

LES SENSATIONS ALIMENTAIRES

Bien que l'aspect qualitatif de l'alimentation soit très important, il ne faut pas pour autant négliger son aspect quantitatif, lui aussi très important. Mais comment savoir quelle quantité de nourriture nous pouvons manger chaque jour, à chaque repas ?

Il faut écouter son corps. Ce dernier communique avec nous grâce aux sensations alimentaires...

La faim : La sensation de faim est le message que notre corps nous envoie pour nous dire que nous avons besoin d'énergie ! Si vous avez faim, c'est qu'il est temps de manger. La vraie faim se manifeste le plus souvent par un estomac qui gargouille, une impression de creux dans le ventre, des crampes d'estomac... Parfois cela va même jusqu'à des sensations de vertiges, de maux de têtes, douloureuses.

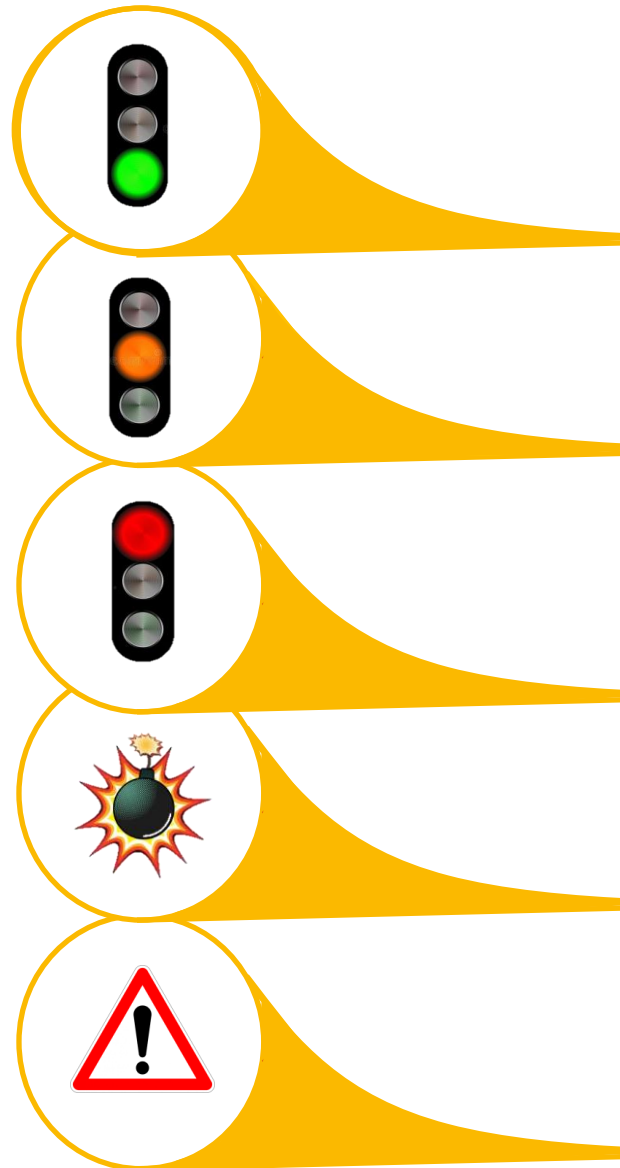
J'ai faim = je pourrais manger n'importe quoi pour répondre à cela.

Le rassasiement : Lorsque le repas débute, les besoins du corps en énergie vont petit à petit diminuer car nous commençons à y répondre. Ils vont diminuer au cours du repas. Cela correspond au rassasiement, c'est-à-dire à la diminution progressive des symptômes de la faim au cours du repas.

La satiété : Elle correspond à l'absence de faim, c'est-à-dire à la disparition totale des symptômes de la faim. Cela signifie que nous avons répondu à nos besoins. Le repas peut donc s'arrêter. La satiété survient généralement après ou en cours de repas, auquel cas il convient de ne pas finir son assiette et de garder les restes pour plus tard.

Le trop-plein : La sensation de trop-plein correspond à l'état ressenti lorsque les sensations alimentaires n'ont pas été respectées et que l'estomac est rempli. Le trop-plein se manifeste généralement par un inconfort au niveau de l'estomac, une sensation parfois douloureuse de ventre tendu. Cela peut aller jusqu'à la disparition du plaisir ressenti en mangeant.

L'envie de manger : L'envie de manger ne correspond à aucun besoin physiologique. À l'inverse, il s'agit d'un besoin psychique, d'une réaction émotionnelle. Lorsque l'on mange sans faim, les nutriments sont stockés car inutiles à ce moment-là. C'est alors que la prise de poids peut s'installer. J'ai envie de manger = je veux manger un plat ou un aliment en particulier et ne pas le faire me procurerait de la frustration.



Prenez le temps de manger, dans un endroit calme... Les repas doivent durer au moins 20 minutes.



Allongez votre repas en savourant son contenu : Est-ce salé ? Sucré ? Tendre ? Croustillant ?

...

Mâchez bien vos aliments avant de les avaler !



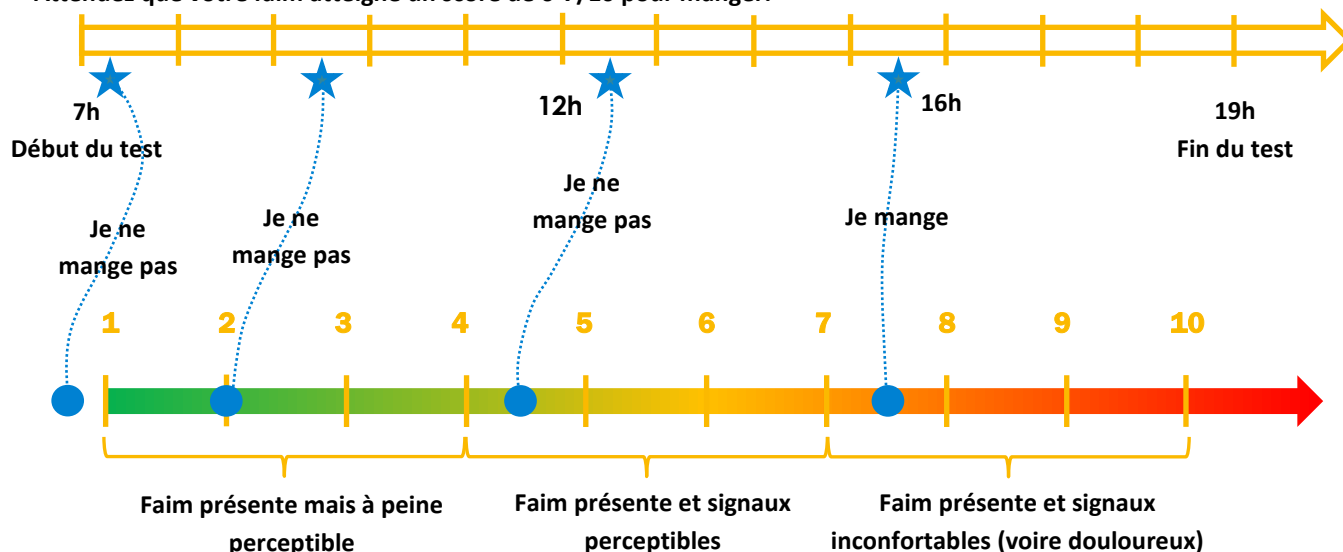
Le test de la faim

→ **Pourquoi le faire ?** Pour redécouvrir la sensation de faim parfois disparue depuis des années

→ **Quand le faire ?** Faites le sur 1 journée, du lever jusqu'au dîner. Choisissez une journée calme, où vous n'êtes pas au travail, et pas trop occupé, le weekend par exemple.

→ **Comment le faire ?** Ne mangez pas de la journée. Évaluez votre faim tout au long de celle-ci (avec l'échelle ci-dessous).

Attendez que votre faim atteigne un score de 6-7/10 pour manger.



→ **Si j'ai un doute sur le fait d'avoir faim :** c'est sûrement que vous pouvez attendre encore.

→ **Si la faim n'est toujours pas présente au moment du dîner :** mangez quand même !

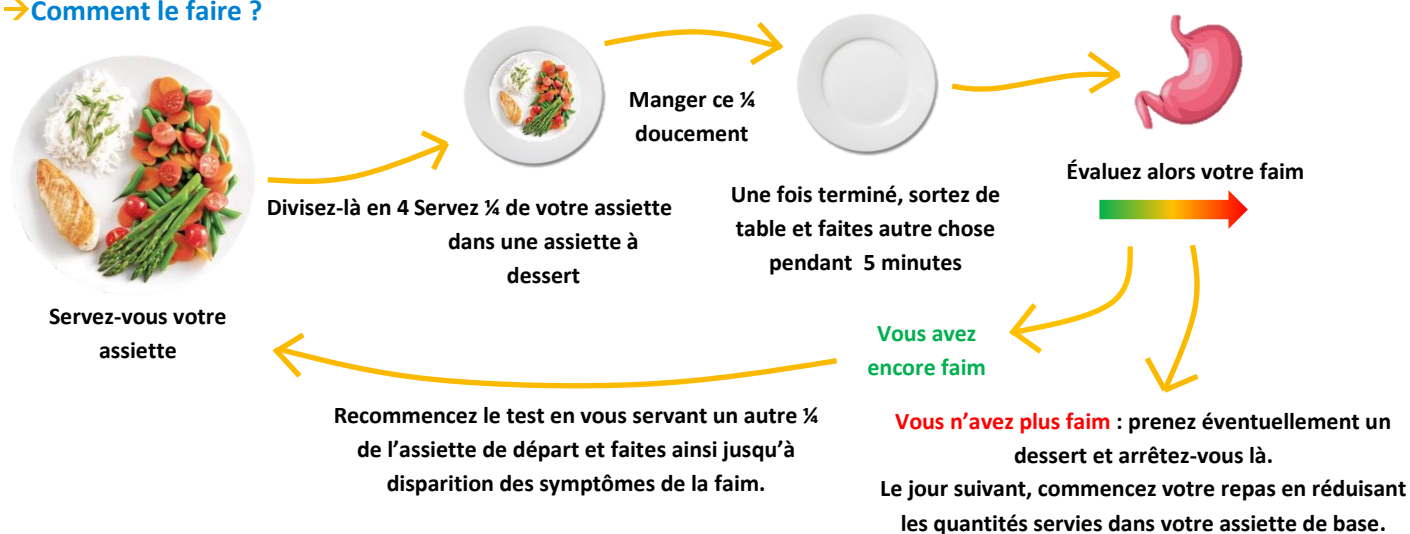
→ **Si vous n'avez pas ressenti la faim :** vous pourrez réessayer le test un autre jour, mais ne le faites pas plusieurs jours de suite.

Le test des quarts

→ **Pourquoi le faire ?** Pour redécouvrir les sensations de satiété et de rassasiement et mieux gérer les quantités que vous servez dans votre assiette à chaque repas.

→ **Quand le faire ?** Pendant 4 jours d'affilés, mais uniquement pendant 1 repas de la journée. Idéalement quand vous n'êtes pas au travail, lors du dîner par exemple.

→ **Comment le faire ?**



→ **Si vous sortez de table avec la sensation de trop plein** (ventre tendu) : c'est que vous n'avez pas correctement effectué le test. Il faudra réessayer.

→ **À la fin des 4 jours :** vous pourrez estimer les quantités que vous devez vous servir en fonction du nombre de quart que vous avez consommé à chaque repas.