

Les sensations alimentaires :

LES 3 FAIMS

- **La faim physique** = COMBIEN MANGER ? se produit quand les cellules du cerveau commencent à manquer de carburant. Elle se manifeste différemment chez chacun (léger malaise, manque d'énergie, irritabilité, gargouillis, nausées, vertiges, crampes, bouche sèche, salivation, ...). Lorsque vous ressentez la faim physique, c'est le feu vert pour manger ! Si la nourriture fournit autant de calories que ce que le corps dépense, on garde un poids stable. Les bébés sont parfaitement capables d'ajuster leurs apports de nourriture. Chez nous c'est plus compliqué. C'est pourquoi il est important d'être attentif à ce que l'on fait quand on mange et de faire la différence entre faim et envie de manger.

QUE MANGER ? Le corps est capable de nous diriger vers certains aliments en fonction de ses besoins (protéines et calcium : fromage plutôt que fruits). Cela s'appelle les « appétits spécifiques ». Si on ne les respecte pas, on peut avoir tendance à continuer de manger alors qu'au niveau énergétique, le corps est rassasié. Mais pas au niveau de la nature des nutriments. Pour cela il faut pouvoir ne pas penser du mal de certains aliments. Apprendre à lui faire confiance est ici aussi gage de bien-être.

- **La faim sensorielle** est celle qui se manifeste devant une odeur particulière ou à la vue d'un plat. Nos 5 sens sont concernés. Parfois même rien que de penser à un aliment, on salive ! (exemple du citron). Parfois cette faim nous pousse à manger plus quand c'est si bon ! Parfois encore, si les aliments ne sont pas jugés bons, on aura tendance à manger plus parce que l'on recherche le plaisir gustatif qui ne vient pas ou à remanger un aliment qui nous plaît après le repas alors que l'on a plus du tout faim.

- **La faim affective**, c'est la madeleine de Proust ! Nous mangeons pour le souvenir, l'émotion, le sentiment de bien-être procuré. C'est aussi ce qui se passe quand on mange par ennui, stress ou colère. Pour diminuer une souffrance, faire taire une angoisse ou combler un vide.

Chaque faim a sa place dans notre quotidien.

Il n'y a pas de bonne ou mauvaise faim.

Toutefois, il est utile d'apprendre à repérer de laquelle il s'agit, afin d'y répondre en conscience plutôt que de manière automatique.

LA SATIETE

La satiété c'est cette sensation de bien-être au moment du repas où la faim disparaît (bien avant de se sentir lourd). C'est le feu rouge de votre organisme qui a reçu l'énergie demandée.

LE RASSASIEMENT

Lorsque l'on mange attentivement, on peut voir que l'on est rassasié pour un type d'aliment (ou de plat) mais que l'on garde de la faim pour un autre.

L'ENVIE DE MANGER

Juste parce que c'est l'heure, par peur de manquer, sous le coup de l'émotion, sous l'effet de la faim sensorielle... Lorsque l'on prend le temps de déguster « en pleine conscience »,

l'envie diminue rapidement et on ressent une sensation de bien-être agréable et relaxante ! Lorsque l'on mange en faisant autre chose (tv, ordi...), l'envie ne diminue pas et on risque de manger bien plus sans satisfaction.

Pour être en bonne santé physique et mentale, peser son juste poids et répondre aux besoins corporels (en vitamines, minéraux, nutriments) et émotionnels, il est essentiel de s'écouter !

Alimentation en pleine conscience Exercice : Découvrir les 7 faims

- Assis paisiblement, évaluez l'intensité de votre faim sur une échelle de zéro à dix . Où « regardez-vous » dans votre corps pour l'évaluer, la ressentir ?
- Imaginez que vous êtes en mission d'exploration sur une planète inconnue. Vous recherchez une « matière comestible »
- Vous prenez votre petit objet inconnu (raisin sec) et vous l'étudiez avec les 5 sens. Rappelez-vous que vous n'avez jamais rien vu de semblable.
- La faim des yeux : couleur, forme, texture de surface, aspect... Quelle est l'intensité de la faim provoquée par la seule vue de cet objet ? (échelle de 0 à 10)
- La faim du nez : cette nouvelle info change t'-elle votre opinion ? (échelle)
- La faim de la bouche : placez l'objet dans la bouche sans le croquer. Faites le tourner, utilisez langue, palais... Puis croquez juste une fois. De nouveau faites le tourner... (échelle de perceptions)
- La faim de l'estomac : mastiquez lentement, observez les changements de texture, de goût. Avalez et essayez de suivre son chemin jusqu'à l'estomac. Pouvez-vous encore ressentir sa saveur ? Évaluez la faim de l'estomac. Est-il plein, vide, satisfait ou non. Autrement dit votre estomac a t'-il envie de recevoir d'avantage de cet aliment ?
- La faim des cellules : prenez conscience de la manière dont cet aliment est absorbé par votre corps. Observez-vous des sensations qui vous indiquent que l'aliment est assimilé ? Comment vos cellules l'accueillent-elles ?
- La faim de l'esprit : Pouvez-vous entendre ce que dit votre esprit de cet aliment ? (il faut – il ne faut pas, bien – pas bien...). Sur l'échelle, voyez à quel degré votre esprit a envie que vous en mangiez davantage.
- La faim du cœur : sur l'échelle de 0 à 10, quel réconfort, bien-être, vous procure l'aliment ? Le cœur en souhaite t'-il d'avantage ?

Qui a faim en vous ?

Chacune des 7 sortes de faim est associée à une partie du corps (yeux, nez, bouche, estomac, cellules, esprit, cœur). Avant de manger ou boire, diriger votre attention à l'intérieur de vous et demandez à chacune des parties si elle a faim et à quelle intensité (échelle).

Une fois que cet exercice sera devenu plus naturel, vous serez alors en mesure de prendre la décision, de choisir (plutôt que de subir un réflexe, un automatisme) si oui ou non vous allez manger. L'estomac et les cellules ne peuvent être satisfaits que par de la nourriture ou des boissons. En revanche, il existe bien d'autres façons de satisfaire les autres faims !

5 erreurs à éviter si vous commencez à écouter vos signaux de faim et satiété

1. Ne pas y croire

Les gens qui entendent parler pour la première fois de l'alimentation intuitive sont parfois hésitants quant à cette approche. Ils ont de la difficulté à croire que seulement en écoutant leur corps ils peuvent réussir à perdre du poids. Nous sommes tellement habitués d'entendre parler de régime où tout est calculé, prévu d'avance, pesé et mesuré, que cette méthode intuitive laisse plusieurs personnes dubitatives.

Si vous allez lu « [les régimes font grossir](#) », vous savez maintenant que jusqu'à 95% des échouent, c'est-à-dire que le poids perdu est repris ou que les anciennes habitudes reviennent rapidement. Alors pourquoi encore faire confiance à ce type d'approche qui mène sans cesse vers l'échec?

Si vous voulez des résultats durables, c'est le temps d'essayer quelque chose de nouveau, qui est synonyme de plaisir et d'équilibre. Pour cela, il faut croire en la démarche et y faire confiance afin de s'investir réellement. Et, pensez-y, apprendre à en laisser dans l'assiette quand vous n'avez plus faim, à sortir de table en vous sentant satisfait mais léger, apprendre à manger quelques chips sans « tomber dedans », ça ne vous ferait pas manger moins ça par hasard?

2. Ne pas le faire

Ça peut sembler étrange à dire, mais il s'agit d'une erreur fréquente qui passe un peu inaperçue. En effet, les personnes commencent à prendre conscience de leur faim et leur satiété, tout en ayant de la difficulté à les respecter. Ils continuent à manger à la même heure, la même quantité, seulement en prenant conscience que leur corps leur envoie des signaux. C'est déjà un pas dans la bonne direction, toutefois il faut aller un peu plus loin et tenter de respecter ses signaux si l'on veut vraiment faire l'expérience d'une alimentation intuitive. Ça implique de se défaire de ses anciennes habitudes pour en acquérir de nouvelles, que ce soit de toujours finir son assiette ou de ne pas manger de collations entre les repas même si l'on a faim. C'est seulement lorsqu'on écoute et que l'on respecte réellement ses besoins que les bénéfices se font sentir. Mais attention, on ne vise pas la perfection! On fait du mieux que l'on peut et on identifie les obstacles pour mieux les surmonter. Mais oui, réapprendre à écouter sa faim va vous demander des efforts et de la motivation à changer... pour le mieux! Vous avez débuté la démarche? Faites en sorte qu'elle se retrouve dans votre top 5 de priorités pour atteindre vos objectifs et demandez conseil à votre nutritionniste pour avancer dans la bonne direction.

3. Ne pas faire confiance à son corps

Il s'agit sûrement de l'erreur ou plutôt de la difficulté la plus fréquente et la plus difficile à surmonter. En effet, l'alimentation intuitive implique que vous faites suffisamment confiance à votre corps pour le laisser gérer les portions que vous mangez et que vous arrêtez de manger seulement avec votre tête.

On entend souvent : « Oui mais si je m'écoutais, c'est certain que je mangerais n'importe quoi et que je prendrais du poids! ». Cette impression est normale, surtout si vous êtes habitué de contrôler fermement vos portions et votre alimentation en général.

C'est comme si vous essayiez de retenir votre respiration pendant un certain temps. Vous êtes capable de le faire, mais vient un moment où vous manquez d'air et vous devez respirer. Vous allez relâcher le contrôle et laisser vos poumons se remplir d'air. À ce moment, vous n'allez pas respirer calmement, vous allez prendre une grande inspiration car vous aviez manqué d'air. Comme avec l'alimentation, vous êtes capable de la contrôler jusqu'à ce que ça soit trop frustrant et alors vous allez relâcher la pression et manger de grandes quantités d'aliments que vous essayiez d'éviter. Toutefois, pour revenir à l'exemple de la respiration, une fois que vous allez avoir pris de grandes inspirations, vous n'allez pas continuer d'hyper-ventiler jusqu'à ce que mort s'en suive! Votre respiration va tranquillement revenir à la normale si vous laissez votre corps faire son travail et que vous ne recommencez pas à retenir votre souffle. Vous voyez où je veux en venir? Même chose avec l'alimentation, vous n'allez pas manger des énormes quantités toute votre vie si vous laissez votre corps gérer ses besoins et que vous n'essayez pas de retourner dans le contrôle.

Une fois sorti du cercle vicieux de contrôle perte de contrôle, vous verrez que votre corps mérite votre confiance. En fait, votre corps veut la même chose que vous, il veut être bien! Alors si vous l'écoutez, il vous enverra les bons signaux. D'ici là, il est primordial de commencer à développer cette confiance et ce lâcher-prise pour vraiment vous investir dans la démarche. Votre corps ne va pas toujours vous demander de manger de grandes quantités d'aliments plaisirs. Manger ce dont on a envie et à sa faim ne veut pas dire manger n'importe quoi.

4. Ne pas considérer les liquides

Les liquides tels que le jus, le lait, les boissons gazeuses, ou encore le café, peuvent venir interférer avec vos signaux de faim et de satiété. Si vous consommez de l'eau ou du café lorsque vous avez faim, ça va peut-être vous remplir et calmer la faim... temporairement. L'eau et le café ne contiennent pas ou peu de calories (énergie), alors n'essayez pas de jouer des tours à votre corps. Si vous aviez faim ce signal reviendra peu de temps après et vous devrez manger. D'autre part, si vous buvez du lait, du jus, ou des boissons gazeuses abondamment n'oubliez pas qu'ils contiennent de l'énergie (calories). Consommé de façon inconsciente, rapidement (caler un grand verre de lait ou de jus), cela peut aussi vous faire sentir trop plein et interférer avec votre démarche de saine gestion du poids. Observez-vous...buvez-vous par soif?

5. S'attendre à des résultats miracles rapidement

Entendons-nous, s'il y avait un aliment ou une recette miracle pour vous faire perdre du poids rapidement et de façon durable, on vous le partagerait avec joie. Malheureusement, ce n'est pas le cas, et les kilos vite perdus sont trop souvent vite retrouvés. Patience et persévérance sont nécessaires dans la démarche. Et si vous avez l'impression de prendre un raccourci en faisant une diète sans vraiment changer vos habitudes, il se peut que vous soyez déçu car quand l'effet yo-yo frappe, on réalise que d'aller trop vite nous a fait prendre un détour coûteux en temps, argent et motivation.

Depuis combien d'années prenez-vous du poids? Vous rappelez-vous avoir déjà porté attention à votre satiété? Si cela fait, 5 ans, 10, ou 30 ans que vous avez perdu contact avec vos signaux,

donnez-vous du temps pour les retrouver. De façon générale, au bout de 6 mois à 1 an les signaux de faim et de satiété redeviendront plus clairs et ce sera plus naturel de vous écouter. Ça ne veut pas dire que vous ne perdrez pas de poids avant 6 mois ou 1 an! Ça veut simplement dire que vos changements d'habitudes et le maintien de celles-ci seront plus faciles avec le temps et plus durables si vous prenez le temps qu'il faut pour les améliorer.

Rédaction : Catherine Panneton Dt.p. et Marjolaine Mercier Dt.p.

