

# La faim et la satiété

Tu as le droit de manger de tout. Ton corps sait de quoi tu as besoin pour retrouver ton poids génétique et il te guide à travers tes sensations de faim et de satiété.

L'essentiel n'est donc pas tant ce que tu manges, mais quand et dans quelles quantités. Mais pour trouver la satiété, tu dois savoir identifier la faim. Si la faim est floue, la satiété le sera aussi, tu risques de trop manger.



## Exercice pour te reconnecter à ta faim et ta satiété

### 1) Attends d'avoir faim (si tu es diabétique, saute cette étape)

Les gargouillis sont le signe classique de la faim, mais quand on a des kilos en trop, on ne les entend pas toujours. Mais si ta faim est floue, ce sera difficile de sentir la satiété. C'est pourquoi il est essentiel que tu apprennes à identifier les autres indicateurs de ta faim :

- Fatigue
- Irritabilité
- Baisse de concentration
- Maux de tête
- Creux dans l'estomac
- ...

### 2) Avant de manger, demande-toi à combien est ta faim

Note l'intensité de ta faim sur une échelle de 0 à 10 :

*Pas faim du tout* 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 *Affamé-e*

La réponse doit guider la quantité que tu te sers. C'est là que ça se joue.

Si tu veux finir par une touche sucrée, c'est OK ! Garde juste de la place pour le dessert.

### 3) Mange lentement, profite et savoure ton repas

Laisse le temps à ton cerveau de recevoir les signaux de satiété, ça t'aidera à éviter de trop manger. Mange des plats que tu aimes et qui te font plaisir : ça réduira les frustrations, les compulsions et t'aidera à avoir une relation plus apaisée avec la nourriture.

### 4) Arrête-toi à juste satiété

On n'est pas censé « sentir » la satiété (fatigue, ventre qui tire ...). La satiété, c'est juste « enlever la faim » : tu avais des gargouillis, tu ne les as plus. Tu avais un creux, tu ne le sens plus. C'est tout. Le but, c'est que tu te sentes bien, léger-ère, plein-e d'énergie.

Après ton plat, re-évalue à combien est ta faim. Si tu n'as plus faim, tu es à 0, le repas s'arrête là. Si tu as encore faim, tu peux te resservir, prendre un yaourt, un fruit, un dessert. Ce que tu préfères, mais en cohérence avec ta faim.

### 5) Recommence cet exercice à chaque fois que la faim se présente

Nous avons souvent été déconnectés de nos sensations avec l'éducation (« Finis ton assiette ! ») et la culture des régimes. Cet exercice est important pour te reconnecter à ton corps et réapprendre à lui faire confiance. Plus tu pratiqueras, plus vite tu retrouveras ton poids de forme.

## Suivi quotidien de ta faim

### Sensations

Comment sais-tu que tu as faim ?

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

### Intensité

À combien es-tu faim, de 0 à 10 ?

Matin    Midi    Soir    Collation(s)

                     

**Globalement, comment te sens-tu cette semaine ? En termes d'énergie, de coups de barre, d'envies de grignoter, etc.**

**Quelles sont les difficultés ou frustrations que tu rencontres ?**

## Réapprends à écouter et faire confiance à ton corps

L'écoute attentive de la faim et de la satiété est essentielle pour perdre du poids de manière naturelle et sans frustration. Une fois que tu auras l'habitude d'écouter ton corps, cela t'accompagnera toute ta vie. Peu importe les changements que tu traverses, tu sauras écouter tes vrais besoins, sans te forcer ni te restreindre.

Voici quelques astuces simples pour t'aider. Teste-les et regarde ce qui te convient le mieux :

### 1) Évite le grignotage ?

Le grignotage, c'est manger sans faim. Si tu n'as pas faim à midi et que tu manges, c'est du grignotage. Manger à 15h parce que tu ressens des gargouillis, c'est OK ! Tu réponds à une vraie faim. Apprends à écouter ton corps et à répondre à ses vrais besoins. Pour faire la différence, pose-toi la question : est-ce que la faim part du ventre ou de la tête ?

### 2) Au début, tu peux avoir un décalage avec tes horaires habituels

Au début, tu auras peut-être un décalage avec tes horaires habituels, c'est normal ! L'important est de manger seulement quand la faim est là (sauf si tu es diabétique). Ne te force pas à manger à des heures fixes si tu n'as pas faim. Avec le temps, ton corps s'adaptera et retrouvera son rythme naturel.

### 3) Concentre-toi sur les 3 premières bouchées

Plutôt que de viser un repas entier en pleine conscience, ce qui est difficile, voire frustrant avec un emploi du temps serré ou des enfants à gérer, concentre-toi sur les 3 premières bouchées. Cela t'aidera à ralentir, savourer et mieux sentir où tu en es avec ta faim, sans devoir passer 45 minutes sur ton repas.

### 4) Sers-toi dans une assiette plus petite

Une assiette plus petite ne signifie pas se limiter. Cela t'apprendra à mieux évaluer ta faim. On se sert souvent plus que nécessaire « au cas où », parce qu'on a appris que pour perdre du poids, il ne fallait pas se resservir. Commence avec une plus petite portion et ressers-toi si la faim est toujours là. Tu éviteras plus facilement les excès.

### 5) Tu n'es pas une poubelle !

Un petit reste dans ton assiette ou la casserole ? Il y a trois options : soit ça va dans un tupperware, soit dans la poubelle, soit... dans TON CUL. Tu n'es pas une poubelle. Respecte tes signaux de faim. Respecte ton corps. Respecte-toi.

### 6) Émince plutôt que de servir entier

Par exemple, un filet de poulet. Cela te permet de mieux évaluer la quantité par rapport à ta faim. Souvent, on se sert par habitude, mais en coupant, tu adapteras mieux ta portion.