

Communiqué de Presse - BomBomLife lance un programme d'accompagnement pour se libérer du sucre

1 personne sur 10 déclare souffrir d'addiction au sucre en France et les effets sur la santé d'une consommation excessive sont néfastes. Face à ce constat, BomBomLife lance un programme de coaching sur 6 semaines pour changer concrètement ses habitudes alimentaires et se libérer du sucre.

Paris, le 28 mai 2019 - Prendre un dessert à chaque repas, boire des sodas ou jus de fruits régulièrement, craquer sur des bonbons, pâtisseries ou biscuits au goûter, manger des produits industriels qui contiennent des sucres cachés... Qu'elle soit consciente ou non, la consommation de sucre est devenue une habitude du quotidien pour de nombreuses personnes et s'en défaire est une réelle difficulté. BomBomLife propose une solution d'accompagnement pour se libérer du sucre.

Une consommation excessive de sucre devenue un véritable fléau pour notre santé

Un Français consomme en moyenne entre 30 et 35 kilos de sucre par an¹, soit 100 grammes de sucre par jour. Or, **les recommandations journalières de l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé) s'élèvent à 25 grammes par jour environ², soit 4 fois moins que nos habitudes actuelles.**

En outre, en France, plus d'[1 personne sur 10³](#) déclare souffrir d'une addiction au sucre, [le sucre étant aussi addictif que la cocaïne⁴](#). La consommation de sucre génère la sécrétion de l'hormone du plaisir, la dopamine, enclenchant ainsi le circuit de la récompense.

Si à court terme les conséquences sont peu visibles, **à long terme une consommation excessive de sucre a des effets très néfastes sur la santé.** "A force d'une trop grande consommation, notre organisme se dérègle augmentant fortement le risque de développer des maladies chroniques telles que diabète, dépression, troubles hormonaux..." explique Marion Baudier-Melon, nutrithérapeute qui a co-développé le programme Focus Sucre BomBomLife.

L'enjeu : changer ses habitudes alimentaires en réduisant le sucre raffiné et en supprimant les sucres industriels ajoutés, le tout dans le plaisir !

Comme toute addiction, se libérer du sucre n'est pas facile. C'est pourquoi BomBomLife a décidé de proposer une solution complète. **A travers ses programmes d'accompagnement personnalisés, BomBomLife guide les individus pour mettre en place de nouvelles habitudes, concrètement au quotidien.** Transformer ses courses, ses placards et son assiette en choisissant de meilleures alternatives ! BomBomLife propose une méthode avec des challenges hebdomadaires personnalisés, du soutien et des conseils grâce à l'accompagnement de la BomBomTeam, des recettes, autour des légumes de saison, et l'accès à une fonctionnalité dans leur application de suivi : la Panic-Room, pour ne jamais être seule en cas d'urgence !

Avec BomBomLife, plus jamais de solitude dans les moments de faiblesse, l'entraide prime pour mettre en place concrètement de nouvelles habitudes alimentaires. L'idée est de créer la bulle d'air qui rend le changement possible, le tout dans la bienveillance et la convivialité.

Le programme "Focus Sucre" dure 6 semaines avec 3 semaines pour mettre en place de nouvelles habitudes sans sucre et 3 semaines de consolidation pour se libérer définitivement. Il coûte 69€ et permet de se libérer de l'addiction au sucre.

BomBomLife propose de faire le [bilan gratuitement sur votre consommation de sucre](#) !



L'équipe BomBomLife, alias la BomBomTeam !

Qui sommes nous ?

Créé par 2 amies et associées, Yasmina et Bénédicte, [BomBomLife](#) propose des programmes d'accompagnement personnalisés vers une alimentation saine et durable au quotidien en se focalisant sur le changement des habitudes.

Pour tester le programme, obtenir des informations/ visuels complémentaires, interviewer les fondatrices, ou avoir des témoignages des utilisateurs, vous pouvez contacter benedicte@bombomlife.com ou au 06 89 29 58 06 (Bénédicte Meignan).

Pour plus d'informations, voici les liens vers :

- Notre [dossier de presse](#) (Drive avec photos) que vous retrouverez également sur notre [espace presse](#)
- Notre [site internet](#) et plus d'informations sur la [BomBomTeam](#)
- Notre compte [Instagram](#) et notre [podcast](#)

Notes :

1. [FAO](#)
2. OMS, [L'OMS nous recommande 10% de sucre par jour pas plus](#)
3. [L'Express](#)
4. [CNRS](#)