

Types de faim

Fais une liste de ce que tu ressens lorsque tu as faim :

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

Maintenant, dis-moi ce que tu ressens lorsque tu n'as plus faim :

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

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

Tu peux l'utiliser pour t'aider à te situer par rapport à ton appétit (à quel point as-tu faim ou es-tu plein?). Elle est divisée en 10 stades de faim et de rassasiement.

Puisque tu es ton propre meilleur ami, tu es la seule personne qui peut savoir à quel stade d'appétit tu te trouves. Tu peux y arriver en écoutant tes signaux de faim et de satiété. Sais-tu les reconnaître?

Lorsque tu n'es pas à l'écoute de tes signaux, il y a plus de chance que tu te situes aux extrémités des échelles de l'appétit avant ou après un repas.



Par exemple, lorsque tu es au niveau 10 de l'échelle de la faim, ton corps t'envoie des signes puissants qu'il a besoin de nourriture : mal de ventre, fatigue, irritabilité, perte de concentration...



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



La meilleure façon d'éviter de se retrouver dans ces extrêmes est parfois de briser notre pilote automatique (comme tu l'as vu à l'atelier précédent).

En portant davantage attention aux signaux que ton corps t'envoie, tu peux alors réagir au bon moment :

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

Selon toi, quelles sont les conséquences de ne pas être à l'écoute de tes signaux de faim et rassasiement? Pourrais-tu être porté à manger plus ou moins que les besoins de ton corps? Vas-tu grandir de la même façon?

Conseils d'amis : reconnaître les signes de faim et de trop plein, est-ce si simple?

À l'aide des autres personnes autour de la table, fais une liste des défis ou obstacles que tu pourrais rencontrer en essayant d'écouter tes signaux de faim et de rassasiement. Essaie ensuite de trouver des stratégies!

<u>Obstacles</u>	<u>Stratégies</u>