ACTUALITÉ 2019

FAIM, SATIÉTÉ, RASSASIEMENT

De quoi parle t-on ? Octobre 2019

Pour conserver son poids d'équilibre ou le retrouver :

« Manger en pleine conscience»!

Soyez pleinement attentif à ce qui se passe en vous et autour de vous durant vos repas. Apprenez à différencier la sensation de faim, de satiété et de rassasiement.

La faim

C'est quand notre corps a besoin d'un ou plusieurs nutriment(s). C'est le besoin de manger.

Comment la reconnaître?

Creux à l'estomac, gargouillis abdominaux, fatigue, trouble de l'humeur, irritabilité, baisse de la concentration…



La satiété

C'est le sentiment de ne plus avoir faim

Le rassasiement

c'est la fin de l'envie de manger

Ce sont des signaux et des sensations, propres à chacun, transmis à **notre cerveau.**

La prise alimentaire est liée:

- aux habitudes socioculturelles et familiales (horaires, choix des plats …)
- Aux émotions: joie, stress, tristesse, ennui, anxiété ...

PIEGES A EVITER	CONSEILS
Repas pris sur le pouce et / ou devant son ordinateur	**consacrez au moins 20 minutes à chaque repas**
Avaler sans mastiquer	**le secret est de déguster…….**
Assiette pleine	ne pas finir son assiette ne signifie pas jeter, on peut reconditionner ou mettre au frais pour plus tard
« Ne pas avoir les yeux plus gros que le ventre »	On ne peut savoir à l'avance la quantité dont on a besoin

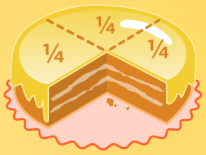
Notre organisme joue un rôle de régulateur, si l'on déguste en écoutant sa faim, en pleine conscience et sans préjugé sur l'aliment

Le saviez-vous ?

2 tests pour nous aider

source :my.aviitam.com

Test du quart en moins



Objectif du test : Apprendre à laisser de la nourriture dans son assiette.

Durée idéale du test : 4 jours (si vous faites moins, c'est déjà bien).

Instructions :

1. Au cours du repas, à chaque fois que vous vous servez, réservez ou isolez dans l'assiette un quart de votre portion
2. Mangez les 3 autres quarts de votre portion ou moins
3. Posez vos couverts puis posez vous la question « est-ce que j'ai encore faim? »
4. Si la réponse est oui, finissez votre assiette; si la réponse est non, mettez la de côté, au réfrigérateur par exemple
5. A chaque fois que vous vous servez, répétez l'opération. Attention à ne pas en profiter pour vous servir des portions plus grosses

Le but n'est pas ici de « gaspiller » la nourriture, mais bien au contraire d'écouter nos sensations et d'arriver à manger juste ce dont nous avons besoin .

Gestion des prises alimentaires



Objectif du test : Apprendre à se concentrer sur sa respiration pour s'apaiser avant les prises alimentaires.

Durée du test : Utilisez ce test aussi souvent que vous le pourrez avant de manger. Lorsque vous le maitrisez, il peut être fait partout et ne vous prendre que quelques secondes avant le repas.

Conditions du test : Si vous n'arrivez pas à vous concentrer sur votre respiration, que votre esprit vagabonde, particulièrement les 1ères fois, c'est normal. Ne vous culpabilisez pas et dites vous que c'est déjà très bien d'avoir pensé à faire le test. Vous réessayerez une prochaine fois.

Instructions :

1. Asseyez vous confortablement les pieds bien à plat sur le sol, écartés à peu près comme vos épaules, dos et tête bien droits et alignés,
2. Posez vos mains tranquillement à plat sur vos cuisses,
3. Fermez vos yeux ,décontractez votre visage (vous pouvez faire un léger sourire),
4. Maintenant, concentrez-vous doucement sur votre respiration,
5. Laissez entrer l'air par vos narines et sentez le descendre jusqu'à votre diaphragme (le bas de votre cage thoracique),
6. Sentez les mouvements de votre ventre pendant que vous inspirez et que vous expirez,
7. Puis, comme un jeu, faites varier votre respiration – un peu plus lentement ou un peu plus vite – jusqu'à ce que vous trouviez le rythme qui vous apaise, vous réconforte,
8. Comptez doucement jusque 3 ou 4 pour l'expiration puis pour l'inspiration ; assurez vous que le rythme est régulier,
9. Maintenant, concentrez vous quelques instants (le temps que vous souhaiterez) sur votre respiration, juste en notant l'air qui passe dans vos narines et descend jusqu'en bas de votre diaphragme et le mouvement de votre ventre.

Quand vous faites ce test, remerciez-vous d'avoir pris soin de vous avant de manger