

## La faim et la satiété

Nos apports alimentaires sont régulés par nos sensations alimentaires : la faim et la satiété. En apprenant à écouter ces signaux du corps, nous aurons plus de facilité à manger selon nos propres besoins.

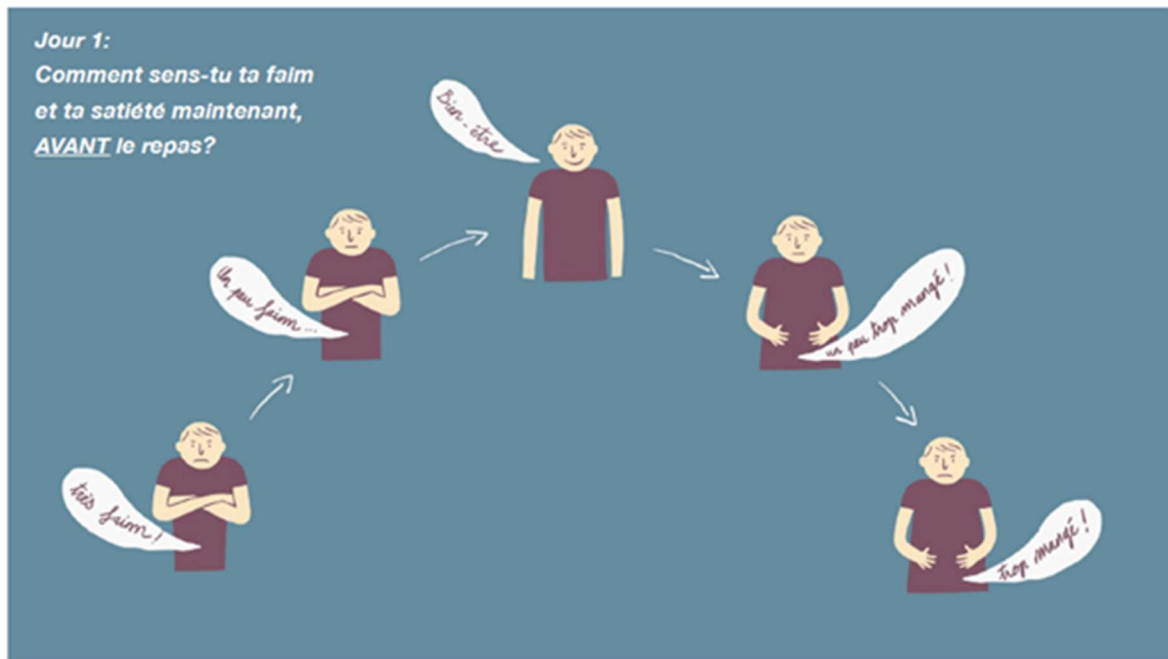
### Mécanisme de la faim et de la satiété

Avant un repas, nous avons généralement faim et le ressentons physiquement. La faim peut se manifester, par exemple, par des gargouillis dans le ventre, une sensation de creux dans l'estomac ou encore de la fatigue. Lorsqu'on commence à manger, vient un moment où cette sensation de faim disparaît pour laisser place à une sensation de bien-être : la satiété. Ce signal met environ 20 minutes pour s'exprimer.

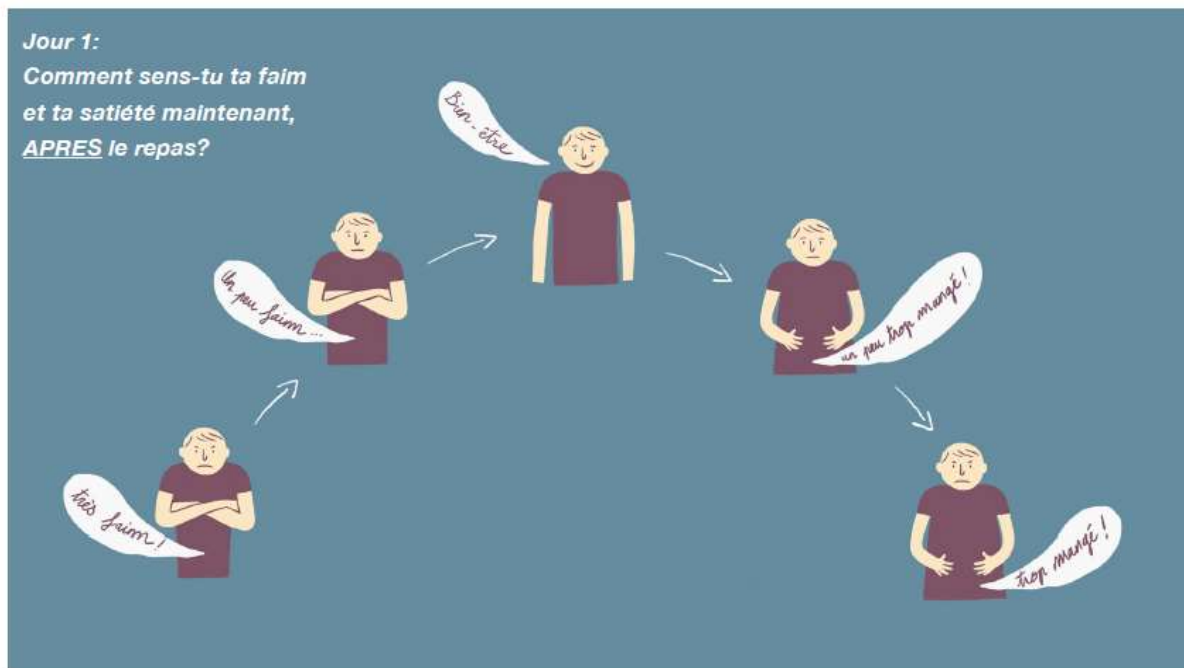
L'idée est donc d'essayer de manger lentement en mâchant bien afin de mieux ressentir le moment où on peut s'arrêter de manger car nous ne ressentons plus la faim.

L'échelle suivante aide à mieux se situer dans son état faim et satiété (à remplir avant et après le repas) :

### Echelle faim et satiété



## Echelle faim et satiété



«GRANDIR EN FORME»  
Comment je ressens ma faim et ma satiété?

### Quelques trucs pour aider à mieux ressentir sa faim et sa satiété

1. Manger lentement
2. Manger dans le calme
3. Bien mâcher les aliments
4. Manger et ne faire que ça (pas d'écran)
5. Manger à un endroit adapté et sans se déplacer
6. Manger en respectant un rythme régulier
7. Manger assis
8. Manger à table
9. Manger en compagnie, pas seul si possible
10. Manger plus consciemment en utilisant nos 5 sens