

10 RAISONS QUI POUSSENT À MANGER SANS FAIM

- La difficulté de laisser ou de jeter les aliments
- La peur d'avoir faim plus tard dans la journée
- La peur de manquer
- L'exposition à un aliment, la tentation
- Les émotions positives ou négatives
- Le raisonnement du « tout ou rien »
- L'insatisfaction, la privation
- Les représentations ou fausses idées nutritionnelles
- La fatigue, la soif, la douleur
- Les obligations sociales, familiales ou culturelles

Pistes de réflexions :

Et vous, dans quelles circonstances réalisez-vous que vous mangez trop ?



NOTES

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



CENTRE HOSPITALIER
UNIVERSITAIRE
Hôpitaux de Toulouse
Unité de Nutrition

LES SENSATIONS ALIMENTAIRES



Objectif : Manger selon votre besoin,
en écoutant votre faim et en
respectant votre satiété.



LES 5 SENS

L'alimentation passe par les cinq fonctions sensorielles.

LA VUE

Regarder et décrire l'aliment (couleur, aspect extérieur et intérieur).

L'ODORAT

Sans mettre l'aliment dans la bouche, sentir les odeurs (le souvenir éventuel lié à cette odeur).

LE TOUCHER

Toucher l'aliment avec les doigts et dans la bouche (apprécier la texture et la température).

LE GOÛT

Définir les saveurs (sucré, salé, acide, amer), sentir les arômes en bouche et repérer l'intensité du goût.

L'OUÏE

Écouter le bruit que fait l'aliment qui crépite, qui croustille, qui craque, qui pétille.

Apprécier chaque prise alimentaire comme un repas exceptionnel, gastronomique en prenant le temps de mastiquer et de le savourer.

Pistes de réflexions :

Avez-vous constaté des différences lorsque vous prenez le temps de déguster ?

LES SENSATIONS ALIMENTAIRES

LA FAIM

La faim est la sensation physiologique qui traduit le besoin de manger.



MANGEZ !

Parmi les signaux de la faim :

- Fatigue importante ou baisse de la concentration
 - Sensations dans la gorge
 - Gargouillements dans l'estomac
- Et moi ?

J'ai faim

Je mange

Je suis à satiété

LA SATIÉTÉ

La satiété est la sensation de bien-être au moment du repas.



ARRÊTEZ DE MANGEZ !

Parmi les signaux de la satiété :

- Bien-être, avant de se sentir lourd, trop plein, ballonné
 - Je n'ai plus faim
- Et moi ?

Je dépasse la satiété

Je dépasse la satiété : trop plein, ballonnements.

L'ENVIE DE MANGER

Si vous n'avez pas faim (au niveau du ventre), mais que votre tête vous dit « mange ». Il s'agit de « l'envie de manger ». Il est important de différencier la sensation de faim physiologique et l'envie de manger.

Pistes de réflexions :

Ai-je des envies de manger que je n'ai pas satisfaites ? Ai-je réellement faim ou bien ai-je juste envie de manger ? Quels aliments me font le plus envie ? Comment vais-je gérer ma prise alimentaire face à ces envies ?

