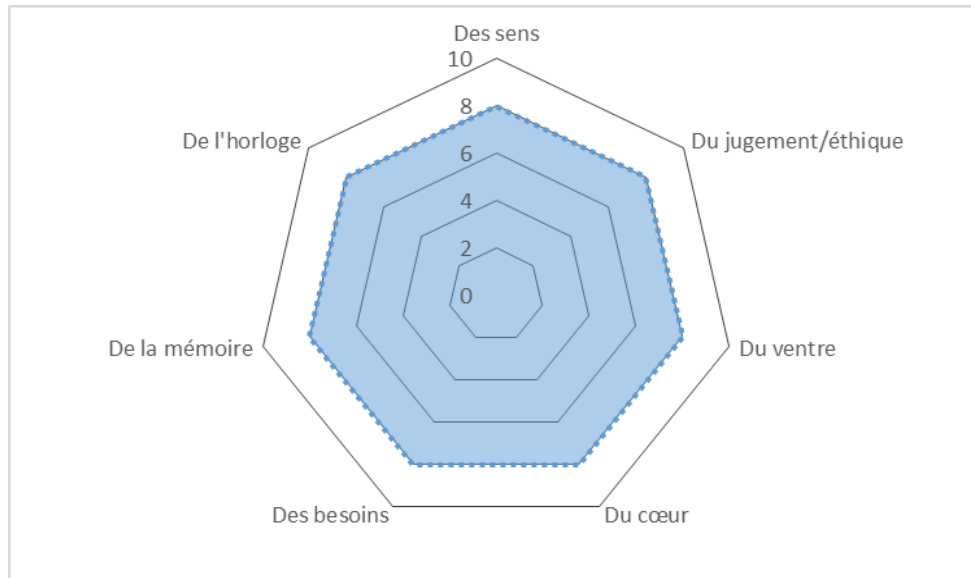


## Le grand thème de la faim

Nous n'avons pas toujours faim pour les mêmes raisons. En effet, il existe différents types de faim. Les connaissez-vous?

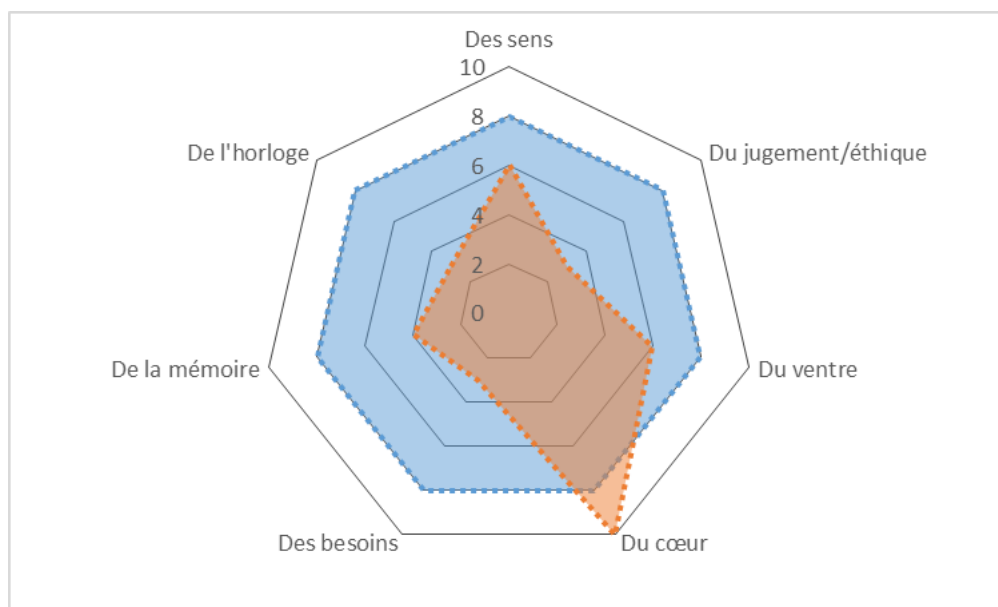
1. Des sens : Cette faim fait référence aux 5 sens : la vue, le goûter, l'odorat, le toucher et l'ouïe. Que se passe-t-il lorsque vous voyez votre aliment préféré? Lorsque vous sortez un aliment du four? L'activation des sens peut parfois ouvrir la faim, l'atténuer ou n'avoir aucun impact.
2. Du jugement/éthique : Les convictions peuvent aussi influencer quelqu'un à avoir faim ou non. Par exemple, certaines personnes ont un dégoût pour la viande puisqu'elles ne veulent pas manger d'animaux. D'autres peuvent aussi ne pas consommer de porc, car leur religion l'interdit.
3. Du ventre (physiologique) : Gargouillements, resserrements, sensation de vide... Voici des signaux du ventre que nous pouvons ressentir lorsque nous avons faim. Le corps peut aussi envoyer d'autres messages comme les maux de tête, la difficulté à se concentrer ou une baisse d'énergie pour communiquer qu'il a besoin de carburant. Dans votre cas, quels sont-ils?
4. Du cœur (émotionnelle) : La faim peut être influencée par comment nous nous sentons. Voici quelques exemples de situations :
  - La veille d'une entrevue d'embauche, vous avez envie de tout manger ce que vous croisez ou n'importe quelle nourriture vous dégoûte.
  - Parfois, certaines personnes qui se sentent seules mangent pour combler un vide.
5. Des besoins : Les besoins en nutriments spécifiques peuvent parfois augmenter dans certaines situations. Vous aurez alors faim pour les aliments qui contiennent ces nutriments. Par exemple, lorsqu'il fait très chaud, vous avez soif, car le corps a besoin d'eau.
6. De la mémoire : Les souvenirs liés à la nourriture peuvent nous ouvrir ou non l'appétit! Par exemple, vous arrivez à la maison. Ça sent le pâté chinois que votre grand-mère faisait tout le temps. Votre préféré! Vous avez soudainement faim. Dans une situation contraire, vous apercevez sur la table des hamburgers. Vous vous souvenez alors de la dernière fois que vous en aviez mangés : indigestion! Vous avez soudainement moins faim.
7. De l'horloge/sociale : Est-ce qu'il vous arrive d'avoir faim seulement car c'est l'heure de manger? Si vous vous retrouvez dans une situation où des gens partagent un repas, il se peut que vous ayez plus envie de manger à ce moment, sans nécessairement ressentir des signaux physiques de faim.

Tous ces types de faim ont une certaine importance dans notre corps. Gardez en tête qu'il n'y en a pas une meilleure qu'une autre, elles doivent toutes être en **équilibre**.



Voici, ci-haut, ce qui arrive lorsque tous les types de faim sont en équilibre dans notre corps. Il est donc important de ne pas juger les types de faim que l'on ressent et de les accepter lorsqu'ils se présentent.

Un dérèglement peut faire en sorte que l'harmonie se brise. Par exemple, lorsque vous êtes très stressé avant un événement important comme une entrevue, vous pouvez ressentir davantage le besoin de manger. La faim du cœur (des émotions) occupe alors beaucoup plus de place que les autres types de faim.



Parlons un peu plus de la faim du ventre...

Faites une liste de ce que vous ressentez lorsque vous avez faim :

- |         |         |
|---------|---------|
| - _____ | - _____ |
| - _____ | - _____ |
| - _____ | - _____ |

Maintenant, dites-moi ce que vous ressentez lorsque vous n'avez plus faim :

- |         |         |
|---------|---------|
| - _____ | - _____ |
| - _____ | - _____ |
| - _____ | - _____ |

Il existe une **échelle de l'appétit** qui nous permet de mesurer notre degré de faim et de rassasiement. (Annexe 1)

Vous pouvez l'utiliser pour vous aider à vous situer par rapport à votre appétit (à quel point avez-vous faim ou êtes-vous plein?). Elle est divisée en 10 stades de faim et de rassasiement.

Puisque vous êtes votre propre meilleur ami, vous êtes la seule personne qui peut savoir à quel stade d'appétit vous vous trouvez. Vous pouvez y arriver en écoutant vos signaux de faim et de satiété. Savez-vous les reconnaître? N'oubliez pas qu'il en est de même pour votre enfant : lorsqu'il est à l'écoute de son corps, il est la meilleure personne pour juger s'il a faim ou non.

Lorsque vous n'êtes pas à l'écoute de vos signaux, il y a plus de chance que vous vous situiez aux extrémités des échelles de l'appétit avant ou après un repas.



Par exemple, lorsque vous êtes au niveau 10 de l'échelle de la faim, votre corps vous envoie des signes puissants qu'il a besoin de nourriture : maux de ventre, fatigue, irritabilité, perte de concentration...



Au niveau 10 de l'échelle de rassasiement, votre corps vous signale qu'il est trop plein : estomac gonflé, difficulté à bouger, mal au cœur...



Évitez de vous retrouver dans les extrêmes, en portant davantage attention aux signaux que votre corps vous envoie. Vous pourrez alors réagir au bon moment :

Prendre de la nourriture quand vous ressentez les premiers signaux de faim	et/ou	Cesser de manger quand vous ressentez les premiers signaux de satiété
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Creux dans le ventre</li> <li>✓ Gargouillements</li> <li>✓ Augmentation de l'intérêt pour les aliments</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Sensation de ventre plein, mais sans avoir d'inconfort</li> <li>✓ Diminution de l'intérêt pour les aliments</li> <li>✓ Diminution de la vitesse à laquelle vous mangez</li> </ul>

Selon vous, quelles sont les conséquences de ne pas être à l'écoute de vos signaux de faim et rassasiement? Pourriez-vous être porté à manger plus ou moins que les besoins de votre corps? Ou alors, il n'y aurait aucun changement? Et votre enfant dans tout ça? Savez-vous comment intervenir à table lorsqu'il ne semble pas écouter ses signaux de faim et de satiété?

**Discutez en groupe des obstacles que vous vivez lors des repas et tentez de trouver des stratégies.**

<u>Obstacles</u>	<u>Stratégies</u>
<i>Mon jeune mange très rapidement.</i>	
<i>Mon jeune ne semble pas avoir de fond.</i>	
<i>Mon jeune mange lorsqu'il s'ennuie.</i>	
<i>Mon jeune mange lorsqu'il est émotif.</i>	