.*, p. 219.

p. 49 : De alvleesklier en de bijnieren zijn de redders in nood om de suikerbalans in je bloed in evenwicht te houden.

Traduction : Le pancréas et les glandes surrénales viennent à votre secours, car ils ont pour mission de réguler la glycémie.

Pour traduire la phrase ci-dessus, je me suis informée sur le rôle du pancréas et du foie lorsque l'on consomme du sucre. Ceci m'a permis de trouver les termes exacts. En effet, selon mes recherches, ces organes ont pour mission de « réguler la glycémie ».

Quand le texte traite d'une maladie, Amal Jamal préconise une démarche documentaire particulière. Il faut d'abord se documenter sur la structure de l'organe (l'anatomie), puis sur son fonctionnement (la physiologie), ensuite sur la maladie en elle-même (la pathologie) et enfin sur les traitements qui peuvent la soigner (la pharmacologie). Dans son livre, Sonja Kimpen explique ce qu'est le diabète (de type 1 et 2) et quelle en est la cause. Je me suis donc renseignée sur la maladie selon la méthode d'Amal Jamal. L'organe dont il est question est le pancréas, qui se situe au niveau de l'abdomen. Le pancréas produit deux hormones qui sont l'insuline et le glucagon. Elles sont importantes pour la régulation du taux de glycémie. L'insuline va permettre de diminuer le taux de glycémie tandis que le glucagon va permettre de l'augmenter. Une personne est diabétique si son organisme n'utilise pas l'insuline produite par le pancréas de manière efficace ou si son pancréas n'en produit pas suffisamment. Une personne atteinte de diabète de type 1 doit pratiquer une activité physique régulière et avoir une alimentation équilibrée afin de garder un poids stable. Une personne atteinte de diabète de type 2 doit suivre les mêmes consignes. Des médicaments antidiabétiques oraux et des injections d'insuline peuvent également faire partie de leur traitement¹⁷.

En outre, Amal Jamal indique : « Il ne suffit pas en effet que la démarche documentaire soit méthodique, il faut aussi qu'elle soit soumise à une discipline de l'esprit¹⁸. » Il faut faire preuve d'une certaine discipline quand on se documente. C'est-à-dire qu'on a toujours envie d'en savoir plus, car il s'agit de nous, de notre corps, mais il faut savoir se limiter pour ne pas perdre de temps. C'est ce que j'ai fait ici. En effet, il n'était pas nécessaire de lire la documentation en profondeur, mais juste d'avoir une compréhension globale du sujet.

Ensuite, le traducteur doit effectuer une recherche terminologique afin de trouver les équivalents des termes techniques. Parfois, le terme est monosémique, ce qui rend la recherche assez simple, comme dans l'exemple suivant :

¹⁷ « Qu'est-ce que le diabète », Association belge du diabète, URL : <https://www.diabete-abd.be/le-diabete-cest-quoi.aspx> (page consultée le 21/03/2019).

¹⁸ JAMMAL Amal, *op. cit.*, p. 219.

p.73 : Het darmkanaal voert afvalproducten uit de voeding af.

Traduction : Le tube digestif évacue les déchets de notre alimentation.

Dans l'exemple ci-dessus, le terme *darmkanaal* est monosémique. Je n'avais donc pas d'autres choix que de le traduire par « tube digestif ». Sans recherche terminologique, j'aurais pu être tentée de le traduire par « canal digestif », ce qui aurait été incorrect. Cette étape est donc primordiale pour trouver la traduction correcte.

Cependant, cette recherche n'est pas toujours aussi simple, car les termes sont parfois polysémiques, c'est-à-dire que le dictionnaire bilingue donne plusieurs équivalents et il faut trouver celui qui convient :

p. 73 : Elk abnormaal functioneren van het lichaam over langere termijn zal onvermijdelijk zichtbaar worden in de huid als vlekken, verkleuring of veranderde gesteldheid, zoals te droog, te vet, rimpels, lijnen enzovoort.

Traduction : Tout fonctionnement anormal du corps devient, au fil du temps, inévitablement visible au niveau de la peau, sous forme de taches, de décoloration ou d'une altération de son état comme une peau trop sèche, trop grasse, des rides, des rides d'expression, etc.

Dans l'exemple ci-dessus, le terme *lijnen* est polysémique. Le dictionnaire propose, en effet, plusieurs traductions dont la principale est « ligne ». Il serait dans ce contexte incorrect de traduire *lijnen* par « lignes ». Une recherche terminologique plus approfondie a donc été nécessaire pour trouver la traduction adéquate. J'ai finalement traduit ce terme par « rides d'expression ».

En outre, le flou terminologique peut également compliquer la recherche terminologique. Il s'agit de « notions voisines, mais non identiques¹⁹ » :

p. 80 : Logisch toch, want de ontgiftig en ontwenning is voltrokken en je lichaam beloont je op deze manier!

Traduction : C'est logique, car la détoxification et le sevrage ont été menés à bien et votre corps vous récompense.

Pour *ontgiftig*, le dictionnaire traductif néerlandais-français *Van Dale* en ligne propose la traduction « détoxification²⁰ ». Pour *ontwenning*, il propose : « désaccoutumance », « désintoxication » et « sevrage³³ ». Ces deux termes sont voisins, mais pas identiques. Je

¹⁹ JAMMAL Amal, *op. cit.*, p. 227.

²⁰ « Ontgiftig » et « ontwenning », *Van Dale traductif néerlandais-français*, URL : <https://pakket67.vandale.nl/zoeken/zoeken.do> (page consulté le 24/03/2019)

comprenais difficilement la différence entre les deux après la consultation du dictionnaire traductif. Pour comprendre et trouver la traduction adéquate, j'ai donc recherché la définition de *ontgiften* et de *ontwennen* en néerlandais. Pour *ontgiften*, le dictionnaire *Dikke Van Dale* en ligne propose la définition suivante : « ontdoen van het gif, van de giftige bestanddelen of van opgenomen gif²¹. » Pour *ontwennen*, il propose la définition suivante : « de gewendheid aan iets doen verliezen²². » *Ontwennen* signifie donc plutôt perdre une mauvaise habitude, se débarrasser d'une addiction, tandis que *ontgiften* signifie plutôt se débarrasser de substances toxiques.

3.1.2. La phase du transcodage

Cette phase consiste à déterminer le destinataire du texte et le type de texte. Je ne m'attarderai pas sur ce point étant donné que je l'ai déjà abordé précédemment au point 2.1. avec la théorie du *skopos* et la typologie du texte.

Amal Jamal aborde ensuite la question du repérage des pièges propres à cette phase. Parmi ceux-ci, on retrouve les anacoluthes. Il s'agit d'une rupture dans la construction syntaxique d'une phrase. Quand une proposition subordonnée n'a pas de sujet exprimé, on part du principe que son sujet est le même que celui de la proposition principale. Exemple :

p. 75 : Door je lichaam te zuiveren met gezonde voeding en wandelingen zullen de teint en de textuur van je huid snel beteren.

Traduction (correcte) : *En purifiant votre corps grâce à une alimentation saine et de la marche, vous remarquerez que le teint et la texture de votre peau s'amélioreront rapidement.*

Traduction (incorrecte) : *En purifiant votre corps au moyen d'une alimentation saine et de la marche, le teint et la texture de votre peau s'amélioreront rapidement.*

J'avais d'abord opté pour la deuxième phrase, qui est une traduction littérale. Cette première traduction n'était pas correcte, car le sujet de la proposition subordonnée n'est pas « le teint et la texture de votre peau ». Je l'ai donc modifiée pour éviter l'anacoluthie. Dans la traduction correcte, « vous » est bien le sujet de la proposition principale et de la subordonnée.

²¹ « Ontgiften », *Dikke Van Dale*, URL : <https://pakket67.vandale.nl/zoeken/zoeken.do> (page consultée le 24/03/2019)

²² « Ontwennen », *Dikke Van Dale*, URL : <https://pakket67.vandale.nl/zoeken/zoeken.do> (page consultée le 24/03/2019)

Enfin, l'auteur expose le problème des abréviations. On peut en retrouver dans tout texte technique ou scientifique. Elles diffèrent souvent d'une langue à l'autre. Amal Jamal explique :

« Il y a une politesse à observer à l'égard du lecteur, qui consiste d'abord à écrire le terme ou la locution nominale en toutes lettres la première fois, suivie de l'abréviation entre parenthèses, quitte par la suite à n'utiliser que l'abréviation²³. »

Il est, par la suite, possible de n'utiliser que l'abréviation. Dans le livre de Sonja Kimpen, on retrouve l'abréviation IG, qui signifie « indice glycémique ».

p. 55 : Op het internet vind je vele databases om op te zoeken wat de glycemische index (GI) van voedingsmiddelen is.

Traduction : Sur Internet, on peut trouver beaucoup de bases de données qui indiquent l'indice glycémique des aliments (IG).

L'abréviation est différente en néerlandais et en français. En effet, les lettres sont inversées. Comme le préconise Amal Jamal, on retrouve, dans ma traduction, d'abord la locution nominale dans son entièreté suivie de l'abréviation entre parenthèses. L'abréviation seule est ensuite utilisée dans le reste du texte.

²³ JAMMAL Amal, *op. cit.*, p. 235.

3.2. *Swingvoeding et Gadgetvoeding*

Les termes *swingvoeding* et *gadgetvoeding* reviennent assez fréquemment dans le texte. On retrouve également d'autres termes comme *swingbord* ou *gadgetsuikers*.

p. 63 : Plaats alle eetbare producten op de tafel en maak twee groepen.

Swingvoeding (gezond) en gadgetvoeding (ongezond).

Traduction : Posez toutes les denrées alimentaires sur la table et divisez-les en deux groupes : les aliments « swing » (sains) et les aliments « gadgets » (malsains).

3.2.1. *Signification en néerlandais et en français*

Le dictionnaire *Dikke Van Dale* en ligne propose plusieurs définitions pour *swingen*, notamment :

- « swing dansen » ;
- « levendig, opwindend, bruisend zijn » ;
- « veerkrachtig, vitaal, zich draaiend lopen, dansbewegingen maken²⁴ ».

Swingen signifie donc être dynamique, énergique, plein de vitalité. Comme Sonja Kimpen l'explique dans son livre, la nourriture « swing » est une nourriture saine qui apporte de l'énergie, de la vitalité. Pour « swing », le dictionnaire *Larousse* fournit notamment la définition suivante : « Balancement rythmique, vivant et souple, de la musique de jazz²⁵ ». *Swingvoeding* et « nourriture swing » évoquent donc, dans les deux langues, une nourriture qui apporte beaucoup d'énergie et qui fait bouger et danser²⁶.

Pour le terme *gadget*, le dictionnaire *Dikke Van Dale* en ligne propose la définition suivante : « klein, min of meer nutteloos voorwerp dat als souvenir, cadeautje, extra accessoire gebruikt wordt²⁷. » Un gadget est donc quelque chose qui n'est pas toujours très utile, qui est accessoire. La nourriture « gadget », comme Sonja Kimpen l'explique, est, en effet, plutôt malsaine et n'apporte aucun nutriment à notre organisme. Cette nourriture est donc accessoire. C'est pourquoi elle préconise de la remplacer par de la nourriture « swing ». « Gadget » a le même sens qu'en néerlandais.

²⁴ « Swingen », *Dikke Van Dale*, URL : <https://pakket67.vandale.nl/zoeken/zoeken.do> (page consultée le 24/03/2019)

²⁵ Larousse (Ed.), *Dictionnaire Larousse Poche 2009*, 2009, p. 789.

²⁶ J'ai posé la question directement à Sonja Kimpen, afin d'être certaine que *swingvoeding* évoquait bien la même chose à un néerlandophone qu'à un francophone.

²⁷ « Gadget », *Dikke Van Dale*, URL : <https://pakket67.vandale.nl/zoeken/zoeken.do> (page consultée le 24/03/2019)

3.2.2. Traduction

Quand j'ai recherché ces deux termes sur Google, je n'ai obtenu que des résultats en rapport avec les ouvrages de Sonja Kimpen, l'auteur du livre. Il s'agit donc de termes composés qu'elle a elle-même construits. Dans mon texte cible, j'ai traduit *swingvoeding* et *gadgetvoeding* respectivement par « nourriture swing » et « nourriture gadget ». J'ai donc choisi de garder l'emprunt utilisé en néerlandais. Cette traduction me paraissait plus judicieuse pour cinq raisons.

Premièrement, l'auteur explique clairement de quoi il s'agit dans le livre. Le lecteur ne sait probablement pas ce qu'est la « nourriture swing » ni la « nourriture gadget », ce qui aurait pu me donner une raison de ne pas traduire ces deux termes de cette manière, mais dans le chapitre 4, Sonja Kimpen explique que les aliments « swing » sont sains et que les aliments « gadgets » sont malsains.

Deuxièmement, en effectuant une recherche Google, je suis tombée sur le site Internet de l'entreprise que Sonja Kimpen a créée : Synergie. Sur ce site traduit en français, il est expliqué ce que contient un « repas swing »²⁸. J'ai donc décidé de traduire *swingvoeding* par « nourriture swing », car ce terme est traduit de cette manière sur le site de Synergie. J'ai donc également traduit *gadgetvoeding* par « nourriture gadget » pour garder une certaine cohérence.

Troisièmement, j'ai décidé de garder les emprunts pour ne pas perdre l'image mentale qu'ils créent. *Swing* fait penser à quelqu'un qui danse, bouge et qui est plein d'énergie²⁹. Si j'avais traduit par « nourriture saine », on perdait totalement cette image. Il en est de même pour *gadgetvoeding*. Si j'avais traduit par « nourriture malsaine », on perdait l'image mentale de quelque chose d'inutile, d'accessoire, comme un gadget.

Quatrièmement, j'ai traduit ces termes de cette manière pour éviter des lourdeurs. En effet, j'aurais pu traduire *swingvoeding* par « nourriture qui apporte de l'énergie » et *gadgetvoeding* par « nourriture qui n'apporte aucun nutriment », mais ces traductions auraient rendu le texte très lourd.

Cinquièmement, j'ai gardé les emprunts de l'anglais utilisés par le néerlandais, car les emprunts de termes provenant de l'anglais, notamment, sont très fréquents en français et en néerlandais.

²⁸ « Accueil », *Synergie*, URL : <https://www.synergie.be/fr/acceuil/> (page consultée le 24/03/2019)

²⁹ Sonja Kimpen m'a confirmé qu'un néerlandophone pensait également à cela.

3.2.3. L'emprunt

La néologie est le processus par lequel une langue s'enrichit. L'un des moyens utilisés est l'emprunt.

« La néologie par emprunt consiste à faire passer un signe linguistique tiré d'une langue où il fonctionnait selon les règles propres au code de cette langue dans une autre langue où il est inséré dans un nouveau système linguistique³⁰. »

« Swing » a été initialement emprunté dans le sens de « balancement, oscillation³¹ » dans le domaine des sports. Il a ensuite été emprunté à une autre utilisation du même mot en anglais dans le sens « qualité rythmique propre à la musique de jazz ». « Gadget » serait³² un emprunt de l'anglais « gadget », lui-même emprunté du mot français « gâchette ».

L'emprunt de mots étrangers est souvent attribué « au désir de combler une lacune linguistique en important à la fois la chose et le mot nouveaux, ou bien au fait de négliger la recherche parfois difficile d'un équivalent dans la langue emprunteuse³³. » Dans ma traduction, *swing* et *gadget* m'ont permis de combler une lacune linguistique, car je ne trouvais aucun terme en français qui créait la même image mentale et qui n'alourdissait pas la phrase.

Les adjectifs « swing » et « gadget » ne varient pas en fonction du genre du nom qu'ils accompagnent. « Quand un mot est emprunté par une langue pourvue de genres grammaticaux caractérisés, il se pose un problème d'adaptation³⁴. » Si le mot emprunté n'a aucun genre dans la langue à laquelle il est emprunté, il en prend généralement un dans la langue emprunteuse. Il existe cependant des exceptions, des termes qui restent indifférents au genre. C'est le cas de « swing » et de « gadget ».

³⁰ GUILBERT Louis, « Théorie du néologisme », in *Cahiers de l'AIEF*, 1973, Vol. 25(1), p. 23.

³¹ REY Alain, *Dictionnaire historique de la langue française*, Nathan, 25 oct. 2011.

³² J'utilise le conditionnel, car une autre hypothèse existe.

³³ CHADELAT Jean-Marc, « Pour une sociolinguistique de l'emprunt lexical : l'exemple des emprunts français en anglais » in *Cahiers de l'APLIUT*, 1996, Vol. 15(4), p. 16-27.

³⁴ DEROY Louis, *L'emprunt linguistique*, Paris, Les Belles Lettres, 1956, p. 180.

4. COMMENTAIRES STYLISTIQUES ET CONTRASTIFS

4.1. Le tutoiement et le vouvoiement

Comme l'explique Bert Peeters dans son article « Tu ou vous »³⁵, il n'existe que très peu de règles précises régissant l'emploi des pronoms d'adresse. Nous ne disposons que d'une « collection d'indications hétérogènes, souvent contradictoires, qu'il est difficile de respecter- et de faire respecter- dans sa totalité³⁶. »

Dans le livre, l'auteur s'adresse constamment au lecteur au moyen du pronom appellatif *je*. En français, je l'ai traduit par « vous » plutôt que par « tu ». Dans ce commentaire, je n'ai pas la prétention de faire une analyse comparative de l'emploi des pronoms en français et en néerlandais, mais plutôt de tenter de fournir une explication pour l'utilisation de *je* dans le texte source et de *vous* dans ma traduction.

p. 50 : Je begrijpt dat als jij de suikerkermis van bij het ontbijt op gang brengt door geraffineerde suikers te eten, je 's avonds hondsme bent.

Traduction : *Vous comprendrez que vous serez mort de fatigue le soir si vous commencez à manger des sucres raffinés dès le petit-déjeuner et déclenchez ainsi le phénomène de la foire du sucre.*

4.1.1. Évolution des pronoms appellatifs en néerlandais

En néerlandais, l'utilisation des pronoms appellatifs *u* et *jij/je* a beaucoup évolué au cours des siècles. Hanny Vermaas a écrit une thèse de doctorat³⁷ sur l'utilisation de ces pronoms, sur leur origine et sur leur évolution du treizième au vingtième siècle. Elle a également réalisé une enquête aux Pays-Bas. Dans le cadre de celle-ci, elle a interrogé des personnes issues de trois générations différentes : la nouvelle génération (jusqu'à 19 ans), la génération intermédiaire (40 ans et plus) et l'ancienne génération (à partir de 60 ans). Elle a interrogé ces personnes à propos de leur utilisation des pronoms appellatifs *u* et *je* en fonction des relations (relations avec les parents, les professeurs, etc.), de la situation (conversation informelle, réunion, etc.) ou des facteurs relationnels (position sociale, âge, etc.). Chaque différence entre les groupes d'âge constitue une évolution.

³⁵ PEETERS Bert, « Tu ou vous » in PEETERS B., RAMIÈRE N. (éds), *Tu ou vous : l'embaras du choix*, Limoges, Éditions Lambert-Lucas, 2009, p. 9-39.

³⁶ PEETERS Bert, « Tu ou vous » in PEETERS B., RAMIÈRE N. (éds), *op. cit.*, p. 9.

³⁷ VERMAAS Hanny, *Veranderingen in de Nederlandse aanspreekvormen van de dertiende t/m de twintigste eeuw*, 2005, URL : https://www.lotpublications.nl/Documents/60_fulltext.pdf (page consultée le 14/03/2019).

Dans sa thèse, Hanny Vermaas explique tout d'abord l'origine des pronoms appellatifs. La différence entre les pronoms appellatifs du moyen néerlandais, à savoir *ghi* et *du*, correspond à la différence de sens des mots latins *vos* et *du*. *Vos* était utilisé pour s'adresser à une personne ayant un statut supérieur et lorsqu'il n'y avait pas de solidarité entre les interlocuteurs. *Du* était utilisé pour s'adresser à une personne ayant un statut inférieur et lorsqu'il y avait une solidarité entre les interlocuteurs. Le pronom *u* existait déjà, mais en tant qu'objet, il n'était pas encore utilisé au nominatif. En moyen néerlandais, *ghi* était plus fréquemment utilisé que *du* car il avait un emploi plus large : forme plurielle, ainsi que pronom de politesse et de distanciation au singulier. L'emploi de *du* était plus limité, il était utilisé au singulier et dans des situations d'amour, de colère, d'amitié et d'inégalité. Le pronom *ghi* pouvait lui aussi être utilisé dans un contexte familial, du moins chez les personnes appartenant à la classe supérieure. Étant donné que *ghi* était le pronom le plus fréquemment utilisé, il est devenu un pronom non marqué et plus général. Par conséquent, le pronom *du* a disparu au profit de *ghi*, qui a acquis une fonction universelle. *Ghi* s'est ensuite transformé en *gij*. Au 17^e siècle, la forme *u* commence à être utilisée au nominatif. Elle provient du titre honorifique *Uw Edelheid*, qui signifie « Votre noblesse ». Le pronom *jij*, qui est la variante de *gij* et qui est principalement utilisé au nord du pays, se répand également. Au 18^e siècle, l'emploi des deux pronoms se différencie, *u* étant utilisé pour marquer la politesse, et *je* étant plutôt utilisé dans un contexte familial. Au 19^e siècle, l'emploi de *jij* au détriment de *gij*, ainsi que l'emploi de *u* au nominatif et plus seulement en tant qu'objet, s'accroît, mais le changement est très lent. Ce n'est qu'à partir du 20^e siècle que les pronoms *jij/je* et *u* comme sujets sont utilisés par tout le monde. Au 20^e siècle, les changements dans la société entraînent une évolution dans l'utilisation des pronoms *je* et *u*. Ce phénomène fait penser au relativisme linguistique de Sapir-Whorf, qui stipule que le monde détermine l'usage de la langue. À cette époque, la dimension de solidarité acquiert plus d'importance que celle du statut pour le choix des pronoms appellatifs. Le changement dans l'utilisation de ces pronoms entraîne une incertitude, les locuteurs ne sachant plus quelle forme ils doivent utiliser dans quel contexte. Il est toutefois impossible de fixer des règles. C'est pourquoi les pronoms appellatifs sont parfois évités dans les publicités et les slogans. Les publicitaires trouvent une alternative pour éviter de devoir faire un choix entre *je* et *u*. Pour trouver des règles, il faut chercher dans les grammaires. Ces grammaires stipulent que *u* est une forme de politesse et *je* un pronom de familiarité. Selon Hanny Vermaas, il faut, cependant, tenir compte d'autres paramètres. Il semble exister un système qui détermine l'utilisation de ces pronoms sur la base des principes de statut (politesse, respect et distance), de solidarité et de

formalité. Ces principes ont été introduits par Brown & Gilman³⁸. À la fin du 20^e siècle, les locuteurs commencent à accorder davantage d'importance à la dimension de solidarité, plutôt qu'à la dimension de statut dans l'utilisation des pronoms appellatifs. Selon Van den Toorne³⁹, le pronom *u* est devenu un pronom indiquant plutôt la distance.

Ensuite, Hanny Vermaas dévoile les résultats de son enquête. Premièrement, elle a constaté que les trois générations (l'ancienne génération, la génération intermédiaire et la nouvelle génération) utilisaient l'un ou l'autre pronom appellatif en fonction de leur relation avec l'interlocuteur. Elle a constaté que l'utilisation de *u* différait selon les générations : la nouvelle génération est celle qui l'utilise le moins, l'ancienne génération est celle qui l'utilise le plus et la génération intermédiaire l'utilise de moins en moins. Chez la nouvelle génération et la génération intermédiaire, elle constate une diminution de l'utilisation de *u* envers les parents. Selon Hanny Vermaas, cette évolution serait due au principe de démocratisation dans les familles. Par conséquent, davantage d'importance est accordée à la dimension de solidarité au détriment du statut. Elle a également constaté que les personnes parlant un dialecte ont plutôt tendance à utiliser *je*. En outre, elle a remarqué que *u* était toujours autant utilisé pour s'adresser à un professeur, le statut étant, dans ce contexte, la dimension la plus importante. Enfin, une différence dans l'utilisation des pronoms apparaît en fonction de la religion, du sexe et du niveau d'enseignement. En effet, les protestants et les orthodoxes (excepté chez la nouvelle génération) utilisent plus souvent *u* envers leurs parents, par exemple, que les catholiques et les personnes laïques. En ce qui concerne l'enseignement, les personnes ayant suivi l'enseignement supérieur ont tendance à utiliser moins souvent *u* que les autres. Quant à la différence entre les hommes et les femmes, elle a constaté que les femmes utilisent plus fréquemment *u* que les hommes. Deuxièmement, le fait d'être dans une situation formelle ou informelle a également une importance dans le choix du pronom. Des évolutions se sont cependant produites. Les personnes ayant suivi l'enseignement général, ainsi que les catholiques, par exemple, utilisent plus souvent *je*. La religion est le facteur le plus déterminant quant à l'utilisation de l'un ou l'autre pronom. Troisièmement, en ce qui concerne les facteurs relationnels, *u* est le plus souvent utilisé lorsque la personne ne connaît pas son interlocuteur et le moins souvent utilisé en fonction du statut social. L'évolution de son utilisation diffère selon la religion, le niveau d'enseignement et le sexe.

³⁸ BROWN Roger, GILMAN Albert, « The pronouns of power and solidarity », in SEBEEK T. A. (ed.), *Style in language*, Cambridge, MIT Press, 1960, p. 253-276.

³⁹ VAN DEN TOORN, Maarten C., « De problematiek van de Nederlandse aanspreekvormen », in *De nieuwe taalgids*, 70-6 (1977), p. 520-540.

4.1.2. Utilisation de *je* dans le texte source

En se basant sur le point précédent, l'utilisation de *je* dans le livre peut donc être expliquée par le fait que le contexte est informel, qu'il y a une solidarité entre l'auteur et le lecteur et qu'aucun des deux n'est donc supérieur à l'autre. La solidarité signifie que les interlocuteurs sont sur un pied d'égalité, qu'il y a une absence de pouvoir entre eux. Le statut concerne la distance sociale entre deux individus, c'est-à-dire qu'un interlocuteur est « supérieur » à l'autre du fait de sa fonction sociale ou de son âge. Voici un exemple tiré du texte :

p. 85 : . Je kunt niet begrijpen dat het jou nog kan overkomen. Geloof me, het overkomt bijna iedereen, mezelf inclus.

Dans cet exemple, la dimension de solidarité est évidente. L'auteur explique qu'il peut arriver à tout le monde de faire un écart, à elle y compris. Elle est au même niveau que le lecteur.

Les lecteurs s'adressent également à l'auteur avec le pronom *je* lorsqu'ils lui envoient des mails. Ils ne la considèrent donc pas vraiment comme un professeur, sinon ils s'adresseraient à elle au moyen de *u*. En effet, comme mentionné dans le point précédent, l'utilisation de *u* envers les professeurs n'a pas diminué au profit de *je*. Par ailleurs, les destinataires des mails s'adressent à elle par son prénom. Dans un contexte formel, ils auraient plutôt utilisé la formule « *Geachte ...* » pour commencer. Tout ceci démontre la relation de proximité et d'égalité entre eux. Voici une phrase tirée d'un des mails envoyés à l'auteur :

p. 59 : Sonja, Ik heb het afgelopen jaar de cursus bij je gevolgd. En misschien herinner je je nog dat ik de meest sceptische persoon van de groep was.

De plus, Sonja Kimpén a étudié à la KUL (*Katholiek Universiteit Leuven*), et est donc diplômée de l'enseignement supérieur, ce qui pourrait également expliquer l'emploi de *je*. En effet, comme indiqué par Hanny Vermaas, les personnes ayant suivi l'enseignement supérieur ont tendance à moins utiliser *u*.

4.1.3. Traduction de *je* en français

Dans ma traduction, j'ai choisi de traduire le pronom *je* par « vous », aussi bien dans le texte de l'auteur que dans les mails envoyés par les lecteurs, pour plusieurs raisons.

Dans un chapitre⁴⁰ de son ouvrage, Christine Béal, professeur d'Université en Sciences du langage, explique les différentes variables qui influencent le choix des pronoms appellatifs en

⁴⁰ BÉAL Christine, « L'évolution des termes d'adresse en français contemporain : essai de modélisation » in PEETERS B. et RAMIÈRE N. (eds) *Tu et Vous, l'embarras du choix*, Paris, Lambert-Lucas, 2009, p. 115-145.

français. Dans ce chapitre, elle cite l'enquête réalisée par Gardner-Chloros sur le vouvoiement et le tutoiement auprès de 78 Strasbourgeois francophones. De cette enquête, il est ressorti que l'âge jouait un rôle dans l'emploi des pronoms. En effet, elle a remarqué que les jeunes avaient plutôt tendance à se tutoyer entre eux, car ils créent une dimension de solidarité entre eux. Ensuite, les relations entre les individus deviennent plus formelles à partir de 30 ans. Les adultes de 30 à 50 ans hésitent quant au choix des pronoms, même lorsqu'ils s'adressent à des personnes du même âge qu'ils connaissent. À partir de 50 ans, « tu » est de moins en moins utilisé. Le pronom « vous » est généralement utilisé, même envers des personnes connues ayant le même âge. Selon Bert Peeters, « avec l'âge vient également la prise de conscience que le tutoiement n'est pas toujours approprié et que le vouvoiement est plus indiqué⁴¹. » Sonja Kimpen avait presque 50 ans lorsqu'elle a écrit *Sterker dan suiker*, elle fait donc partie de la classe de personnes utilisant généralement le vouvoiement. C'est l'une des raisons pour laquelle j'ai décidé de traduire *je* par « vous ».

Ensuite, j'ai utilisé *vous*, car il s'agit du « seul pronom d'adresse neutre, non marqué et sémantiquement simple⁴² ». C'est celui qui est censé être utilisé lorsque l'on ne sait pas si le tutoiement sera toléré. Dans ce cas-ci, il serait accepté par certains lecteurs, mais risquerait d'en déranger d'autres.

Dans un article de Mat Pires, la question de l'emploi des pronoms dans les écrits publics est abordée. Il dit qu'« un écrit public est proposé à de nombreux lecteurs, inconnus de l'auteur, en général sans que ceux-ci soient spécifiquement nommés⁴³. » Ce sont, par exemple, les manuels d'utilisateur, les articles de journaux, les textes publicitaires, tandis que les écrits privés sont principalement des correspondances. Mat Pires déclare que le tutoiement est rare dans les écrits (excepté dans les correspondances). Ainsi, selon Mat Pires, il convient d'utiliser « vous » dans les écrits publics, à l'exception des livres pour enfants. Il dit que dans un écrit qui s'adresse à plusieurs lecteurs, on a affaire à un « vous » indéfini. Selon Bert Peeters, c'est un « vous » indéfini, qui « renvoie à n'importe qui⁴⁴. » Le vouvoiement dans les écrits publics date de l'apparition de la presse de masse. Les premiers rédacteurs l'utilisaient pour montrer un certain

⁴¹ PEETERS Bert, « Tu ou vous » in PEETERS B., RAMIÈRE N. (éds), *Tu ou vous : l'embarras du choix*, Limoges, Éditions Lambert-Lucas, 2009, p. 9-39.

⁴² PEETERS Bert, « Tu ou vous » in PEETERS B., RAMIÈRE N. (éds), *op. cit.*, p. 16.

⁴³ PIRES Mat, « Usages et stratégies de tutoiement dans l'écrit public » in *Langage et société*, 1 juin 2004, Vol. n°108(2), p. 27-56.

⁴⁴ PEETERS Bert, « "Nous on vous tu(e)" La guerre (pacifique) des pronoms personnels » in *Zeitschrift für Romanische Philologie*, 2006, Vol. 122(2), p. 201-220.

respect envers les lecteurs. J'ai donc décidé de l'utiliser également, car il s'agit d'un écrit public destiné aux adultes. L'auteur s'adresse à des lecteurs inconnus, à n'importe qui.

Selon Brown & Gilman⁴⁵, il existe un usage réciproque, donc les interlocuteurs utilisent le même pronom appellatif l'un envers l'autre, et un usage non réciproque des pronoms d'adresse. Un usage non-réciproque signifie que les interlocuteurs ont une position sociale différente, tandis qu'un usage réciproque signifie que les interlocuteurs ont le même statut, ils sont sur un pied d'égalité. L'usage réciproque des pronoms d'adresse s'est répandu après la Seconde Guerre mondiale au détriment de l'usage non réciproque. Enfin, j'ai donc décidé d'utiliser le « vous » dans les mails envoyés à l'auteur par les lecteurs pour garder une relation symétrique entre eux. L'auteur et le lecteur sont en effet sur un pied d'égalité. Exemple :

p. 59 : Sonja, Ik heb het afgelopen jaar de cursus bij je gevolgd. En misschien herinner je je nog dat ik de meest sceptische persoon van de groep was.

Traduction : Sonja, j'ai suivi votre cours l'année dernière. Et si vous vous souvenez, j'étais la personne la plus sceptique du groupe.

⁴⁵ BROWN Roger, GILMAN Albert, « The pronouns of power and solidarity », in SEBEEK T. A. (ed.), *Style in language*, Cambridge, MIT Press, 1960, p. 253-276.

4.2. La traduction des temps

La traduction des temps constitue un problème traductologique intéressant dans ce texte. Dans le texte néerlandais, l'auteur utilise souvent le présent. Cependant, celui-ci a souvent un sens futur. Dans leur livre *Matériaux supplémentaires pour la Traduction du néerlandais en français*⁴⁶, Jacqueline van Baardewijk-Rességuier et Marieke van Willigen-Sinemus énoncent et expliquent les différentes stratégies possibles pour la traduction du présent à sens futur en français.

4.2.1. Le futur en néerlandais et en français

En néerlandais, le futur peut être exprimé soit par l'auxiliaire de mode *zullen*, soit par un adverbe de temps ou un complément de temps qui se rapporte à un verbe conjugué au présent. Le néerlandais ne dispose pas d'un temps du futur à part entière.

Le français, contrairement au néerlandais, dispose d'un temps à part entière pour exprimer le futur. Il se forme en ajoutant un suffixe au radical du verbe à l'infinitif et, est donc facilement reconnaissable. Ces suffixes sont -ai, -as, -a, -ons, -ez et -ont.

4.2.2. La traduction du futur en français

Quand le futur est exprimé par l'auxiliaire de mode *zullen* en néerlandais, il convient également d'utiliser un verbe au futur en français. Dans ce cas, aucun problème ne se pose pour le traducteur. Voici un exemple tiré de ma traduction :

p. 60 : Iedere persoon zal voor bepaalde aspecten meer of minder aandacht nodig hebben.

Traduction : Chaque personne devra accorder plus ou moins d'attention à certains aspects.

Cependant, si le verbe est au présent en néerlandais, la traduction en français est moins évidente. Le problème pour le traducteur sera de savoir s'il doit utiliser un verbe au présent ou au futur, ou plutôt une forme comme « aller + infinitif ».

⁴⁶ VAN BAARDEWIJK-RESSÉGUIER Jacqueline, VAN WILLIGEN-SINEMUS Marieke, *Matériaux supplémentaires pour la traduction du néerlandais en français*, Bussum, Coutinho, 2001, p. 144-155.

4.2.3. Traduction par un présent en français

La première possibilité est de traduire le verbe au présent en néerlandais par un verbe également au présent en français. Dans ce cas, « la certitude de la réalisation de l'évènement futur est acquise⁴⁷ », soit parce que le sujet est résolu à réaliser l'action et en fait la promesse, soit parce que la date de l'évènement est fixée et qu'il ne fait donc aucun doute qu'il se réalisera. Ces phrases contiennent souvent des compléments de temps indiquant une date ou un délai. Dans ma traduction, j'ai traduit certains verbes au présent en néerlandais par un verbe au présent en français. Par exemple :

p. 59 : en na één jaar is je suikerverslaving definitief verleden tijd. Vanaf dan ben je in elke situatie sterker dan dat koekje of dat chocolaatje.

Traduction : et après une année, votre dépendance est définitivement derrière vous. Dès lors, vous êtes plus fort qu'un biscuit ou qu'un morceau de chocolat en toutes situations.

Dans l'exemple ci-dessus, l'auteur exprime une certitude quant à la réalisation de l'évènement. Elle indique également un délai (« après une année »). Pour elle, il est sûr et certain qu'après une année, la dépendance au sucre est définitivement vaincue.

4.2.4. Traduction par un futur ou un futur proche en français

Dans la phrase néerlandaise, le futur peut être implicite ou exprimé par un complément de temps. On traduira en français par un futur ou un futur proche lorsque la décision « n'est pas définitivement arrêtée dans l'esprit du locuteur⁴⁸ », parce qu'elle est seulement probable, ou qu'elle dépend d'un facteur comme la volonté de la personne, ou que la date n'est pas fixée. Par exemple :

p. 61 : Als je je suikerverslaving overwint, heeft dat een enorme positieve impact op je leven.

Traduction : Surmonter votre dépendance au sucre aura un impact positif énorme sur votre vie.

Dans l'exemple ci-dessus, j'ai traduit le présent en néerlandais par un futur en français. La réalisation de l'évènement dépend ici de la volonté du sujet. En effet, c'est seulement s'il parvient à surmonter son addiction au sucre grâce à ses efforts que cela aura un impact positif sur sa vie. Il n'y a aucune certitude que l'évènement va se réaliser.

⁴⁷ VAN BAARDEWIJK-RESSÉGUIER Jacqueline, VAN WILLIGEN-SINEMUS Marieke, *op.cit.*, p. 144.

⁴⁸ VAN BAARDEWIJK-RESSÉGUIER Jacqueline, VAN WILLIGEN-SINEMUS Marieke, *op.cit.*, p. 146.

Certains adverbes comme *nooit*, *nog*, *eens*, etc. sont parfois utilisés dans des phrases contenant un verbe au présent à sens futur. « Leur présence peut avertir l'apprenti traducteur qu'il doit utiliser un temps du futur en français⁴⁹. » La phrase ci-dessous est un exemple de ce cas :

p. 84 : « Sonja, ik heb mijn lesje wel geleerd. Ik hervat nooit meer! »

Traduction : « Sonja, j'ai bien appris ma leçon. Je ne retomberai jamais dans le même travers ! »

Dans cet exemple, on retrouve, avec un verbe au présent, l'adverbe *nooit* qui indique qu'il faut utiliser un temps du futur en français.

Certains verbes au présent en néerlandais comme *komen* ou *krijgen*, peuvent être utilisés pour indiquer un changement d'état. « On traduira en français par un verbe au futur ou au futur proche, indiquant le résultat de ce changement⁵⁰. » Exemple :

p. 65 : De snoep- of frisdrankenautomaat op je werk krijg je waarschijnlijk niet weg, maar je neemt er mentaal afscheid van.

Traduction : Vous ne pourrez vraisemblablement pas vous débarrasser du distributeur automatique de bonbons ou de boissons fraîches au travail, mais vous lui direz mentalement au revoir.

Dans l'exemple ci-dessus, j'ai traduit le verbe de la proposition principale par un futur en français. En effet, *wegkrijgen* indique un changement d'état dans cette phrase.

En néerlandais, il peut arriver que lorsque deux phrases sont subordonnées, l'une d'elles contienne un verbe au présent et l'autre un verbe au futur, mais qu'elles réfèrent tout de même au même moment futur. En voici un exemple :

p. 71 : Je zult na eenentwintig dagen ook merken dat je smaakpapillen volledig op scherp staan.

Traduction : Après vingt et un jours, vous remarquerez également que vos papilles gustatives seront totalement en éveil.

Dans cet exemple, la proposition principale contient l'auxiliaire du futur *zullen* et la proposition subordonnée contient un verbe au présent. Dans ce cas, il convient de traduire les deux verbes par un futur en français. En effet, « un tel changement de temps est impossible en français, car

⁴⁹ VAN BAARDEWIJK-RESSÉGUIER Jacqueline, VAN WILLIGEN-SINEMUS Marieke, *op.cit.*, p. 147.

⁵⁰ VAN BAARDEWIJK-RESSÉGUIER Jacqueline, VAN WILLIGEN-SINEMUS Marieke, *op.cit.*, p. 148.

la concordance des temps y est bien plus stricte⁵¹. » Il est donc impossible en français de garder un verbe au futur et l'autre au présent dans cette phrase.

Il est également possible de traduire le présent à sens futur en néerlandais par un futur proche (aller + infinitif) en français lorsqu'une action est sur le point de se réaliser, mais qu'aucune date n'est fixée. Dans l'exemple ci-dessous, j'ai traduit le verbe au présent par un futur proche, car la réalisation de l'action par l'auteur est imminente.

p. 48 : Ik leg je via de suikerkermis uit hoe suiker werkt als een slopend en vermoeiend gif.

Traduction : Je vais vous expliquer, par l'image de la foire du sucre, pourquoi le sucre est un poison dévastateur et comment il vous fatigue.

4.2.5. Traduction de *gaan* + infinitif

Il convient de traduire *gaan* par « aller » lorsque celui-ci a un véritable sens futur. Dans l'exemple ci-dessous, l'action de remplir le frigo de nourriture « swing » est une action future.

p. 66 : Nu je alle suiker uit je huis en omgeving hebt verwijderd, gaan we je kasten vullen met swingvoeding.

Traduction : Maintenant que vous avez éliminé tout le sucre présent dans votre maison et autour de vous, nous allons remplir votre frigo de nourriture « swing ».

⁵¹ VAN BAARDEWIJK-RESSÉGUIER Jacqueline, VAN WILLIGEN-SINEMUS Marieke, *op.cit.*, p. 148.

4.3. La ponctuation, l'italique et les guillemets

4.3.1. L'énumération

Le livre contient beaucoup d'énumérations verticales. Dans le texte néerlandais, l'auteur utilise une puce pour énumérer les éléments et n'utilise pas toujours de signe de ponctuation à la fin de ceux-ci. À la page 49, les éléments commencent par une minuscule tandis qu'à la page 64, ils commencent par une majuscule. Quand ils constituent des phrases entières, comme à la page 56, ces dernières commencent généralement par une majuscule et se terminent par un point. À la page 72, les éléments se terminent par un point-virgule, sauf le dernier qui se termine par un point. Dans ma traduction, j'ai décidé d'uniformiser toutes les énumérations.

Dans son syllabus *Règles et usages de typographie française*, Gérard Purnelle énonce les règles à suivre pour une énumération élégante. Tout d'abord, chaque article de l'énumération commence par une majuscule si les articles sont numérotés et que le numéro est suivi d'un point. En revanche, chaque article commence par une minuscule dans les autres cas. J'ai choisi d'utiliser des tirets et non des numéros, c'est donc la minuscule qui est d'application. Ensuite, chaque article doit se terminer par un point-virgule, sauf le dernier qui se termine par un point. Enfin, si les éléments ne sont pas numérotés, il convient d'utiliser le tiret demi-cadratin « – » au lieu du trait d'union « - ». Dans ma traduction, j'ai appliqué ces règles aux énumérations afin d'obtenir une uniformité.

Texte source (p. 64)	Traduction
• Alle geraffineerde suikers, witte pasta, toast, witte rijst en lightproducten • Alle snoep met smaak- en kleurstoffen • Alle frisdranken • Alle ontbijtgranen en flakes, uitgezonderd echte ongesuikerde granenmuesli • Alle suiker en vervangsuiker, zowel vast als vloeibaar • Alle zuiveldrankjes en yoghurt of kaasjes met allerhande smaakjes	– tous les sucres raffinés, les pâtes blanches, le pain grillé, le riz blanc et les produits light ; – toutes les friandises contenant des arômes et colorants ; – tous les sodas ; – toutes les céréales de petit-déjeuner, à l'exception du vrai muesli non sucré ; – tous les sucres et édulcorants aussi bien solides que liquides ; – toutes les boissons lactées et les yaourts ou fromages de toutes sortes de saveurs.

4.3.2. Les deux points, le point-virgule, le point d'interrogation et le point d'exclamation

En néerlandais, la règle relative aux espaces avant les signes de ponctuation est la suivante : « Vóór een punt, een komma, een dubbele punt, een puntkomma, een uitroepteken en een vraagteken komt geen spatie⁵². » Les signes de ponctuation tels que les deux points, le point-virgule, le point d'interrogation et le point d'exclamation suivent directement le mot. Ils ne sont pas séparés du mot qu'ils suivent par une espace. En français, les règles sont différentes : « Il faut une espace insécable fine devant : le point d'interrogation, le point d'exclamation, le point-virgule ; une espace normale et insécable devant les deux-points, après l'ouverture et avant la fermeture des guillemets⁵³. »

⁵² « Wel of geen spaties voor en na leestekens en symbolen (algemeen) », *Taaladvies*, URL : https://taaladvies.net/taal/advies/tekst/114/wel_of_geen_spaties_voor_en_na_leestekens_en_symbolen_algemeen/ (page consultée le 23/04/2019)

⁵³ PURNELLE Gérard, *Règles et usages de typographie française*, Université de Liège, 2010, p. 30.

J'ai donc appliqué cette règle dans mon texte en français. Par exemple :

p. 66 : Het is heel simpel: alles moet weg!

Traduction : *C'est très simple : tout doit disparaître !*

4.3.3. Utilisation de l'italique et des guillemets

Dans les points reprenant mes différents commentaires, j'ai utilisé les guillemets pour citer des mots en français (« noix », « tube digestif, etc.), et l'italique pour citer des mots en langue étrangère⁵⁴, généralement en néerlandais (*ontwenning, noten, darmkanaal*, etc.). Ceci pour éviter de confondre, par exemple, *je*, pronom de la deuxième personne du singulier en néerlandais, et « je », pronom de la première personne du singulier en français. M. Purnelle, responsable du cours de « Typographie et mise en page », m'a confirmé qu'il convenait de mettre les mots en néerlandais en italique, avec ou sans guillemets. J'ai choisi de ne pas mettre les guillemets en néerlandais, l'italique cumulant ainsi les fonctions d'autonymie et de langue étrangère.

Tout au long de mon travail, j'ai utilisé l'italique pour citer le nom des émissions que Sonja Kimpen a présentées (*Terug in je trouwkleren, Je bent wat je eet*). Dans le texte source, elle utilise tantôt des guillemets simples (p. 77), tantôt l'italique (p. 62). J'ai également utilisé l'italique pour citer les noms d'œuvres, comme recommandé par M. Purnelle dans son syllabus⁵⁵.

Dans les points reprenant mes commentaires, j'ai également utilisé l'italique pour citer ces émissions, sauf dans les exemples (p. 41). En effet, ceux-ci étant en italique, le nom des émissions doit être en romain.

« L'italique et le romain sont le négatif l'un de l'autre : quand un texte est composé en italique (p. ex. une préface), ce qui devrait être écrit en italique se met en romain⁵⁶. »

⁵⁴ À la page 44, j'aurais pu mettre « light » en italique, mais j'ai décidé de le laisser en romain car c'est un adjectif que l'on rencontre souvent dans des textes en français ou sur les emballages et que le grand public comprend.

⁵⁵ PURNELLE Gérald, *op. cit.*, p. 3.

⁵⁶ PURNELLE Gérald, *op. cit.*, p. 3.

4.4. Les expressions idiomatiques

Mon texte contient quelques expressions idiomatiques. En voici quelques exemples :

p. 69 : Velen stappen feilloos over op een gezondere manier van leven en voelen zich kiplekker met de alternatieven en voorgestelde gerechten.

Traduction : Beaucoup de gens adoptent sans problème un mode de vie plus sain et se sentent frais comme un gardon grâce aux alternatives et aux plats proposés.

p. 63 : Het spreekwoord 'uit het oog, uit het hart' betekent in deze strategie eigenlijk 'uit het oog, uit de mond'!

Traduction : Le proverbe « loin des yeux, loin du cœur » signifie en fait ici « loin des yeux, loin de la bouche » !

p. 60 : Dus je hebt sowieso twee vliegen in één klap.

Traduction : De cette façon, vous faites d'une pierre deux coups.

Dans le premier exemple, la traduction est totalement différente de l'expression néerlandaise, tandis que dans les deux autres, plusieurs éléments sont différents ou inversés. Une traduction littérale aurait été incorrecte, il est impératif d'adapter ces expressions à la langue cible.

Ces exemples mettent en évidence les différences entre les langues en ce qui concerne les expressions figées, et ces différences engendrent des problèmes traductologiques. En effet, il ne faut pas traduire mot à mot, car le sens des différents éléments constituant l'expression ne correspond pas au sens global de celle-ci. Par exemple, si j'avais traduit l'expression *twee vliegen in één klap* en traduisant chaque élément de manière isolée, j'aurais obtenu « deux mouches d'un seul coup », ce qui n'a aucun sens en français. Dans son article « Expressions figées et traduction : langue, culture, traduction automatique, apprentissage, lexic⁵⁷ », Céline Vaguer aborde la question des expressions figées à travers les langues et cultures. Ces expressions « sont source de nombreuses difficultés lors de l'apprentissage d'une langue étrangère ou lors d'une traduction (qu'elle soit manuelle ou automatique)⁵⁸. » Pour maîtriser une langue, il faut connaître la culture, car ces deux aspects sont étroitement liés. Les erreurs de traduction sont d'une part dues au fait qu'un locuteur natif n'est très souvent pas conscient de l'idiomaticité de sa langue. Ainsi, il arrive qu'il traduise littéralement une expression idiomatique sans se douter qu'elle n'a aucun sens dans la langue cible. D'autre part, elles peuvent être dues à un manque de connaissance de la culture cible. Ce qu'il manque en réalité

⁵⁷ VAGUER Céline, « Expressions figées et traduction : langue, culture, traduction automatique, apprentissage, lexic » in ANSCOMBRE Jean-Claude, MEJRI Salah, *Le figement linguistique : la parole entravée*, Paris, Honoré Champion, 2011, p. 391-411.

⁵⁸ VAGUER Céline, *op. cit.*, p. 2.

à l'apprenti traducteur, c'est « l'ensemble des références acquises au cours de l'éducation⁵⁹ ». Ceci explique également pourquoi les logiciels de traduction automatique ne sont pas toujours capables de reconnaître les expressions figées et de fournir une traduction correcte.

Dans son article « La traduction des expressions figées langue et culture », Mohamed Saad Ali aborde également la question de la traduction des expressions figées. Selon lui, « il faut bien maîtriser ces deux aspects interne (linguistique) et externe (culturel), c'est-à-dire assimiler la dimension sémantique du figement qui englobe tous les facteurs internes et externes⁶⁰. » Il faut donc tenir compte de cette double interdisciplinarité. L'opération de traduction s'effectue en deux étapes. En premier lieu, le traducteur doit s'assurer qu'il comprend l'expression tant au niveau linguistique que culturel. La compréhension du point de vue linguistique signifie que le traducteur doit traiter l'expression comme un « ensemble indissociable ». En effet, le sens des unités lexicales traitées isolément ne correspond pas au sens global de l'expression. Le traducteur doit également comprendre le contenu culturel inhérent celle-ci. En effet, une expression figée a été produite dans un contexte culturel, politique, scientifique, etc. bien déterminé. Ensuite, l'étape suivante est celle de la réexpression. « La traduction réexprime ainsi le contenu culturel d'une expression figée selon les mécanismes discursifs acceptés par la culture réceptrice⁶¹. » Il s'agit donc de transférer l'expression d'une culture à une autre, de trouver un équivalent dans la culture cible. L'effet produit par la traduction sur le lecteur cible doit être similaire à l'effet produit par le texte source sur le lecteur source.

⁵⁹ LAURIAN, Anne-Marie (éd), *Dictionnaires bilingues et interculturelité*, Berne, Peter lang, 2004, p. 8.

⁶⁰ SAAD ALI Mohamed, « La traduction des expressions figées : langue et culture » in *Traduire*, n°235, 2016, p. 103-123.

⁶¹ SAAD ALI Mohamed, *op. cit.*

4.5. Les faux amis

J'ai relevé quelques faux amis dans mon texte source. Certains reviennent même à plusieurs reprises. Dans le *Dictionnaire contrastif français-néerlandais*⁶², les auteurs expliquent que les faux amis sont des paires de mots qui proviennent de langues différentes et qui ont une forme identique ou similaire, mais dont le sens est différent. Cette ressemblance peut être due à un lien de parenté historique ou à un processus d'emprunt. Les différences entre les paires de mots peuvent être d'ordre dénotatif, connotatif, collocatif ou stylistique. On distingue les unités lexicales, les faux amis structurels et les calques. Ceux que j'ai relevés dans mon texte sont des unités lexicales. Voici trois exemples :

p. 54 : De behandeling houdt in dat je voor de rest van je leven een balans moet vinden tussen suiker, beweging en medicatie.

Traduction : Pour le traiter, vous devez, pendant toute votre vie, trouver un équilibre entre le sucre, l'exercice physique et les médicaments.

Le terme *balans* est un faux ami. Il serait incorrect de le traduire par « balance ». Il signifie « bilan » ou « équilibre ». Dans ce contexte, c'est le terme « équilibre » qui convient. Ce faux ami revient à plusieurs reprises dans le texte, tantôt en tant que substantif à part entière, tantôt en tant que partie d'un mot composé (*suikerbalans*). La traduction de « balance » en néerlandais est *weegschaal*.

p. 89 : Schrijf minimaal twintig zaken op die je graag doet en die je plezier geven, zoals een oliebad nemen, een boek lezen [...]

Traduction : Écrivez minimum vingt choses que vous aimez faire et qui vous font plaisir, comme prendre un bain aux huiles [...]

Cet exemple est intéressant, car il permet de constater qu'il existe des faux amis partiels et des faux amis absolus. En effet, j'ai traduit ici *olie* par « huiles », mais dans certains contextes, *olie* doit être traduit par « pétrole ».

p. 81 : Voor sommigen is dat een lekker glas wijn of champagne [...]

Traduction : Certains choisiront un bon verre de vin ou de champagne [...]

Dans cette phrase, *glas* signifie « verre ». Dans d'autres contextes, il peut être traduit par « vitre », par exemple. Il ne peut, en tout cas, jamais être traduit par « glace » (*ijs*).

⁶² THEISSEN Siegfried, HILIGSMANN Philippe, RASIER Laurent, *Dictionnaire contrastif français-néerlandais*, Louvain, Presses universitaires de Louvain, 2013, p. 13-66.

4.6. Les substantifs composés

Mon texte contient beaucoup de substantifs composés. Dans leur ouvrage *Matériaux supplémentaires pour la Traduction du néerlandais en français*, Jacqueline van Baardewijk-Rességuier et Marieke van Willigen-Sinemus abordent la question des substantifs composés en néerlandais et la manière de les traduire. « Le néerlandais peut former à volonté des substantifs composés pour indiquer qu'il existe une certaine relation entre deux notions ou deux choses⁶³. » Ils sont formés de deux éléments, le premier étant le « déterminant » et le deuxième étant le « déterminé ». En français, les substantifs composés se trouvent tous dans le lexique. Il n'est pas possible d'en former de la même manière qu'en néerlandais. Leur traduction peut poser des problèmes pour un apprenti traducteur, car il existe plusieurs manières de les traduire en français. Voici quelques exemples de phrases contenant des substantifs composés, ainsi que la traduction pour laquelle j'ai opté :

p. 60 : Pak nu je suikerverslaving aan

Traduction : Combattez dès maintenant votre dépendance au sucre !

Dans l'exemple ci-dessus, le substantif composé en néerlandais est constitué de deux substantifs. Je l'ai traduit en français par deux substantifs, dont l'ordre est inversé par rapport au néerlandais, et reliés entre eux par une préposition.

p. 67 : Bovendien zul je ook soms bij de dieetvoeding moeten zoeken, omdat winkels daar ten onrechte gezonde voedingsmiddelen onderbrengen.

Traduction : De plus, il se peut que vous deviez également chercher dans l'alimentation diététique, car les magasins y placent à tort des aliments sains.

Dans l'exemple ci-dessus, le substantif composé *voedingsmiddelen* est constitué de deux substantifs. En français, je l'ai traduit par « aliments ». Il s'agit d'un substantif simple qui se trouve dans un dictionnaire bilingue.

p. 64 : Alle zuiveldrankjes en yoghurt of kaasjes met allerhande smaakjes

Traduction : toutes les boissons lactées et les yaourts ou fromages de toutes sortes de saveurs.

Dans l'exemple ci-dessus, j'ai traduit le substantif composé *zuiveldrankjes* par « boissons lactées ». En néerlandais, le substantif composé est constitué de deux substantifs. Je l'ai traduit en français par un substantif suivi d'un adjectif. Il s'agit ici d'un adjectif de relation et non d'un

⁶³ VAN BAARDEWIJK-RESSÉGUIER Jacqueline, VAN WILLIGEN-SINEMUS Marieke, *Matériaux supplémentaires pour la traduction du néerlandais en français*, Bussum, Coutinho, 2001, p. 9-29.

adjectif qualificatif. C'est un adjectif dérivé du substantif équivalent au déterminant néerlandais. L'adjectif qualificatif apporte une qualité au substantif tandis que l'adjectif de relation « spécifie le substantif en le reliant à une autre notion exprimée par le substantif dont il est dérivé⁶⁴. » Dans cet exemple, l'adjectif de relation « lactées » est dérivé du substantif « laitage » et spécifie le terme « boissons ».

p. 67 : Voor je ontweningsweek stel ik voor dat je zeker een eetplan maakt.

Traduction : Avant votre semaine de sevrage, je vous suggère de constituer un programme alimentaire.

Dans l'exemple ci-dessus, le substantif composé est *eetplan*. Il est constitué du radical du verbe *eten* et d'un substantif. Je l'ai traduit en français par « programme alimentaire », donc par un substantif suivi d'un adjectif.

p. 67 : Je vindt voor jezelf te zuiveren massa's inspiratie in al mijn kookboeken.

Omdat al mijn recepten gebaseerd zijn om je lichaam maximale bio-activiteit te geven en massa's afwisseling

Traduction : Mes livres de cuisine vous aideront à trouver une multitude d'idées de repas purifiants, car toutes mes recettes sont conçues pour donner à votre corps un maximum de bioactivité et une grande variété.

Dans l'exemple ci-dessus, le substantif composé en néerlandais est constitué du radical d'un verbe (*koken*) et d'un substantif (*boeken*). Je l'ai traduit en français par « livres de cuisine », donc par un substantif suivi d'un substantif prépositionnel. « Le substantif qui suit la préposition est dérivé de l'équivalent français du radical néerlandais.⁶⁵ » En effet, le substantif « cuisine » est dérivé du radical du verbe « cuisiner », et se termine par le suffixe de la nominalisation verbale *-ø*. La préposition *de* est la préposition la plus utilisée dans la traduction des substantifs composés, car elle « serait une sorte d'outil servant à relier deux substantifs dans la phrase⁶⁶ ».

⁶⁴ VAN BAARDEWIJK-RESSÉGUIER Jacqueline, VAN WILLIGEN-SINEMUS Marieke, *op. cit.*, p. 16

⁶⁵ VAN BAARDEWIJK-RESSÉGUIER Jacqueline, VAN WILLIGEN-SINEMUS Marieke, *op. cit.*, p. 26

⁶⁶ VAN BAARDEWIJK-RESSÉGUIER Jacqueline, VAN WILLIGEN-SINEMUS Marieke, *op. cit.*, p. 31

4.7. Les verbes composés à particules séparables

Les verbes composés à particules séparables, constitués d'une particule et d'un élément verbal, sont très fréquents en néerlandais. Ils posent des problèmes au traducteur francophone car de tels verbes n'existent pas en français. Dans leur ouvrage *Matériaux pour la traduction du néerlandais en français*, Jacqueline van Baardewijk-Rességuier et Marieke van Willigen-Sinemus proposent des stratégies à suivre pour la traduction de ces verbes. Voici quelques exemples de verbes à particules séparables tirés de mon texte :

p. 54: De suiker is in no time omgewerkt tot glucose en er blijft te veel insuline over.

Traduction : *En peu de temps, le sucre a été transformé en glucose et il reste trop d'insuline.*

Dans l'exemple ci-dessus, le verbe à particule séparable est *overblijven*. Il s'agit d'un verbe intransitif à sens figuré. Je l'ai traduit par le verbe « rester » en français. Il s'agit donc d'une traduction rendant le sens verbal de l'élément. La valeur sémantique de la particule est pléonastique, c'est-à-dire que le verbe à particule a le même sens que le verbe sans particule. C'est le cas ici, car la traduction de *blijven* est également « rester ».

p. 60 : Om blijvend van je suikerverslaving af te raken geef ik je een concreet trainingsplan.

Traduction : *Pour vous débarrasser définitivement de votre dépendance au sucre, je vous propose un plan d'action concret.*

Dans l'exemple ci-dessus, le verbe à particule séparable est *afraken*. Il s'agit d'un verbe intransitif à sens figuré. Je l'ai traduit en français par le verbe « se débarrasser ». Il s'agit donc d'un verbe ayant pour équivalent un verbe pronominal en français.

p. 79 : Adem dan weer rustig uit.

Traduction : *Puis expirez calmement.*

Dans cet exemple, le verbe à particule séparable est *uitademen*. Il s'agit d'un verbe transitif à sens concret. Il s'agit d'un « verbe morphologiquement et sémantiquement comparable au verbe français⁶⁷ ». En effet, je l'ai traduit en français par le verbe « expirer ». La particule « ex- » est considérée comme équivalente à la particule néerlandaise *uit*.

⁶⁷ VAN BAARDEWIJK-RESSÉGUIER Jacqueline, VAN WILLIGEN-SINEMUS Marieke, *Matériaux supplémentaires pour la traduction du néerlandais en français*, Bussum, Coutinho, 2001, p. 127.

4.8. L'infinitif substantivé

Dans l'ouvrage *Matériaux pour la traduction du néerlandais en français* de Jacqueline van Baardewijk-Rességuier et Marieke van Willigen-Sinemus, le chapitre 1 est consacré à l'infinitif substantivé. En néerlandais, l'utilisation d'infinitifs substantivés est très fréquente. Il est possible de former un infinitif substantivé avec tous les verbes. En français, en revanche, il est beaucoup moins fréquent. Les verbes utilisés comme substantifs ont d'ailleurs, pour la plupart, perdu leur valeur verbale et se trouvent dans le dictionnaire. La traduction des infinitifs substantivés peut donc poser des problèmes au traducteur. Voici quelques exemples d'infinitifs substantivés tirés de mon texte et leur traduction en français :

p. 75 : Ontgiften kan tijdelijk een niet zo aangename geur voortbrengen.

Traduction : La détoxification peut produire temporairement une odeur désagréable.

Dans l'exemple ci-dessus, l'infinitif substantivé est *ontgiften*. Il est sujet de la phrase et est employé sans complément. Il est utilisé sans l'article *het*, qui n'est pas obligatoire dans ce cas. J'ai choisi de le traduire par « la détoxification » en français, donc par un substantif déverbal qui se termine par le suffixe « -tion ». Il n'est possible de traduire l'infinitif substantivé de cette manière que si le substantif déverbal existe et qu'il a une valeur générale. J'ai choisi de traduire *ontgiften* par un substantif plutôt que par un verbe pour une question d'esthétique et de naturel.

p. 84 : Het afleren vergt wat discipline, maar na eenentwintig dagen heb je het zeker vlot onder de knie, omdat het principe altijd hetzelfde blijft.

Traduction : Se déshabiter demande une certaine discipline, mais après vingt et un jours, vous y parviendrez certainement facilement, car le principe reste toujours le même.

Dans cet exemple, l'infinitif substantivé est *afleren*. Il est sujet de la phrase et est employé sans complément du nom. Je l'ai traduit par « se déshabiter ». J'ai choisi de le traduire par un verbe et non par un nom (« la désaccoutumance »). Il y a une transposition car l'infinitif substantivé devient un verbe (à l'infinitif) dans la traduction. L'infinitif français est, tout comme l'infinitif substantivé en néerlandais, le sujet logique de la phrase.

p. 60 : Anderen kunnen het snoepen 's avonds niet laten of nog anderen moeten de klik maken om een portie beweging in hun leven te krijgen.

Traduction : D'autres ne peuvent pas s'empêcher de grignoter le soir et d'autres encore ont besoin d'un déclic afin d'intégrer un peu d'exercice physique dans leur quotidien.

Dans l'exemple ci-dessus, l'infinitif substantivé est *snoepen*. Il est complément du verbe (COD). Je l'ai traduit par « grignoter », donc par un infinitif. Une traduction par un substantif déverbal n'aurait pas été incorrecte, mais aurait rendu la phrase beaucoup moins naturelle.

p. 52 : Je bent niet fit en voelt je al moe bij het ontwaken.

Traduction : Vous n'êtes pas en forme et vous vous sentez fatigué au réveil.

Dans l'exemple ci-dessus, j'ai traduit *bij het ontwaken* par « au réveil ». *Ontwaken* est un infinitif substantivé introduit par la préposition *bij* et qui a la fonction de complément circonstanciel. J'ai décidé de le traduire par un substantif déverbal, mais j'aurais pu également le traduire par une subordonnée circonstancielle (*lorsque vous vous réveillez*), car « *bij* introduit un rapport de simultanéité⁶⁸ ». Une traduction par un gérondif (*en vous réveillant*) aurait également été possible. J'ai cependant opté pour une traduction par un substantif déverbal pour une question d'esthétique et de naturel.

⁶⁸ VAN BAARDEWIJK-RESSÉGUIER Jacqueline, VAN WILLIGEN-SINEMUS Marieke, *Matériaux pour la traduction du néerlandais en français*, Bussum, Coutinho, 2001, p. 19.

4.9. Autres usages contrastifs entre le néerlandais et le français

4.9.1. Noms de poids et de mesures

En néerlandais, les noms de poids et de mesures restent au singulier « quand ils sont conceptualisés comme formant un tout⁶⁹ », tandis qu'en français, ils s'accordent toujours. Ils peuvent également s'accorder au pluriel en néerlandais quand on insiste sur les différents éléments d'un ensemble plutôt que sur cet ensemble. Voici un exemple tiré de mon texte dans lequel l'unité de poids s'accorde, comme en français :

p. 80 : Je blaakt van energie en je bent misschien enkele kilo's lichter.

Traduction : Vous débordez d'énergie et vous avez peut-être perdu quelques kilos.

4.9.2. Les unités de temps

Les unités de temps s'accordent généralement au pluriel en néerlandais et en français, sauf *jaar* et *uur* qui ne s'accordent pas au pluriel en néerlandais « quand on envisage la période dans son ensemble⁷⁰ ». Ils s'accorderont cependant si l'on veut insister sur la durée et auront alors une connotation négative. Voici un exemple tiré de mon texte :

p. 66 : Shoppen is in de verste verte niet meer wat het vijftig jaar geleden was.

Traduction : C'est aujourd'hui bien différent d'il y a cinquante ans.

Dans l'exemple ci-dessus, « ans » s'accorde en français tandis que *jaar*, dans la phrase néerlandaise est considéré comme une période dans son ensemble et ne s'accorde donc pas.

4.9.3. Le singulier et le pluriel

Comme il est expliqué dans le *Dictionnaire contrastif français-néerlandais*, « il existe un certain nombre de différences entre le français et le néerlandais en ce qui concerne leur emploi du singulier et du pluriel⁷¹. » En effet, dans certains cas, le néerlandais utilise le singulier tandis que le français utilise le pluriel et dans d'autres cas, c'est l'inverse. En outre, il existe, dans les deux langues, des termes qui s'utilisent uniquement au singulier ou uniquement au pluriel. Il existe également des termes qui peuvent s'utiliser dans les deux genres avec une différence de sens. Voici deux exemples tirés de mon texte :

⁶⁹THEISSEN Siegfried, Hiligsmann Philippe, Rasier Laurent, *Dictionnaire contrastif français-néerlandais*, Louvain-la-Neuve, Presses universitaires de Louvain, 2013, p. 104.

⁷⁰ THEISSEN Siegfried, Hiligsmann Philippe, Rasier Laurent, *op. cit.*, p. 104.

⁷¹ THEISSEN Siegfried, Hiligsmann Philippe, Rasier Laurent, *op. cit.*, p. 99.

p. 79 : Een andere manier van meditatie is je concentreren op een affirmatie en deze volledig je hersenen in beslag te laten nemen.

Traduction : Une autre manière de méditer est de se concentrer sur une affirmation et de la laisser envahir complètement votre esprit.

Hersenen s'utilise uniquement au pluriel en néerlandais, il n'a pas d'équivalent singulier. En français, on le traduit par un singulier (généralement par « cerveau »).

p. 84 : In je leven veranderen de omstandigheden en je emoties constant: vakantie, stress, geboorte, verdriet, vreugde enzovoort.

Traduction : Dans la vie, les circonstances et les émotions changent constamment : les vacances, le stress, une naissance, la tristesse, la joie, etc.

Dans l'exemple ci-dessus, *vakantie* est au singulier, tandis que « vacances » est au pluriel. « Dans certains cas, il peut y avoir une différence de sens entre l'emploi au singulier et l'emploi au pluriel⁷². » En effet, il existe une différence entre « vacance » et « vacances ». « Vacances » signifie une « période de congé », tandis que « vacance » signifie un « poste inoccupé ». Dans ce contexte-ci, je devais donc utiliser « vacances » au pluriel.

⁷² THEISSEN Siegfried, Hiligsmann Philippe, Rasier Laurent, *op. cit.*, p. 103.

5. AUTRES COMMENTAIRES

5.1. Adaptations

5.1.1. Adaptation à l'époque de traduction

p. 60 : Terwijl ik dit boek schrijf, is Michael Phelps zijn achtste zwemmedaille aan het halen op de Olympische Spelen 2008 te Peking.

Traduction : Au moment où j'écrivais ce livre, Michael Phelps remportait sa huitième médaille de natation aux Jeux olympiques de Pékin en 2008. Il en a remporté 28 au total, avant de terminer sa carrière en 2016.

La première publication du livre date du 14 octobre 2008. Au moment où l'auteur était en train d'écrire son livre, un nageur, Michael Phelps, remportait sa huitième médaille d'or. Elle utilise donc, dans cette phrase, le temps du présent. Dans ma traduction, je ne peux pas utiliser un verbe au présent, car ce nageur a remporté sa médaille il y a plus de dix ans maintenant. J'ai donc adapté le temps et utilisé le passé dans ma traduction. J'ai également introduit une information supplémentaire qui n'est pas présente dans le texte source. Je me suis informée au sujet de Michael Phelps et j'ai constaté qu'il avait gagné 28 médailles d'or au total pendant sa carrière, ce qui est assez impressionnant. Au moment de la publication du livre, il n'avait pas encore gagné toutes ces médailles, donc l'auteur n'aurait pas pu mentionner cette information. J'ai décidé de la préciser en rajoutant une phrase dans ma traduction, car je trouvais important que le lecteur se rende compte du palmarès du nageur à la fin de sa carrière. L'auteur explique qu'il s'est entraîné à devenir une « machine à gagner ». Mentionner le nombre total de médailles qu'il a gagnées permet de prouver au lecteur que ses efforts ont payé.

Une autre possibilité pour traduire cette phrase aurait été de conserver le temps du présent, mais d'adapter cette phrase et les suivantes en citant un autre sportif connu, qui, actuellement réalise des performances similaires à celles de Michael Phelps à l'époque. J'ai cependant choisi de ne pas adapter le texte de cette manière, car il aurait été trop compliqué de trouver un autre exemple de sportif actuel qui conviendrait dans ce contexte.

5.1.2. Adaptations pour un public francophone

Tout d'abord, l'auteur mentionne à plusieurs endroits dans le texte des émissions en néerlandais qu'elle a présentées comme « *Terug in je trouwkleren* », « *Je bent wat je eet* », etc. Dans ma traduction, j'ai conservé le nom de l'émission en néerlandais et j'ai proposé une traduction entre parenthèses pour que le lecteur comprenne plus ou moins de quoi il s'agit.

p. 77 : Ik herinner me nog een productievergadering voor 'Terug in je trouwkleren'.

Traduction : Je me souviens encore d'une réunion de production pour Terug in je trouwkleren (« Retrouvez la taille de votre tenue de mariage »).

Ensuite, l'auteur indique qu'il est possible de télécharger un programme de sevrage sur son site internet, mais elle n'explique pas clairement la marche à suivre. Un lecteur néerlandophone pourra s'y retrouver, mais le lecteur francophone aura plus de difficultés. C'est pourquoi j'ai expliqué la marche à suivre en français pour retrouver le plan de sevrage en néerlandais. Il ne le comprendra peut-être pas, mais voudra peut-être le trouver et le faire traduire si nécessaire.

p. 67 : (sonjakimpen.be, bij het boek Sterker dan suiker. Hierin vind je alle ideetjes voor top-receptjes van ontbijt, tussendoortjes, lunch en dinner. Een basisvoorraad aanleggen is echt wel aan te bevelen als je met gezonde levensstijl wil starten. Dit vind je ook in de pdf terug!)

Traduction : (soniakimpen.com dans l'onglet « Boeken » puis « Sterker dan suiker » et ensuite « Zuiveringseetplan ». Vous y trouverez toutes les suggestions de meilleures recettes de petit-déjeuner, d'en-cas, et de déjeuner et de dîner. La constitution d'une réserve de base est vraiment recommandée si vous voulez adopter un mode de vie sain. Vous trouverez également un exemple dans le PDF !)

J'ai également remplacé .be par « .com », car c'était une erreur dans le texte source. La page *sonjakimpen.be* n'existe pas.

5.1.3. Adaptation pour un public féminin et masculin

Il n'est pas évident de savoir si l'auteur s'adresse à des hommes ou à des femmes dans son livre. Certains indices laissent penser qu'elle s'adresserait à des femmes. Par exemple, elle parle de grossesse et de ménopause lorsqu'elle dresse la liste des causes éventuelles d'une rechute. Dans ces causes figure également *man*, qui signifie le « mari ». J'ai, malgré tout, décidé de ne pas utiliser exclusivement le féminin, comme si elle s'adressait uniquement à des femmes pour deux raisons.

Premièrement, il n'y a pas que les femmes qui peuvent être confrontées à des problèmes de dépendance au sucre. Deuxièmement, ce ne sont pas uniquement des femmes qui suivent ses cours et ses conseils, car parmi les mails qui lui ont été envoyés, on retrouve également des mails écrits par des hommes. À la page 59, par exemple, est repris un mail écrit par un certain « Steven » qui remercie Sonja et lui dit que sa femme aime désormais son corps musclé. De

plus, comme je l'ai indiqué au point 2.1., ce livre est destiné à un public varié, donc féminin comme masculin. Il aurait donc été incorrect d'utiliser le féminin exclusivement.

J'ai donc traduit *man* par « son partenaire » et non « son mari » pour inclure un public aussi bien féminin que masculin. En ce qui concerne les adjectifs, je ne les ai pas accordés. J'ai donc utilisé le masculin générique. Une autre possibilité aurait été d'utiliser l'écriture inclusive. Celle-ci comprend les modalités suivantes : « féminisation des titres, des métiers, double flexion (les étudiantes et les étudiants), accord de proximité, accord à la majorité et, enfin, utilisation des très polémiques [...] points médians (les étudiant·e·s.)⁷³. » Cette possibilité d'écriture aurait rendu, selon moi, le texte beaucoup trop lourd. De plus, l'utilisation de l'écriture inclusive fait l'objet de nombreuses polémiques. Dans un article de Libération, l'Académie française déclare : « Le neutre, en français, prend les formes du genre non marqué, c'est-à-dire du masculin. Les adjectifs qui se rapportent à cette locution sont donc au masculin et l'on dit "quelque chose de beau" et non "quelque chose de belle"⁷⁴. »

⁷³ PECH Marie-Estelle, « Écriture inclusive, mode d'emploi » in *Le Figaro*, 2018, URL : <http://www.lefigaro.fr/actualite-france/2018/09/06/01016-20180906ARTFIG00322-ecriture-inclusive-mode-d-emploi.php> (page consultée le 25/04/2019)

⁷⁴ DEBORDE Juliette, « Écriture inclusive : le genre neutre existe-t-il vraiment en français ? » in *Libération*, 2017, URL : https://www.liberation.fr/france/2017/11/28/ecriture-inclusive-le-genre-neutre-existe-t-il-vraiment-en-francais_1613016 (page consultée le 25/04/2019)

5.2. Termes relevant du domaine de la nutrition

Voici des termes relevant du domaine de la nutrition qui m'ont posé des problèmes de traduction ou qui nécessitent une explication pour le lecteur.

5.2.1. *Noten/gedroogde vruchten*

Ces deux termes apparaissent souvent dans le texte néerlandais. Au début, j'avais traduit *noten* par « noix » et *gedroogde vruchten* par « fruits secs ». C'est au moment où je suis arrivée au syntagme *een mix van noten* que je me suis rendu compte que ma traduction de *noten* n'était pas correcte, car il aurait été illogique de traduire *een mix van noten* par « un mélange de noix ». J'ai donc consulté le livre *Zonder Suiker*⁷⁵ de Anne Marie Reuzenaar. Il s'agit d'un ouvrage sur le même sujet que *Sterker dan suiker*. L'auteur y a dressé une liste d'en-cas sains. Dans celle-ci figurent les *noten* et les *gedroogd fruit*. Parmi les *noten*, elle cite les noisettes, les noix de macadamia, les noix, les noix de pécan et les amandes. Il ne s'agit donc pas de noix uniquement, mais de tous les fruits secs. J'ai donc traduit *noten* par « fruits secs ». Dans la catégorie des *gedroogd fruit*, elle cite les abricots séchés. J'ai donc traduit *gedroogde vruchten* par « fruits séchés ».

Voici un exemple tiré de ma traduction :

p. 74 : Neem dan wat extra gedroogd fruit met enkele noten of vers fruit. Het zal sneller over zijn dan het is gekomen.

Traduction : *Si vous avez quand même un coup de mou, mangez quelques fruits séchés en plus, avec quelques fruits secs ou un fruit frais. Il disparaîtra alors très rapidement.*

Les fruits secs sont également appelés « oléagineux ». Ils « présentent la particularité d'être riches en lipides, ce qui les rend très caloriques⁷⁶. » Malgré leur apport énergétique élevé, Sonja Kimpen recommande d'en consommer. Ils sont riches en acides gras mono-insaturés et polyinsaturés, qui sont des « bonnes graisses ». Ils sont également riches en fibres, en vitamines et en minéraux. De plus, une étude américaine a démontré qu'ils permettent de réduire le cholestérol.

⁷⁵ REUZENAAR Anne Marie, *Zonder suiker*, Utrecht, Kosmos Uitgevers B.V., 2013, p. 57.

⁷⁶ CHIVA Frédérique, HOINT-PRADIER François, SIX Marie-France, VERGER Philippe, VERGNE Élisabeth, *Aliments Santé, Aliments Danger*, Paris, Sélection du Reader's Digest, 1996, p. 239-240.

Les fruits séchés sont des fruits qui ont « subi un traitement déshydratant afin de le conserver⁷⁷. » Ils sont donc plus riches en glucides que les fruits frais.

5.2.2. *Lightproducten*

Beaucoup de personnes pensent que les produits light sont bons pour la santé. L’auteur du livre préconise cependant de ne pas en consommer pour vaincre sa dépendance au sucre. Dans un article⁷⁸, Nathalie Majcher, diététicienne, explique pourquoi il faut éviter les produits light. Dans les produits allégés en sucres, le sucre est remplacé par un édulcorant, de l’aspartame. Pour vaincre sa dépendance au sucre, Sonja Kimpen préconise de ne pas en consommer, car ils perturbent, eux aussi, la glycémie. Les produits allégés en matières grasses, remplacent celles-ci par du sucre et d’autres produits non naturels.

⁷⁷ « Séché », *Trésor de la langue française informatisé*, URL : <http://stella.atilf.fr/Dendien/scripts/tlfiv5/advanced.exe?8;s=3342372210;> (page consultée le 30/03/2019)

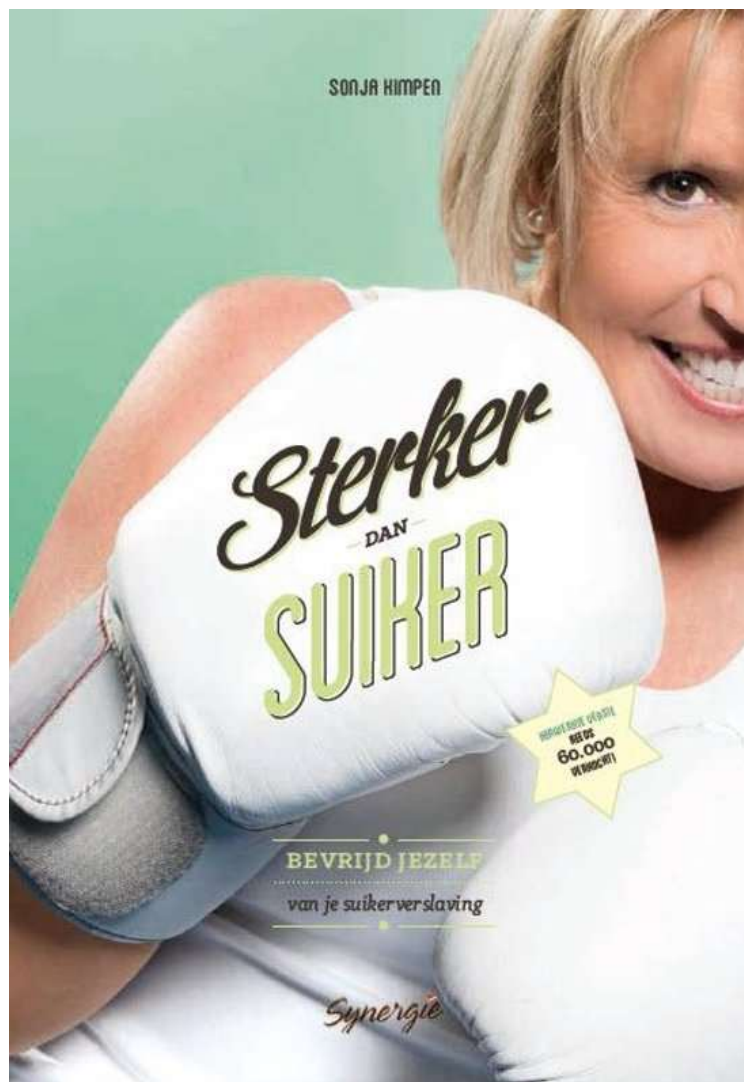
⁷⁸ MAJCHER Nathalie, *Dangers des produits light : pourquoi éviter les produits allégés ?*, URL : <https://docteurbonnebouffe.com/produits-light-alleges-dangers/> (page consultée le 21/03/2019)

6. TRADUCTION

Sterker dan suiker : bevrijd jezelf van je suikerverslaving

~

Plus fort que le sucre : libérez-vous de votre dépendance
au sucre



Hoofdstuk 3: Wat doet suiker met je lichaam

Een van de basisnoden van je lichaam is een constante aanvoer van suikers. Ze worden via het bloed naar de lichaamscellen gebracht. Je hersenen functioneren zelfs uitsluitend op suiker (glucose). De suikerbalans in je lichaam is heel belangrijk. Je lichaam kan het echt niet verdragen dat je suikerniveau te hoog of te laag is. In beide gevallen zal het heel heftig reageren. Bovendien bepaalt het suikergehalte in je bloed rechtstreeks je energieniveau! Ik leg je via de suikerkermis uit hoe suiker werkt als een slopend en vermoeiend gif.

DE SUIKERKERMIS

Volg even mee op de schets. De horizontale as geeft de tijd weer en de verticale as staat voor de hoeveelheid suiker (glucose) in je bloed, die erg gelijkloopt met je energieniveau. De bruine lijn geeft je energieverloop weer als je gezond en regelmatig eet. De groene lijn staat voor je energieverloop als je veel geraffineerde suikers inneemt. Stel dat je 's ochtends opstaat met een gezond hongergevoel na twaalf uur maagrust. Je wilt je energie aanvullen om je dag vitaal te starten. Als je een gezond ontbijt neemt, zal je energieniveau rustig stijgen naar een aangenaam gevoel (1a naar 1b). Je hebt zin in de dag!

Maar stel nu dat je onbewust met eten omgaat. In plaats van een goed ontbijt kies je voor een witte boterham met chocopasta of gesuikerde cornflakes. De choco en de witte boterham zijn puur geraffineerde suikers, die nauwelijks de voedingsstoffen (mineralen, vitaminen en vezels) bevatten die je lichaam zo broodnodig heeft. Omdat cornflakes, wit brood en chocolade snelle suikers zijn, komen ze razendsnel in de vorm van glucose (een suikereenheid) in je bloed terecht. Jij krijgt dus snel een suikershot dat je een korte energiestoot geeft (2). De suikerpiek in je bloedbaan is voor je alvleesklier (pancreas) het signaal om insuline te produceren en in je bloed te brengen. Insuline is een hormoon dat het hoge suiker- of glucoseniveau in je bloed snel doet dalen (3). In een mum van tijd zakt dus ook je energieniveau en voel jij je flauwtjes. Je hebt opnieuw trek in iets zoets.

Chapitre 3 : Les conséquences du sucre sur votre organisme

Un apport constant en sucres est l'un des besoins fondamentaux de votre organisme. Les sucres sont transportés par le sang vers les cellules de l'organisme. Votre cerveau fonctionne d'ailleurs exclusivement grâce au sucre (le glucose). L'équilibre glycémique dans votre organisme est très important. Votre organisme ne peut vraiment pas tolérer que votre taux de sucre soit trop élevé ou trop faible. Dans les deux cas, il réagira très violemment. De plus, le taux de sucre dans votre sang détermine directement votre niveau d'énergie ! Je vais vous expliquer, par l'image de la foire du sucre, pourquoi le sucre est un poison dévastateur et comment il vous fatigue.

LA FOIRE DU SUCRE

Suivez sur le graphique. L'axe horizontal représente le temps et l'axe vertical représente la quantité de sucre (le glucose) dans votre sang, qui évolue parallèlement à votre niveau d'énergie. La ligne brune indique votre flux d'énergie quand vous mangez sainement et de manière régulière. La ligne verte représente votre flux d'énergie quand vous consommez beaucoup de sucres raffinés. Supposons que vous vous leviez le matin avec une réelle sensation de faim après douze heures de repos gastrique. Vous voulez remplir vos réserves d'énergie pour bien démarrer la journée. Si vous prenez un petit-déjeuner sain, votre niveau d'énergie augmentera petit à petit jusqu'à ce que vous vous sentiez bien (1a à 1b). Vous pouvez ainsi vivre pleinement votre journée !

Mais supposons maintenant que vous ne réfléchissiez pas à ce que vous mangez. Au lieu d'un bon petit-déjeuner, vous choisissez une tartine de pain blanc avec de la pâte à tartiner au chocolat ou des cornflakes sucrés. Le chocolat et le pain blanc sont des sucres raffinés purs qui ne contiennent pratiquement pas de nutriments (minéraux, vitamines et fibres) dont votre organisme a tant besoin. Comme les cornflakes, le pain blanc et le chocolat sont des sucres rapides, ils finissent très rapidement dans le sang sous forme de glucose (un type de sucre). Ainsi, vous recevez rapidement une dose de sucre qui vous apportera un bref regain d'énergie (2). Pour votre pancréas, le pic de glycémie est un signal qu'il doit produire de l'insuline et la faire passer dans le sang. L'insuline est une hormone qui réduit rapidement le taux élevé de sucre ou de glucose dans votre sang (3). En un rien de temps, votre niveau d'énergie diminuera, vous vous sentirez faible et vous aurez à nouveau envie de sucre.

En wat doe je dan? Je eet snel een koekje of iets anders onnatuurlijks en suikerrijks. Dat brengt echter dezelfde suikerkermis op gang in je lichaam. Je energie (het suikergehalte in je bloed) schiet pijlsnel naar een nog grotere hoogte (4) dan de eerste keer. Je alvleesklier slaat weer alarm en reageert heel enthousiast met een superdosis insuline om de enorme hoeveelheid suiker in je bloed weg te werken. Met als gevolg dat je suikergehalte zinkt als een baksteen, uiteraard samen met je energieniveau.

Een extreem laag energieniveau en de alarmtoestand waarin je lichaam verkeert, dwingen je reflexmatig tot het opnieuw eten van suiker.

Maar het wordt nog dramatischer! Je suikerniveau bereikt nu zo'n dieptepunt, dat je hersenen ook de alarmfase inluiden (5). Op dit moment heb je waarschijnlijk in meer of mindere mate last van de volgende symptomen:

- vermoeidheid
- honger
- een snelle hartslag
- geïrriteerd of verward zijn
- wazig zicht of hoofdpijn
- slechte concentratie
- nervositeit
- transpiratie
- beven

Deze symptomen worden soms zo'n gemeengoed, dat ik merk dat mensen er niet meer bijilstaan dat ze nerveus en vermoeid zijn en zich slecht kunnen concentreren.

Je bloedsuiker en je energiepeil zitten in een dal en je lichaam in een stresssituatie. Drie stresshormonen (glucagon, cortisol en adrenaline) nemen het nu van je over! Vandaar ook dat zoveel mensen als stresskippen of -hanen rondlopen. De alvleesklier en de bijniere zijn de redders in nood om de suikerbalans in je bloed in evenwicht te houden. Bij een te laag energiepeil schiet de alvleesklier weer te hulp door een ander hormoon in je bloedbaan te spuiten: glucagon.

Et donc que faites-vous ? Vous vous jetez sur un biscuit ou un autre aliment artificiel et riche en sucre, ce qui provoquera la même foire du sucre dans votre organisme. Très rapidement, votre énergie (le taux de sucre dans votre sang) augmentera encore plus (4) que la première fois. Votre pancréas tire de nouveau la sonnette d'alarme et réagit intensément en sécrétant une grande dose d'insuline pour éliminer l'énorme quantité de sucre dans votre sang. Par conséquent, votre taux de sucre coule à pic, tout comme votre niveau d'énergie, évidemment.

Votre niveau d'énergie extrêmement faible et l'état d'alerte de votre organisme vous obligent, par réflexe, à manger à nouveau du sucre.

Mais la situation devient alors encore plus dramatique ! Votre taux de sucre est maintenant si faible que votre cerveau déclenche, lui aussi, l'état d'alerte (5). À ce moment-là, les symptômes suivants peuvent apparaître, à une intensité plus ou moins forte :

- fatigue ;
- faim ;
- pouls rapide ;
- irritation ou confusion ;
- vision trouble ou maux de tête ;
- mauvaise concentration ;
- nervosité ;
- transpiration ;
- tremblements.

Je remarque que ces symptômes deviennent parfois tellement habituels que les gens ne se rendent plus compte qu'ils sont nerveux, fatigués et qu'ils ont du mal à se concentrer.

Votre glycémie et votre niveau d'énergie sont au plus bas et votre organisme est dans un état de stress. Les hormones du stress (le glucagon, le cortisol et l'adrénaline) prennent le contrôle ! C'est également pour cette raison que tant de personnes sont comme des poulets stressés. Le pancréas et les glandes surrénales viennent à votre secours, car ils ont pour mission de réguler la glycémie. Lorsque votre niveau d'énergie est trop bas, le pancréas vient à la rescousse en libérant une autre hormone dans votre circulation sanguine : le glucagon.

Glucagon is de tegenhanger van insuline en dient om het glucoseniveau in het bloed snel weer op te krikken. Op hetzelfde moment zorgen je hersenen ervoor dat je bijnieren in de alarmfase gebracht worden. Zij maken de hormonen cortisol en adrenaline actief. Deze superhormonen kunnen de suiker in je spieren (die opgeslagen is als glycogeen) weer omzetten in glucose en in je bloedbaan brengen.

Uiteraard is het fantastisch dat je lichaam dat allemaal automatisch kan doen en jij blijft functioneren. Anders zou je flauwvallen, wat met een ernstig acuut tekort aan suiker ook gebeurt (hypoglycemie). Maar beseft dat je lichaam en geest echt in een alarmfase zitten. Het gevolg is dat die stresshormonen wel blijven rondzwerven in je bloed. Een teveel aan stresshormonen vormt een negatieve factor bij hart- en vaataandoeningen. Het extreem lage energieniveau en de alarmtoestand waarin je lichaam verkeert, dwingen je reflexmatig tot het opnieuw eten van suiker. Je verstand kan hier immers niet tegenop, dit is pure overlevingsdrang. Net zoals bij extreme honger reageer je als een reptiel. Hiermee bedoel ik dat je lichaam in een fysiologische alarmtoestand komt en je niet meer logisch kunt nadenken. Je instincten komen altijd in actie als je leven bedreigd wordt. Te weinig suiker wordt als levensbedreigend aanzien, dat is ook zo. Je hersenen kunnen niet zonder suiker. Het is eten of flauwvallen. Je denkt niet na, je grijpt naar zoet om dat onverdraaglijke gevoel te verjagen. Pas als je bloedsuikerniveau weer stabiel is, vraag jij je af waarom je nu toch die doos pralines hebt opgegeten.

Je begrijpt dat als jij de suikerkermis van bij het ontbijt op gang brengt door geraffineerde suikers te eten, je 's avonds hondsloot bent. Heel wat mensen hebben er geen idee van wat ze hun lichaam aandoen. Je hormonen slaan op hol en je lichaam verkeert in een alarmtoestand, terwijl jij gewoon je werk probeert te doen zonder al te veel te letten op de signalen die je lichaam je geeft. Niet ontbijten is helemaal geen optie, want zo zet je ook die hele roetsjbaan in gang omdat je begint met een suikerdip. Ik hoor keer op keer hoe mensen rust vinden gewoon door 's morgens te starten met het ontbijt en zich de rest van de dag regelmatig en gezond te voeden om suikerdips te vermijden. Opheffen van suikerverslaving heeft veel met organisatie te maken.

Le glucagon, dont l'action est opposée à celle de l'insuline, fait augmenter rapidement le taux de glucose dans le sang. En même temps, votre cerveau veille à ce que vos glandes surrénales entrent en état d'alerte. Il active le cortisol et l'adrénaline. Ces super-hormones peuvent convertir le sucre contenu dans vos muscles (stocké sous forme de glycogène) en glucose et le transférer dans votre circulation sanguine.

C'est évidemment fantastique que votre organisme puisse faire tout cela automatiquement pour pouvoir continuer à fonctionner correctement. Sinon, vous vous évanouiriez, et c'est ce qui se produit dans le cas d'une carence très aiguë en sucre (hypoglycémie). Mais sachez que votre corps et votre esprit sont vraiment dans un état d'alerte. Par conséquent, les hormones du stress continuent à circuler dans votre sang. Et une quantité excessive d'hormones du stress constitue un facteur négatif pour les maladies cardiovasculaires. Le niveau d'énergie extrêmement bas et l'état d'alerte de votre corps vous obligent, par réflexe, à manger à nouveau du sucre. Votre raison ne peut évidemment pas s'y opposer, il s'agit d'un pur instinct de survie. Tout comme en cas de faim extrême, vous réagissez comme un reptile. J'entends par là que votre organisme est dans un état d'alerte physiologique et que vous n'êtes plus capable de réfléchir de façon logique. Vos instincts se réveillent toujours quand votre vie est menacée. Un manque de sucre est perçu comme un danger pour votre vie, et c'est réellement le cas. Votre cerveau ne peut pas fonctionner sans sucre. Il faut donc manger pour ne pas s'évanouir. Mais vous ne réfléchissez pas et vous vous jetez instinctivement sur le sucre pour que cette sensation insupportable disparaisse. Ce n'est que lorsque votre glycémie est à nouveau stable que vous vous demandez pourquoi vous avez englouti cette boîte de pralines.

Vous comprendrez que vous serez mort de fatigue le soir si vous commencez à manger des sucres raffinés dès le petit-déjeuner et déclenchez ainsi le phénomène de la foire du sucre. Beaucoup de gens n'ont aucune idée de ce qu'ils infligent à leur corps. Vos hormones se déchainent et votre organisme est en état d'alerte, pendant que vous essayez simplement de faire votre travail sans accorder trop d'attention aux signaux que votre organisme vous envoie. Ne pas prendre de petit-déjeuner n'est pas du tout une option, c'est ainsi que les montagnes russes se mettent en marche, car vous démarrez la journée avec une hypoglycémie. J'entends à maintes reprises les gens dire qu'ils trouvent la sérénité simplement en commençant la journée par un bon petit-déjeuner et en mangeant régulièrement et de manière saine le reste de la journée pour éviter une hypoglycémie. Une bonne organisation est nécessaire pour vaincre une dépendance au sucre.

Ook jij zult het snel merken. Door dagelijks na te denken of je wel regelmatig eet, voel je je energiek én rustig. Het volgende overzicht maakt duidelijk hoe te veel suiker invloed heeft op je energie- niveau.

DE VERWOESTENDE GEVOLGEN VAN SUIKERMISBRUIK

Suiker heeft dramatische gevolgen voor je ingewanden en heel je functioneren. In het vorige hoofdstuk heb je gelezen hoeveel vitaminen- en mineraaltekorten en allergieën ontstaan door suikergebruik. Via de suikerkermis weet je hoe een te grote aanvoer van vooral geraffineerde suikers een hele reeks fysiologische processen op gang brengt waartegen je niet kunt vechten op karakter of met discipline. Het is sterker dan jezelf. Uiteraard zijn de verwoestende gevolgen afhankelijk van je graad van verslaving.

TE VEEL SUIKER HEEFT INVLOED OP HEEL JE FUNCTIONEREN

Tanden Suiker werkt verzurend op je tanden en dat veroorzaakt cariës. Bacteriën leven van suiker en laten suiker vergisten. Zo zorgen ze voor een kleverig laagje plaque op je tanden.

Botten Je botten worden door een teveel aan geraffineerde suiker beroofd van calcium en magnesium. Dat werkt niet alleen slaapproblemen in de hand, maar is ook een oorzaak van osteoporose of botontkalking.

Borst Veel suikerverbruik verhoogt het risico op borstkanker.

Candida albicans is een gist in de darmflora die in een aantal gevallen verandert in een ziekteverwekkende schimmel en zo het immuunsysteem kan ondermijnen. Deze schimmel kan schade aanrichten op de huid, aan de nagels, in de mond, in de slijmvliezen, in de urinewegen, in de darmen, in de vagina en in organen zoals de lever, de nieren en de longen. De oorzaak is in vele gevallen te veel suiker, onvolwaardige voeding en vitamine B-tekorten.

Darmen De darmflora wordt verstoord door de grote aanvoer van te veel suikers. Dit werkt de groei van candida in de hand. Ook verhoogt het risico op darmkanker.

Geest Door een teveel aan suiker worden endorfines op ongepaste momenten gestimuleerd en word je onrustig en labiel, emotioneel en nerveus. Je geheugen werkt slechter, je concentratie vermindert en je hebt een sloom gevoel.

Fysiek welbevinden Je voelt je fysiek ondermaats, je bent flauw en beverig, hebt een gebrek aan energie.

Vous le remarquerez aussi rapidement. En vous demandant quotidiennement si vous mangez bien de manière régulière, vous vous sentez plein d'énergie et serein. La partie qui suit vous explique l'influence d'une trop grande quantité de sucre sur votre niveau d'énergie.

LES EFFETS DÉVASTATEURS DE L'ABUS DE SUCRE

Le sucre a des conséquences dramatiques pour vos intestins et pour tout votre métabolisme. Dans le chapitre précédent, je vous ai expliqué combien de cas de carences en vitamines et en minéraux ainsi que d'allergies sont causés par la consommation de sucre. Grâce à l'image de la foire du sucre, vous savez qu'un apport excessif en sucres principalement raffinés déclenche toute une série de phénomènes physiologiques contre lesquels vous ne pouvez pas lutter avec votre force de caractère ou votre discipline. C'est plus fort que vous. Bien sûr, les conséquences dévastatrices dépendent de votre niveau de dépendance.

L'ABUS DE SUCRE AFFECTE L'ENSEMBLE DE VOTRE MÉTABOLISME

Les dents Le sucre a un effet acidifiant sur les dents et provoque des caries. Les bactéries vivent grâce au sucre et le font fermenter. De cette façon, elles créent de la plaque dentaire.

Les os Un abus de sucre raffiné appauvrit vos os en calcium et en magnésium, ce qui entraîne non seulement des problèmes de sommeil, mais également un risque d'ostéoporose ou fragilisation des os.

La poitrine Une consommation élevée de sucre augmente le risque de cancer du sein.

Candida Albicans Il s'agit d'une levure dans la flore intestinale qui, dans tout un nombre de cas, se transforme en champignon pathogène qui peut affaiblir le système immunitaire. Ce champignon peut endommager la peau, les ongles, la bouche, les muqueuses, les voies urinaires, les intestins, le vagin et les organes comme le foie, les reins et les poumons. Dans de nombreux cas, un abus de sucre, une mauvaise alimentation et des carences en vitamine B en sont la cause.

Les intestins Un apport trop important en sucre perturbe la flore intestinale. Ceci favorise alors la croissance du candida. Le risque de cancer du côlon augmente aussi.

L'esprit Un abus de sucre stimule les endorphines à des moments inappropriés et vous rend agité et instable, émotif et nerveux. Votre mémoire fonctionne moins bien, votre concentration diminue et vous vous sentez faible.

Le bien-être physique Vous vous sentez physiquement en dessous de vos capacités, vous êtes faible, vous tremblez et manquez d'énergie.

Toename van het vetweefsel Het overschot aan glucose wordt omgezet in vet.

Hart en bloedvaten Je loopt meer risico op hart- en vaatziekten.

Lever Vet stapelt zich op in de lever. Hierdoor zal de lever haar ontgiftingsstaak minder goed uitvoeren.

Alvleesklier Deze klier raakt zwaar overbelast doordat ze constant insuline moet afgeven.

Bijnieren Bij een groot suikershot wordt de bijnier gedwongen extra cortisol en adrenaline aan te maken. Deze hormonen worden dan zonder stress-aanleiding geactiveerd en putten zo je lichaam uit.

Aderen Je loopt meer kans op aderverkalking omdat het teveel aan suiker wordt omgezet in vetzuren. Een hartinfarct of hersenbloeding ligt dan op de loer.

Bloeddruk Door te veel stresshormonen verhoogt je bloeddruk.

Hormonen Je hormonen worden ontregeld en dat veroorzaakt stemmingswisselingen, depressies, te veel of te weinig honger, geen lustbelevens.

Immuunsysteem Je immuunstelsel wordt ontregeld en afgeremd. De ontstekingsstoffen in het bloed nemen toe en kunnen alle organen aantasten.

Humeur Mannen raken geïrriteerd en worden zelfs agressief. Vrouwen worden eerder neerslachtig, gedeprimeerd en lusteloos. Kinderen worden hyperactief, onrustig en prikkelbaar.

Fitheid Je bent niet fit en voelt je al moe bij het ontwaken.

Honger en verzadiging Je honger- en verzadigingscentrum raakt ontregeld door extreem zoet voedsel. Dit onevenwicht zorgt voor een overmatige trek in extra suiker én in rood vlees en alcohol.

Smaakpapillen Je smaakpapillen worden vervuild. Echte smaken worden niet meer waargenomen. Je hebt extreem zoet nodig om nog te kunnen proeven.

Augmentation du tissu adipeux Le surplus de glucose est converti en graisse.

Le cœur et les vaisseaux sanguins Le risque de maladies cardiovasculaires augmente.

Le foie Les graisses s'accumulent dans le foie. Par conséquent, il n'effectuera pas sa tâche de détoxification de manière optimale.

Le pancréas Cette glande sature, car elle doit constamment sécréter de l'insuline.

Les glandes surrénales Une dose importante de sucre oblige les glandes surrénales à produire davantage de cortisol et d'adrénaline. Ces hormones sont alors libérées sans que vous ne soyez stressé et épuisent votre corps.

Les veines Le risque d'artériosclérose est plus élevé, car l'excès de sucre est transformé en acide gras. Une crise cardiaque ou une hémorragie peut alors survenir.

La tension artérielle Un excès d'hormones du stress augmente votre tension artérielle.

Les hormones Vos hormones sont perturbées, ce qui engendre des sautes d'humeur, des humeurs dépressives, une faim excessive ou insuffisante, une absence de plaisir.

Le système immunitaire Votre système immunitaire est perturbé et affaibli. La quantité de substances inflammatoires dans le sang augmente et celles-ci peuvent affecter tous les organes.

L'humeur Les hommes deviennent irritables, voire agressifs. Les femmes deviennent plutôt abattues, déprimées et apathiques. Les enfants deviennent hyperactifs, agités et irritables.

La forme Vous n'êtes pas en forme et vous vous sentez fatigué au réveil.

La faim et la satiété Les aliments extrêmement sucrés perturbent votre centre de la faim et de la satiété. Ce déséquilibre entraîne une envie excessive de sucre, de viande rouge et d'alcool.

Les papilles gustatives Vos papilles gustatives sont encrassées et votre sens du goût est altéré. Vous avez besoin d'une grande quantité de sucre pour pouvoir apprécier le goût sucré.

Je merkt het, een indrukwekkende lijst. Zoals reeds aangegeven huist het gevaar vooral in het feit dat suiker tegenwoordig verstopt is in duizenden producten en we vaak veel te veel van die verborgen suikers consumeren. De meeste verslavingen ontstaan als een onschuldig pleziertje. Stap voor stap verleg je je grenzen. Hoe vaker je jezelf zoet houdt met suiker, hoe meer je aan de smaak gewend raakt. Zo kom je in een situatie waarin je echt afhankelijk bent. Je smaakpapillen hunkeren vanaf dan naar zoet en je kunt je niet meer concentreren tot je volgende suikershot in de vorm van koekjes of chocolade.

GERAFFINEERDE SUIKERCONSUMPTIE ALS MEDEOORZAAK VOOR DIABETES TYPE 2

Als je meerdere keren per dag een suikerkermis in je lichaam veroorzaakt, raken je organen op de lange duur overbelast. Ze kunnen het echt niet meer aan! Ik noem dat orgaanmoeheid. In het begin zijn de signalen slechts flauwe afkooksels van de opsomming van de symptomen bij tekorten die in hoofdstuk twee wordt gegeven, maar uiteindelijk worden de symptomen steeds talrijker en duidelijker en zal de suikerkermis leiden tot ziektes zoals suikerziekte type 2. Diabetes type 2 werd vroeger ouderdomsdiabetes genoemd, maar helaas wordt deze aandoening bij steeds jongere mensen vastgesteld, zelfs al bij vele kinderen. De lichaamscellen reageren niet meer voldoende op de insuline in het bloed. De oorzaak is meestal een ongezonde levensstijl. Dat wil zeggen ongezond eten en veel te weinig bewegen met overgewicht en diabetes type 2 als gevolg. Het maakt me triest en opstandig te moeten vaststellen dat steeds meer kinderen op jonge leeftijd al suikerverslaafd zijn en zelfs suikerziekte type 2 hebben. Nu al telt België zo'n 500.000 diabetespatiënten, van wie negentig procent type 2 heeft. Wereldwijd lijden ongeveer 350 miljoen mensen aan diabetes. Men schat dat dit cijfer zal verdubbelen tegen het jaar 2030.

Te veel suiker is een moordend gif en op langere termijn is de ravage in je lichaam onomkeerbaar. Denk maar eens aan de gevolgen van diabetes: blindheid, wonden die niet meer helen, een verhoogd risico op beroerten en hartaanvallen, dichtslibbende aders met amputatie als noodzakelijke oplossing.

Maar laat me eindigen met een positieve noot. Neem je het heft in handen door gezond te eten en te bewegen, dan kun je het volledig omkeren.

C'est une liste impressionnante, non ? Comme je l'ai déjà indiqué, le danger réside principalement dans le fait que le sucre est aujourd'hui caché dans des milliers de produits et que nous consommons ces sucres cachés en beaucoup, beaucoup trop grandes quantités. La plupart des addictions commencent par un plaisir innocent. Et petit à petit, vous repoussez vos limites. Plus vous mangez de sucre, plus vous vous habituez à son goût. Vous vous retrouvez ainsi dans une situation de réelle dépendance. Vos papilles gustatives sont dès lors avides de sucre et vous n'êtes plus capable de vous concentrer jusqu'à l'ingestion d'une nouvelle dose de sucre dans des biscuits ou du chocolat.

LA CONSOMMATION DE SUCRE RAFFINÉ : UNE DES CAUSES DU DIABÈTE DE TYPE 2

Si vous provoquez une foire du sucre dans votre organisme plusieurs fois par jour, vos organes seront saturés à long terme. Ils ne pourront vraiment plus le supporter ! J'appelle ça la fatigue d'organes. Au début, les signaux ne sont qu'un léger aperçu de la liste des symptômes pouvant apparaître en cas de manque (donnée dans le chapitre 2), mais ceux-ci finissent par se présenter plus fréquemment et de manière plus aiguë. La foire du sucre entraînera ainsi des maladies comme le diabète de type 2. Le diabète de type 2 était autrefois appelé diabète de vieillesse, mais malheureusement cette maladie est diagnostiquée chez des personnes de plus en plus jeunes, même chez un grand nombre d'enfants. Les cellules du corps ne réagissent plus correctement à l'insuline dans le sang. Un mode de vie malsain en est généralement la cause. Cela signifie manger de manière malsaine et pratiquer trop peu d'activité physique, ce qui peut mener au surpoids et au diabète de type 2. Je suis triste et révoltée de constater que de plus en plus d'enfants en bas âge sont déjà dépendants du sucre et souffrent même du diabète de type 2. En Belgique, on compte déjà environ 500 000 patients diabétiques, dont 90 pour cent sont atteints de diabète de type 2. Dans le monde entier, environ 350 millions de personnes souffrent de diabète. Selon les estimations, ce chiffre doublera d'ici 2030.

Un abus de sucre est un poison mortel et à long terme, ses ravages sur votre organisme sont irréversibles. Pensez donc aux conséquences du diabète : cécité, non-cicatrisation des plaies, risque accru d'accident vasculaire cérébral et de crise cardiaque, veines obstruées avec l'amputation comme solution nécessaire.

Mais permettez-moi de terminer sur une note positive. Si vous reprenez le contrôle en mangeant sainement et en faisant de l'exercice physique, vous pouvez renverser complètement la situation.

Alle deelnemers aan het televisieprogramma 'Je bent wat je eet' hadden door hun levensstijl suikerziekte type 2. Leuk is te vertellen dat ze allemaal weer een normale suikerwaarde hadden na acht weken gezonde levensstijl.

WAT IS HET VERSCHIL MET TYPE 1?

De oorsprong van deze van insuline afhankelijke diabetes heeft niets te maken met overmatige consumptie van suiker of een ongezonde levensstijl. Bij diabetes type 1 is er een verhoogde bloedsuikerspiegel door een gebrekkige of onvoldoende werking van de alvleesklier, zodat er geen of te weinig insuline voorhanden is om suiker te verwerken. Meestal ontstaat dit door genetische aanleg of gewoon pech. Men kan de suiker stabiel houden door insuline onderhuids in te spuiten. Patiënten mogen nog verstandig suiker eten. Ook bewegen is absoluut aan te bevelen. Type 1 is onomkeerbaar. De behandeling houdt in dat je voor de rest van je leven een balans moet vinden tussen suiker, beweging en medicatie.

GERAFFINEERDE SUIKER ALS MEDEOORZAAK VAN HYPOGLYCEMIE

Bij hypoglycemie produceert de alvleesklier onmiddellijk insuline, maar in veel te grote hoeveelheden. De suiker is in no time omgewerkt tot glucose en er blijft te veel insuline over. Je krijgt dan een enorme trek in nog meer suiker, want het suikergehalte in het lichaam is gedaald tot beneden normaal. Zo'n laag suikergehalte verwekt niet alleen een enorm verlangen naar suiker, maar ook een scala aan ongemakken, zoals duizeligheid, zwakte, hoofdpijn, uitputting en angsten. Vele mensen die suikerverslaafd zijn, worden dagelijks geconfronteerd met hypoglycemie. Dit heeft een bijzonder uitputtend effect op het lichaam. Vandaar dat suikerverslaving altijd extreme moeheid veroorzaakt.

GLYCEMISCHE INDEX

Deze moeilijke term geeft aan in welke mate voedingsmiddelen de suikerspiegel beïnvloeden. Een sterke verhoging van de suikerspiegel leidt tot allerlei lichamelijke, emotionele en hormonale effecten. Zoals je reeds gelezen hebt in het stuk over de suikerkermis van ons lichaam.

Tous les participants du programme télévisé *Je bent wat je eet* (« Vous êtes ce que vous mangez ») souffraient de diabète de type 2 à cause de leur mode de vie. Le côté réjouissant est qu'ils avaient à nouveau un taux de glucose normal après huit semaines de vie saine.

QUELLE EST LA DIFFÉRENCE AVEC LE TYPE 1 ?

L'origine de ce diabète insulino-dépendant n'est pas liée à une consommation excessive de sucre ou un mode de vie malsain. Dans le cas du diabète de type 1, la glycémie augmente parce que le pancréas ne fonctionne pas correctement ou de manière non optimale, ce qui entraîne une absence ou une insuffisance d'insuline, nécessaire à l'assimilation du sucre. En général, il est dû à une prédisposition génétique ou simplement à la malchance. Il est possible de réguler le taux de sucre en administrant des piqûres d'insuline. L'exercice physique est également absolument recommandé. Le diabète de type 1 est irréversible. Pour le traiter, vous devez, pendant toute votre vie, trouver un équilibre entre le sucre, l'exercice physique et les médicaments.

LE SUCRE RAFFINÉ : UNE DES CAUSES DE L'HYPOGLYCÉMIE

En cas d'hypoglycémie, le pancréas produit immédiatement de l'insuline, mais en quantités beaucoup trop élevées. En peu de temps, le sucre a été transformé en glucose et il reste trop d'insuline. Votre envie de sucre s'accroît alors, parce que le taux de sucre dans votre corps a chuté en dessous de la normale. Un taux de sucre aussi bas entraîne non seulement une énorme envie de sucre, mais également toute une série de désagréments : vertiges, faiblesse, maux de tête, épuisement et angoisses. De nombreuses personnes dépendantes du sucre doivent faire quotidiennement face à l'hypoglycémie, ce qui est particulièrement épuisant pour l'organisme. C'est pourquoi la dépendance au sucre provoque toujours une fatigue extrême.

L'INDICE GLYCÉMIQUE (IG)

Ce terme complexe mesure l'influence des aliments sur la glycémie. Une forte augmentation du taux de sucre entraîne toutes sortes de conséquences physiques, émotionnelles et hormonales, comme déjà mentionnées dans la partie consacrée à la foire du sucre.

Alle ongezonde voedingsmiddelen, zoals snoepgoed en koekjes, doen je bloedsuikerspiegel sowieso pieken. Ook producten als bier, frieten, wit brood, witte pasta en gepelde rijst hebben dit effect. Dat komt omdat deze middelen meestal enkelvoudige suikers bevatten, ze komen als glucose in het bloed. Ze bevatten ook geen verteringsvertragende vezels. Fruit en groenten bevatten gemakkelijk afbreekbare suikers (ook snelle suikers genoemd), maar daar bovenop veel vezels. Daarom komen de suikers toch trager in het bloed. Op het internet vind je vele databases om op te zoeken wat de glycemische index (GI) van voedingsmiddelen is. Je kunt niet alleen op basis van de GI bepalen of voedingsmiddelen gezond of ongezond zijn. Bijvoorbeeld: gekookte wortelen, dadels, honing en watermeloen zijn allemaal heel gezond, maar als ze geïsoleerd gegeten worden, doen ze de bloedsuikerspiegel toch snel stijgen. Er is veel discussie over de GI omdat er tegenwoordig heel wat diëten op gebaseerd zijn. Je blind staren op de waarden van de glycemische index is gekkenwerk en overbodig als je evenwichtig eet.

Door een triootje van een vierde koolhydraten en eiwitten en een half bord groenten, gecombineerd met een beetje gezond vet tijdens de maaltijd los je het probleem van de glycemische index vanzelf op. Door de koolhydraten te vermengen met de eiwitten, het vet en de vezels van de groenten wordt de afbraak tot suiker vertraagd.

WANNEER BEN JE SUIKERVERSLAAFD

Iemand die gevoelig is voor suiker, zal graag regelmatig suiker eten, maar heeft geen ontwenningsverschijnselen als hij of zij geen suiker consumeert. Bij suikerverslaafden doen deze verschijnselen zich voor als de suikertoevoer wordt afgesloten. Dat kun je perfect vergelijken met een verslaving aan alcohol of drugs. Als alcoholici of drugsverslaafden geen glas alcohol of geen shot krijgen, mist hun verslaafde lichaam deze ‘genotsstoffen’ (of beter: gifstoffen). Ze voelen zich zo slecht dat er maar één uitweg is: opnieuw een glas alcohol of een shot nemen. Met suiker gaat het net zo. Na het eten van suiker komt er een kermis van reacties op gang die destructief is voor je ingewanden. Dus als je voelt dat je elke dag meermaals suiker eet om het nare gevoel van de suikerdip weg te krijgen, ben je suikerverslaafd.

Tous les aliments malsains, comme les sucreries et les biscuits, font, en tout cas, grimper en flèche votre glycémie. Les produits comme la bière, les frites, le pain blanc, les pâtes blanches et le riz décortiqué ont également cet effet. Cela est dû au fait que ces aliments contiennent généralement des sucres simples, qui se retrouvent alors dans le sang sous forme de glucose. En outre, ils ne contiennent aucune fibre qui ralentit la digestion. Les fruits et les légumes contiennent des sucres facilement assimilables (également appelés sucres rapides), ainsi que beaucoup de fibres. C'est pourquoi ces sucres mettent plus de temps à passer dans le sang. Sur Internet, on peut trouver de nombreuses bases de données qui indiquent l'indice glycémique des aliments (IG). Il est impossible de déterminer si les aliments sont sains ou non sur la seule base de l'IG. Par exemple : les carottes cuites, les dattes, le miel et la pastèque sont des aliments très sains, mais quand ils sont consommés de manière isolée, ils font pourtant augmenter rapidement la glycémie. De nos jours, beaucoup de régimes sont basés sur l'IG, ce qui suscite beaucoup de discussions à son sujet. Si vous mangez équilibré, il est insensé et inutile de regarder aveuglément les valeurs de l'indice glycémique.

Pour résoudre le problème de l'indice glycémique, composez votre assiette d'un quart de glucides, un quart de protéines et une moitié de légumes, avec un peu de graisse saine pour votre repas. Quand vous mélangez les glucides avec les protéines, les bonnes graisses et les fibres des légumes, le sucre est assimilé plus lentement.

QUAND ÊTES-VOUS DÉPENDANT DU SUCRE ?

Une personne qui aime particulièrement le sucre en mange régulièrement, mais ne présente aucun symptôme de sevrage si elle n'en consomme pas. Chez les personnes dépendantes du sucre, ces symptômes apparaissent lorsqu'elles n'en consomment plus. C'est une situation tout à fait comparable à une dépendance à l'alcool ou à la drogue. Si les alcooliques et les toxicomanes n'ont pas leur verre d'alcool ou leur dose de drogue, leur organisme est en manque de ces « substances de plaisir » (ou mieux : ces toxines). Ils se sentent si mal qu'ils n'ont pas d'autre choix que de boire un verre d'alcool ou de prendre de la drogue. Il en va exactement de même pour le sucre. Après une ingestion de sucre, une foire de réactions destructrices pour votre organisme se déclenche. Donc, vous êtes dépendant à partir du moment où vous mangez du sucre plusieurs fois par jour pour vous débarrasser de la sensation de manque.

Natuurlijk treden al deze nadelen niet op als je één koekje per dag of regelmatig een dessertje eet. Bij een normale consumptie van suiker is er geen probleem. Een normale consumptie per dag houdt maximaal tien procent gadgetvoeding in en negentig procent gezonde voeding.

Dus nogmaals voor alle duidelijkheid: je bent niet suikerverslaafd als je één stukje chocolade per dag eet. Het gaat om het voortdurend zin hebben in zoet en het niet kunnen stoppen na één koek. Het pak moet op. Die voortdurende suikerstroom veroorzaakt een biochemische roetsjbaan in je bloed die je op korte termijn humeurig en nerveus maakt en op langere termijn je ingewanden uitput, zodat je echt zo ziek wordt zoals hierboven beschreven.

HOE GEVOELIG BEN JIJ VOOR SUIKERS?

Een swingbord brengt enthousiasme in je lijf! ½ bord groenten, ¼ eiwitten, ¼ koolhydraten. Ieder van ons heeft een individuele gevoeligheid voor suiker. Deze is soms erfelijk, maar wordt ook bepaald door onze opvoeding en door onze eet- en snoepgewoonten. De volgende vragen geven je een beeld of jij iemand bent die ongevoelig is voor suiker, iemand die graag een zoetje neemt of iemand die werkelijk suikerverslaafd is, met een minder goede gezondheid als gevolg. Als je meer dan drie stellingen van één categorie hebt aangeduid, is de onderstaande beschrijving van de categorie op jou van toepassing.

SITUEER JEZELF OP DE SUIKERGEVOELIGHEIDSSCHAAL

Suikerongevoelig :

- Ik begrijp niet wat mensen lekker vinden aan zoet.
- Ik heb nooit zin in cola, taart, ijs of chocolade.
- Als ik zoet eet, is het uit beleefdheid. Meestaal krijg ik echt niet op.
- In mijn jeugd heb ik weinig zoetigheid gekregen.

De suikergifslang is jou totaal vreemd. Je komt waarschijnlijk uit een zeer suikerbewuste familie met een zeer gevarieerd eetpalet.

Bien sûr, vous n'aurez pas à subir tous ces désagréments si vous mangez seulement un biscuit par jour ou un dessert régulièrement. Une consommation normale de sucre, c'est-à-dire un maximum de dix pour cent d'aliments « gadget » et quatre-vingt-dix pour cent de nourriture saine, ne pose aucun problème.

Donc, encore une fois : vous n'êtes pas dépendant du sucre si vous mangez un carré de chocolat par jour. La dépendance au sucre se traduit par une envie constante de sucre et l'incapacité à s'arrêter après un gâteau. Vous ne pouvez pas vous empêcher de vider le paquet. Cet apport constant en sucre provoque des montagnes russes biologiques dans votre sang, ce qui vous rend nerveux et lunatique à court terme et épuise votre organisme à long terme. Et vous finissez par tomber vraiment malade comme expliqué plus haut.

À QUEL POINT ÊTES-VOUS SENSIBLE AU SUCRE ?

Une assiette « swing » enthousiasme votre organisme ! Il s'agit d'une demi-assiette de légumes, d'un quart de protéines et d'un quart de glucides. Chacun de nous a une sensibilité différente au sucre. Elle est parfois héréditaire, mais peut aussi être influencée par notre éducation, nos habitudes alimentaires et nos habitudes à manger des friandises. Les propositions suivantes vous permettent de savoir si vous êtes plutôt insensible au sucre, si vous appréciez simplement le sucre ou si vous êtes vraiment dépendant, et que votre santé en est, par conséquent, affectée. Si vous vous retrouvez dans plus de trois propositions d'une catégorie, sa description vous correspond.

SITUEZ-VOUS SUR L'ÉCHELLE DE SENSIBILITÉ AU SUCRE

Insensible au sucre :

- je ne comprends pas pourquoi les gens aiment tant le sucre ;
- je n'ai jamais envie de coca, de gâteau, de glace ou de chocolat ;
- quand je mange du sucre, c'est par politesse. En général, cela ne m'apporte rien ;
- quand j'étais enfant, on ne me donnait pas beaucoup de friandises.

La spirale infernale du sucre vous est totalement étrangère. Vous venez probablement d'une famille qui fait très attention à sa consommation de sucre et qui privilégie une alimentation très variée.

Bewuste suikereter :

- Ik lust graag zoet.
- Ik besef dat zoetigheid ongezond is en haal het zo weinig mogelijk in huis. Ik eet het bij speciale gelegenheden, zoals op feestjes, met Kerstmis en Pasen enzovoort.
- Ik eet één koekje of chocolaatje na mijn maaltijd.
- Ik eet graag één koekje of chocolaatje bij een kopje koffie of thee, maar doe het niet altijd.
- Mijn kind moet vragen of het een koekje of chocolade mag eten.

Je weet dat je graag zoetigheid lust, maar ook dat het slecht voor je is. Door je aankoopgedrag aan te passen en suiker als een traktatie te beschouwen, kun je gezond genieten van zoet. Je moet wel nadenken, want je weet dat als je suiker achteloos eet, het snel ‘veel meer’ wordt.

Onbewuste zoetbek, maar nog niet afhankelijk :

- Ik ben gek op alle zoetigheid.
- Ik vind zoetigheid heerlijk en verrukkelijk.
- Ik hou ook ontzettend van wit brood, witte pasta en witte rijst. Het geeft me een zeer voldaan gevoel.
- Ik eet zoet tussen de maaltijden.
- Terwijl ik een koekje eet, denk ik al aan het volgende.
- Ik kan me niet voorstellen dat ik geen zoet zou eten.
- Een maaltijd zonder zoet is niet af voor mij.
- Mijn ouders waren ook dol op zoet. Elk feestje was een aanleiding voor taart, gebak of ijs.

Opgelet! Jij bent heel dicht bij een suikerverslaving. Nu vind je het nog een aangename verwennerij en ben je blij dat je er meerdere keren per dag van kunt genieten, maar je speelt een gevaarlijk spel met je bloedsuikerspiegel. Misschien ben je je er nog niet van bewust, maar langzaamaan zul je minder energie hebben. Dat kun je nu nog oplossen door dat ene extra suikershot. Helaas brengt dat een extra dosis hormonen in je bloed om de boel in evenwicht te houden.

Mangeur de sucre conscient :

- j’aime le goût sucré ;
- je sais que les sucreries sont mauvaises pour la santé et j’en ramène aussi rarement que possible à la maison. J’en mange lors d’occasions spéciales, comme pendant les fêtes de Noël, de Pâques, etc. ;
- je mange un biscuit ou un morceau de chocolat après mon repas ;
- j’aime manger un biscuit ou du chocolat avec une tasse de café ou de thé, mais je ne le fais pas régulièrement ;
- mon enfant doit demander la permission pour manger un biscuit ou du chocolat.

Vous aimez les sucreries, mais savez aussi que c’est mauvais pour vous. En adaptant votre comportement d’achat et en considérant le sucre comme une gourmandise, vous pouvez en déguster sans compromettre votre mode de vie sain. Vous devez faire bien attention, car vous savez que si vous mangez du sucre de manière insouciante, vous en mangerez rapidement de plus en plus.

Amateur de sucre inconscient, mais pas encore dépendant :

- j’adore toutes les sucreries ;
- je trouve les sucreries exquis ;
- j’aime également beaucoup le pain blanc, les pâtes blanches et le riz blanc. Ils m’apportent un grand sentiment de satisfaction ;
- je mange du sucre entre les repas ;
- quand je mange un biscuit, je pense déjà au suivant ;
- ne pas manger de sucre est inenvisageable ;
- mes repas doivent toujours inclure du sucré ;
- mes parents aussi adoraient le sucre. Chaque fête était une occasion pour manger du gâteau, une pâtisserie ou une glace.

Attention ! Vous êtes très proche d’une dépendance au sucre. Pour le moment, vous aimez les petites gâteries et vous êtes heureux de pouvoir en savourer plusieurs fois par jour, mais vous jouez à un jeu dangereux avec votre glycémie. Vous n’en êtes peut-être pas encore conscient, mais votre niveau d’énergie diminuera progressivement. Pour l’instant, vous pouvez encore y remédier grâce à une dose supplémentaire de sucre. Le problème est que la quantité d’hormones dans votre sang augmente alors afin de maintenir l’équilibre.

Keer het tij voor het te laat is en sta stil bij je suikerconsumptie. Anders wordt het binnenkort ‘Ik moet een koekje’ in plaats van ‘Ik wil graag een koekje.’

Suikerverslaafd en echt afhankelijk van zoet om je goed te voelen :

- Ik weet dat ik niet kan stoppen bij een stukje chocolade of één koekje.
- Als ik zeg: ‘Vandaag geen zoet’, heb ik meestal een halfuur later al veel zoet gegeten. Het is sterker dan mezelf.
- Ik voel me slecht na het eten van veel zoet, maar doe het een paar uur later opnieuw.
- Ik heb vaak last van stemmingswisselingen.
- Ik voel me heel moe en futloos.
- Als ik geen zoet eet, voel ik me flauw en soms zelfs beverig. Ik heb dus echt zoetigheid nodig.
- Ik weet dat ik afslank als ik minder suiker eet.
- Door het vele snoepen is mijn gewone eetlust bedorven.
- Ik weet eigenlijk niet wat echte honger is.
- Ik eet minder omdat ik dan daarna nog kan snoepen.
- Eigenlijk denk ik voortdurend aan snoep, zelfs op een dwangmatige manier.
- Ik ben veel te snel emotioneel.
- Ik kan veel minder dingen aan, ben snel uit mijn evenwicht.
- Ik reageer overdreven op mijn kinderen en op mensen die ik goed ken.
- Ik ben constant onrustig.
- Ik voel me een zwakkeling, want ik kom nooit mijn eigen beloften na (bijvoorbeeld ‘niet snoepen vandaag’).

Jij kickt echt op zoet. Je hebt geen verzadigingspunt meer en je verlangt constant naar zoete snacks. Zonder zoet ben je erg onrustig. Na elke consumptie start onmiddellijk een nieuw verlangen. Je raakt in paniek als je geen zoet bij de hand hebt. Het is vijf na twaalf en je lichaam heeft er al serieus hinder van. Troost je, je bent niet alleen. Men vermoedt dat één op vijf mensen verslaafd is aan suiker. Proficiat met de aankoop van dit boek. Lees snel verder en pas toe!

Renversez la tendance avant qu'il ne soit trop tard et surveillez votre consommation de sucre. Sinon votre envie de biscuit se transformera bientôt en un réel besoin.

Dépendant du sucre et mange des sucreries pour se sentir bien :

- je sais que je ne peux pas me contenter d'un morceau de chocolat ou d'un biscuit ;
- quand je dis: « Aujourd'hui pas de sucre », j'en ai généralement déjà mangé beaucoup une demi-heure plus tard. C'est plus fort que moi. ;
- je me sens mal après avoir mangé une grande quantité de sucre, mais je recommence quelques heures plus tard ;
- j'ai souvent des sautes d'humeur ;
- je me sens très fatigué et apathique ;
- si je ne mange pas de sucre, je me sens faible et je tremble même parfois. J'ai vraiment besoin de sucre ;
- je sais que je perds du poids quand je diminue ma consommation de sucre ;
- à cause des nombreux bonbons que je mange, mon appétit normal est perturbé ;
- je ne sais pas vraiment ce que c'est d'avoir vraiment faim ;
- je mange moins pendant les repas, comme ça je peux encore manger des bonbons après ;
- en fait, je pense constamment aux bonbons, et ce de manière compulsive ;
- je suis beaucoup trop sensible ;
- je peux gérer beaucoup moins de choses, je suis rapidement dépassé par les événements ;
- je réagis de manière excessive avec mes enfants et les gens que je connais bien ;
- je suis constamment agité ;
- j'ai l'impression d'être une personne faible, parce que je ne tiens jamais mes promesses (par exemple, pas de sucre aujourd'hui).

Vous avez vraiment un gros faible pour le sucre. Vous n'avez plus de point de saturation et vous avez tout le temps envie de collations sucrées. Si vous ne mangez pas de sucre, vous êtes très agité. À chaque fois que vous en mangez, vous en avez de nouveau envie immédiatement après. Vous paniquez si vous n'avez pas de sucrerie sous la main. Il est à peine douze heures cinq et votre organisme est déjà sérieusement perturbé à cause de cela. Rassurez-vous, vous n'êtes pas seul. Félicitations pour l'achat de ce livre. Lisez la suite sans plus attendre et appliquez mes conseils !

WAT IS HET VERSCHIL TUSSEN GENOT EN VERSLAVING

Het grote verschil tussen genot en verslaving zit hem in de gradatie. Genotservaringen roepen een verlangen op naar herhaling en dat is positief zolang je vreugde ervaart. Als je suiker móét eten, wordt het dwangmatig en spreek je van een verslaving. Dat is pijnlijk en zielig. Je bent een zenuwachtige mug die gevangen zit in een suikerspin. Het is een vals genot dat resulteert in een oncomfortabel lichaam en een oncontroleerbare geest. De zoektocht naar een kick slaat nu om in het vermijden van ontwenningssverschijnselen, het vermijden van pijn. En dat is een stuk minder prettig dan het zoeken naar plezier.

Kleine hoeveelheden suiker zijn net als alcohol niet zo'n ramp, maar als je massale hoeveelheden consumeert, zoals velen bewust of onbewust doen, heeft dit desastreuze gevolgen voor je gezondheid. Als je je suikerverslaving aanpakt, dan heb jij plots ook het 'karakter' om de dingen te doen die je altijd al wilde doen. Je blaakt van energie en hebt echt goesting om in het leven te bijten in plaats van in koeken! Na eenentwintig dagen is de grootste hunkering verdwenen en na één jaar is je suikerverslaving definitief verleden tijd. Vanaf dan ben je in elke situatie sterker dan dat koekje of dat chocolaatje. Je kunt gedoseerd genieten van een kleine verwennerij. En geef toe, eenentwintig dagen is toch te overzien, hé? Geniet voor je start even van de volgende reactie van iemand die je het suikervrije trainingsplan reeds voordeed.

'Sonja, Ik heb het afgelopen jaar de cursus bij je gevolgd. En misschien herinner je je nog dat ik de meest sceptische persoon van de groep was. Maar naarmate de weken vorderden, geraakte ik helemaal in de ban van je begeisterende manier van lesgeven maar ook van mijn eigen lichaam. Wat ik vooral niet kon geloven, was dat het zo simpel zou zijn en dat ook mijn lichaam zin heeft in gezonde voeding. Ik vond het aanvankelijk maar wat marketingtaal. Frisdrank komt de deur nu niet meer in en ik denk na voordat er iets in mijn mond gaat. Een kleine moeite voor de energie en de uitstraling die ik nu heb. Het heeft mijn leven veranderd. Mijn kinderen zijn blij dat ik met hen voetbal en mijn vrouw is tevreden met mijn strakke lichaam. Ze is ook in haar nopjes dat ze eindelijk respect krijgt voor haar liefdevolle kookkunsten. Sonja, je heb er twee fans bij!' —*Steven*

QUELLE EST LA DIFFÉRENCE ENTRE LE PLAISIR ET LA DÉPENDANCE ?

La grande différence entre le plaisir et la dépendance réside dans la gradation. Le plaisir suscite un désir de recommencement et est positif tant que vous éprouvez du bonheur. Si vous avez absolument besoin de manger du sucre et que sa consommation devient compulsive, il s'agit d'une dépendance. C'est pénible et déplorable. Vous êtes comme un moustique nerveux pris dans une barbe à papa. C'est un faux plaisir qui se traduit par un organisme perturbé et un esprit incontrôlable. Vous ne consommez plus des stimulants par envie, mais pour éviter les symptômes de sevrage et ne pas vous sentir mal. Et c'est beaucoup moins agréable que l'envie de se faire plaisir.

Consommer du sucre en petites quantités, et il en va de même pour l'alcool, n'est pas un drame, mais en consommer de manière démesurée, comme beaucoup le font, consciemment ou inconsciemment, peut avoir des conséquences désastreuses sur votre santé. Lorsque vous décidez de vaincre votre dépendance au sucre, vous trouvez soudainement la « force de caractère » pour faire tout ce que vous avez toujours voulu. Vous brûlez d'énergie et vous avez vraiment envie de mordre la vie à pleines dents, et plus les biscuits ! Après vingt et un jours, vous avez beaucoup moins envie de sucre et après une année, votre dépendance est définitivement derrière vous. Dès lors, vous êtes plus fort qu'un biscuit ou un morceau de chocolat en toutes situations. Vous pouvez savourer une petite gâterie avec modération. Et admettez-le, vingt et un jours, c'est faisable n'est-ce pas ? Avant de commencer, découvrez la réaction d'une personne qui a déjà essayé le plan d'action sans sucre :

« Sonja, j'ai suivi votre cours l'année passée. Et si vous vous souvenez, j'étais la personne la plus sceptique du groupe. Mais au fil des semaines, je suis devenu totalement captivé par votre façon inspirante d'enseigner, mais aussi par mon propre corps. Ce que je n'arrivais surtout pas à croire, c'est que ce serait si simple et que mon corps apprécierait autant la nourriture saine. Au début, je pensais que c'était seulement du marketing. À présent, je n'ai plus de sodas à la maison et je réfléchis avant de manger quelque chose. C'est un effort minime pour avoir l'énergie et l'apparence que j'ai aujourd'hui. Ma vie a changé. Mes enfants sont contents que je joue au foot avec eux et ma femme aime mon corps musclé. Elle est également ravie d'être enfin respectée pour ses talents culinaires. Sonja, vous avez deux fans de plus ! —Steven

Hoofdstuk 4: Pak nu je suikerverslaving aan

Om blijvend van je suikerverslaving af te raken geef ik je een concreet trainingsplan. Iedere persoon zal voor bepaalde aspecten meer of minder aandacht nodig hebben. Sommigen vinden het bijvoorbeeld moeilijk om te kauwen, terwijl anderen dat al van thuis hebben meegekregen. Anderen kunnen het snoepen 's avonds niet laten of nog anderen moeten de klik maken om een portie beweging in hun leven te krijgen. Om voor altijd verlost te zijn van een suikerverslaving los je een persoonlijke puzzel op. Elk puzzelstuk is een stap dichterbij suikerbewustzijn maar ook een reuzenstap dichterbij gezondheid. Dus je hebt sowieso twee vliegen in één klap. Ik bied je een trainingsplan om je te bevrijden van je suikerverslaving en vier puzzelstukken van een gezonde levensstijl. Lees alle thema's door en puzzel, via actie, jouw vitale levensstijl ineen. Hoe moeilijk kan het zijn om suikervrij en gezond te leven? Ik garandeer het je: het is niet moeilijk! Het is een kwestie van voldoende lang doelgericht te trainen om weer te worden wie je was, een gezonde, energieke persoon! Je kunt alles trainen waar je je op focust! Terwijl ik dit boek schrijf, is Michael Phelps zijn achtste zwemmedaille aan het halen op de Olympische Spelen 2008 te Peking. Hij heeft zichzelf getraind tot een winmachine en benut zijn lichaamsbouw om als een reuzenvis te ploegen in het water. Hij zegt: 'Ik kan niet tegen verliezen. Ik doe alles om te winnen. Ik train "winnen" in plaats van zwemmen.'

Er zijn mensen die hun geurorganen ontwikkelen om parfums te creëren. Zij kunnen honderden geuren onderscheiden. Er zijn ook mensen die hun smaakorgaan trainen om zeer verfijnd wijn te proeven. Je zult nu misschien als argument aanhalen: 'Ja, maar deze mensen hebben allen een speciaal talent.' Laat dit duidelijk zijn: iedereen, maar dan ook iedereen heeft 'talent' voor een gezonde levensstijl. Er zijn genoeg voorbeelden in de wereld van mensen die zichzelf getraind hebben op de meest uiteenlopende zaken. Je gaat me nu toch ook niet wijsmaken dat bijna de helft van de wereld aan overgewicht lijdt omdat ze daar 'talent' voor hebben. Feit is: je creëert wat je traint. Je lichaam snakt naar gezondheid, want dat is zijn pure, natuurlijke biotoop. Herstel deze staat en je lichaam voelt ongelooflijk 'naturel' en energiek. Laten we het dus niet dramatiseren. Al wat je leert en toepast, is bovendien een investering in je gezin.

Chapitre 4 : Combattez dès maintenant votre dépendance au sucre !

Pour vous débarrasser définitivement de votre dépendance au sucre, je vous propose un plan d'action concret. Chaque personne devra accorder plus ou moins d'attention à certains aspects. Certaines personnes éprouvent, par exemple, des difficultés à mâcher suffisamment les aliments, tandis que d'autres ont déjà appris à le faire étant enfants. D'autres ne peuvent pas s'empêcher de grignoter le soir et d'autres encore ont besoin d'un déclic afin d'intégrer un peu d'activité physique dans leur quotidien. Pour être définitivement libéré d'une dépendance au sucre, vous reconstituerez un puzzle personnel. Chaque pièce est un pas de plus vers une prise de conscience des effets du sucre, mais également un énorme pas vers une bonne santé. De cette façon, vous faites évidemment d'une pierre deux coups. Je vous propose un plan d'action qui vous permettra de vous libérer de votre dépendance au sucre, ainsi que quatre pièces d'un puzzle pour un mode de vie sain. Lisez attentivement tous les thèmes et reconstituez, grâce à des efforts quotidiens, le puzzle de votre mode de vie sain. À quel point peut-il être difficile de vivre sans sucre et de manière saine ? Je vous le garantis : ce n'est pas difficile ! Cela nécessite un entraînement ciblé, suffisamment long pour redevenir qui vous étiez, c'est-à-dire une personne saine et pleine d'énergie ! Il est possible de s'entraîner à tout, pour peu que l'on se concentre ! Au moment où j'écrivais ce livre, Michael Phelps remportait sa huitième médaille de natation aux Jeux olympiques de Pékin en 2008. Il en a remporté 28 au total, avant de terminer sa carrière en 2016. Il s'est entraîné jusqu'à devenir une « machine à gagner » et utilise son physique pour labourer l'eau comme un poisson géant. Il a déclaré : « Je ne supporte pas perdre. Je fais tout pour gagner. Je m'entraîne à “gagner” plutôt qu'à “nager”. »

Certaines personnes développent leurs organes olfactifs pour créer des parfums. Elles sont capables de distinguer des centaines d'odeurs différentes. D'autres entraînent leurs papilles gustatives pour la dégustation de vins très raffinés. Vous pouvez alors rétorquer : « Oui, mais ces gens ont tous un talent particulier. » Que ce soit bien clair : tout le monde, mais absolument tout le monde, a un « talent » pour un mode de vie sain. Il existe assez d'exemples dans le monde de personnes qui se sont formées dans les domaines les plus divers. Vous n'allez pas me faire croire que près de la moitié de la planète est en surpoids parce qu'ils ont un « talent » pour cela. Vous récoltez ce que vous semez. Votre organisme cherche à être en bonne santé, car c'est son biotope pur et naturel. Restaurez ce biotope pour que votre organisme se sente incroyablement « naturel » et énergique. Ne dramatisons donc pas la situation. Tout ce que vous apprenez et appliquez est également un investissement dans votre cellule familiale.

Als je je suikerverslaving overwint, heeft dat een enorme positieve impact op je leven. Er is op termijn werkelijk geen enkel negatief aspect aan.

Beschouw het niet als een onmogelijk grote klus, maar als een moment van ‘grote schoonmaak’ in je lichaam. Als het daar aangenaam wonen is, voel je je altijd en overal op je gemak. Het zal een van de beste en tegelijkertijd goedkoopste investeringen zijn om een supergrote bonus binnen te halen, namelijk grenzeloze energie!

FASE 1

DE VOORBEREIDING

Impulsief handelen zonder voorbereiding loopt vaak uit op goedbedoelde pogingen die niet tot een blijvend resultaat leiden. Het is dan ook belangrijk om jezelf goed voor te bereiden. In deze fase neem je je kasten onder de loep en vervang je alle ‘gadgetsuikers’ door gezonde suikers. Dat betekent ‘grote schoonmaak’ in al je kasten en op alle plaatsen waar eten te vinden is. Natuurlijk moet je ook opnieuw én anders boodschappen doen. Trek één tot drie dagen uit voor een goede voorbereiding.

KIES HET JUISTE MOMENT!

Pak nu je agenda en leg een periode vast waarin je dit plan optimaal kunt uitvoeren. Ik kan me voorstellen dat het voor jou misschien nooit ‘het ideale moment’ is, maar vermijd om te starten als je in een situatie zit die erg veel extra energie vraagt. Ik denk daarbij aan een periode waarin je verhuist, een examen moet afleggen of een moeilijke situatie op je werk hebt. Kies een periode waarin er vooral de eerste eenentwintig dagen niet te veel extra van je verwacht wordt. Neem bij voorkeur een lang weekend om te starten, zodat je op vrijdag je kasten kunt leegmaken en reorganiseren, op zaterdag boodschappen kunt doen en op zondag je kunt voorbereiden op je ontwenningfase van eenentwintig dagen. Die zijn cruciaal, de rest volgt vanzelf. Zijn je keuken en bergruimte een echte chaos? Voorzie dan nog extra dagen om te reorganiseren. Zie er niet tegenop! Je organiseren werkt enorm bevrijdend en geeft een onbeschrijfelijk gevoel van controle, dus doe het in één keer goed!

Surmonter votre dépendance au sucre aura un impact positif énorme sur votre vie. Il n'y a vraiment aucun aspect négatif à long terme.

Ne considérez donc pas ce travail sur vous comme un défi insurmontable, mais plutôt comme un « grand nettoyage » de votre organisme. S'il fait bon vivre dans votre corps, vous vous sentirez bien dans votre peau en tout temps et en tout lieu. Ce sera l'un des meilleurs et simultanément des moins chers investissements en vue de bénéficier d'un énorme bonus, à savoir une énergie illimitée !

PHASE 1

LA PRÉPARATION

Agir de manière impulsive sans préparation mène souvent à des tentatives pleines de bonnes intentions, mais qui n'aboutissent pas à des résultats durables. Une bonne préparation est donc très importante. Lors de cette phase, vous examinez de près l'intérieur de vos armoires et remplacez tous les sucres « gadgets » par des sucres sains. Cela signifie que vous devez faire un « grand nettoyage » de tous vos placards et de tous les endroits où vous rangez de la nourriture. Bien sûr, vous devez également refaire les courses, mais pas comme vous avez l'habitude de les faire. Prévoyez un à trois jours pour une bonne préparation.

CHOISISSEZ LE BON MOMENT !

Prenez maintenant votre agenda et déterminez une période pendant laquelle vous pouvez exécuter ce plan de manière optimale. J'imagine que pour vous, ce n'est peut-être jamais « le bon moment », mais évitez de commencer lorsque vous êtes dans une situation qui requiert beaucoup d'énergie supplémentaire. Par exemple, lors d'une période de déménagement, d'examen ou lorsque vous êtes dans une situation difficile au travail. Choisissez une période pendant laquelle, surtout les vingt et un premiers jours, on ne s'attend pas à trop d'efforts de votre part. Préférez un long week-end pour commencer, pour pouvoir vider et réorganiser vos armoires le vendredi, faire les courses le samedi, et vous préparer pour la phase de sevrage de vingt et un jours le dimanche. Ces étapes sont cruciales, le reste suivra ensuite naturellement. Votre cuisine et vos placards sont-ils de véritables bric-à-brac ? Prévoyez alors quelques jours supplémentaires pour leur réorganisation. Ne la repoussez pas à plus tard ! L'organisation a un effet libérateur énorme et donne un sentiment indescriptible de contrôle, alors faites-la une bonne fois pour toutes !

BAN ALLE GERAFFINEERDE SUIKER VOOR EENENTWINTIG DAGEN

ORGANISEER JE HUIS GEZOND!

Vanaf de startdag is het de bedoeling om jezelf eenentwintig dagen te vrijwaren van alle mogelijke verleidingen in je huis, op kantoor, in je auto enzovoort. Deze organisatie heeft niets te maken met karakter hebben om weg te gooien, maar wel met een efficiënte manier om je leven in te richten en resultaten te boeken waar jij dat wilt: energie in je lichaam! Je kasten en je keuken zullen je als het ware uitnodigen om energieke en vitaler te leven.

Organiseren wil zeggen:

- het leegmaken van je kasten en het selecteren, weggooien;
- het behouden van ingrediënten
- en aanvullen met extra gezonde ingrediënten.

Voor het laatste zul je boodschappen moeten doen. Dat leg ik je verderop in dit boek uit. Je hoeft je geen zorgen te maken dat gezond leven duur zal zijn. Ik heb het ook telkens kunnen bewijzen in de tvprogramma's, waar we de totale prijs van oude en nieuwe boodschappen vergeleken. De gezonde aankopen waren merkkelijk goedkoper, omdat je geen overbodige producten zoals bijvoorbeeld frisdrank of cornflakes koopt.

We beginnen met de organisatie van je keuken, je bergruimte en alle andere randruimten waar jij eten bewaart (je auto, je bureau, je hobbykamer, je handtas...). Om de suikervrije fase goed door te komen moet je zoals gezegd echt alle ongezonde suikers uit je leven bannen.

Toen ik het televisieprogramma *Je bent wat je eet* en later *Terug in je trouwkleren* presenteerde, ging ik steeds zeer drastisch te werk. Alles, maar dan ook alles wat ongezond was, ging het huis uit. En onmiddellijk werden de kasten gevuld met energiegevend voeding. Ik zeg je: dat werkt! De deelnemers waren weliswaar verbouwereerd door wat ik allemaal meenam, maar het deed hen ook beseffen dat ze haast niets gezonds in huis hadden. Achteraf gaven de deelnemers allemaal toe dat het hele proces hierdoor gemakkelijker werd.

BANNISSEZ TOUS LES SUCRES RAFFINÉS PENDANT VINGT ET UN JOURS

ORGANISEZ VOTRE MAISON DE MANIÈRE SAIN !

Dès le début, l'objectif est de vous prémunir, pendant vingt et un jours, contre toutes les tentations possibles à la maison, au bureau, dans votre voiture, etc. Cette organisation ne se réduit pas au fait d'avoir la force de caractère pour pouvoir se débarrasser de certaines choses, mais il s'agit d'une manière efficace d'organiser votre vie et d'atteindre votre objectif, c'est-à-dire faire le plein d'énergie ! Vos placards et votre cuisine vous encourageront, pour ainsi dire, à adopter un mode de vie vous apportant plus de vitalité et d'énergie.

Organiser signifie :

- vider vos armoires, faire un tri et jeter ;
- conserver des ingrédients ;
- et ajouter des ingrédients ultra sains.

Pour ce dernier point, vous devrez faire des courses. Je vous l'expliquerai plus loin dans ce livre. Vous n'avez pas à craindre le coût élevé d'une vie saine. J'ai également pu le prouver à maintes reprises dans les programmes télévisés, où nous avons comparé le prix total des courses, avant et maintenant. Les courses saines étaient considérablement moins chères, parce que vous n'achetez pas de produits inutiles tels que des sodas ou des cornflakes.

Commençons par l'organisation de votre cuisine, de vos placards et de tous les autres endroits où vous gardez de la nourriture (votre voiture, votre bureau, votre salle de loisirs, votre sac à main, etc.). Pour mener à bien la phase sans sucre, vous devez, comme indiqué, bannir tous les mauvais sucres de votre vie.

Lorsque j'ai présenté *Je bent wat je eet* (« Vous êtes ce que vous mangez »), un programme télévisé dans lequel j'aide des personnes en surpoids à adopter un mode de vie sain, et ensuite *Terug in je trouwkleren* (« Retrouvez la taille de votre tenue de mariage »), un programme télévisé dans lequel j'aide des couples mariés à reprendre des habitudes saines, je travaillais toujours de manière très drastique. Tout, mais absolument tout ce qui n'était pas sain, était banni de la maison. Et aussitôt, les armoires étaient remplies de nourriture qui apporte de l'énergie. Et je peux vous garantir que cela fonctionne ! Les participants ont été étonnés de la quantité de nourriture que j'ai emportée avec moi, mais ils se sont aussi rendu compte qu'ils n'avaient presque rien de sain chez eux. Par la suite, les participants ont tous admis que cela facilitait tout le processus.

Waren er nog ongezonde zaken in huis geweest, hadden ze deze zeker verorberd. Test je karakter dus niet op de verkeerde manier. Zorg dat de verleidingen weg zijn. Dat bevordert het succes van je plan enorm. Het spreekwoord ‘uit het oog, uit het hart’ betekent in deze strategie eigenlijk ‘uit het oog, uit de mond’!

Dus geen flauw excuus zoals: ‘Ik hou wat achter de hand voor de kinderen of voor het bezoek.’ Als je eerlijk bent, weet je dat het meestal in jouw mond belandt. Zijn je kinderen ook suikerverslaafd, dan beveel ik je mijn *Sterker dan Suiker voor kinderen* aan. Het is best een opgave om ze er van af te krijgen zonder de relatie tussen jou en je kinderen te verzuren.

De keuken

Plaats alle eetbare producten op de tafel en maak twee groepen. Swingvoeding (gezond) en gadgetvoeding (ongezond).

Swingvoeding

Dit is de gezonde voeding die je dichterbij je droom brengt. In mijn boek *Gezond eten*. Makkelijker dan je denkt leg ik uitgebreid en met veel beelden uit wat swingvoeding en gadgetvoeding zijn. Samengevat komt het erop neer dat swingvoeding natuurlijke voeding is, waaraan niets is onttrokken en niets is toegevoegd. Het is voeding die groeit op het land, zwemt in de zee, loopt in de natuur of leeft in de rivier en die van nature smaak heeft, zonder belastende hulpstoffen die smaak en kleur toevoegen. De swingvoeding gooi je natuurlijk niet weg!

Biologische producten

Veel mensen twijfelen ook aan de biologische producten die ze meestal in een gezonde bui gekocht hebben, zoals confituur met ruwe rietsuiker, vruchtendiksappen of mueslikoeken met honing. Het gaat er in de suikervrije fase om te onthechten aan de zoete smaak. Biologische producten kopen omdat ze alleen natuurlijke suikers, zoetmiddelen of diabetensuiker bevatten is géén gezondheidsvisie. Zoals reeds gezegd, alle suikers belasten je ingewanden als je er te veel van neemt. Vind je ze echt superlekker, bewaar ze dan op een aparte plaats.

S'ils avaient gardé des aliments malsains chez eux, ils les auraient certainement dévorés. Alors, ne testez pas votre force de caractère de la mauvaise manière. Assurez-vous que les tentations ont disparu. Cela favorise grandement la réussite de votre plan. Le proverbe « loin des yeux, loin du cœur » signifie en fait ici « loin des yeux, loin de la bouche » !

Donc pas d'excuse bidon comme : « je garde quelques trucs en réserve pour les enfants ou en cas de visite éventuelle. » Soyons honnêtes, vous savez qu'ils finiront le plus souvent dans votre estomac. Si vos enfants sont également dépendants au sucre, je vous recommande un livre assez similaire, mais spécialement écrit pour eux, *Sterker dan Suiker voor kinderen* (« Aidez vos enfants à être plus forts que le sucre »). Se débarrasser de cette dépendance sans envenimer la relation avec vos enfants est une mission difficile.

La cuisine

Posez toutes les denrées alimentaires sur la table et divisez-les en deux groupes : les aliments « swing » (sains) et les aliments « gadgets » (malsains).

Les aliments « swing »

Il s'agit d'aliments sains qui vous permettent de vous rapprocher de votre objectif. Dans mon livre *Gezond eten. Makkelijker dan je denkt* (« Manger sainement, c'est plus facile que vous ne le croyez »), j'explique en détail et avec beaucoup d'illustrations ce que sont les aliments « swing » et les aliments « gadgets ». En résumé, les aliments « swing » sont des aliments naturels et non transformés. Ce sont des aliments qui poussent dans la terre, qui nagent dans la mer, qui se promènent dans la nature ou qui vivent dans la rivière. Ces aliments ne contiennent aucun additif nocif apportant du goût et de la couleur, mais ont une saveur naturelle. La nourriture « swing » ne doit évidemment pas être jetée !

Les produits bio

Beaucoup de personnes sont également sceptiques quant aux produits bio qu'ils achètent habituellement quand ils sont d'humeur à manger sain, comme les confitures au sucre de canne brut, les jus de fruits concentrés ou les biscuits au muesli et au miel. Durant la phase sans sucre, le but est de renoncer au goût sucré. Acheter des produits bio parce qu'ils ne contiennent que des sucres naturels, des édulcorants ou sucres pour diabétiques n'est pas une idée saine. Comme je l'ai déjà mentionné, tous les sucres surchargent vos intestins si vous en prenez en trop grande quantité. Si vous ne pouvez pas vous en passer, gardez-les dans un endroit à part.

Gadgeteten

In deze groep zet je alles wat ongezond is. Wees eerlijk tegen jezelf. We maken een onderscheid tussen overbodig eten, genotsmiddelen en twijfelproducten.

Overbodig eten

- Alle geraffineerde suikers, witte pasta, toast, witte rijst en lightproducten
- Alle snoep met smaak- en kleurstoffen
- Alle frisdranken
- Alle ontbijtgranen en flakes, uitgezonderd echte ongesuikerde granenmuesli
- Alle suiker en vervangsuiker, zowel vast als vloeibaar
- Alle zuiveldrankjes en yoghurt of kaasjes met allerlei smaakjes

Deze overbodige voeding die je dagelijks consumeert, gaat de deur uit en wordt vervangen door perfect gezonde alternatieven. Het is de bedoeling dat je er voor altijd afscheid van neemt, tenminste als je echt van je suikerverslaving verlost wilt raken.

Genotsmiddelen

- IJsjes
- Speciale koekjes
- Pralines
- Alcoholhoudende dranken

Genotsmiddelen zijn luxesnoepjes die je af en toe om een goede reden nuttigt. In de meeste alcoholhoudende dranken zit suiker. Je moet alcohol mijden als je volledig wilt ontgiften. Het belast de lever heel erg. De genotsmiddelen kunnen in zeer beperkte mate na eenentwintig dagen weer genuttigd worden, maar doe ze nu weg uit je huis. Je karakter zal echt niet sterk genoeg zijn om er in de suikervrije fase van af te blijven. Je moet het vernietigende, verslavingsonderhoudende patroon doorbreken door drastisch te stoppen met ongezonde suikers. Dit fysiologische ontwennen is een succesformule om op korte tijd te genieten van massa's energie.

Les aliments « gadget »

Dans ce groupe, vous mettrez tous les aliments malsains. Soyez honnête envers vous-même. Il convient de faire une distinction entre les aliments superflus, les denrées de luxe et les aliments contenant des sucres « cachés ».

Les aliments superflus

Ce sont :

- tous les sucres raffinés, les pâtes blanches, le pain grillé, le riz blanc et les produits light ;
- toutes les friandises contenant des arômes et colorants ;
- tous les sodas ;
- toutes les céréales de petit-déjeuner, à l'exception du vrai muesli non sucré ;
- tous les sucres et édulcorants aussi bien solides que liquides ;
- toutes les boissons lactées et les yaourts ou fromages de toutes sortes de saveurs.

Vous devez vous débarrasser de ces aliments superflus que vous consommez quotidiennement, et les remplacer par des alternatives totalement saines. L'objectif est de vous en défaire pour toujours, du moins si vous souhaitez vous débarrasser de votre dépendance au sucre.

Les denrées de « luxe »

- les crèmes glacées ;
- les biscuits spéciaux ;
- les pralines ;
- les boissons alcoolisées.

Ce sont des denrées de luxe que vous consommez de temps en temps pour une bonne raison. La plupart des boissons alcoolisées contiennent du sucre. Vous devez donc éviter l'alcool si vous voulez vous détoxifier complètement. Il engorge sérieusement le foie. Les denrées de luxe peuvent être à nouveau consommées en quantités très limitées après vingt et un jours, mais pour l'instant, débarrassez-vous-en. Sinon, vous ne pourrez pas vous empêcher d'en manger pendant la phase sans sucre. Vous devez mettre fin à cette habitude destructrice et addictive en cessant radicalement de consommer des sucres malsains. Grâce à ce sevrage physiologique, vous disposerez, en peu de temps, d'une grande quantité d'énergie.

Twijfelproducten

Het gaat om zaken als dressings, mayonaise en ketchup, zoutjes, salami, krabsla, instantsoepjes.

Let op! In deze producten zit suiker (zeker als je ze kant-en klaar koopt), maar ze hebben niet de zoete basissmaak die je verslaving onderhoudt. Het zijn in principe smaakbrengers die je niet apart eet, maar gebruikt om een gerecht te ondersteunen, zoals ook broodbeleg en zoute waren. Bij de twijfelproducten moet je streng selecteren. Heb je verschillende merken van deze producten (bijvoorbeeld een gewone en een lightversie), kies dan degene die jij het lekkerste vindt. Als na eenentwintig dagen de twijfelproducten een fractie van je voorraad uitmaken, is er geen probleem. Je gebruikt ze in kleine dosissen bij specifieke gerechten.

TIP

Soms vragen mensen me wat het verschil is tussen overbodige voeding, genotsmiddelen en twijfelproducten. Overbodige voedingsmiddelen zijn meestal door misleidende reclame in je dagelijkse eetpatroon geslopen ten koste van gezonde voeding. Genotsmiddelen zijn producten die je persoonlijk heel lekker vindt en die je af en toe kan eten als extraatje. Dus niet als vervanging van volwaardige natuurlijke producten. Twijfelproducten hebben niet de zoete basissmaak.

Andere plaatsen

Als je echt suikerverslaafd bent, beperkt je voorraad snoep zich niet tot de keuken en de bergruimte. Je handtas, televisiekast, auto, koelkast op kantoor of bureaulade zijn ongetwijfeld gevaarlijke plaatsen. Sommige verslaafden houden er zelfs geheime verstopplaatsen op na om altijd iets bij de hand te hebben. Natuurlijk pak je deze plaatsen ook aan. De snoep- of frisdrankenautomaat op je werk krijg je waarschijnlijk niet weg, maar je neemt er mentaal afscheid van. Bedenk maar eens hoeveel boeketten bloemen je kunt kopen als je deze centjes opzij zet. Of hoe je zult genieten van een mooie jurk die flatterend rond je nieuwe, energieke lichaam past, of van een blitse nieuwe riem met minder gaatjes.

Les sucres « cachés »

Certains produits contiennent des sucres « cachés » : les vinaigrettes, la mayonnaise et le ketchup, les biscuits salés, le salami, la salade de crabe et les soupes instantanées.

Attention ! Ces produits contiennent du sucre (surtout si vous les achetez tout fait), mais ils n'ont pas le goût sucré qui entretient votre dépendance. Il s'agit en principe d'assaisonnements qui ne se mangent pas séparément, mais que l'on utilise pour relever un plat, tout comme les garnitures de sandwich et le sel. Vous devez être très sélectif face à ces produits. Si vous possédez plusieurs marques de ces produits (par exemple une version normale et une version light), choisissez celle que vous préférez. Si après vingt et un jours, vous possédez quelques-uns de ces produits dans vos armoires, ce n'est pas un problème, tant que vous les utilisez en petites quantités dans des plats spécifiques.

CONSEIL

On me demande parfois quelle est la différence entre les aliments superflus, les denrées de luxe et les produits contenant des sucres « cachés ». C'est généralement une publicité mensongère qui nous a amenés à glisser les aliments superflus dans notre alimentation au détriment d'une alimentation saine. Les denrées de luxe sont des produits que vous appréciez particulièrement et que vous pouvez manger de temps en temps comme petit extra. Donc, pas pour remplacer des produits totalement naturels. Les produits contenant des sucres « cachés » n'ont pas un goût sucré.

Les autres endroits

Si vous êtes vraiment dépendant au sucre, vos réserves de friandises ne se limitent pas à la cuisine et à vos placards. Votre sac à main, votre meuble télé, votre voiture, votre frigo au travail ou votre tiroir de bureau sont sans aucun doute susceptibles d'en contenir. Certaines personnes dépendantes ont même des cachettes secrètes pour avoir toujours quelque chose à portée de main. Bien sûr, vous devez également vous occuper de ces endroits-là. Vous ne pourrez vraisemblablement pas vous débarrasser du distributeur automatique de bonbons ou de boissons fraîches au travail, mais vous lui direz mentalement au revoir. Pensez un peu au nombre de bouquets de fleurs que vous pourrez vous acheter avec cette économie. Ou à comment vous serez jolie dans cette robe qui épousera parfaitement votre nouveau corps plein d'énergie, ou à une nouvelle ceinture scintillante avec moins de trous.

Een onderdeel van het hele plan (en eigenlijk van je gezonde levensstijl) is het zoveel mogelijk beperken van het aantal plaatsen waar je eet. Houd overal water bij de hand, maar geen voedsel. Eet je regelmatig snoeprepen, belegde broodjes en drink je regelmatig frisdank, dan neem je snel 1000 kcal per dag op aan overbodige voeding. Dat betekent wel tot 7000 kcal extra op één week. Het komt erop neer dat je tijdens die week eet wat je eigenlijk op tien dagen zou moeten eten. Het is heel simpel: alles moet weg!

ANDERS WINKELLEN

Nu je alle suiker uit je huis en omgeving hebt verwijderd, gaan we je kasten vullen met swingvoeding. Dat is voeding die je verzadigt, zodat je zelfs geen zin meer hebt in slechte suiker. Swingvoeding voorziet je van energie, zorgt voor een mooie huid en sterke nagels, houdt je spieren intact, maakt je weefsels sterk, houdt je suikerspiegel stabiel en geeft je een vrolijk humeur. Krijg je zin? Om je kasten gevuld te krijgen, gaan we shoppen. Shoppen is in de verste verte niet meer wat het vijftig jaar geleden was. Toen kochten we voor negentig procent noodzakelijke voedingsmiddelen die bovendien in de meeste gevallen natuurlijk waren. Nu staan vele mensen dikwijls besluiteloos tussen de kilometerslange rekken om te proberen een verantwoorde keuze te maken tussen honderd verschillende soorten ontbijtgranen, frisdranken enzovoort. Het aantal voedingsproducten in de supermarkt is vermeerderd van tweehonderd naar circa zeventuizend tot zelfs vijftienduizend! Beschouw winkels vanaf nu als de start van je gezonde levensstijl. De inhoud van je boodschappenkar bepaalt de inhoud van je lichaam. Zodra je dat principe doorhebt, stop je vanzelf met het zomaar aankopen van nutteloze zaken. Doe aan funshopping voor andere zaken, maar je gezondheid, energie en vitaliteit op het spel zetten voor gadgetvoeding is het niet waard. De tijd en het geld dat je ermee bespaart, zijn mooi meegenomen! Maar hoe pak je gezond shoppen aan?

TIP

Haal de nodige suikers uit producten zonder verpakking: granen, groenten, peulvruchten en fruit. Mijd verpakkingen waar als eerste ingrediënt suiker op staat. Een winkelkar met zo weinig mogelijk verpakking is een gezonde strategie. Je zult verbaasd staan over hoeveel gangen je kunt overslaan als je op gezonde voeding concentreert.

Une partie du plan (et en fait de votre mode de vie sain) est de limiter le plus possible le nombre d'endroits où vous gardez de la nourriture. Gardez toujours de l'eau à portée de main, mais pas de la nourriture. Si vous mangez régulièrement des barres chocolatées, des sandwichs et buvez des sodas, vous ingurgitez rapidement 1000 kcal de nourriture inutile par jour. Ce qui revient à 7000 kcal superflues en une semaine. Ainsi, vous mangez en une semaine ce que vous devriez manger en dix jours. C'est très simple : tout doit disparaître !

FAITES VOS COURSES AUTREMENT

Maintenant que vous avez éliminé tout le sucre présent dans votre maison et autour de vous, nous allons remplir votre frigo de nourriture « swing ». Ce sont des aliments qui vous rassasient, si bien que vous n'avez même plus envie de « mauvais » sucre. La nourriture « swing » vous apporte de l'énergie, embellit votre peau et fortifie vos ongles, protège vos muscles, renforce vos tissus, maintient votre glycémie stable et vous met de bonne humeur. Tentant, non ? Pour remplir vos armoires, allons faire les courses. C'est aujourd'hui bien différent d'il y a cinquante ans. À l'époque, nous achetions 90 pour cent de nourriture nécessaire qui, en plus, était naturelle la plupart du temps. Aujourd'hui, beaucoup de personnes parcourent les kilomètres de rayon, souvent indécis, pour essayer de faire un choix responsable entre une centaine de sortes de céréales de petit-déjeuner, de sodas, etc. Le nombre de produits alimentaires dans les supermarchés est passé de 200 à environ 7000, voire 15 000 ! Dorénavant, considérez les magasins comme le point de départ de votre mode de vie sain. Le contenu de votre caddie détermine ce qu'il y a à l'intérieur de votre corps. Dès que vous aurez compris ce principe, vous cesserez automatiquement d'acheter des articles inutiles. Faites du shopping plaisir quand il s'agit d'autres types d'articles, mais cela ne vaut pas la peine de mettre votre santé, votre énergie et votre vitalité en danger pour des aliments « gadget ». Le temps et l'argent que vous économiserez sont bons à prendre. Mais comment faire des achats sains ?

CONSEIL

Les sucres nécessaires se trouvent dans les produits sans emballage : les céréales, les légumes, les légumineuses et les fruits. Évitez les emballages qui mentionnent le sucre comme ingrédient principal. Remplir son caddie en favorisant un maximum les articles sans emballage est une stratégie saine. Vous serez étonné du nombre de rayons sur lesquels vous pourrez faire l'impasse si vous vous concentrez sur une alimentation saine.

PLAN JE MAALTIJDEN VOOR EEN HELE WEEK

Voor je ontwenningssweek stel ik voor dat je zeker een eetplan maakt. Je vindt voor jezelf te zuiveren massa's inspiratie in al mijn kookboeken. Omdat al mijn recepten gebaseerd zijn om je lichaam maximale bio-activiteit te geven en massa's afwisseling. Kies je voor je eigen recepten ga dan zeker voor structuur namelijk 2x per dag een half bord groenten, één vierde natuurlijke koolhydraten en ¼ eiwitten. Streef naar 60 verschillende ingredienten per week. Je kan ook voor één week een perfect zuiveringseetplan downloaden op mijn website met boodschappenlijst en overzicht ingrediënten. (sonjakimpen.be, bij het boek Sterker dan suiker. Hierin vind je alle ideetjes voor top-receptjes van ontbijt, tussendoortjes, lunch en dinner. Een basisvoorraad aanleggen is echt wel aan te bevelen als je met gezonde levensstijl wil starten. Dit vind je ook in de pdf terug!)

MAAK EEN HANDIG BOODSCHAPPENLIJSTJE

Als je je maaltijden voor de hele week hebt gepland, kun je je boodschappenlijst opstellen. De volgende weken doe jij het zelf, maar zodra je basisvoorraad in orde is, moet je alleen voor verse spullen naar de winkel en wordt het opstellen van je lijstje een peulenschil!

GA SHOPPEN MET EEN TEVREDEN MAAG

Eet voor je gaat shoppen, anders is de verleiding te groot om veel meer te kopen dan je van plan was of, erger nog, om snelle suikers te kopen en ze rap-rap-rap in je mond te stoppen. Ga na je maaltijd winkelen of eet voor je shoppinguitstap nog een gezonde boterham. Zo kun je rustig shoppen en hoef je je karakter niet op de proef te stellen!

GEZOND SHOPPEN IS EEN NIEUWE ERVARING

Als je op een andere manier aankopen gaat doen, kan het de eerste keer misschien wat ongemakkelijk aanvoelen omdat je niet onmiddellijk alles vindt. Bovendien zul je ook soms bij de dieetvoeding moeten zoeken, omdat winkels daar ten onrechte gezonde voedingsmiddelen onderbrengen.

PLANIFIEZ VOS REPAS POUR TOUTE LA SEMAINE

Avant votre semaine de sevrage, je vous suggère de constituer un programme alimentaire. Mes livres de cuisine vous aideront à trouver une multitude d'idées de repas purifiants, car toutes mes recettes sont conçues pour donner à votre corps un maximum de bioactivité et une grande variété. Si vous préférez utiliser vos propres recettes, vous devez absolument respecter la composition suivante : deux fois par jour, une demi-assiette de légumes, un quart de glucides naturels et un quart de protéines. Essayez de consommer 60 ingrédients différents par semaine. Sur mon site Internet, vous pouvez également télécharger un programme alimentaire purifiant idéal pour une semaine avec une liste de courses et un aperçu des ingrédients. (soniakimpen.com dans l'onglet « Boeken » puis « Sterker dan suiker » et ensuite « Zuiveringseetplan »). Vous y trouverez toutes les suggestions de meilleures recettes de petit-déjeuner, d'en-cas, et de déjeuner et de dîner. La constitution d'une réserve de base est vraiment recommandée si vous voulez adopter un mode de vie sain. Vous trouverez également un exemple dans le PDF !)

PRÉPAREZ UNE LISTE DE COURSES UTILE

Dès que vous avez planifié vos repas pour toute la semaine, vous pouvez dresser votre liste de courses. Les prochaines semaines, vous devrez la composer vous-même, mais cela deviendra un jeu d'enfant lorsque vous disposerez d'une réserve de base, et que vous n'aurez plus qu'à vous rendre au magasin pour acheter des produits frais.

FAITES VOS COURSES L'ESTOMAC REMPLI

Mangez avant de vous rendre au magasin, sinon la tentation d'acheter beaucoup plus que prévu, ou pire encore, d'acheter des sucres rapides et de les avaler gloutonnement sera trop grande. Allez faire les courses après votre repas ou mangez une tartine santé avant. Vous pourrez ainsi les faire tranquillement, sans vous mettre à l'épreuve.

DES COURSES SAINES ; UNE NOUVELLE EXPÉRIENCE

Comme vous allez faire vos courses d'une manière différente, il se peut que vous vous sentiez un peu mal à l'aise la première fois, car vous ne trouverez pas tout immédiatement. De plus, il se peut que vous deviez également chercher dans l'alimentation diététique, car les magasins y placent, à tort, des aliments sains.

WELKOM, NIEUWE VOEDINGSWAREN

Bekijk je boodschappen en voel het magische moment! Jij hebt supergezonde boodschappen gedaan. Misschien heb je het plezier van het kuieren langs de rekken gemist, maar je weet dat je lichaam je veel plezier zal geven. Nu moet je je voedsel stockeren op een beperkt aantal plaatsen, zodat je niet altijd en overal voedsel in je gezichtsveld hebt. Als je permanent – waar je ook zit, staat of werkt – voedsel in de buurt hebt, word je de hele dag geprikkeld door eten. Wat in je gezichtsveld staat, prikkelt je. Je slaagt er misschien twintig keer in er af te blijven, maar de eenentwintigste keer is het raak. Maak het jezelf niet moeilijk door je twintig keer per dag een beslissing te laten nemen. Voeding hoort in de keuken of op een vaste bergplaats. Omdat een goede organisatie aan de basis ligt van een gezonde levensstijl, zorgen we ervoor dat alles wat je aangekocht hebt, ook een logische vaste plaats in de keuken krijgt. Denk er even over na! Als de voedingsmiddelen goed gestructureerd zijn, ga je ook meer gestructureerd eten. De efficiënte structuur herinnert je eraan. Dat is hetzelfde met efficiëntie op je werk. Heb je een goed klassement en organisatiesysteem, dan kun je er bijna geen rommeltje van maken. Je weet hoe goed het voelt als je meteen altijd alles terugvindt. Je weet hoeveel tijd en ergernis het je bespaart. Daardoor houd je het vanzelf vol. Rommel in je huis is rommel in je hoofd en vooral rommel in je lijf! Dat wil jij niet meer. Als je wilt dat ook je huisgenoten zich houden aan jouw indeling, kun je werken met etiketten die je op de kasten plakt of een kastindeling of een foto ervan die je aan de binnenkant van de kast kleeft.

Met deze organisatie merk je snel dat je het vanzelf doet, gezond leven! Leuk toch als dingen vanzelf gaan!

FASE 2

DE SUIKERVRIJE FASE

Je hebt ervoor gezorgd dat er nergens waar je komt nog geraffineerde ongezonde suikers beschikbaar zijn. Je zult merken dat je vanzelf minder overbodige dingen in je mond stopt. Het is nu de bedoeling dat je eenentwintig dagen drastisch stopt met alle gadgetsuikers. Je bereikt hiermee dat je volledig ontgift en ontwent van gadgetsuiker. Ook cultiveer je je smaakpapillen. Dit heeft als grote voordeel dat je binnen eenentwintig dagen suiker écht zal proeven.

NOUVEAUX ALIMENTS, BIENVENUS !

Contemplez vos achats et savourez ce moment magique ! Vous avez fait des emplettes ultra saines. Vous avez peut-être manqué le plaisir de vous promener dans les rayons, mais vous savez que votre corps, lui, vous procurera beaucoup de plaisir. À présent, vous devez stocker vos aliments dans un nombre d'endroits limité, pour que ne pas avoir tout le temps et partout de la nourriture dans votre champ de vision. Si vous avez de la nourriture à disposition en permanence, où que vous soyez, vous serez tenté de manger toute la journée. Vous êtes tenté par ce qui se trouve dans votre champ de vision. Vous réussirez peut-être à résister à la tentation vingt fois, mais à la vingt et unième fois, vous allez céder. Ne vous compliquez pas la vie en vous forçant à prendre une décision vingt fois par jour. La nourriture doit être rangée dans la cuisine ou dans un endroit fixe. Une bonne organisation est le fondement d'un mode de vie sain. C'est pourquoi il faut veiller à ce que tous vos achats aient également une place logique déterminée dans la cuisine. Pensez-y ! Si la nourriture est rangée de manière structurée, vous mangerez aussi de manière plus structurée. Une structure efficace vous le rappelle. Il en va de même pour l'efficacité au travail. Si vous avez un bon système de classement et d'organisation, vous vous y retrouverez forcément. Songez à la satisfaction que vous ressentez lorsque vous retrouvez tout immédiatement. Vous gagnez du temps et vous vous épargnez de la contrariété. Vous devez persévérer. Le désordre dans votre maison engendre du désordre dans votre tête et surtout dans votre corps tout entier. Vous ne voulez plus vivre comme ça. Si vous voulez que les membres de votre famille suivent votre organisation, vous pouvez utiliser des étiquettes que vous collez sur les armoires, créer des compartiments, ou coller, à l'intérieur de l'armoire une photo de ce qui doit s'y ranger.

Avec cette organisation, vous remarquerez rapidement que vivre sainement deviendra un automatisme ! Quelle joie lorsque les choses se font d'elles-mêmes !

PHASE 2

LA PHASE SANS SUCRE

Vous avez veillé à éliminer tous les sucres raffinés malsains à disposition. Vous remarquerez que vous mangerez automatiquement moins de choses dont vous n'avez pas réellement besoin. Maintenant, l'objectif est d'arrêter radicalement tous les sucres « gadgets » pendant vingt et un jours afin de vous détoxifier et de vous sevrer. Vous épurez également vos papilles gustatives. L'avantage est que dans vingt et un jours, vous percevrez vraiment le goût sucré.

Geen enkele geraffineerde suikers zoals die in koeken, chocola, frisdrank, cornflakes, witte pasta, wit brood, ketchup of alcohol mogen je lippen raken in deze eerste eenentwintig dagen. Als ik zeg geen enkele gadgetsuiker, dan is het echt geen enkele. Je mag je lichaam in deze ontgiftings- en ontweningsfase niet in verwarring brengen. Het zal juichen als het eenentwintig dagen gezonde zuiverende voedingsstoffen binnenkrijgt. Deze voeding helpt je organen en je stofwisselingssysteem weer op koers te brengen met maar één doel: jou voorzien van sprankelende energie. Zo leert jouw lichaam je ook weer te vertrouwen.

In deze suikervrije fase, zul je misschien honderd keer de snoepkast opentrekken om te zien of je toch nog ergens een stukje chocolade of een koek kunt vinden. Je voelt je gefrustreerd omdat je misschien echt hunkert naar zoet. Dit is afhankelijk van persoon tot persoon. Velen stappen feilloos over op een gezondere manier van leven en voelen zich kiplekker met de alternatieven en voorgestelde gerechten. Anderen zijn in het begin onrustig en praten veel over zoet.

Omdat er geen zachte aanpak bestaat om van je suikerverslaving af te raken en je dus van de ene dag op de andere stopt met geraffineerde suikers, is het belangrijk heel verstandig te eten om zo ontweningsverschijnselen te vermijden. Elk gewoontemiddel – cafeïne, suiker, alcohol, chocola, nicotine, chips... – veroorzaakt onthoudingsverschijnselen wanneer je het plots niet meer gebruikt. Maar omdat er voor zoet zoveel gezonde alternatieven zijn, vallen de ontweningsverschijnselen best mee en kun je de fysiologische reacties wat temperen. Dat is het grote verschil met een nicotine-, drugs- of alcoholverslaving. Daar zijn geen gezonde alternatieven voor.

HET ZUIVERINGSEETPLAN

Om de ontgiftiging te optimaliseren en de ontweningsverschijnselen te laten meevallen is een gestructureerd zuiveringseetplan nodig.

Een zuiveringseetplan:

- heeft als doel je lekker te laten eten en vooral je drang naar suiker weg te nemen;
- is zo samengesteld dat je per dag verschillende groenten eet, wat de zuivering ten goede komt. Dit wil zeggen: de vrije radicalen of giftige stoffen nemen af;

Pendant les vingt et un premiers jours, vous ne pouvez toucher à aucun sucre raffiné comme ceux contenus dans les gâteaux, le chocolat, les boissons gazeuses, les cornflakes, les pâtes blanches, le pain blanc, le ketchup ou l'alcool. Quand je dis aucun sucre « gadget », ce n'est vraiment aucun. Vous ne devez pas perturber votre corps dans cette phase de détoxification et de sevrage. Il sera très heureux de recevoir des nutriments sains et purifiants pendant vingt et un jours. Cette alimentation vous aide à remettre vos organes et votre système métabolique sur les rails avec un unique but : vous fournir une énergie débordante. Ainsi, votre corps apprend également à vous faire de nouveau confiance.

Durant cette phase sans sucre, vous allez peut-être ouvrir des centaines de fois l'armoire à confiseries à la recherche d'un petit morceau de chocolat ou d'un biscuit. Vous vous sentirez frustré, car vous serez peut-être vraiment en manque de sucreries. Cela dépend de chacun. Beaucoup de gens adoptent un mode de vie plus sain sans problème et se sentent frais comme un gardon grâce aux alternatives et aux plats proposés. D'autres sont nerveux au début et parlent beaucoup de sucre.

Il n'existe pas d'approche douce pour vous débarrasser de votre dépendance au sucre et arrêter de manger des sucres raffinés du jour au lendemain. C'est pourquoi il est important d'adopter des habitudes alimentaires saines afin d'éviter les symptômes de sevrage. Tout ce qui est addictif, comme la caféine, le sucre, l'alcool, le chocolat, la nicotine, les chips, etc., entraîne des symptômes de sevrage lorsque vous cessez soudainement d'en consommer. Mais grâce aux nombreuses alternatives saines au sucre, les symptômes peuvent être atténués et vous pouvez tempérer un peu les réactions physiologiques. C'est la grande différence avec la dépendance à la nicotine, à la drogue ou à l'alcool, car il n'existe aucune alternative saine.

LE PROGRAMME ALIMENTAIRE PURIFIANT

Afin d'optimiser la détoxification et de minimiser les symptômes de sevrage, vous avez besoin d'un programme alimentaire purifiant structuré.

Un programme alimentaire purifiant :

- a pour but de vous laisser manger ce que vous aimez et vise surtout à faire disparaître votre envie de sucre ;
- est composé de manière à ce que vous mangiez différents légumes par jour, afin de favoriser la purification. Ainsi, les radicaux libres et les substances toxiques dans votre organisme diminuent ;

- bevat die vitaminen en mineraalrijke ingrediënten die je stofwisseling ondersteunen met als specifiek doel een gunstige invloed uit te oefenen op je bloedsuikerspiegel;
- bevat alleen volwaardige voedingsmiddelen die je maximale energie geven;
- bevat natuurlijke zoete ingrediënten die je smaakpapillen zullen verrassen.

Natuurlijk vind je gedroogde vruchten in eerste instantie maar niets als je jarenlang de smaak van smeltende chocolade op je tong als het summum van genot ervaren hebt. Kauwen op een platte vijg is dan maar een schrale troost. Maar als je van je suikerverslaving af wilt, moet je nu niet zeuren maar doen! Bekijk het hele weekmenu als het beste medicijn om je lichaam volledig te zuiveren en je stofwisseling helemaal te resetten naar een optimale werking.

Het is wel de bedoeling dat je het voedingsplan stipt volgt, omdat juist de regelmaat van de uitgekiende voeding ervoor zorgt dat je geen suikerdips krijgt. Maaltijden of tussendoortjes overslaan is volledig uit den boze. Heb je 's morgens echt weinig tijd, dan kan je alleen het ontbijt vervangen door een gezonde boterham met een eiwitproduct (cottage cheese, kippenwit...).

Ook vraag ik met nadruk de drankvoorschriften te volgen omdat dorst een toename in honger betekent en ook weer zin in suiker kan uitlokken (Lees hier meer over in hoofdstuk 5: Sta stil bij vloeibaar snoep).

Zoals reeds gezegd bevat het zuiveringseetplan geen enkele geraffineerde suiker of zoetmiddel. Door het weekmenu krijg je massa's inspiratie om ook de volgende weken zuiverend te eten. De tussendoortjes en ontbijtsuggesties zijn voldoende voor weken smulplezier. Wens je afwisseling in je lunch en diner, dan kan ik je van harte mijn kookboeken 'Kook je slank en fit 1' en '2' en 'Dagelijkse kost gezonder aanbevelen'. Uiteraard allemaal bereid zonder geraffineerde suiker of zoetmiddelen.

Maar ik kan je met een gerust hart verklappen dat je niet door de hel hoeft te gaan. Dit zuiveringsweekmenu is voorzien van alternatieve, zoete en gezonde snacks die de ontweningsverschijnselen tot een minimum beperken. Dit kan niet misgaan.

- contient des vitamines et des ingrédients riches en minéraux qui stimulent votre métabolisme dans le but spécifique d'exercer une influence bénéfique sur votre glycémie ;
- ne contient que des aliments de qualité qui vous apportent un maximum d'énergie ;
- contient des ingrédients naturellement sucrés qui surprendront vos papilles gustatives.

Au début, vous trouverez évidemment que les fruits séchés n'ont pas de goût si celui du chocolat fondant a été pendant des années le bonheur absolu. Mâcher une figue plate n'est, dans ce cas, qu'une piètre consolation. Mais si vous voulez vous débarrasser de votre dépendance au sucre, ne vous plaignez pas, agissez ! Considérez le menu hebdomadaire comme le meilleur remède pour purifier complètement votre corps et rétablir le fonctionnement normal de votre métabolisme.

Il est essentiel de suivre votre programme alimentaire à la lettre, car c'est précisément la régularité d'une alimentation bien étudiée qui vous préserve d'une hypoglycémie, c'est un dire d'un taux de sucre trop faible dans le sang. Il est hors de question de sauter les repas ou les collations. Si vous n'avez vraiment pas beaucoup de temps le matin, vous pouvez remplacer le petit-déjeuner uniquement par une tartine santé contenant des protéines (avec du fromage blanc ou du blanc de poulet par exemple).

Je vous conseille également vivement de suivre les recommandations en matière de boissons, car la soif se traduit par une sensation de faim et peut également déclencher une envie de sucre (pour en savoir plus, consultez le chapitre 5 : « Attention aux bonbons liquides »).

Comme je l'ai indiqué précédemment, le programme alimentaire purifiant ne contient ni sucre raffiné ni édulcorant. Le menu hebdomadaire vous donnera beaucoup d'idées pour continuer à manger sainement durant les semaines à venir. Les suggestions de collations et de petits-déjeuners sont suffisantes pour vous régaler pendant plusieurs semaines. Si vous voulez varier vos déjeuners et vos dîners, je vous recommande vivement de consulter mes livres de cuisine *Kook je slank en fit* (« Cuisinez pour être mince et en forme ») 1 et 2, et *Dagelijkse kost gezonder aanbevelen* (« Un repas quotidien plus sain »). Vous devez, bien entendu, tout préparer sans utiliser de sucre raffiné ni d'édulcorant.

Mais ne vous en faites pas, je peux vous assurer que vous ne vivrez pas un enfer. Ce menu hebdomadaire purifiant comprend des collations alternatives sucrées, mais saines qui minimisent les symptômes de sevrage. Votre sevrage ne peut que bien se passer.

De foto's bij de recepten tonen een ruime portie. Je past dit aan naargelang je activiteitsgraad, geslacht, leeftijd en lengte. Beweeg je niet, eet dan maximaal tweemaal per dag koolhydraten bij je maaltijd.

Eet je in de eerste eenentwintig dagen toch een koekje, chocola of andere overbodige voeding, dan is het echt de bedoeling om opnieuw van nul te beginnen. Totdat je lichaam eenentwintig dagen na elkaar rust heeft gekregen zonder overbodige voeding en suikershots.

WAAROM EENENTWINTIGDAGEN?

Het belang van eenentwintig dagen noodzakelijk oefenen wordt bij gedragstraining keer op keer bewezen. Je hebt eenentwintig dagen nodig om een ingeslete gewoonte te veranderen in een nieuwe gewoonte.

Als je gewoon bent om witte geraffineerde pasta te eten, moet je die bijvoorbeeld vervangen door volkoren pasta, als je het ontbijt gewoonlijk overslaat, is het de uitdaging gezond te ontbijten, of als je weinig kauwt, moet je je voedsel toch beter gaan kauwen. Je leest er alles over in hoofdstuk 5. Wanneer je eenentwintig dagen intensief en geconcentreerd een gedrag oefent, zul je voelen dat het daarna heel wat vlotter gaat. Je moet nog wat nadenken, maar het kost heel wat minder moeite dan bij de start.

Je zult na eenentwintig dagen ook merken dat je smaakpapillen volledig op scherp staan. Alles wat je na die eenentwintig dagen eet, zal beter smaken en suiker zal verrassend zoet smaken. Zo zoet dat een klein stukje je nu méér bevredigt dan een hele reep vroeger. De eenentwintig dagen zullen je ook veel energie geven. Dat zul je vooral merken bij het opstaan. Gedaan met jezelf moe uit bed te sleuren. Toegegeven, de eerste week kun je wel wat last hebben van ontwenning- en ontgiftingsverschijnselen. Dat is slechts een tijdelijk ongemak, zoals een blaar op je voeten wanneer je nieuwe schoenen draagt. Daarna kun je genieten van jezelf in zuivere vorm, sprankelend van energie. Kortom, in eenentwintig dagen kun je de basissoftware van je lichaam herschrijven. Een nadeel van de eerste eenentwintig suikervrije dagen is dat je soms ook fysieke nadelen ervaart van de ontgiftings- en ontwenningverschijnselen. Je hebt aanvankelijk het gevoel dat niets meer spontaan gaat.

Sur les photos qui accompagnent les recettes, les portions sont grandes. Ajustez-les en fonction de votre niveau d'activité physique, de votre sexe, de votre âge et de votre taille. Si vous ne pratiquez pas d'activité physique, ne mangez pas de glucides plus de deux fois par jour.

Si vous mangez quand même un biscuit, du chocolat ou d'autres aliments superflus pendant les vingt et un premiers jours, il est vraiment important de repartir de zéro, jusqu'à ce que votre corps n'ait plus ingéré de sucre, ni d'autres aliments superflus pendant vingt et un jours.

POURQUOI VINGT ET UN JOURS ?

L'importance de mettre vos nouvelles habitudes en pratique pendant vingt et un jours a été démontrée à maintes reprises dans le cadre de l'entraînement comportemental. Il faut vingt et un jours pour changer ses vieilles habitudes.

Si vous êtes habitué à manger des pâtes blanches, vous devez les remplacer par des pâtes complètes, par exemple. Si vous sautez habituellement le petit-déjeuner, votre défi sera de prendre un petit-déjeuner sain tous les jours. Ou si vous ne mâchez pas suffisamment votre nourriture, vous devez prendre le temps de bien la mâcher. Vous en apprendrez davantage sur le sujet au chapitre 5. Si vous mettez une nouvelle habitude en pratique de façon intensive et avec concentration pendant vingt et un jours, elle vous semblera beaucoup plus naturelle par la suite. Vous devrez encore un peu y penser, mais vous devrez fournir beaucoup moins d'efforts qu'au début.

Après vingt et un jours, vous remarquerez également que vos papilles gustatives seront totalement en éveil. Tout ce que vous mangerez après ces vingt et un jours aura beaucoup plus de goût et le sucre aura un goût étonnamment sucré, si sucré qu'un petit morceau vous apportera plus de satisfaction qu'une barre entière auparavant. De plus, vous remarquerez, et ce principalement au lever, que vous aurez beaucoup d'énergie durant ces vingt et un jours. Fini de vous traîner fatigué hors du lit ! Cependant, pendant la première semaine, vous pourriez ressentir certains symptômes de sevrage et de détoxification. Il s'agit simplement d'un inconfort temporaire, comme une ampoule aux pieds quand vous portez de nouvelles chaussures. Vous pourrez ensuite profiter de votre nouvelle vie, purifié et pétillant d'énergie. En résumé, en vingt et un jours, vous pouvez redéfinir le fonctionnement de base de votre corps. Un inconvénient des vingt et un premiers jours sans sucre est que vous éprouvez aussi parfois des désagréments physiques liés aux symptômes de sevrage et de détoxification. Au début, vous aurez l'impression que plus rien n'est spontané.

Dat komt doordat de vastgeroeste gewoonten het steeds willen overnemen. Het voelt vermoeiend aan daartegenin te gaan met je nieuwe gewoonten. De eenentwintig dagen verlopen voor de meesten van moeilijk naar gemakkelijker. Dat is het grootste verschil met diëten. Dat gaat in het begin gemakkelijk, maar wordt moeilijker naargelang de tijd vordert. De eerste zeven à tien dagen suikervrij moet je enorm wennen, maar je zult merken dat het steeds gemakkelijker gaat, met als belangrijkste oorzaak dat je massa's energie herwint. Je maakt je lichaam en jezelf reuzeblij.

EENENTWINTIG DAGEN ZONDER SUIKER

- is voldoende om je lichaam vanbinnen te ontgiften en je smaakpapillen te ontwennen aan zoet;
- stimuleert de maximale bioactiviteit in je lichaam;
- herstelt je mineralen- en vitaminevoorraad;
- is voldoende om daarna zin te hebben in andere dingen, zoals groenten, gedroogd en vers fruit, volgranen pasta en brood, volwaardige rijst en beweging;
- hercultiveert je smaak- papillen naar natuurlijke voeding;
- geeft je opnieuw energie.

WAT GEBEURT ER MET JE LICHAAM IN DE SUIKERVRIJE FASE?

ONTGIFTEN EN ONTWENNEN

Ik ben er absoluut voorstander van om ontgifting dagelijks in je levensstijl te integreren. Dat doe je door gezond te eten en te bewegen, en vooral door je lichaam niet te belasten met overbodige voeding. Het stappenplan zuivert je lichaam van top tot teen op een zachte, haalbare manier. Je ingewanden en je stofwisseling worden getraind om het weer automatisch te doen. Drastische vastenkuren geven je soms de illusie dat je er dan weer een bourgondisch jaartje van kunt maken. Alsof twee weken per jaar voldoende zijn om je elke dag van lekkere energie te voorzien. Voor veel mensen is drastisch ontgiften zonder toezicht van een arts en door alleen maar te leven op sappen bovendien onveilig, omdat er te veel gifstoffen tegelijk vrijkomen.

Cela est dû au fait que les vieilles habitudes veulent toujours prendre le dessus. C'est fatigant d'aller à l'encontre de nos vieilles habitudes quand on essaie d'en prendre de nouvelles. Les difficultés qu'éprouvent la plupart des gens pendant la période de vingt et un jours s'amenuisent au fur et à mesure. C'est la grande différence avec les régimes : c'est facile au début, mais plus le temps passe et plus cela devient difficile. Pendant les premiers sept à dix jours, il vous faudra fournir beaucoup d'efforts pour vous habituer à ne plus manger de sucre, mais vous remarquerez que cela devient de plus en plus facile, la raison principale étant que vous regagnez beaucoup d'énergie. Vous serez beaucoup plus heureux dans votre corps et dans votre tête.

VINGT ET UN JOURS SANS SUCRE :

- suffisent pour détoxifier votre corps de l'intérieur et pour déshabituer vos papilles gustatives du sucre ;
- stimulent la bioactivité maximale de votre organisme ;
- permettent de rétablir votre apport en minéraux et en vitamines ;
- suffisent pour prendre plaisir à manger d'autres aliments, comme les légumes, les fruits séchés et les fruits frais, les pâtes complètes, le pain complet et le riz complet, et à faire de l'exercice physique ;
- resensibilisent vos papilles gustatives aux saveurs naturelles ;
- vous permettent de retrouver de l'énergie.

QUE SE PASSE-T-IL DANS VOTRE CORPS DURANT LA PHASE SANS SUCRE ?

DÉTOXICATION ET SEVRAGE

Je recommande vivement l'intégration de la détoxification dans votre mode de vie quotidien. Pour ce faire, vous devez manger sainement et pratiquer de l'exercice physique, et surtout ne pas surcharger votre organisme de nourriture superflue. Ce programme progressif purifie votre corps de la tête aux pieds d'une manière douce et réalisable. Vos intestins et votre métabolisme prendront l'habitude de suivre automatiquement ce mode de vie. Les périodes de jeûnes drastiques vous donnent parfois l'illusion que vous pouvez ensuite manger comme un épicurien pendant le reste de l'année, comme si deux semaines par an suffisaient pour vous fournir une énergie débordante chaque jour. Pour de nombreuses personnes, une détoxification radicale sans la supervision d'un médecin et durant laquelle elles ne sont nourries que de jus, est également dangereuse, car trop de toxines sont libérées simultanément.

Ontgiften kan zeer goed op een zachte, voor iedereen haalbare manier. Met het voorgestelde zuiveringsmenu help je je hele lichaam om jouw binnenkant zo schoon en vitaal mogelijk te herstellen. Daardoor geef je al je organen de beste voedingsstoffen om weer hun job te doen. Je zult geen honger lijden maar genieten van een hele dag energie en een diepe slaap 's nachts. Al de processen die ik hieronder beschrijf, starten vanaf de eerste dag dat jij stopt met suiker en alcoholhoudende dranken. Vanaf de eerste dag is dat geen oppepper! Leef even mee met de klussen die je ingewanden zullen klaren om jou te ontgiften.

Ontgiften

De huid is ons grootste orgaan. De belangrijkste functie van de huid is om continu ons inwendige lichaam aan te passen aan de altijd veranderende omstandigheden van de externe omgeving, dat wil zeggen temperatuur, luchtvochtigheid, droogte, licht enzovoort. Tevens beschermt ze ons tegen letsels en microben. De huid neemt ook de interne veranderingen waar die plaatsvinden in het lichaam en past zich daaraan aan. Op deze manier spiegelt het de gesteldheid van de organen en lichaamsvloeistoffen, inclusief het bloed en de lymfe. Elk abnormaal functioneren van het lichaam over langere termijn zal onvermijdelijk zichtbaar worden in de huid als vlekken, verkleuring of veranderde gesteldheid, zoals te droog, te vet, rimpels, lijnen enzovoort. Bijna alle huidverstoringen vinden hun wortels in een onevenwichtige voeding en levensstijl.

De lever is het zuiveringsstation van ons lichaam, niet alleen in de suikervrije fase maar elke dag van je leven. Helaas belasten we de lever door suikers en vetrijke combinaties met suikers zoals bij donuts, koekjes, croissants of chocola, alsook door het gebruik van alcoholhoudende dranken. Elke minuut dat jij je houdt aan je zuiveringsplan is een geschenk voor je lever en je lichaam.

De longen zijn onmisbaar om goede lucht en zuurstof binnen te krijgen en CO₂ en andere gasvormige afvalproducten uit te ademen. Daarom hecht ik zoveel belang aan beweging. We hebben zevenhonderd miljoen longblaasjes! De beste manier om ze te gebruiken is dagelijks wandelen. Lees heel aandachtig hoofdstuk 5.

Het darmkanaal voert afvalproducten uit de voeding af. Zo blijft je darm gezond. Je hele lichaam juicht hierom door middel van energie.

Une détoxification peut très bien se faire d'une manière douce et à la portée de tous. Grâce au menu de purification proposé, vous aidez tout votre organisme à se revitaliser et à se nettoyer. Pour ce faire, vous donnerez à tous vos organes les meilleurs nutriments pour qu'ils puissent à nouveau fonctionner de manière optimale. Vous ne vous sentirez pas affamé, et profiterez de votre énergie toute la journée et d'un sommeil profond la nuit. Tous les procédés que je décris ci-dessous commencent à partir du premier jour où vous cessez de consommer du sucre et des boissons alcoolisées. Il ne s'agit pas de vous donner un coup de fouet dès le premier jour ! Vivez plutôt en harmonie avec les petits efforts qui nettoieront votre intérieur pour vous détoxifier.

Détoxification

La peau est l'organe le plus étendu de notre corps. La fonction principale de la peau est d'adapter continuellement nos organes internes aux conditions constamment changeantes de l'environnement extérieur, c'est-à-dire la température, l'humidité, la sécheresse, la lumière, etc. Elle nous protège également contre les blessures et les microbes. La peau perçoit également les changements internes qui se produisent dans notre corps et s'y adapte. De cette manière, elle reflète l'état de nos organes et de nos liquides biologiques, y compris le sang et la lymphe. Tout fonctionnement anormal du corps devient, au fil du temps, inévitablement visible au niveau de la peau, sous forme de taches, de décoloration ou d'une altération de son état comme une peau trop sèche, trop grasse, des rides, des rides d'expression, etc. Presque tous les problèmes cutanés sont dus à une alimentation et un mode de vie déséquilibrés.

Le foie est la station d'épuration de notre corps, non seulement durant la phase sans sucre, mais également tous les jours de notre vie. Malheureusement, nous surchargeons notre foie de sucres et d'aliments sucrés également riches en matière grasse comme les beignets, les biscuits, les croissants ou le chocolat, ainsi que de boissons alcoolisées. Chaque minute où vous respectez votre programme de purification est un cadeau que vous faites à votre foie et votre organisme.

Les poumons sont indispensables pour obtenir un air pur et de l'oxygène et pour rejeter le CO₂ ainsi que d'autres déchets sous forme de gaz. C'est pourquoi j'accorde autant d'importance à l'exercice physique. Nous possédons 700 millions d'alvéoles pulmonaires ! La meilleure manière de les utiliser est de faire de la marche tous les jours. Lisez attentivement le chapitre 5.

Le tube digestif évacue les déchets de notre alimentation. Tout votre corps s'en réjouit en débordant d'énergie.

De nieren filteren elk uur zo'n zeven liter vocht uit het bloed. Het zijn echte kampioenen om de in water oplosbare toxinen uit je lichaam te scheiden. Dus respect voor je plasjes!

Haar en nagels voeren onder andere zware metalen af. Dokters gebruiken een haaranalyse om te bepalen welke mineralen je te kort hebt en aan welke toxinen je werd blootgesteld. Fascinerend? Ik zei je toch dat we gaan zuiveren van top tot teen!

Tranen, neus- en mondslijm, oorsmeer en menstruatiebloed helpen ook kleine hoeveelheden toxinen af te scheiden als ze geholpen worden door gezonde voeding.

Ontwennen

Schommelingen in je bloedsuikerspiegel hebben als gevolg dat je je flauw en beverig voelt. Het eetplan dat ik je voorstel, is samengesteld om je een hele dag te voorzien van hoogwaardige energie, zonder schommelingen. Dit komt door de gezonde porties van voedingswaren die rijk zijn aan mineralen en vitaminen, zoals groenten, fruit, noten, zaden en pitten. Heb je toch een onverdraaglijke schommeling? Neem dan wat extra gedroogd fruit met enkele noten of vers fruit. Het zal sneller over zijn dan het is gekomen.

Ik stel voor dat je een SOS-voorraadje meeneemt, want je weet vooraf niet wanneer je suikerdip toeslaat. Dikwijls is het vlak na een stressmoment. Het kan de eerste week dan ook geen kwaad als je meer tussendoortjes hebt dan de voorziene twee. De uitdaging is immers eenentwintig dagen overbruggen zonder geraffineerde suiker. Kies elke dag voor verschillende soorten fruit. Let wel op met gedroogde dadels en watermeloen, omdat die de bloedsuikerspiegel heel snel beïnvloeden.

Maar ik herhaal nogmaals, met het uitgekiende eetplan is de kans echt klein dat je een extraatje nodig hebt.

Hoofdpijn duurt meestal slechts enkele dagen en maximaal twee weken. Neem bij voorkeur geen pijnstillers, want die belasten opnieuw je lever (aspirine, paracetamol, codeïne of brufen).

Les reins filtrent environ sept litres de liquide dans le sang toutes les heures. Ils sont de véritables champions de l'élimination des toxines solubles dans l'eau que contient votre corps. Voyez donc comme votre urine est essentielle !

Les cheveux et les ongles évacuent, entre autres, des métaux lourds. Les médecins font une analyse capillaire pour déterminer de quels minéraux vous manquez et à quelles toxines vous avez été exposé. Fascinant, non ? Je vous avais bien dit que la purification se faisait de la tête aux pieds !

Aidés par une alimentation saine, *les larmes, le mucus nasal et buccal, le cérumen et le sang menstruel* permettent également d'éliminer de petites quantités de toxines.

Sevrage

Les fluctuations de votre glycémie entraînent des vertiges et des tremblements. Le programme alimentaire que je vous propose est conçu de manière à vous fournir une belle énergie tout au long de la journée, sans provoquer de fluctuation de glycémie. Et cela grâce aux portions saines d'aliments riches en minéraux et vitamines, comme les légumes, les fruits, les fruits secs, et les graines. Si vous avez quand même un coup de mou, mangez quelques fruits séchés en plus, avec quelques fruits secs ou un fruit frais. Il disparaîtra alors très rapidement.

Je vous suggère d'emporter avec vous des provisions de secours parce que vous ne pouvez jamais prévoir une hypoglycémie. Elle survient la plupart du temps juste après un moment de stress. La première semaine, ce n'est pas grave si vous mangez plus de collations que les deux prévues. Après tout, l'objectif est de tenir vingt et un jours sans sucre raffiné. Choisissez des fruits différents chaque jour. Faites bien attention aux dattes séchées et à la pastèque, car elles influencent très rapidement la glycémie.

Mais je le répète encore une fois, avec ce programme alimentaire bien élaboré, il y a très peu de chances que vous ayez besoin d'un petit extra.

Les maux de tête ne durent la plupart du temps que quelques jours, et au maximum deux semaines. Évitez les antidouleurs, car ils surchargent à nouveau votre foie (l'aspirine, le paracétamol, la codéine, ou le brufen).

Het beste medicijn blijft zuiverende voeding. De natuur opzoeken om te wandelen en om je gedachten te verzetten helpt je ontspannen. Boek eventueel een massage of acupressuur. Dat helpt om de gifstoffen sneller te verwijderen.

Vieze smaak in de mond

Als je stopt met suiker, kunnen de gifstoffen gemakkelijk langs je mond hun weg vinden. Je merkt het vooral 's morgens aan een beslagen tong en een vieze smaak. Het beste is om je tong te schrapen met een tongschraper. Eventueel kun je je mond ook spoelen met verdund citroensap. Het gebruik van de tongschraper raad ik trouwens sowieso aan voor je dagelijkse hygiëne.

Tijdelijke huiduitslag

Zoals reeds gezegd, is je huid de spiegel van je binnenkant. Door je lichaam te zuiveren met gezonde voeding en wandelingen zullen de teint en de textuur van je huid snel beteren. Een tijdelijke opflakking van puistjes en/of onzuiverheden kan voorkomen. Het is in deze fase ook ideaal je huid te scrubben met bijvoorbeeld zeezout (te verkrijgen in natuurwinkels en drogisterijen). Hierdoor worden de dode huidcellen verwijderd en wordt je doorbloeding extra gestimuleerd. Zo help je je zweet- en talgklieren. Door het openen van de poriën kan de huid lekker ademen. Gebruik een vrij stugge huidborstel van plantaardig materiaal en een zachtere gezichtsborstel. Je kunt het gewoon thuis in je bad of douche doen. Laat je huid in deze fase rusten door geen geparfumeerde zepen of bodylotions te gebruiken. Gebruik wel een natuurlijke, voedende crème.

Tijdelijke lichaamsgeur

Ontgiften kan tijdelijk een niet zo aangename geur voortbrengen. Maar bekijk het positief. Het hoort bij het behalen van je meest zuivere vorm. Geniet daarom 's morgens en 's avonds van een extra weldoende douche. Ik herinner me nog dat wij als kind eenmaal per week naar een badhuis gingen om te douchen. Als ik dit aan mijn kinderen vertel, kijken ze alsof ik van Mars kom. Het is tegenwoordig zo gewoon om een douche in huis te hebben. Sta even stil bij dit heilzame genot. Douches hebben onmiskenbaar een therapeutische werking.

Le meilleur remède reste une alimentation purifiante. Partir à la découverte de la nature pour se promener et penser à autre chose est une manière de se détendre. Réservez éventuellement un massage ou une séance d'acupression pour accélérer l'élimination des toxines.

Un mauvais goût dans la bouche

Lorsque vous cessez de consommer du sucre, les toxines sortent facilement par votre bouche. Vous le remarquerez surtout le matin : vous aurez une langue pâteuse et un mauvais goût. Le mieux est de nettoyer votre langue avec un gratte-langue. Vous pouvez également vous rincer la bouche avec du jus de citron dilué. Je vous recommande dans tous les cas d'utiliser un gratte-langue pour votre hygiène quotidienne.

Une éruption cutanée temporaire

Comme je l'ai déjà mentionné, votre peau est le miroir de l'intérieur de votre corps. En purifiant votre corps grâce à une alimentation saine et de la marche, vous remarquerez que le teint et la texture de votre peau s'amélioreront rapidement. Une poussée temporaire de boutons ou d'impuretés peut survenir. Durant cette phase, il est également recommandé de gommer votre peau avec du sel marin (disponible dans les magasins d'alimentation naturelle et les pharmacies), par exemple. Un gommage permettra d'éliminer les cellules mortes de la peau et de stimuler davantage la circulation sanguine. Ainsi, vous aidez vos glandes sudoripares et sébacées. L'ouverture des pores permet à votre peau de bien respirer. Utilisez une brosse plutôt rigide faite de matière végétale pour le corps et une brosse douce pour le visage. Vous pouvez les utiliser dans votre bain ou dans votre douche. Pendant cette phase, laissez votre peau se reposer en n'utilisant pas de savon parfumé ni de lotion corporelle. Utilisez plutôt une crème nourrissante naturelle.

Une odeur corporelle temporaire

La détoxification peut entraîner une odeur désagréable temporaire. Mais voyez le côté positif : cette odeur fait partie de la réalisation de votre objectif, à savoir un corps purifié. Prenez donc une douche bienfaisante le matin et le soir. Je me souviens encore du temps où j'étais enfant, nous nous rendions une fois par semaine aux bains publics pour prendre une douche. Quand je raconte cela à mes enfants, ils me regardent comme si je venais de la planète Mars. De nos jours, tout le monde a une douche chez soi. Profitez de ce moment de bien-être, les douches ont indéniablement un effet thérapeutique.

Heb de moed om wisseldouches te nemen, dat wil zeggen met afwisselend koud en warm water. Dit bevordert de zuivering nog meer. Gebruik in deze fase geen deodorant, tenzij een natuurlijke zonder chemische toevoegingen en geurtjes.

Hoe weet je dat je zuiver en ontgift bent? Je zult 's morgens met energie opstaan. Daarnaast zal je reine lichaam onmiddellijk reageren met vervelende ongemakken, zoals hoofdpijn of misselijkheid, wanneer je suiker neemt in een te grote portie. Beschouw dat in je verdere leven niet als een nadeel, maar als een gezond en gratis waarschuwingsteken. Koester het dat je dat zelf hebt gecreeerd. Alles smaakt lekkerder en je hebt geen last meer van hunkeringen naar zoet.

Je smaakpapillen hercultiveren

Ik ben de eerste om te zeggen dat suiker en alcohol genotsmiddelen zijn en ik ben de laatste om te zeggen dat je ze voor de rest van je leven moet ontberen. Angst om minder smaak in eten te hebben is de grootste barrière van mensen om iets aan hun levensstijl te veranderen. Helaas betekent 'smaak' dikwijls verzot zijn op slechts enkele eenzijdige lekkernijen. De 'gewoonte' is een grote kracht! Soms benoemen mensen een gewoonte als plezier, alleen maar omdat het een gewoonte is.

Wanneer je te veel suiker eet, wordt het enerzijds een fysiologische kwestie, zoals je in het vorige deeltje gelezen hebt, maar anderzijds krijg je ook een enorme genotsgewenning. Dit betekent dat je eigenlijk minder proeft. Zodra je smaakpapillen te veel zoet gewend zijn, heb je nooit meer die extatische smaaksensatie die een beperkte suikerconsumptie wél kan geven. Verder verlies je dan alle voordelen van genot: een klein beetje suiker werkt ontspannend en rustgevend, te veel suiker werkt uitputtend. De suikerindustrie weet maar al te goed dat smaakpapillen ontzettend trainbaar zijn. Daarom gebruikt men suiker niet alleen voor de smaak maar ook voor het effect. Zij weten immers dat zodra je smaakpapillen aangetast zijn door te veel suiker, je naar gadgetsuiker blijft grijpen. De snoepindustrie kent het verslavingsmechanisme van zoet en krijgt jou zo spelenderwijs in haar smaakmacht. Maar onthoud dit heel goed: smaakpapillen zijn heel gemakkelijk te trainen! Doorbreek eenentwintig dagen de gewoonte en je hebt het fundament gelegd van een nieuwe gewoonte, een gewoonte die je dichterbij je dromen brengt. Smaakpapillen trainen is een van de eenvoudigste processen die er zijn.

Ayez le courage de prendre des douches en alternant l'eau chaude et l'eau froide, pour favoriser encore plus la purification. N'utilisez pas de déodorant pendant cette phase, sauf s'il s'agit d'un produit naturel sans additifs ni odeurs chimiques.

Comment savez-vous que votre corps est purifié et détoxiqué ? Lorsque vous vous lèverez le matin rempli d'énergie. De plus, votre corps purifié réagira immédiatement : vous aurez des maux de tête ou des nausées si vous mangez du sucre en trop grande quantité. Ne considérez pas ces désagréments comme des inconvénients dans votre vie future, mais plutôt comme un signal d'alarme sain et gratuit. Chérissez le fait que vous en êtes responsable. Tous les aliments ont un meilleur goût et vous ne souffrez plus d'envie malade de sucre.

Resensibilisez vos papilles gustatives

Je suis la première à dire que le sucre et l'alcool sont des stimulants, mais je ne dis pas que vous devriez vous en priver pour le restant de vos jours. Ce qui freine la plupart des gens à changer leur mode de vie est la peur de prendre moins de plaisir à manger. Malheureusement, le « plaisir de manger » est souvent synonyme de gourmandise pour quelques friandises qui ne vous apportent rien. Une « habitude », c'est puissant ! Parfois, les gens considèrent une habitude comme un plaisir, juste parce que c'est une habitude.

Une consommation excessive de sucre devient, d'une part, un problème psychologique, comme je l'ai mentionné dans le point précédent, mais, d'autre part, vous vous habituez aussi à ce plaisir que le sucre procure. Cela signifie que vous percevez en fait moins le goût des aliments. Dès que vos papilles gustatives sont trop habituées au sucre, vous n'avez plus cette sensation gustative extatique qu'une consommation limitée de sucre peut procurer. De plus, vous perdez ainsi tous les bénéfices du plaisir : une petite quantité de sucre a un effet relaxant et calmant, tandis qu'une quantité excessive a un effet épuisant. L'industrie du sucre sait parfaitement bien que les papilles gustatives prennent facilement une habitude. C'est pourquoi le sucre est consommé non seulement pour son goût, mais également pour ses effets. Ils savent en effet que dès que vos papilles gustatives sont stimulées par un excès de sucre, vous avez envie de toujours plus de sucre « gadget ». L'industrie des bonbons connaît le mécanisme de dépendance au sucre et s'amuse à prendre le pouvoir sur vous. Mais retenez bien ceci : vos papilles peuvent facilement être entraînées ! Débarrassez-vous d'une habitude en vingt et un jours, afin d'ouvrir la voie à une nouvelle, qui vous permettra d'atteindre votre objectif. Entraîner vos papilles gustatives est l'un des processus les plus simples qu'il soit.

Als je eenentwintig dagen zuiverend eet en je smaakpapillen vrijwaart van extreem gadgetzoet én alcohol, dan is je smaakgevoel compleet anders! Zo snel gaat dat! Bij iedereen! Het beste voorbeeld vind je bij nierpatiënten. Ze zijn heel snel getraind in zoutvrij eten. Na een korte aanpassingsperiode lijkt zoutvrij eten heel gewoon voor hen.

Ik geniet er keer op keer van als mensen me in mijn cursussen telkens met grote achterdocht bekijken wanneer ik hun overtuigd zeg: ‘Eet eenentwintig dagen anders en je lichaam vraagt om groenten en fruit, en lust geen grote repen chocolade meer.’ Dat is zo! Het zijn de cursisten zelf die het me elke keer komen bevestigen. De voorwaarde om je ‘smaaktraining’ met succes te volbrengen is dat je de nieuwe gezonde zaken heel smakelijk eet. Daar zit het grote misverstand. Als mensen denken aan gezond eten, verwachten ze altijd sla, tomaten en afgekookte vis. Ik herinner me nog een productievergadering voor ‘Terug in je trouwkleren’. Bij de voorbereidingen zei de productiechef tegen me: ‘Gelukkig is dat eten van de mensen op kamp gemakkelijk. Sla en tomaten snijden kan iedereen. We nemen een jobstudent.’ Oei, ik wist waar de klepel hing. Het kostte me heel wat moeite om hem ervan te overtuigen dat alle mensen op het sportkamp voeding van topkwaliteit zouden eten met superveel afwisseling, heerlijke kruiden, bijbehorende sausen en lekkere tussendoortjes. Zo smaakt gezond eten. ‘Ja maar, Sonja, dat klinkt al even lekker als een vijfsterrenmenu.’ Ik zei: ‘We gaan dan ook voor een vijfsterrenlichaam!’ Alle kandidaten waren extreem verbaasd hoe lekker gezond en goed bereid eten wel smaakt. Onze kok was van dienst om de kandidaten te voorzien van de beste gerechten. Hij werd dagelijks overstelpt met vragen over hoe je de heerlijkheden klaarmaakt. Ja, gezond eten smaakt altijd als een sterrenmenu en is zeer afwisselend. Je moet er tenslotte je hele leven van kunnen genieten.

Er zijn zes smaken: zoet, zout, zuur, bitter, scherp en wrang. Weet dat elke smaak communiceert met je ingewanden. Bij de suikerkermis merkte je wat je je alvleesklier en bijniereen aandoet als je te veel suiker eet. In het boek ‘Gezond eten. Makkelijker dan je denkt’ ga ik dieper in op de smaken.

Si vous mangez des aliments purifiants et que vous préservez vos papilles gustatives des sucres « gadget » et de l'alcool pendant vingt et un jours, votre sensibilité gustative changera complètement ! C'est aussi rapide que cela ! Pour tout le monde ! Les patients souffrant d'insuffisance rénale en sont le meilleur exemple. Ils sont rapidement habitués à manger des aliments sans sel. Après une courte période d'adaptation, manger des aliments sans sel leur semble tout à fait habituel.

J'aime bien quand, pendant mes cours, les gens me regardent avec suspicion à chaque fois que je leur dis avec conviction : « Mangez différemment pendant vingt et un jours et votre corps réclamera des fruits et des légumes, plutôt que d'énormes barres de chocolat. » C'est la vérité ! Mes élèves eux-mêmes viennent me le confirmer à chaque fois. La condition pour mener à bien votre « entraînement au goût » est que vous preniez beaucoup de plaisir à manger la nouvelle nourriture saine. C'est le grand malentendu. Les gens pensent que manger sainement signifie manger tout le temps de la salade, des tomates et du poisson cuit. Je me souviens encore d'une réunion de production pour *Terug in je trouwkleren* (« Retrouvez la taille de votre tenue de mariage »). Pendant les préparatifs, le directeur de production m'a dit : « Heureusement, la nourriture au camp sportif est simple. N'importe qui peut couper de la salade et des tomates. On va engager un étudiant. » Ouille, je connaissais le fond de sa pensée. J'ai eu beaucoup de mal à le convaincre que tous les participants devaient manger une nourriture variée de première qualité, avec de délicieuses épices, des sauces adaptées et des collations appétissantes. C'est ça, une alimentation saine ! « Oui, mais Sonja, on dirait un menu cinq étoiles ! » J'ai répliqué : « L'objectif est aussi d'avoir un corps cinq étoiles ! » Tous les candidats ont été extrêmement surpris de la saveur d'une nourriture saine et bien préparée. Notre cuisinier était là pour préparer les meilleurs plats aux candidats. Chaque jour, il était assailli de questions sur la façon de cuisiner ces délicieux plats. Oui, la nourriture saine est toujours aussi délicieuse qu'un menu cinq étoiles et est très variée. Après tout, vous devez pouvoir l'apprécier toute votre vie.

Il existe six saveurs : le sucré, l'acidulé, le salé, l'amer, le piquant et l'astringent. Sachez que chaque goût est transmis à vos entrailles. Dans le chapitre 3, nous avons vu ce que vous infligez à votre pancréas et à vos glandes surrénales lorsque vous consommez trop de sucre. Dans mon livre *Gezond eten. Makkelijker dan je denkt* (« Manger sainement. C'est plus facile que vous ne le croyez »), j'entre plus dans les détails en ce qui concerne les saveurs.

Hier alvast enkele concrete tips om je leven op smaak te brengen: Na eenentwintig dagen proef je de dingen anders. Je lichaam wil vanaf dan variatie. De goede mineralen en vitaminen die je in groenten en fruit vindt, werken ook erg verslavend. Dat maakt een gezonde levensstijl gemakkelijk na de aanpassingsperiode.

Vanaf dan protesteert je lichaam heel snel als je je te buiten gaat aan extreme dingen: te veel alcohol, een te grote reep chocola. Je lichaam geeft je misselijkheid en hoofdpijn als straf. Zo voelt vergiftiging nu eenmaal. Je gaat er niet aan dood, maar op die manier onthoud je dat het gadgetvoeding is en dus beperkt gegeten moet worden. Na eenentwintig dagen ben jij weer sterker dan koekjes en zeker sterker dan reclame.

Dus hercultiveer je smaak. Ook jij kunt dat! Kleine hapjes gezond eten consequent proeven is hetzelfde als vele stapjes consequent wandelen. Het succes zit in de herhaling! Eetgewoonten horen bij de meest verankerde gewoonten in ons leven. Maar je hebt de belangrijkste sleutel, inzicht en bewustzijn, in handen om vandaag nog te starten met nieuwe gewoonten!

Meditatie als zuivering van je mentale ingesteldheid

Om je lichaamszuivering compleet te maken is ook je mentale ingesteldheid heel belangrijk. Breng minimaal één minuut per dag compleet stil met jezelf door. Dit kan tijdens het wandelen, op je favoriete sofa met heerlijk kaarslicht of in je bad of bed. Met één minuut kan iedereen zonder uitzondering starten. Is één minuut te weinig voor je? Prachtig, verleng de tijd stap voor stap naar liefst twintig minuten.

Meditatie is het goedkoopste, overal toepasbare hulpmiddel om je gedachten te allen tijde tot rust te brengen en geestelijke ballast te bannen. Spijtig dat het dikwijls zo'n zweverig sfeertje heeft, terwijl het juist zeer down-to-earth is. Alle doelgerichte mensen mediteren spontaan. Alleen noemen ze het zo niet!

Zonder afbreuk te willen doen aan de vele vormen en technieken kun je meditatie gewoon samenvatten als volledig in het nú zijn. Zo kun je zelfs je afwas als dagelijkse meditatie gebruiken. Als je erin slaagt volledig één te zijn met het sop en je handelingen, dan maak je je geest vrij van alle andere beslommingen.

Voici quelques conseils concrets pour donner du goût à votre vie : au bout de vingt et un jours, les aliments n'ont plus le même goût. À partir de ce moment-là, votre corps recherche la variation. Les bons minéraux et les bonnes vitamines qui se trouvent dans les fruits et les légumes créent également une forte dépendance, ce qui facilite l'adoption d'un mode de vie sain après la période d'adaptation.

Dès lors, votre corps proteste très rapidement lorsque vous exagérez : si vous buvez trop d'alcool ou mangez trop de chocolat. Votre corps vous punit par des maux de tête et des nausées. Ce sont les conséquences d'un empoisonnement. Vous n'en mourrez pas, mais de cette façon, vous vous rappellerez que ce sont des aliments « gadget » et que vous devez les consommer avec parcimonie. Après vingt et un jours, vous devenez plus fort que les biscuits et certainement plus fort que les publicités.

Alors, resensibilisez vos papilles aux goûts. Vous aussi vous en êtes capable ! Quelques bouchées d'aliments sains équivalent à plusieurs kilomètres de marche. La réussite réside dans la régularité. Les habitudes alimentaires font partie des habitudes les plus ancrées dans notre vie. Mais vous avez la clé la plus importante, la perspicacité et la conscience en main pour commencer à prendre de bonnes habitudes dès aujourd'hui !

La méditation pour purifier votre esprit

L'équilibre mental est également très important pour la purification totale de votre corps. Consacrez-vous au minimum une minute de calme par jour, que ce soit pendant une courte promenade, sur votre canapé préféré à la lueur des bougies, dans votre bain ou votre lit. Tout le monde, sans exception, peut commencer par une minute. Une minute, c'est trop peu pour vous ? Super, prolongez progressivement le temps jusqu'à vingt minutes.

La méditation est le moyen le moins onéreux pour apaiser votre esprit et chasser un fardeau mental à tout moment. Il est possible de méditer en tout lieu. Il est dommage qu'elle soit souvent considérée comme une pratique fantasque, alors qu'elle justement très terre-à-terre. Toutes les personnes qui poursuivent un objectif méditent spontanément. Elles n'ont juste pas conscience qu'elles font de la méditation.

Sans préjudice des nombreuses pratiques et techniques, la méditation peut être simplement définie comme le fait de vivre pleinement le moment présent. Ainsi, la vaisselle peut être un moment de méditation quotidien. Si vous parvenez à ne faire qu'un avec la mousse et vos gestes, vous libérez votre esprit de tous les autres soucis.

Ook routinematige bewegingen als wandelen, lopen, fietsen of vissen kun je beschouwen als mediteren. De kunst is je ademhaling, je lichaam en je geest te laten samenvallen tot één organisch geheel. Er zijn massa's uitstekende handboeken te vinden. Zet het op je verlanglijstje.

Probeer het gewoon uit, start met één minuut per dag. Je hebt niets te verliezen, maar veel te winnen! Het is de beste en gemakkelijkste manier om je geestelijke energie te herstellen. Je hoeft daarvoor thuis niet per se een walhalla te creëren. Meditatie is een onderdeel van het leven, dus steek het in je leven.

Ik heb al veel meer gemediteerd op mijn bureaustoel en in de wagen (aan een rood licht of in de file) dan thuis in onze heerlijke tuin voor mijn favoriete boeddhabeeld.

Om alvast van start te gaan een kleine toelichting: Ga in een comfortabele houding op een stoel, op de grond, op de sofa of in een tuinstoel zitten. De klassieke lotushouding mag, maar juist het beeld van deze houding wekt bij mensen weerstand op. Dus maak het jezelf gemakkelijk op een manier die bij jou past. Houd wel je rug recht. Dit heeft als doel je adem te laten stromen. Blijf nu gewoon één minuut stilzitten en houd je aandacht bij je rustige ademhaling. Inademen langs je neus, uitademen langs je mond. Voel de lucht als een energetisch licht van je neus naar je luchtpijp gaan. Voel hoe je longen zich vullen en je middenrif daalt. Je borstkas zet hierdoor uit en ook je buik komt naar voren. Houd even halt op dit diepste punt. Adem dan weer rustig uit. Laat de lucht langs je lippen stromen, span je buik een beetje aan en voel je middenrif opnieuw naar zijn oorspronkelijke plaats gaan. Oefen je om de hele tijd je aandacht op deze ademhaling te houden tot het vanzelf gaat.

Een andere manier van meditatie is je concentreren op een affirmatie en deze volledig je hersenen in beslag te laten nemen. Het gelijktijdig kijken naar een boom, sterren of een kaars kan de concentratie verhogen.

FASE 3

DE SUIKERALERTE FASE

Welkom in fase drie. Ik ben trots op je! Eenentwintig dagen geen geraffineerde suiker, het is niet bovenmenselijk maar naargelang van je verslavingsgradatie toch minstens ongemakkelijk. Dat is zo met alle dingen die je doet en die je niet gewoon bent.

Vos activités habituelles telles que la marche, la course à pied, le vélo, la pêche peuvent aussi être des moments de méditation. L'art de la méditation est de laisser votre respiration, votre corps, et votre esprit converger en un tout organique. Il existe beaucoup d'excellents guides à ce sujet. Ajoutez-les à votre liste de cadeaux.

Pour essayer, commencez par une minute par jour. Vous n'avez rien à perdre, mais beaucoup à gagner ! C'est la meilleure manière, et la plus facile, de restaurer votre énergie spirituelle. Vous n'avez pas nécessairement besoin de construire un walhalla chez vous. La méditation fait partie de la vie, alors intégrez-la à la vôtre.

J'ai déjà beaucoup plus souvent médité sur ma chaise de bureau et dans ma voiture (à un feu rouge ou dans les embouteillages) qu'à la maison dans notre magnifique jardin devant ma statue de Bouddha que j'adore.

Avant de commencer, voici déjà quelques indications : asseyez-vous confortablement sur une chaise, sur le sol, sur un canapé ou sur une chaise de jardin. La position du lotus est de mise, mais c'est précisément l'image de cette posture qui suscite la réticence des gens. Donc, simplifiez-vous la vie en vous positionnant d'une manière qui vous convient. Gardez le dos bien droit, afin de pouvoir respirer correctement. À présent, restez simplement tranquille pendant une minute et concentrez-vous sur votre respiration calme. Inspirez par le nez, et expirez par la bouche. Sentez l'air comme une lumière pleine d'énergie qui va de votre nez à votre trachée. Sentez comme vos poumons se remplissent et votre diaphragme descend. Votre poitrine se gonfle et votre ventre aussi. Arrêtez-vous à ce point le plus profond. Puis expirez calmement. Laissez l'air circuler sur vos lèvres, contractez un peu votre ventre et sentez votre diaphragme revenir à sa position d'origine. Entraînez-vous à garder votre attention sur cette respiration tout le temps jusqu'à ce que vous le fassiez spontanément.

Une autre manière de méditer est de se concentrer sur une affirmation et de la laisser envahir complètement votre esprit. Regarder en même temps un arbre, les étoiles ou une bougie peut améliorer votre concentration.

PHASE 3

LA PHASE D'ALERTE

Bienvenue dans la phase 3. Je suis fière de vous ! Vingt et un jours sans sucre raffiné, ce n'est pas un effort surhumain, mais selon votre degré de dépendance, c'est quand même quelque peu pénible. C'est ainsi chaque fois que l'on entreprend quelque chose d'inhabituel.

Maar ik weet ook zeker dat je je een andere mens voelt! Geef jezelf een dikke knuffel! Je hebt het gedaan. Je kast heeft een metamorfose ondergaan ten opzichte van eenentwintig dagen geleden. Je blaakt van energie en je bent misschien enkele kilo's lichter.

Het is onrealistisch te denken dat je nooit meer een snoepje zult eten. Dus met die vrijheid moet je ook leren omgaan. Daarom heb je na de suikervrije periode opnieuw een periode van eenentwintig dagen nodig als overgang tussen je oude en nieuwe levensstijl. Alert met suiker omgaan is nu de uitdaging.

TIEN PROCENT GENOT EN NEGENTIG PROCENT GEZOND

Nooit meer een stukje chocola of een koekje heeft niets te maken met een gezonde levensstijl, maar wel met fanatiek gedrag. Dat is nooit goed en is gegarandeerd niet vol te houden. Na eenentwintig dagen geen geraffineerde suiker gegeten of gedronken te hebben kun je opnieuw ongeveer tien procent gadgetsuiker in huis halen.

Deze tweede cyclus van eenentwintig dagen heeft als intentie je nieuwe gedrag én smaak op je mentale en emotionele niveau vast te zetten. De bedoeling is dat je het met volledige overtuiging doet en niet omdat de dokter of je partner zegt dat je minder suiker moet eten. Minder suiker eten met als enige doel afslanken is geen goede mentale focus. De bedoeling is dat je evolueert van 'ik móét ontbijten' naar 'ik wíl ontbijten' of van 'ik móét een reep chocola' naar 'ik kús voor een stukje chocola'. Het goede nieuws is: terwijl je in de eerste eenentwintig dagen vooral ongemakken ervoer van de ontwenningssverschijnselen, is het typische aan deze eenentwintig dagen dat je vooral voordelen ervaart: meer energie, beter slapen, beter humeur, hogere alertheid, minder nerveus. Logisch toch, want de ontgiftiging en ontwenning is voltrokken en je lichaam belooft je op deze manier!

DE EERSTE MAAL GADGETZOET!

Maak iets bijzonders van je eerste hap suiker. Ik waarschuw je, wanneer je weer een koekje of stukje chocola in je mond steekt na eenentwintig dagen geen enkele geraffineerde suiker te hebben aangeraakt, zul je er versteld van staan hoe zoet dat smaakt. Zo zoet dat je na één stukje zegt: 'Wow, dat is lekker, maar ik heb genoeg.' Dat is een megagevoel. Daarvoor heb je de afgelopen weken die inspanning gedaan.

Mais je suis également sûre que vous vous sentez différent ! Vous pouvez vous féliciter ! Vous avez réussi. Vos placards sont métamorphosés par rapport à vingt et un jours avant. Vous débordez d'énergie et vous avez peut-être perdu quelques kilos.

Il est irréaliste de penser que vous ne mangerez plus jamais un seul bonbon. Vous devez donc aussi apprendre à gérer cette liberté. C'est pourquoi vous avez besoin de vingt et un jours supplémentaires après la période sans sucre pour faire la transition entre votre ancien mode de vie et le nouveau. À ce stade, le défi consiste à être vigilant vis-à-vis du sucre.

DIX POUR CENT DE PLAISIR ET QUATRE-VINGT-DIX POUR CENT DE NOURRITURE SAIN

Ne plus jamais manger de chocolat ou de biscuit n'est pas un mode de vie sain, mais un comportement fanatique. Ce n'est jamais bon et c'est voué à l'échec. Après avoir supprimé le sucre raffiné de votre alimentation pendant vingt et un jours, vous pouvez à nouveau acheter environ dix pour cent de sucre « gadget ».

Ce deuxième cycle de vingt et un jours a pour but de vous imprégner de votre nouveau mode de vie et de vos goûts aux niveaux mental et émotionnel. Il faut que vous le fassiez avec conviction et non parce que votre médecin ou votre partenaire vous dit que vous devez manger moins de sucre. Manger moins de sucre dans le seul but de perdre du poids n'est pas non plus une bonne attitude mentale. L'idée est d'évoluer d'un « Je dois prendre un petit-déjeuner » à un « Je veux prendre un petit-déjeuner » ou d'un « Je dois manger une barre de chocolat » à un « J'aimerais un petit morceau de chocolat ». La bonne nouvelle, c'est que pendant que vous ressentiez surtout les désagréments dus aux symptômes de sevrage pendant ces vingt et un jours, votre corps bénéficie typiquement surtout d'avantages : plus d'énergie, un meilleur sommeil, une meilleure humeur, une plus grande vigilance, moins de nervosité. C'est logique, car la détoxification et le sevrage ont été menés à bien et votre corps vous récompense.

LES PREMIERS SUCRES « GADGET »

Faites de votre première bouchée de sucre un moment spécial. Je vous préviens, lorsque vous mangerez à nouveau un biscuit ou un morceau de chocolat après vingt et un jours sans sucre raffiné, vous serez surpris de son goût sucré. C'est si sucré qu'après un morceau vous vous direz : « Wow, c'est bon, mais j'en ai mangé assez. » C'est une sensation incroyable. C'est pour cela que vous avez fait tous ces efforts durant ces dernières semaines.

Deze extreme gewaarwording van de zoetsmaak is een gevolg van het feit dat je smaakpapillen volledig zijn gereinigd. Daardoor zal een klein stukje chocola of marsepein helemaal anders smaken dan vroeger.

Het is absoluut belangrijk dat je je tijd neemt om dit zoete genot weer ten volle te beleven. De enige gezonde manier om met gadgetsuiker om te gaan is het te behandelen als een genotsmiddel, zoals alcohol. Alcohol gebruik je normaal gesproken niet om je dorst te lessen, maar om met kleine slokjes ten volle te genieten van het aroma en de smaak. Dat is ook de manier waarop je van gadgetzoet geniet. Je gebruikt dat niet om je honger te stillen. Je gebruikt het af en toe als een exclusieve verwenning.

Neem dus echt je tijd om in deze fase een eerste maal weer een praline, een stukje chocola of marsepein in je mond te steken. Beleef de sensatie en geniet er met volle teugen van. Dat is iets heel anders dan de ‘hap-slik-weg-spijt’-manier van vroeger.

Van suiker genieten wordt nu een kleine orgastische mondbeleving, niet meer en niet minder. Wanneer je meer neemt, voel je dat de smaak afneemt. Je wilt het niet meer, want het smaakt je totaal niet. Dat is ook typisch aan genot: kleine dosissen plezier zijn leuk. Word je afhankelijk van het genot, dan wordt het zielig.

WELKE GENOTSMIDDELEN KUNNEN NOG WEL?

Kies zelf je favorieten. Voor sommigen is dat een lekker glas wijn of champagne, anderen vinden het heerlijk om gewoon een klein koekje of een praline bij een kopje koffie te nemen. Sommigen genieten van een bolletje ijs of eenmaal per week een lekker stuk taart. Het is eender wat, als het je maar een vorm van exclusief verwengenot geeft in plaats van het zoveelste suikershot per dag zoals vroeger. Let wel op, je hóéft geen gadgetsuiker te eten.

Velen genieten zo van vers of gedroogd fruit, dat ze nog slechts zelden gadgetsuiker nuttigen.

Cette sensibilité extrême au goût sucré est le résultat de la purification totale de vos papilles gustatives. Par conséquent, le goût d'un petit morceau de chocolat ou de massepain sera complètement différent d'avant.

Il est très important que vous preniez le temps de profiter pleinement de ce moment de plaisir sucré. La seule manière de gérer le sucre « gadget » est de le considérer comme un stimulant, comme l'alcool. Vous ne buvez pas de l'alcool parce que vous avez soif, mais pour savourer pleinement son arôme et son goût par petites gorgées. Pour le sucre « gadget », c'est la même chose : on n'en mange pas parce qu'on a faim, mais comme un plaisir exclusif.

Prenez donc vraiment votre temps la première fois que vous remangerez une praline, un petit morceau de chocolat ou de massepain durant cette phase. Appréciez la sensation et savourez-la pleinement. Cette façon de manger est complètement différente de celle d'avant, qui se résumait à « mâcher, avaler, se peser, regretter ».

Savourer le sucre est maintenant une expérience orgasmique dans votre bouche, ni plus ni moins. Lorsque vous en mangez en plus grande quantité, vous sentez qu'il a de moins en moins de goût. Vous n'en voulez plus, car il ne vous goûte absolument pas. C'est aussi une caractéristique typique du plaisir : du plaisir en petites quantités est agréable, mais si vous devenez dépendant du plaisir, cela devient pénible.

QUELS STIMULANTS POUVEZ-VOUS ENCORE MANGER ?

Choisissez vos préférés. Certains choisiront un bon verre de vin ou de champagne, tandis que d'autres aiment prendre un petit biscuit ou une praline avec leur tasse de café. Certains préfèrent déguster une boule de glace ou un bon morceau de tarte une fois par semaine. Peu importe, tant que c'est une forme de gâterie exclusive et non une énième dose de sucre sur la journée, comme avant. Attention, votre corps n'a pas besoin des sucres « gadget ».

Beaucoup de gens apprécient tellement les fruits frais ou séchés qu'ils consomment rarement du sucre « gadget ».

EEN STANDJE VAN JE LICHAAM

Fantastisch aan deze fase is dat je onmiddellijk lik op stuk zult krijgen als je het aan je laars lapt. Eet je op een verloren, onbezonnen moment een hele reep chocola, dan zul je onmiddellijk ‘beloond’ worden met flinke hoofdpijn en moeheid. Dat zijn dan signalen die je krijgt omdat je niet gezond bezig bent. Ervaar dit niet als vervelend, maar als een teken van gezondheid. Ik heb je toch gezegd dat zodra je lichaam gezond is het alles zal doen om deze gezonde biotoop te bewaren. Een zuiver lichaam geeft na een klein stukje gadget spontaan aan dat het genoeg heeft. Koester dit gevoel. Het is een overtuigend bewijs dat je suikervrij bent. Daarom wordt een gezonde levensstijl zo gemakkelijk. Luister naar deze signalen en pas indien nodig je gedrag aan.

DE BOODSCHAPPEN

Het is uiteraard niet de bedoeling dat je de zaken die we hebben weggedaan (cornflakes, massa’s koeken, frisdrank, melkdrankjes enzovoort) nu weer gaat kopen. Dan heb je niets geleerd. Je hebt vele nieuwe, gezonde dingen leren eten en je hebt ontdekt dat die je volledig bevredigen, zonder enige vorm van honger of energietekort. Je spaart er bovendien veel geld mee uit. Het komt erop neer dat je je lichaam voedt met kwaliteitsvoeding. Voeden is je lichaam voorzien van optimale energie om je dromen waar te maken. Af en toe snoepen is een kleine verwennerij om te genieten. Dit onderscheid maken is fundamenteel om te slagen! Je gaat weer winkelen en in principe ben je sterker dan suiker. Maar let op: je voelt je waarschijnlijk snel zoals Alice in Wonderland. Gegarandeerd staan er nieuwe dingen in de rekken die drie weken geleden nog niet eens bestonden. Maak nu voor jezelf de keuze: ga je voor de rest van je leven elke nieuwe soort koeken en snoep proeven of beslis je dat je voldoende hebt met enkele lekkere soorten die je al kent. Laat je dus niet verleiden tot alles wat de reclame je voorschrijft. Je zult merken dat als je een soort koekjes nooit hebt geproefd, je ze ook niet zult missen. Onbekend maakt onbemind is een goede strategie voor snoep!

VOTRE CORPS VOUS RÉPRIMANDE

Ce qui est fantastique durant cette phase, c'est que vous serez directement puni si vous enfreignez les règles. Si, pendant un moment d'égarement et d'étourdissement, vous mangez toute une barre de chocolat, vous serez immédiatement « récompensé » par des maux de tête et une fatigue sévère. Ce sont des signaux que vous recevez, car vous faites un écart par rapport à votre mode de vie sain. Ne les considérez pas comme une contrariété, mais plutôt comme un signe de santé. Je vous ai dit qu'une fois que votre corps sera en parfaite santé, il fera tout pour préserver ce biotope sain. Un corps pur signale spontanément qu'il en a assez après un petit morceau d'un aliment « gadget ». Chérissez cette sensation. C'est une preuve convaincante que vous êtes libéré du sucre. C'est ainsi qu'un mode de vie sain devient si simple. Prêtez attention à ces signaux et adaptez votre comportement si nécessaire.

LES COURSES

Bien sûr, le but n'est pas d'aller racheter tout ce dont nous nous sommes débarrassés comme les cornflakes, tous les biscuits, les sodas, les boissons lactées, etc. Sinon vous n'avez rien appris. Vous avez appris à manger une multitude de nouveaux aliments sains et vous avez découvert qu'ils vous rassasient totalement, sans que vous ayez faim ou manquiez d'énergie. Vous économisez également beaucoup d'argent. Il s'agit de nourrir votre corps avec des aliments de qualité. Se nourrir, c'est fournir à son corps l'énergie optimale pour réaliser vos rêves, tandis que les bonbons sont de petits plaisirs à s'accorder à l'occasion. Cette distinction est fondamentale à la réussite ! Vous allez de nouveau faire les courses et vous êtes, en principe, plus fort que le sucre. Mais attention : vous vous sentirez probablement rapidement comme Alice au pays des merveilles. Il y a sans aucun doute des nouveautés dans les rayons, des articles qui n'y étaient pas trois semaines auparavant. Maintenant, faites votre choix : allez-vous, pour le reste de votre vie, goûter chaque nouveau biscuit ou bonbon, ou décidez-vous de vous satisfaire des quelques délicieuses sortes que vous connaissez déjà ? Ne vous laissez donc pas tenter par tout ce que vous recommandent les publicités. Vous remarquerez qu'une sorte de biscuits que vous n'avez jamais goûtée ne vous manquera jamais. Voici une bonne stratégie pour les bonbons : « On aime peu ce qui nous est inconnu. »

VOORRAAD OF NIET?

Maak ook de keuze of je überhaupt wel een voorraad snoep en koeken moet hebben. Het excuus ‘voor als er bezoek komt’ gaat echt niet op. Meestal bellen mensen even vooraf en dan kun je nog altijd iets lekkers gaan halen als het moet. Is een gezonde levensstijl echt je nieuwe leven, dan heb je altijd voorraden gedroogde vruchten, vers fruit en noten in huis, perfecte smullertjes om onverwachte gasten te verwennen. Weet dat de eenvoudige strategie van iets niet in huis halen je op jaarbasis duizenden kilocalorieën bespaart. Dit is voor mij een voldoende reden om geen koeken of frisdrank in huis te hebben. Komt er onverwacht bezoek, dan serveer ik champagne, wijn of water, gedroogd fruit en een mix van noten! Ik heb nog nooit opmerkingen gehad. Dus de maximale tien procent gadget kies je zeer bewust en selectief. Geen tien pakken koeken, maar één pak: de lekkerste!

TIP

Koop eerst alle voedingswaren en pas op het laatst zeer bewust de verwennerijtjes. Zo zie je heel snel of je in de juiste verhouding boodschappen doet.

FASE 4

DE SUIKERBEWUSTE FASE

Proficiat dat je de vorige fasen hebt afgewerkt! Je bent nu zowel bewust als onbewust volledig geherprogrammeerd, zodat het je geen moeite meer kost. Je hebt letterlijk een nieuw patroon in je hersenen gemaakt. Je hebt nieuwe routines in je lijf. Dat wil zeggen, je leeft suikerbewust. En het voelt zeker niet als een opoffering. Nadat je twee keer eenentwintig dagen achter de rug hebt, ben je klaar om een jaar suikerbewust te leven. Beschouw dit als een boeiende stage om daarna ‘suikeraandachtig’ door het leven te gaan. Laat je niet afschrikken door de tijdspanne van een jaar. Dat is mentaal en emotioneel belangrijk voor je. Wanneer je je nieuwe levensstijl kunt toepassen in elk seizoen, met elk gevoel en in elke omstandigheid, dan weet je dat je alle verleidingen en moeilijke perioden die op je pad komen aankunt. Dit geeft je een boost voor de rest van je leven.

FAIRE UNE RÉSERVE OU PAS ?

Décidez également si vous souhaitez disposer d'une réserve de bonbons et de gâteaux. Ce n'est vraiment pas une bonne excuse d'en avoir « au cas où j'aurais de la visite ». La plupart du temps, les gens vous préviennent et vous pouvez toujours aller chercher quelque chose si nécessaire. Si vous avez vraiment adopté un mode de vie sain, vous avez toujours des réserves de fruits séchés, de fruits frais et des fruits secs chez vous. Ce sont des gourmandises parfaites pour faire plaisir à vos invités imprévus. Savez-vous que la stratégie simple de ne pas rapporter quelque chose à la maison vous épargne de milliers de calories chaque année. C'est selon moi une raison suffisante pour ne pas rapporter de biscuits ou de sodas à la maison. En cas de visites imprévues, je sers du champagne, du vin ou de l'eau, des fruits séchés et un mélange de fruits secs ! Personne ne m'a encore jamais fait de remarque ! Ainsi, vous devez choisir les dix pour cent maximum de nourriture « gadget » de manière consciente et sélective. Ne prenez pas dix paquets de biscuits, mais un seul : le meilleur !

CONSEIL

Achetez d'abord tous les produits alimentaires nécessaires et seulement à la fin, et de manière consciencieuse, les gâteries. De cette façon, vous pouvez rapidement voir si vous faites vos achats dans la juste mesure.

PHASE 4

PRISE DE CONSCIENCE DU SUCRE

Je vous félicite d'avoir franchi les phases précédentes. Vous avez été, consciemment et inconsciemment, complètement reprogrammé. Ainsi, vous suivez votre nouveau mode de vie sans peine. Vous avez littéralement créé un nouveau mécanisme dans votre cerveau. Votre corps a de nouvelles routines. C'est-à-dire que vous faites attention à votre consommation de sucre. Et vous ne le vivez certainement pas comme un sacrifice. Après deux périodes de vingt et un jours, vous êtes prêt à vivre une année durant laquelle vous surveillez votre consommation de sucre. Considérez-la comme un stage passionnant pour ensuite « faire attention au sucre » tout au long de votre vie. Ne soyez pas effrayé par cette période d'un an. C'est important pour vous, aussi bien au niveau mental qu'émotionnel. Si vous pouvez appliquer votre nouveau style de vie en toutes saisons, quelles que soient votre humeur et les circonstances, vous savez que vous pouvez faire face à toutes les tentations et les périodes difficiles qui se dressent devant vous. Cela vous donnera un coup de pouce pour le reste de votre vie.

DE ‘HOOGMOEDVAL’

Je voelt je zo zuiver en energetisch dat helaas de ‘hoogmoedval’ op de loer ligt. Mensen zeggen me letterlijk: ‘Sonja, ik heb mijn lesje wel geleerd. Ik hervul nooit meer!’

Dit is altijd een moeilijk moment als coach, want ik wéét dat er meestal nog onverwachte, moeilijke momenten in het verschiet liggen. Zeker als de persoon in kwestie een zwaar dieetverleden achter de rug heeft. Dus als strenge coach moet ik je zeggen dat je het al fantastisch hebt gedaan tot nu toe, maar dat je er nog niet bent. Gezondheid is dynamisch en wordt beïnvloed door alles wat je denkt (mentaal), doet (beweging), eet (voeding) en voelt (emoties).

Dat is het grote verschil met het leren van andere dingen, zoals efficiënt omgaan met je mailbox. Telkens elk mailtje lezen maar niet behandelen kost je dubbel zoveel tijd. Het afleren vergt wat discipline, maar na eenentwintig dagen heb je het zeker vlot onder de knie, omdat het principe altijd hetzelfde blijft.

In je leven veranderen de omstandigheden en je emoties constant: vakantie, stress, geboorte, verdriet, vreugde enzovoort. Soms raak je door iets onverwachts zo van slag, dat je ineens zonder nadenken een pak koeken opeet. De gezonde principes blijven toepassen in eender welke situatie vraagt een bewuste aanpak van één jaar. In die stageperiode train je om in alle omstandigheden en levenslang sterker dan suiker te zijn.

‘Beste Sonja, Ik was echt suikervrij en heb de inzichten met succes toegepast. Nog altijd wil ik die levensstijl hebben. Ik heb het lang goed gedaan en mezelf ook beter dan ooit gevoeld! Maar de laatste maanden zijn een echte ramp geworden. Ik eet weer ongepast veel snoep, de kilo’s vliegen erbij en het is net of ik niets meer weet. Ik weet het wel, maar het is allemaal verwarrend geworden en troebel! Ik ben hier absoluut niet trots op en schaam mij echt enorm. Hoe is het mogelijk, denk ik dan. Het is toch maar gezond eten! Hoe moeilijk kan dat zijn? Heb je tips voor mij? Ik heb schrik dat ik nooit volledig verlost zal zijn van suiker.’

LE « PÉCHÉ D'ORGUEIL »

Vous vous sentez si sain et énergique que, malheureusement, le « péché d'orgueil » vous guette. Les gens me disent littéralement : « Sonja, j'ai bien appris ma leçon. Je ne retomberai jamais dans le même travers ! »

En tant que coach, c'est toujours un moment difficile parce que je sais qu'il y a souvent des moments inattendus et compliqués à venir, surtout si la personne en question a de lourds antécédents alimentaires derrière elle. Je peux donc vous dire, en tant que coach strict, que vous avez fait du bon travail jusqu'à présent, mais qu'il reste du chemin à parcourir. La santé est dynamique et est influencée par ce que vous pensez (votre mental), faites (votre activité physique), mangez (votre alimentation) et ressentez (vos émotions).

C'est la grande différence avec l'apprentissage dans d'autres domaines, comme l'utilisation efficace de votre boîte mail. Lire tous vos courriels sans les traiter vous prend deux fois plus de temps. Se déshabituer demande une certaine discipline, mais après vingt et un jours, vous y parviendrez certainement facilement, car le principe reste toujours le même.

Dans la vie, les circonstances et les émotions changent constamment : les vacances, le stress, une naissance, la tristesse, la joie, etc. Parfois, vous êtes tellement bouleversé par un événement inattendu que vous engloutissez soudainement un paquet de biscuits sans réfléchir. Continuez à appliquer les principes d'un mode de vie sain en toute situation exige une démarche réfléchie d'un an. Pendant cette période de stage, vous vous habituez à être plus fort que le sucre en toutes circonstances et pour toute votre vie.

« Chère Sonja, je m'étais vraiment débarrassé du sucre et j'ai appliqué les conseils avec succès. C'est de cette manière que je veux vivre. J'ai tout appliqué correctement pendant longtemps et je me sentais mieux que jamais ! Mais ces derniers mois ont été un vrai désastre. Je mange de nouveau une quantité excessive de bonbons, je reprends des kilos, et c'est comme si j'avais tout oublié. Je m'en rends compte, mais tout s'embrouille et me perturbe ! Je n'en suis absolument pas fier et j'ai vraiment honte de moi. Je me demande comment c'est possible. Il s'agit simplement d'une alimentation saine ! Est-ce si difficile que ça ? As-tu des conseils à me donner ? J'ai peur de ne jamais pouvoir me libérer totalement du sucre. »

Als ik dit soort mail krijg, vind ik het zonde dat die persoon pas na enkele maanden aan de alarmbel trekt. De mensen die mijn lessen volgen, hebben de kans om aan te sluiten bij een supportgroep. Ik heb die in het leven geroepen omdat ik weet hoe het ‘noodlot’ soms toeslaat en hoe ondersteuning via seminars telkens de nodige pep en steun geeft om door te gaan. In hoofdstuk 5 geef ik je heel concrete aanwijzingen en inspiratie om in alle omstandigheden het hoofd koel te houden.

De stageperiode van een jaar dient om weer overeind te krabbelen na een terugval. Het getuigt van vastberadenheid als je af en toe hulp zoekt, vragen stelt, dit boek herleest. Een gezonde levensstijl is ook experimenteren en je balans zoeken. Na een jaar trainen is het jouw persoonlijke, gezonde levensstijl. Dan geef je de beloning, grenzeloze energie, nooit meer af.

DE GROOTSTE UITDAGING VAN DIT BOEK: JE HERPAKKEN NA EEN TERUGVAL

Een suikeraanval na de eerste zes weken is geen uitzondering maar de normale gang van zaken. Dat wil niet zeggen dat je er wekelijks een hebt, maar het kan gebeuren dat je af en toe opflakkingen krijgt van ongecontroleerd eten.

Herpak je binnen het uur! Dat is de grootste uitdaging van dit boek. Na je suikervrije en alerte fase moet je je kunnen herpakken na een moeilijk moment. Velen kennen deze strategie al van ‘Een leven lang slank zonder dieet’. De strategie heet ‘opnieuw beginnen’!

Je snel herpakken is een grote uitdaging, omdat je na al die weken van je energiek te voelen schrikt van je suikeraanval.

Je denkt dat je volledig bij ‘af’ staat. Je kunt niet begrijpen dat het jou nog kan overkomen. Geloof me, het overkomt bijna iedereen, mezelf inclusief. Dus na een suikeraanval niet klagen, maar herpakken! Daarvoor moet je vier dingen doen:

- De reden achterhalen.
- Noteer je actiepunten in je agenda.
- Plan elke dag verwennerijen.
- Organiseer je gedachten gezond.

Quand je reçois ce genre de courriel, je trouve dommage que la personne ne donne l’alerte qu’après quelques mois. Les gens qui suivent mes cours ont l’occasion de rejoindre un groupe de soutien. Je l’ai créé parce que je sais comment le destin peut parfois frapper et à quel point des séminaires peuvent apporter le soutien et le dynamisme nécessaires pour continuer. Dans le chapitre 5, je vous donne des directives très concrètes et de la motivation pour garder la tête froide en toutes circonstances.

Le stage d’un an permet de se remettre sur pied après une rechute. Il vous aide à faire preuve de persévérance lorsque vous demandez parfois de l’aide, posez des questions, relisez ce livre. Faire des expériences et trouver son équilibre font également partie d’un mode de vie sain. Après un an d’entraînement, c’est devenu votre mode de vie personnel et sain. À ce moment, vous ne trouverez plus jamais rien à redire sur la récompense, c’est-à-dire une énergie illimitée.

LE PLUS GRAND DÉFI DE CE LIVRE : SE RESSAISIR APRÈS UNE RECHUTE

Un écart après les six premières semaines est tout à fait normal. Vous n’en ferez pas nécessairement toutes les semaines, mais il peut arriver de temps en temps que vous recommenciez à manger de manière incontrôlée.

Ressaisissez-vous dans l’heure ! C’est le plus grand défi de ce livre. Après la phase sans sucre et la phase d’alerte, vous devez être en mesure de vous ressaisir après un moment difficile. Beaucoup de gens connaissent déjà cette stratégie grâce à mon livre *Een leven lang slank zonder dieet* (« Mince toute sa vie sans régime »). Cette stratégie s’appelle « repartir à zéro ».

Vous ressaisir rapidement est un grand défi, car après toutes ces semaines en pleine forme, vous craignez un écart.

Vous pensez que votre objectif est complètement atteint. Vous ne comprenez pas qu’un écart puisse encore arriver. Croyez-moi, ça arrive à presque tout le monde, moi y compris. Bref, après un écart, ne vous plaignez pas, ressaisissez-vous ! Pour cela, vous devez :

- trouver la raison ;
- noter vos points d’action dans votre agenda ;
- planifier les plaisirs que vous vous octroyez chaque jour ;
- penser de manière saine.

DE REDEN ACHTERHALEN

Hieronder vind je een lijst van aanleidingen. Hij is niet volledig, maar helpt je misschien je eigen aanleiding te vinden. Er is altijd een aanleiding, geloof me! Zelfs het feit dat je veel blijer bent dan vroeger omdat je leven op rolletjes loopt, kan een aanleiding zijn! Soms is het verband tussen een suikeraanval en zijn oorzaak niet op één dag te vinden. Soms moet je weken of maanden teruggaan. Plots besef je dat je collega al twee weken ziek is en jij tot over je oren in het werk zit. Een nieuwe functie of een promotiekans kan je een opgejaagd gevoel geven. Je hebt voortdurend discussies met je man en je dochter doet onredelijk lastig... Het zijn allemaal redenen, maar vooral goede uitdagingen om te bewijzen dat jij sterker bent dan suiker!

Hiernaast geef ik je voorbeelden van omstandigheden of levenspatronen die aanleiding kunnen geven tot een snoepaanval. Vink aan wat voor jou denkbare risicosituaties zijn.

Ritmewijzigingen

- Andere uren om op te staan
- Kinderen die veel wakker worden
- Slechte organisatie omdat ik nu buitenshuis werk
- Tegenslag die veel opvolging vraagt
- Onvoorspelbare files
- Partner naar het buitenland
- Werk en deadlines
- Later gaan slapen dan anders

Levensmomenten

- Uit ouderlijk huis
- Rekening houden met partner (andere eettijden)
- Maandstonen
- Zwangerschap
- Ouderschap
- Opgroeïende kinderen
- Puber

TROUVEZ LA RAISON

Vous trouverez ci-dessous une liste de raisons éventuelles. Elle n'est pas complète, mais vous aidera peut-être à trouver votre propre raison. Il y a toujours une raison, croyez-moi ! Même le fait que vous êtes beaucoup plus heureux qu'avant parce que votre vie va comme sur des roulettes peut être une raison ! Il arrive de ne pas trouver le lien entre un écart et sa cause en un jour. Il faut parfois remonter des semaines ou des mois en arrière. Vous pouvez soudainement vous rendre compte que votre collègue est malade depuis des semaines et que vous travaillez à plein régime. Un nouveau poste ou une possibilité de promotion peut vous mettre la pression. Peut-être avez-vous constamment des discussions avec votre partenaire ou votre fille et cela vous rend la vie difficile... Ce sont autant de raisons, mais surtout de vrais défis pour prouver que vous êtes plus fort que le sucre !

Je vous donne ci-dessous des exemples de circonstances ou de modes de vie qui peuvent entraîner un écart. Cochez les situations à risque pour vous.

Des changements de rythme

- se lever à des heures différentes chaque matin ;
- des enfants qui se réveillent souvent ;
- une mauvaise organisation parce que vous avez désormais un travail à l'extérieur ;
- une complication qui demande beaucoup de suivi ;
- des embouteillages imprévisibles ;
- un partenaire parti à l'étranger ;
- du travail et des délais pour le réaliser ;
- aller dormir plus tard que d'habitude.

Les moments de la vie

- partir de la maison parentale ;
- prendre en compte les habitudes de son partenaire (heures des repas différentes) ;
- les périodes menstruelles ;
- une grossesse ;
- la parentalité ;
- des enfants qui grandissent ;
- la puberté ;

- Nieuwe baan
- Promotie of ontslag
- Menopauze
- Kinderen uit huis
- Op pensioen

Werkomstandigheden

- Ik heb geen overzicht
- Er zijn altijd traktaties en feesten op het werk; niet meedoen is asociaal
- Ik heb geen honger als ik werk
- Vervelende baas of chef
- Vervelende collega's

Hobby's

- Ik kook graag
- Mijn hobby is mensen ontvangen. Mijn huis is letterlijk en figuurlijk de zoete inval. Mijn gastvrijheid is legendarisch. Gezelligheid is altijd iets lekkers hebben klaarstaan voor je gasten en alvast het goede voorbeeld geven.
- Feesten

Mensen

- Man
- Vrienden
- Buren
- Familie
- Collega's
- Baas

Trauma's en complexen

- Slechte herinneringen
- Jeugdtrauma's
- Complexen
- Laag of vertekend zelfbeeld

- un nouvel emploi ;
- une promotion ou un licenciement ;
- la ménopause ;
- des enfants qui prennent leur envol ;
- la retraite.

Les conditions de travail

- je n'ai aucune organisation ;
- il y a toujours des sucreries et des fêtes au travail et ne pas y participer est antisocial ;
- je n'ai pas faim quand je travaille ;
- j'ai un chef désagréable ;
- j'ai des collègues désagréables.

Les loisirs

- aimer cuisiner ;
- aimer recevoir des gens. Ma maison est un hôtel, au sens propre comme au figuré. Mon hospitalité est légendaire. Pour une ambiance sympathique, je prépare toujours de bonnes choses pour mes invités et je donne le bon exemple ;
- faire la fête.

Les gens

- son partenaire ;
- ses amis ;
- ses voisins ;
- sa famille ;
- ses collègues ;
- son patron.

Les traumatismes et complexes

- de mauvais souvenirs ;
- des traumatismes de jeunesse ;
- des complexes ;
- une faible image de soi ou une image déformée.

Verliezen

- Kind
- Partner
- Dierbare vriend of familielid
- Werk
- Zelfrespect
- Verminking van lichaam

Allerlei

- Stoppen met roken
- Zwangerschapskilo's
- Ziekten
- Ontevredenheid wegens lichamelijke beperkingen
- Heel blij
- Heel verdrietig

Wees alert op je zwakke punten. Je bent maar zo sterk als jouw zwakste schakel, dus blader nu verder in het boek en zoek de juiste inspiratie om sterker te worden dan je zwakste schakel.

NOTEER JE ACTIEPUNTEN IN JE AGENDA

Een agenda kan veel meer zijn dan alleen maar een geheugensteuntje voor afspraken met andere mensen. Laat een agenda vooral werken als jouw persoonlijk organisatiesysteem.

Het is een reuzehulpmiddel om stap voor stap dromen waar te maken. Belangrijk is dat je jezelf de discipline aanleert om dagelijks in je agenda te kijken, alvast 's morgens om alles op een rijtje te zetten. Naast je afspraken hoort bij gezonde levensstijl dat je noteert waar en hoe je aan eten raakt, en wanneer je gaat bewegen. Als je eten en bewegen niet plant, zul je snel weer uit balans zijn. Een agenda dient om dagelijks te raadplegen. Zo blijf je op de goede weg.

Naast je agenda kun je nog zichtbare geheugensteuntjes voorzien via post-its op je ijskast, in je badkamer of powerwoorden op je screensaver.

Les pertes

- un enfant ;
- son partenaire ;
- un ami cher ou un membre de la famille ;
- son travail ;
- le respect de soi ;
- mutilation du corps.

Et tout le reste...

- arrêter de fumer ;
- les kilos de la grossesse ;
- les maladies ;
- une insatisfaction due à des limitations physiques ;
- être très triste ;
- être très heureux.

Soyez à l'affût de vos faiblesses. Vous êtes à peine aussi fort que votre maillon le plus faible, alors parcourez le livre et trouvez la bonne inspiration pour devenir plus fort que votre maillon le plus faible.

INSCRIVEZ VOS POINTS D'ACTION DANS VOTRE AGENDA

Un agenda peut être beaucoup plus qu'un simple rappel pour vos rendez-vous. Faites de votre agenda un système d'organisation personnel.

C'est un outil incontournable pour réaliser ses rêves pas à pas. Il est important que vous ayez la discipline de consulter votre agenda tous les jours, dès le matin, pour tout mettre en ordre. En plus de vos rendez-vous, notez, dans le cadre de votre mode de vie sain, où et comment vous mangez et quand vous faites de l'exercice physique. Si vous ne planifiez pas vos repas et vos séances d'exercice physique, vous perdrez bientôt à nouveau votre équilibre. L'intérêt de tenir un agenda est que vous le consultiez quotidiennement. De cette façon, vous resterez sur la bonne voie.

En plus de votre agenda, vous pouvez également placer des rappels visibles comme des post-its, sur votre réfrigérateur, dans votre salle de bain ou des messages d'encouragement sur votre écran de veille.

PLAN ELKE DAG VERWENNERIJEN

Juist omdat het absolute suikerverbod in de stageperiode opgeheven is, komen er nieuwe uitdagingen en heb je nieuwe training nodig. Je moet op een normale manier leren omgaan met suiker en niet hervallen in snoepstroost, wat de omstandigheden ook zijn. Jouw eventuele vlucht in zoet betekent dat je nog niet voldoende getraind bent in het gepast verwennen van jezelf. Zo kom je weer tot jezelf. Leer via je verwennerijen dat zelfs de lekkerste chocolade of koekjes het niet waard zijn je zelfrespect aan te tasten en je energiepeil naar beneden te halen.

Schrijf minimaal twintig zaken op die je graag doet en die je plezier geven, zoals een oliebad nemen, een boek lezen, met vriendinnen lunchen, een boswandeling maken, joggen, pottenbakken, een leuk telefoontje doen, wegdromen bij mooie muziek of juist eens stevig uit de bol gaan op je lievelingsplaatje, even in de zon liggen, je laten masseren... Daarna groepeer je alles wat je alleen kunt doen en alles wat je samen met anderen kunt doen.

Zo krijg je een heel goed beeld van wat jou vreugde verschaft en of het al dan niet betaalbaar is. Hou dat lijstje bij de hand en plan per week preventief enkele deugddoende verwennerijtjes. Je kiest naargelang van je budget en je mogelijkheden. Besef wel dat geluksmomenten niet veel hoeven te kosten. Het doel van dit alles is de kwaliteit van je leven te verhogen, zodat je meer ja kunt zeggen tegen leuke dingen en nee tegen de moe- en dik makende koekjes!

Doordat je jezelf meer verwent met de dingen die je echt een goed gevoel geven, heb je er minder behoefte aan om op elk moment naar de koekjes te grijpen. Een blokje chocola levert je 40 kcal en een intens zoet genot, een snoepreep al gauw tien keer meer (circa 400 kcal) én een zielig frustratiegevoel achteraf.

ORGANISEER JE GEDACHTEN GEZOND

In de suikerbewuste fase blijf je genieten van de ruimte in je kasten. Het geeft ook ruimte in je lichaam en geest. Dit geeft je vitaliteit om door te gaan naar grenzeloze energie. Het is helaas niet mogelijk in één dag al je 'suikergedachten' op te ruimen.

PLANIFIEZ LES PLAISIRS QUE VOUS VOUS OCTROYEZ CHAQUE JOUR

C'est précisément parce que l'interdiction de sucre a été levée pendant la période de stage que de nouveaux défis se posent et que vous avez besoin d'un nouvel entraînement. Vous devez apprendre à vivre normalement avec le sucre et ne pas recommencer à vous réconforter avec des sucreries, quelles que soient les circonstances. Un écart éventuel signifie que vous n'avez pas encore pris l'habitude de vous faire plaisir de manière appropriée. Vous retombez alors dans les mêmes travers. Apprenez des plaisirs que vous vous octroyez que même le chocolat ou les biscuits les plus savoureux ne valent pas la peine de détruire votre propre estime et faire chuter votre vitalité.

Écrivez minimum vingt choses que vous aimez faire et qui vous font plaisir, comme prendre un bain aux huiles, lire un livre, déjeuner entre amis, se promener dans les bois, faire un jogging, de la poterie, passer un coup de fil amusant, rêver sur une belle musique ou simplement rire aux éclats en regardant votre photo préférée, rester au soleil, vous faire masser, etc. Ensuite, regroupez tout ce que vous pouvez faire seul et tout ce que vous pouvez faire avec d'autres personnes.

Cette liste vous donne une très bonne idée de ce qui vous procure du plaisir et si c'est abordable ou non. Gardez-la à portée de main et planifiez quelques moments de plaisir chaque semaine selon votre budget et vos disponibilités. Souvenez-vous que ces moments ne doivent pas nécessairement coûter cher. Le but de tout cela est d'améliorer votre qualité de vie, pour que vous puissiez vous tourner plus facilement vers des activités amusantes plutôt que vers des biscuits qui vous fatiguent et vous font prendre du poids !

Comme vous vous gâtez davantage grâce à des moments de plaisir qui vous font vous sentir vraiment bien, vous ressentez moins le besoin de manger des biscuits tout le temps. Un petit carré de chocolat vous fournit 40 kcal et un plaisir sucré intense, une barre entière vous fournit dix fois plus de calories (environ 400 kcal) et un triste sentiment de frustration par la suite.

ORGANISEZ VOS PENSÉES DE MANIÈRE SAIN

Durant la phase de prise de conscience, vous continuez à apprécier l'espace dans vos armoires. Vous avez également de l'espace dans votre corps et votre esprit, ce qui vous donne de la vitalité pour accéder à une énergie illimitée. Il n'est malheureusement pas possible de mettre de l'ordre dans vos pensées en un jour.

Om je nieuwe levensstijl ook mentaal te bekrachtigen, kun je ter ondersteuning enkele affirmaties (kwaliteitsgedachten) kiezen die je duidelijk zichtbaar ophangt.

Je kunt je trainen op één ongesuikerde kwaliteitsgedachte. Affirmaties zijn heel krachtige instrumenten om enthousiast te blijven en doelen te halen, en ze zijn een schitterende ondersteuning om een gezonde levensstijl te trainen. In ons bedrijf Synergie hangen overal spreuken aan de muur die Marc en mij op bepaalde momenten in ons leven zuurstof gaven. We krijgen er nog elke dag complimenten over. Het raakt veel mensen hoe een gebalde uitspraak je ineens de kracht van relativering kan aanreiken. Affirmaties kun je ook gebruiken als je persoonlijke hersensleutel. Dat wil zeggen, krachtlijnen waar jij je met plezier aan wilt houden, gewoon omdat je weet dat het bij je leven past.

Pluk uit dit boek ideetjes en activiteiten, en vorm ze om tot jouw krachtlijnen. Elke dag kies je er één favoriet uit om je leven op de juiste koers te houden. Vul ze aan met je persoonlijke overwegingen of citaten uit andere boeken, tijdschriften, kranten, interviews. Kortom, alles wat je raakt, kan jouw affirmatie worden.

Je persoonlijke palet samenstellen geeft je een persoonlijke, krachtige levensstijl. Hieronder vind je wat voorbeelden van mijn persoonlijke krachtlijnen.

‘Energie maakt alles mogelijk.’

‘Eten is het middel om kracht en energie te hebben.’

‘Enthousiasme kun je trainen.’

‘Als je in het leven voldoende opnieuw begint, bereik je altijd resultaat.’

‘Ik onderhoud mijn lichaam voor een leven vol energie en vitaliteit.’

‘Ik hou van mijn lichaam, zuiver en energiek.’

Ze variëren naargelang van wat ik op dat moment nodig heb.

Schrijf hier jouw specifieke affirmatie en zeg ze regelmatig voor jezelf. Meer inspiratie vind je in hoofdstuk 5.

Afin que votre nouveau style de vie soit bien ancré dans votre esprit, vous pouvez choisir quelques affirmations (des pensées de qualité) à l'appui que vous accrocherez de manière bien visible.

Vous pouvez vous entraîner sur une seule pensée de qualité « non sucrée ». Les affirmations sont des outils très puissants permettant de rester enthousiaste et d'atteindre ses objectifs. Elles constituent également un excellent appui pour s'entraîner à vivre sainement. Dans notre société, Synergie, des proverbes sont écrits partout sur les murs et ceux-ci nous ont donné, à Marc et à moi, de l'oxygène à certains moments de notre vie. Nous recevons encore des compliments tous les jours à ce sujet. Beaucoup de gens sont sensibles à la force de relativiser que peut soudainement apporter une affirmation concise. Les affirmations peuvent également être utilisées comme clé personnelle pour votre cerveau. C'est-à-dire des lignes directrices auxquelles vous adhérez avec plaisir, simplement parce que vous savez qu'elles correspondent à votre vie.

Puisez des idées et des activités dans ce livre et faites-en des lignes directrices. Chaque jour, choisissez votre préférée pour rester sur le droit chemin. Complétez-les avec vos considérations personnelles ou des citations tirées d'autres livres, magazines, journaux, interviews. Bref, tout ce qui vous parle peut devenir votre affirmation.

La création de votre palette personnelle vous donne un style de vie personnel et puissant. Voici quelques exemples de mes lignes directrices personnelles :

« L'énergie rend tout possible. »

« La nourriture peut vous apporter de la force et de l'énergie. »

« Vous pouvez entraîner votre enthousiasme. »

« Si vous recommencez suffisamment dans la vie, vous obtenez toujours des résultats. »

« J'entretiens mon corps pour une vie pleine d'énergie et de vitalité. »

« J'aime mon corps, il est pur et plein d'énergie. »

Elles varient en fonction de ce dont j'ai besoin sur le moment.

Écrivez ici votre affirmation spécifique et répétez-la régulièrement à vous-même. Vous trouverez plus d'idées au chapitre 5.

7. CONCLUSION

Ce mémoire est l'aboutissement de mes cinq années d'études en traduction. Il témoigne de toutes les connaissances et compétences que cette formation m'a permis d'acquérir. En effet, elle m'a tout d'abord apporté des connaissances approfondies en anglais, néerlandais et en français. Ensuite, j'ai pu développer des compétences telles que la rigueur, le souci du détail, la curiosité, etc. Ce sont toutes ces qualités qui m'ont permis de mener à bien ce travail.

La traduction de ce texte m'a tout d'abord permis de me rendre compte des différences entre le français et le néerlandais. Ces deux langues sont géographiquement proches, et diffèrent pourtant à bien des égards. J'ai également acquis énormément de vocabulaire néerlandais, car je ne connaissais évidemment pas tous les mots de mon texte source. J'ai découvert qu'une recherche dans un dictionnaire traductif s'avérait parfois insuffisante, et qu'il ne fallait pas s'y fier aveuglément. Soucieuse de trouver la traduction adéquate, il m'est arrivé à de nombreuses reprises de rester bloquée sur un mot ou une phrase pendant une heure et de devoir y revenir plus tard. Ensuite, j'ai développé ma curiosité en me documentant sur le sujet de mon texte source et en recherchant des théories sur lesquelles appuyer mes commentaires. Alors qu'un manque de curiosité m'a été reproché lors de mon stage de trois mois, je n'ai, dans le cadre de mon mémoire, jamais considéré la recherche documentaire comme un fardeau. Au contraire, je me suis surprise à vouloir en savoir toujours plus.

J'ai rencontré quelques difficultés lors de la réalisation de ce mémoire. La première difficulté résidait dans la longueur du texte. Je n'avais, en effet, jamais été amenée à traduire un texte d'une telle envergure. J'ai tenté d'y travailler un peu chaque jour, mais il arrivait que, faute de temps, je mette mon travail en suspens pendant plusieurs jours. Il n'était donc pas toujours évident de rester cohérent tout au long du texte. La relecture de ma traduction dans son intégralité m'a permis de corriger certaines incohérences dans le vocabulaire, par exemple. Pour éviter ce type d'erreur, j'aurais dû réaliser un glossaire dès le début. Ensuite, la rédaction des commentaires n'a pas été une tâche facile pour moi, car je me sentais moins dans mon élément. J'ai, cependant, toujours essayé de donner le meilleur de moi-même.

En conclusion, je me suis, grâce à ce travail, découverte en tant que traductrice. J'ai notamment pu me rendre compte des forces et des faiblesses de ma méthode de travail.

8. ANNEXES

Verslaving schuilt in ons allen. Het is een systeem van ons lichaam om het leven 'gemakkelijker' te maken. Verslaving zorgt ervoor dat we in een routine terechtkomen waarbij we 'onbewust' dingen toepassen zonder al te veel na te denken. Wanneer je dat echter doet met ongezonde voeding en te veel suiker, dan staat op zijn minst de kwaliteit van je leven op het spel. Suiker wordt dan de oorzaak van ziekte.

Eten is niet langer een onschuldige amusementsvorm, voeding kan dodelijk zijn. Toch kunnen we voeding positief voor ons laten werken, als medicijn. Alle natuurlijke voedingsmiddelen (ja, ook die voeding die we in de supermarkt vinden) hebben een belangrijke genezende werking op het lichaam (nutricijnen). Wanneer je voeding dan ook nog systematisch combineert met een portie beweging, dan neem je als mens het heft in handen om de beste vorm van jezelf te maken. In dit boek stel ik je een trainingsplan voor om jezelf positief te 'verslaven' aan een gezonde levensstijl waarvan je energiek, fit en slank wordt.

Het boek is geschreven naar aanleiding van duizenden vragen van mensen die maar niet begrijpen dat ze steeds suikersnacks eten, ondanks het feit dat ze dat 'verstandelijk' niet willen. Dikwijls kwamen deze vragen van slanke mensen en sporters. Zij kunnen nergens terecht met hun vraag, omdat ze dan als antwoord krijgen: 'Klaag niet, je bent toch slank!' Terwijl ze het zelf beangstigend vinden hoe hun lichaam naar zoet snakt en ze zich de hele dag door moe voelen.

Ik hoop dat, naast de mensen die al jaren intuïtief voelen 'Er is iets met die suiker', ook gezondheidswerkers en publieke instanties dit boek met een open geest lezen om mensen met dit maatschappelijke probleem constructief te helpen. We moeten mensen niet te snel bestempelen met alweer een nieuwe levensstijlziekte en pas genezend te werk gaan als het te laat is. Laat ons allen een positieve boodschap brengen. Als je het inzicht hebt hoe je een lichaam gezond kunt houden, dan is een vitale levensstijl echt veel gemakkelijker dan de meesten denken. Het geschenk gezondheid, dat je voor je inspanning in de plaats krijgt, is onbetaalbaar.

MIJN WENS: EEN FIT EN ENERGIEK LICHAAM VOOR IEDEREEN!

In dit boek zul je lezen hoe je suikerverslaafd wordt, wat suiker is en wat het doet voor je lichaam. Je krijgt een trainingsplan met zuiverende recepten om te ontgiften en te ontwenen. Verder geeft het je mentale power om beweging te integreren in je leven, je voeding als medicijn te gebruiken, je slaap als beste recuperatiemiddel te benutten, en je leert hoe je gedachten kunt gebruiken als krachten.

Ben je bang om te hervallen, dan vertel ik je vooraf hoe je met valkuilen om kunt gaan. Na het lezen van dit boek begrijp je je eigen lichaam en weet je er de beste energie uit te krijgen. Je moeheid is verdwenen en je voelt je fit.

Veel leesplezier!



Deze overbodige voeding die je dagelijks consumeert, gaat de deur uit en wordt vervangen door perfect gezonde alternatieven. Het is de bedoeling dat je er voor altijd afscheid van neemt, tenminste als je echt van je suikerverslaving verlost wilt raken.



Kunstmatige
zoetmiddelen

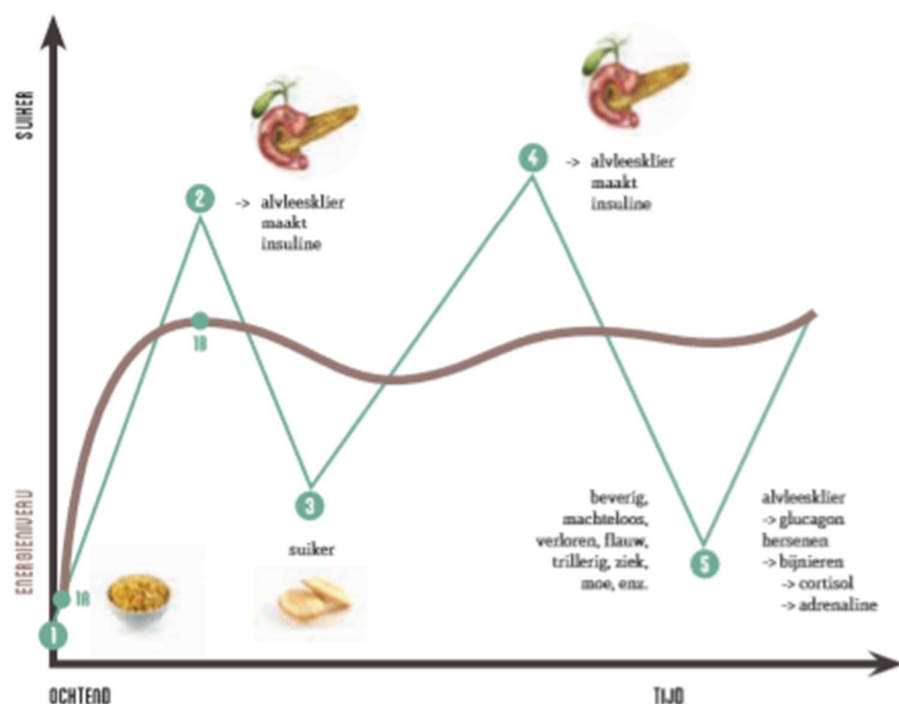
Een van de basisnaden van je lichaam is een constante aanvoer van suikers. Ze worden via het bloed naar de lichaamcellen gebracht. Je hersenen functioneren zelfs uitsluitend op suiker (glucose). De suikerbilans in je lichaam is heel belangrijk. Je lichaam kan het echt niet verdragen dat je suikerniveau te hoog of te laag is. In beide gevallen zal het heel heftig reageren. Bovendien bepaalt het suikergehalte in je bloed rechtstreeks je energieniveau! Ik leg je via de suikerkermis uit hoe suiker werkt als een slopend en vermoeiend gif.

bloed, die erg gelijkloopt met je energieniveau. De bruine lijn geeft je energieverloop weer als je gezond en regelmatig eet. De groene lijn staat voor je energieverloop als je veel geraffineerde suikers inneemt. Stel dat je 's ochtends opstaat met een gezond honger-gevoel na twaalf uur maagrust. Je wilt je energie aanvullen om je dag vitaal te starten. Als je een gezond ontbijt neemt, zal je energieniveau rustig stijgen naar een aangenaam gevoel (1a naar 1b). Je hebt zin in de dag!

DE SUIKERKERMIS

Volg even mee op de schets. De horizontale as geeft de tijd weer en de verticale as staat voor de hoeveelheid suiker (glucose) in je

Helaas sta je soms pas stil bij het geschenk van gezondheid *als je het niet meer hebt.*



9. BIBLIOGRAPHIE

Texte source

KIMPEN Sonja, *Sterker dan suiker bevrijd jezelf van je suikerverslaving*, London Books, 28 février 2015, p. 45-91.

Ouvrages

CHIVA Frédérique, HOINT-PRADIER François, SIX Marie-France, VERGER Philippe, VERGNE Élisabeth, *Aliments Santé, Aliments Danger*, Paris, Sélection du Reader's Digest, 1996, p. 239-240.

DEROY Louis, *L'emprunt linguistique*, Paris, Les Belles Lettres, 1956.

GERKENS Danièle, *Zéro sucre*, Paris, Les Arènes, 1 avril 2015.

GUIDÈRE Mathieu, *Introduction à la traductologie*, Bruxelles, De Boeck, 2016.

JUTRAS Sylvie, *Mon compagnon de rédaction scientifique*, Éditions JFD, 2019.

LAURIAN, Anne-Marie (éd), *Dictionnaires bilingues et interculturalité*, Berne, Peter lang, 2004.

REISS Katharina, VERMEER Hans Josef, *Grundlegung einer allgemeinen Translationstheorie*, Tübingen, Niemeyer, 1984.

REUZENAAR Anne Marie, *Zonder suiker*, Utrecht, Kosmos, avril 2013.

VAN BAARDEWIJK-RESSÉGUIER Jacqueline, VAN WILLIGEN-SINEMUS Marieke, *Matériaux pour la traduction du néerlandais en français*, Bussum, Coutinho, 2001.

VAN BAARDEWIJK-RESSÉGUIER Jacqueline, VAN WILLIGEN-SINEMUS Marieke, *Matériaux supplémentaires pour la traduction du néerlandais en français*, Bussum, Coutinho, 2001.

Chapitres d'ouvrages

BÉAL Christine, « L'évolution des termes d'adresse en français contemporain : essai de modélisation » in PEETERS B. et RAMIÈRE N. (eds) *Tu et Vous, l'embarras du choix*, Paris, Lambert-Lucas, 2009, p. 115-145.

BROWN Roger, GILMAN Albert, « The pronouns of power and solidarity », in SEBEOK T. A. (ed.), *Style in language*, Cambridge, MIT Press, 1960, p. 253-276.

NORD Christiane, « Functionalism in translation studies » in MILLÀN Carmen (ed.), BATRINA Francesca (ed.), *The Routledge handbook of translation studies*, Londres, Routledge, 2013, p. 201-212.

PEETERS Bert, « Tu ou vous » in PEETERS B., RAMIÈRE N. (éds), *Tu ou vous : l'embarras du choix*, Limoges, Éditions Lambert-Lucas, 2009, p. 9-39.

VAGUER Céline, « Expressions figées et traduction : langue, culture, traduction automatique, apprentissage, lexique » in ANSCOMBRE Jean-Claude, MEJRI Salah, *Le figement linguistique : la parole entravée*, Paris, Honoré Champion, 2011, p. 391-411.

VERMEER Hans Josef, « Skopos and Commission in Translational Action » in CHESTERMAN Andrew (ed.), *Readings in Translation Theory*, Helsinki, Finnlectura, 1989, p. 173-200.

Articles de périodiques

CHADELAT Jean-Marc, « Pour une sociolinguistique de l'emprunt lexical : l'exemple des emprunts français en anglais » in *Cahiers de l'APLIUT*, 1996, Vol. 15(4), p. 16-27.

CLOUTIER Jean, « L'audio-scripto-visuel » in *Communication et langues*, 1970, n°7, p. 78- 86.

GUILBERT Louis, « Théorie du néologisme », in *Cahiers de l'AIEF*, 1973, Vol. 25(1), p. 9- 29.

JAMMAL Amal, « Une méthodologie de la traduction médicale », in *Meta*, 1999, Vol. 44(2), p. 217-237.

PEETERS Bert, « "Nous on vous tu(e)" La guerre (pacifique) des pronoms personnels » in *Zeitschrift für Romanische Philologie*, 2006, Vol. 122(2), p. 201-220.

PIRES Mat, « Usages et stratégies de tutoiement dans l'écrit public » in *Langage et société*, 1 juin 2004, Vol. n 108(2), p. 27-56.

SAAD ALI Mohamed, « La traduction des expressions figées : langue et culture » in *Traduire*, n°235, 2016, p. 103-123.

VAN DEN TOORN, Maarten C., « De problematiek van de Nederlandse aanspreekvormen », in *De nieuwe taalgids*, 70-6 (1977), p. 520-540.

Dictionnaires

Dikke Van Dale (Ed.) (s.d.), *Dikke Van Dale online : Dikke Van Dale online et dictionnaire traductif*, URL :

<https://vpn.gw.ulg.ac.be/zoeken/DanaInfo=pakket67.vandale.nl,SSL+zoeken.do>

Larousse (Ed.), *Dictionnaire Larousse Poche 2009*, 2009, p. 789.

REY Alain, *Dictionnaire historique de la langue française*, Nathan, 25 oct. 2011.

THEISSEN Siegfried, HILIGSMANN Philippe, RASIER Laurent, *Dictionnaire contrastif français-néerlandais*, Louvain, Presses universitaires de Louvain, 2013.

Sites internet

DAGHIGHIAN Nassim, « Analyse de l'image » in *Issuu*, 2010, URL : https://issuu.com/photo-theoria/docs/analyse_image/3 (page consultée le 16/04/2019)

DEBORDE Juliette, « Ecriture inclusive : le genre neutre existe-t-il vraiment en français ? », *Libération*, 2017, URL : https://www.liberation.fr/france/2017/11/28/ecriture-inclusive-le-genre-neutre-existe-t-il-vraiment-en-francais_1613016 (page consultée le 25/04/2019).

MAJCHER Nathalie, « Dangers des produits light : pourquoi éviter les produits allégés ? », *Docteur bonne bouffe*, URL : <https://docteurbonnebouffe.com/produits-light-alleges-dangers/> (page consultée le 21/03/2019)

PECH Marie-Estelle, « Écriture inclusive, mode d'emploi », *Le Figaro*, 2018, URL : <http://www.lefigaro.fr/actualite-france/2018/09/06/01016-20180906ARTFIG00322-ecriture-inclusive-mode-d-emploi.php> (page consultée le 25/04/2019)

« Accueil », *Synergie*, URL : <https://www.synergie.be/fr/acceuil/> (page consultée le 24/03/2019)

« Communication claire : clarifiez vos phrases », *Btb TERMIUM plus*, 2015, URL : https://www.btb.termiumplus.gc.ca/tpv2guides/guides/clefsfp/index-fra.html?lang=fra&lettr=indx_catlog_c&page=9BZdxoajPe4M.html (page consultée le 21/07/2019)

« Séché », *Trésor de la langue française informatisé*, URL : <http://stella.atilf.fr/Dendien/scripts/tlfiv5/advanced.exe?8;s=3342372210;> (page consultée le 30/03/2019)

« Qu'est-ce que le diabète ? », *Association belge du diabète*, URL : <https://www.diabete-abd.be/le-diabete-cest-quoi.aspx> (page consultée le 21/03/2019).

« Wel of geen spaties voor en na leestekens en symbolen (algemeen) », *Taaladvies*, URL : https://taaladvies.net/taal/advies/tekst/114/wel_of_geen_spaties_voor_en_na_leestekens_en_symbolen_algemeen/ (page consultée le 23/04/2019)

Mémoires, thèses et syllabus

GERLIER Jeremie Anthony, « Traduction et vulgarisation scientifique : réflexions sur la traduction française de A Briefer History of Time, de Stephen Hawking », Maîtrise : Univ. Genève, 2011, p. 2, URL : <https://archive-ouverte.unige.ch/unige:15896> (page consultée le 20/06/2019).

PURNELLE Gérard, *Règles et usages de typographie française*, Université de Liège, 2010.

VERMAAS Hanny, *Veranderingen in de Nederlandse aanspreekvormen van de dertiende t/m de twintigste eeuw*, 2005, LOT, URL : https://www.lotpublications.nl/Documents/60_fulltext.pdf (page consultée le 14/03/2019).