

MIEUX MANGER, SANS STRESS

# LA MÉTHODE S.A.P.L.E

par Le  
quotidien  
apaisé



7 jours pour se sentir mieux  
*Routines simples & repas faciles*

[www.le-quotidien-apaise.fr](http://www.le-quotidien-apaise.fr)

MIEUX MANGER NE DEVRAIT PAS ÊTRE COMPLIQUÉ.  
NI SOURCE DE STRESS. NI DE CULPABILITÉ.

La méthode S.A.P.L.E. est née d'un constat simple :

👉 ce sont souvent la complexité, la charge mentale et la pression qui nous éloignent du bien-être.



Ce dossier te propose une autre voie :

- plus simple
- plus douce
- plus adaptée à la vraie vie

Fais de ton mieux, c'est suffisant

# LA MÉTHODE EN UN COUP D'OEIL

S.A.P.L.E = 5 piliers

	Simplifier
	Anticiper ( <i>un minimum</i> )
	Prioriser ( <i>le ressenti</i> )
	Libérer ( <i>la culpabilité</i> )
	Ecouter ( <i>son rythme</i> )

👉 Tu peux appliquer un pilier à la fois. Pas besoin de tout faire.

# Simplifier

MOINS D'INGRÉDIENTS. MOINS DE RÈGLES. MOINS DE PRESSION.

Simplifier, c'est :

- choisir des recettes courtes
- répéter les mêmes bases
- accepter les repas très simples

Mieux manger commence souvent par en faire moins, pas plus.



Question à se poser :  
“Comment puis-je rendre ce repas plus simple ?”

# A nticiper

ANTICIPER, CE N'EST PAS TOUT PLANIFIER.

Anticiper, c'est juste décider à l'avance pour soulager l'esprit.



Exemples :

- prévoir 3-4 repas pour la semaine
- décider les dîners seulement
- avoir quelques repas "secours"



Moins de décisions = moins de stress.

# Prioriser le ressenti

LA MÉTHODE S.A.P.L.E. NE CHERCHE PAS LA PERFECTION NUTRITIONNELLE, MAIS LE BIEN-ÊTRE GLOBAL.

Avant de manger, se demander :

- Est-ce que ce repas va me faire du bien ?
- Est-ce qu'il me soutient aujourd'hui ?
- Comment est ma faim ?

 Digestion, énergie, plaisir et apaisement comptent autant que le "bien manger".

# ibérer le culpabilité

IL N'Y A PAS DE REPAS “RATÉ”.  
IL N'Y A PAS D'ALIMENTS INTERDITS.

Un repas plus riche, plus  
rapide ou improvisé :

- ne gâche rien
- ne remet rien en question
- n'annule pas tous tes efforts

 On revient simplement  
au prochain repas, sans  
jugement.



# Ecouter son rythme

TON ALIMENTATION DOIT S'ADAPTER À TA VIE, PAS L'INVERSE.

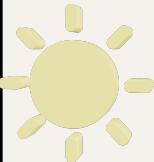
La méthode S.A.P.L.E. s'ajuste :

- à la fatigue
- au travail
- à la famille
- aux imprévus



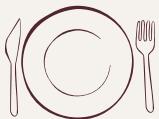
Chaque jour est différent, et c'est normal.

# ROUTINES SIMPLES À ASSOCIER



Le matin

Un verre d'eau tiède citronnée + respiration consciente



Après un repas

10-15 minutes de marche si possible ou d'activité dans la maison (ménage, rangement, mouvements...)



Le soir

Réduction des écrans 1h30 à 2h avant le coucher

De petites routines qui soutiennent la digestion, l'énergie et le sommeil

# 7 jours de menus simples

## MIEUX MANGER SANS STRESS

JOURS \ REPAS	MIDI	SOIR
LUNDI	Riz/ légumes cuits/Oeufs (ou pois chiches)	Soupe de légumes/pain/fruit
MARDI	Quinoa/légumes rôtis/poulet (ou tofu)	restes du midi/compote ou fruit
MERCREDI	Pommes de terre vapeur/légumes verts/poisson (ou légumineuses)	Purée maison/légumes cuits/oeufs (ou lentilles)
JEUDI	Pâtes (ou sans gluten)/sauce tomate/légumes	Restes de pâtes et légumes/protéine
VENDREDI	poke bowl : riz/légumes/pois chiches et/ou thon	omelette/légumes/pain (ou pommes de terre)
SAMEDI	repas libre et plaisir	restes ou soupe de légumes/tartines
DIMANCHE	plat familial : légumes +protéine+féculents	Restes

# Message de fin

Ces menus sont une base. Tu peux les adapter, les répéter, les simplifier.

Tu n'as pas besoin de tout changer.

Tu peux commencer petit.

Un repas. Une routine. Un choix plus doux.

La méthode S.A.P.L.E. est là pour t'accompagner sans pression.



LE PLUS IMPORTANT : TE SENTIR BIEN

[www.le-quotidien-apaise.fr](http://www.le-quotidien-apaise.fr)