



Protocole 7 jours pour tester deux leviers après les repas

Objectif : vérifier si l'ordre des aliments et une courte marche améliorent ton énergie et ta faim après un repas. Ce test ne diagnostique pas un trouble de la glycémie.

1. Choisis ton repas de référence

Prends un repas fréquent et reproductible. Pendant 7 jours, garde autant que possible la même portion, la même boisson et la même heure.

Repas choisi : _____ Heure : _____ Féculent ou dessert principal : _____

JOURS 1 À 3

2. Observe sans changer

Mange ce repas comme d'habitude. Ne force ni l'ordre des aliments ni la marche.

Mesure : énergie à 1 h et 2 h, puis faim à 3 h.

JOURS 4 À 7

3. Applique seulement deux leviers

Ordre : légumes et protéines avant les féculents ou le dessert.

Marche : 10 minutes à allure confortable, peu après le repas.

4. Note le résultat chaque jour

Jour	Phase	Ordre	Marche 10 min	Énergie à 1 h	Énergie à 2 h	Faim à 3 h	Notes : sommeil, stress, symptômes
1	Référence	Libre	Libre				
2	Référence	Libre	Libre				
3	Référence	Libre	Libre				
4	Test	☐	☐				
5	Test	☐	☐				
6	Test	☐	☐				
7	Test	☐	☐				

Énergie : 0 = épuisé, 10 = stable. Faim : 0 = aucune, 10 = très forte. Si tu mesures déjà ta glycémie, ajoute les valeurs avant, à 1 h et à 2 h dans « Notes ». Ce test évalue les deux leviers ensemble.

5. Décide au jour 7

- ☐ **Mieux la plupart des jours :** continue 7 jours.
- ☐ **Pas de différence claire :** teste un seul autre levier de l'article.
- ☐ **Symptômes aggravés :** arrête le test.

Ce protocole s'arrête ici si...

Tu observes une soif ou des urines inhabituelles, une vision trouble, des valeurs élevées répétées, une confusion ou un malaise. Demande aussi un avis professionnel en cas de grossesse ou de traitement qui abaisse la glycémie.