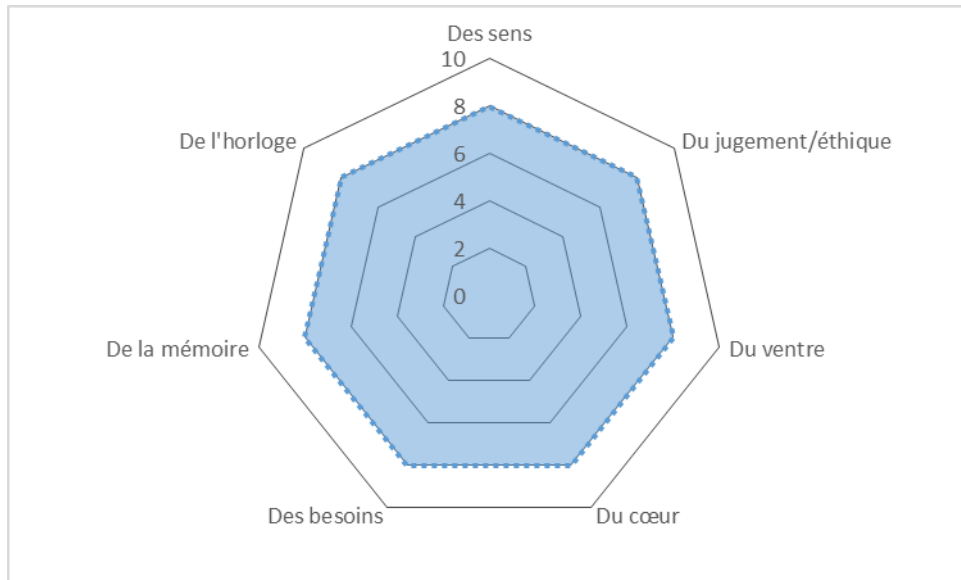


Types de faim

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

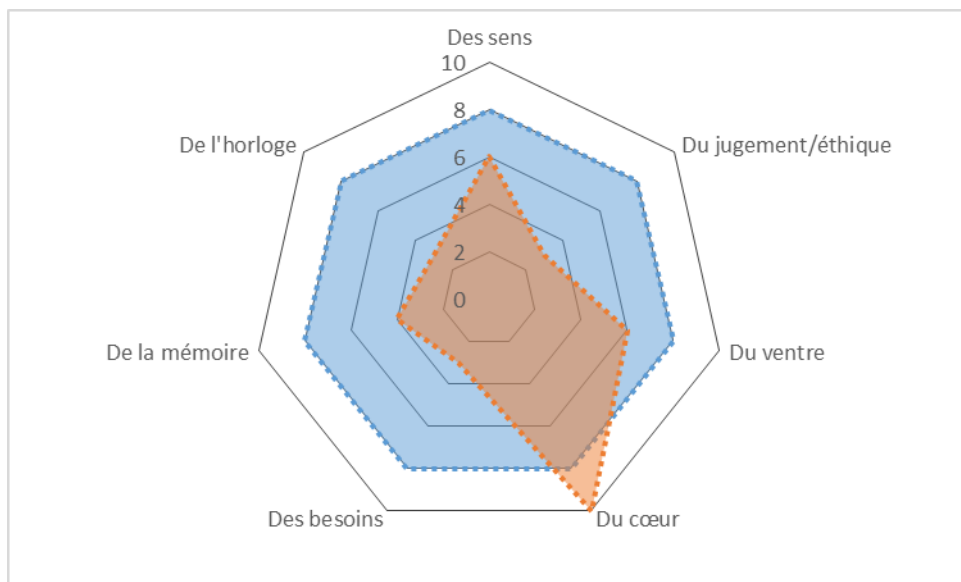
1. Des sens : Cette faim fait référence aux 5 sens : la vue, le goûter, l'odorat, le toucher et l'ouïe. Que se passe-t-il lorsque tu vois ton aliment préféré? Lorsque tu sors un aliment du four? Sens-tu que ta faim augmente, diminue ou reste la même?
2. Du jugement/éthique : Les croyances peuvent aussi 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 tu peux ressentir quand tu as faim. Ton corps peut aussi t'envoyer d'autres messages comme les maux de tête, la difficulté à te concentrer ou une baisse d'énergie pour te dire qu'il a besoin de carburant. Dans ton cas, quels sont-ils?
4. Du cœur (émotionnelle) : As-tu déjà remarqué que ta faim change selon comment tu te sens? Par exemple, la veille d'un examen, tu as envie de tout manger ce que tu croises, ou alors n'importe quelle nourriture te dégoûte? Est-ce qu'il t'arrive parfois de manger lorsque tu es seul, car tu te sens triste?
5. Des besoins : Les besoins en nutriments spécifiques peuvent parfois augmenter dans certaines situations. Tu auras alors faim pour les aliments qui contiennent ces nutriments. Par exemple, lorsqu'il fait très chaud, j'ai très soif, car mon corps a besoin d'eau.
6. De la mémoire : Les souvenirs liés à la nourriture peuvent nous ouvrir ou non l'appétit! Par exemple, tu entres à la maison. Ça sent le pâté chinois que ta grand-mère fait tout le temps. Ton préféré! Tu as soudainement faim. Dans une situation contraire, tu entres chez toi. Tu aperçois sur la table des hamburgers, les mêmes qui t'avaient rendu malade la dernière fois que tu les avais mangés. Tu as soudainement moins faim.
7. De l'horloge/sociale : Est-ce qu'il t'arrive d'avoir faim seulement car c'est l'heure de manger? Si tu te retrouves dans une situation où des gens partagent un repas, il se peut que tu aies plus envie de manger à ce moment. Par exemple, si tous tes amis sont en train de manger leur lunch, tu vas toi aussi manger sans nécessairement ressentir des signaux physiques de faim.

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



Voici ce qui arrive lorsque tous les types de faim sont en équilibre/en harmonie 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 tu es très stressé avant un événement important comme un examen, tu peux ressentir davantage le besoin de manger. La faim du cœur (des émotions) occupe alors beaucoup plus de place que les autres types de faim.



Pilote automatique

Remarques-tu parfois que tu fais une action de façon automatique? Comme si ton corps faisait une chose alors que ta tête est ailleurs. Le fait de respirer et de marcher en sont des exemples. Tu n'as pas besoin d'être conscient que ton corps est en train de faire entrer et sortir de l'air de tes poumons. Tu n'as pas non plus besoin d'être attentif à l'action de mettre un pied en avant de l'autre. Ce genre de situation peut aussi se produire lorsque tu manges. Par exemple, tu es en train de manger du popcorn comme tu le fais toujours quand tu vas au cinéma. Le film commence et tu te rends compte qu'il ne t'en reste déjà plus dans le sac! Les bandes-annonces ont tellement capté ton attention que tu ne réalisais pas que tu mangeais.

Quelles sont les conséquences de ces automatismes? Certaines peuvent être plus dommageables que d'autres pour le corps. En étant moins conscient des bouchées que tu prends lors des repas, il est plus difficile de savoir si tu as encore faim, si tu te sens trop plein, ou encore, la raison pour laquelle tu manges. Il se peut alors que tu manges au-dessus ou en dessous de tes besoins.

Il existe certaines façons de briser ce qu'on appelle ton pilote automatique. Lorsque tu réalises que tu fais certaines choses toujours de la même manière, essaie de les faire de façon opposée. Qu'arrivera-t-il? Par exemple, lorsque tu es habitué de manger de la main droite, que se passe-t-il si tu manges de la main gauche? Vas-tu être plus attentif à ce que tu es en train de faire? Si tu manges toujours avec une fourchette, que se passe-t-il si tu manges avec des baguettes? Si tu manges toujours devant la télévision ou l'ordinateur, que se passe-t-il si tu manges à table? Si tu finis toujours ton assiette, que se passe-t-il si tu arrêtes de manger à la moitié du repas? Est-ce que cela aura un impact sur la vitesse à laquelle tu manges? Est-ce qu'il sera plus facile ou difficile pour toi de savoir si tu as encore faim? Est-ce que tu vas percevoir le goût des aliments différemment?

De tous petits changements des habitudes peuvent parfois te permettre de plus t'intéresser à ce qui se passe dans ton corps ou autour de toi pendant que tu manges. En ce moment, crois-tu que tes automatismes lors des repas sont sains? Si ce n'est pas le cas, lesquels aimerais-tu modifier? Essaie de les identifier en faisant le **Défi observateur!**