

CONSEILS « Bien dans mon corps – Bien dans mon assiette »

Exercice pour évaluer ton appétit :

Avant de manger puis tout au long du repas, apprends à écouter ta faim en la situant sur l'échelle suivante :

- De 1 à 3 : Je pourrais dévorer un bœuf. Attendre d'avoir trop faim pousse à manger plus et plus vite sans prendre le temps de choisir des aliments qui nous conviennent vraiment.
- De 3 à 5 : J'ai faim mais sans plus. 3 = le bon moment pour commencer à manger sereinement. 5 = ne te ressers plus, la faim va diminuer rapidement.
- De 5 à 7 : Je pourrais m'arrêter là. Le plaisir de manger diminue, c'est un signal de satiété. En continuant à manger, tu commences à dépasser tes besoins réels.
- De 7 à 10 : Je n'ai plus faim, mais il me reste une petite place. Ce n'est plus de la faim. Continuer à manger apporte des calories en trop. Pas de panique, il faut du temps pour retrouver ses sensations alimentaires ! Et lorsqu'on sait écouter son corps, manger plus un jour fera que l'on aura moins faim le lendemain ou au repas suivant.
- A partir de 10 : Mon ventre va éclater. Ton estomac est vraiment trop rempli ...

Exercice manger selon « sa propre faim » :

Essaie de te concentrer sur le goût des aliments. Dès les premières bouchées, demande- toi si c'est sucré, salé, amer, bon, médiocre, fondant, dur, mou, trop cuit... Fais le plein d'informations sensorielles !

Concentre – toi sur ce que tu fais quand tu manges.

Ralentis ! Mange lentement, utilise le truc des petits couverts, mâche bien, fais des petites pauses.

Sers-toi une première assiette et ressers-toi si tu as encore faim plutôt que de te servir beaucoup la première fois. Vis le moment présent, « tu manges » en en prenant conscience.

Exercice pour faire la différence entre faim et envie :

Faim ? Depuis quand n'as-tu plus mangé, as-tu vraiment une baisse d'énergie, des gargouillements, une sensation de fatigue, la bouche sèche ou tout autre signe personnel ?
Envie ? N'y a-t-il pas autre chose qui t'ennuie : stress, émotions, fatigue, déprime, ennui...?
Si oui, respire calmement quelques fois, bois une gorgée d'eau, cela va faire diminuer la force de l'envie. Une envie ne dure pas dans le temps. Quand on attend quelques minutes, elle s'estompe. A chaque petite crise, note sur ton carnet les circonstances particulières (lieu, heure, avec qui... comme dans l'exercice carnet alimentaire.) Si tu choisis de manger, fais-le en prenant le temps, reste zen.

Exercice pour savoir combien et quoi manger :

Ton corps sait ce dont il a besoin ! Ecoute tes envies particulières. Elles te guideront vers les aliments qui vont lui apporter ce qu'il lui faut (du fromage pour le calcium et les protéines, des fruits pour les vitamines...). Ta vraie faim et ta satiété te diront si tu as encore ou plus du tout besoin de carburant, d'énergie supplémentaire. L'équilibre ne doit pas s'atteindre à chaque repas ni même chaque jour. Il se régule naturellement sur plusieurs jours !

LES SENSATIONS ALIMENTAIRES :

LES 3 FAIMS

- **La faim physique** = COMBIEN MANGER ? se produit quand les cellules du cerveau commencent à manquer de carburant. Elle se manifeste différemment chez chacun (léger malaise, manque d'énergie, irritabilité, gargouillis, nausées, vertiges, crampes, bouche sèche, salivation, ...). Lorsque vous ressentez la faim physique, c'est le feu vert pour manger ! Si la nourriture fournit autant de calories que ce que le corps dépense, on garde un poids stable. Les bébés sont parfaitement capables d'ajuster leurs apports de nourriture. Chez nous c'est plus compliqué. C'est pourquoi il est important d'être attentif à ce que l'on fait quand on mange et de faire la différence entre faim et envie de manger.

QUE MANGER ? Le corps est capable de nous diriger vers certains aliments en fonction de ses besoins (protéines et calcium : fromage plutôt que fruits). Cela s'appelle les « appétits spécifiques ». Si on ne les respecte pas, on peut avoir tendance à continuer de manger alors qu'au niveau énergétique, le corps est rassasié. Mais pas au niveau de la nature des nutriments. Pour cela il faut pouvoir ne pas penser du mal de certains aliments. Apprendre à lui faire confiance est ici aussi gage de bien-être.

- **La faim sensorielle** est celle qui se manifeste devant une odeur particulière ou à la vue d'un plat. Nos 5 sens sont concernés. Parfois même rien que de penser à un aliment, on salive ! (exemple du citron). Parfois cette faim nous pousse à manger plus quand c'est si bon ! Parfois, si les aliments ne sont pas jugés bons, on aura tendance à manger plus parce que l'on recherche le plaisir gustatif qui ne vient pas ou à remanger un aliment qui nous plait après le repas alors que l'on a plus du tout faim.

- **La faim affective**, c'est la madeleine de Proust ! Nous mangeons pour le souvenir, l'émotion, le sentiment de bien-être procuré. C'est aussi ce qui se passe quand on mange par ennui, stress ou colère. Pour diminuer une souffrance, faire taire une angoisse ou combler un vide.

LA SATIETE

La satiété c'est cette sensation de bien-être au moment du repas où la faim disparaît (bien avant de se sentir lourd). C'est le feu rouge de votre organisme qui a reçu l'énergie demandée.

LE RASSASIEMENT

Lorsque l'on mange attentivement, on peut voir que l'on est rassasié pour un type d'aliment (ou de plat) mais que l'on garde de la faim pour un autre.

L'ENVIE DE MANGER

Juste parce que c'est l'heure, par peur de manquer, sous le coup de l'émotion, sous l'effet de la faim sensorielle... Lorsque l'on prend le temps de déguster « en pleine conscience », l'envie diminue rapidement et on ressent une sensation de bien-être agréable et relaxante ! Lorsque l'on mange en faisant autre chose (tv, ordi...), l'envie ne diminue pas et on risque de manger bien plus sans satisfaction.

Pour être en bonne santé physique et mentale, peser son juste poids et répondre aux besoins

corporels (en vitamines, minéraux, nutriments) et émotionnels, il est essentiel de s'écouter !

EXPERIENCE DE DEGUSTATION « EN PLEINE CONSCIENCE »

- Assis calmement, évalue l'intensité de ta faim sur une échelle de zéro à dix.
- Où « regardes-tu » dans ton corps pour l'évaluer, la ressentir ?
- Imagine que tu es en mission d'exploration sur une planète inconnue. Tu recherches une « matière comestible »
- Tu prends ton petit « objet inconnu » (raisin sec, morceau de fromage, de fruit, de légume...) et tu l'étudies avec les 5 sens.
- Rappelle-toi que tu n'as jamais rien vu de semblable ☺

Avant de manger	Observation simple	Jugement « critique gastronomique »
	Description alimentaire	Que faudrait-il ajouter ou retirer pour augmenter la note gustative ?
vue		
ouïe		
odorat		
toucher		
Evaluation du goût		
Note gustative de 0 à 10		

En mangeant	Observation simple	« Critique gastronomique »
Conserver un instant en bouche sans mastiquer puis noter l'évolution des sensations au cours de la dégustation		
arômes		
texture		
consistance		
température		
« bruit » en bouche		

Saveurs/ goûts : amer, sucré, salé, acide		
Perception du gras		
Longueur en bouche		
Appréciation finale		

TES NOTES ET OBSERVATIONS :