

ÉCOUTE DES SIGNAUX DE FAIM ET DE RASSASIEMENT

La plus importante des nouvelles stratégies pour bien gérer son poids consiste à apprendre à écouter les signaux de son organisme. Normalement, le corps connaît la quantité de nourriture dont il a besoin. Il faut donc apprendre ce qu'est la faim, afin d'être en mesure de reconnaître la vraie faim.

QU'EST-CE QUE LA FAIM ?

La faim n'est pas un «petit creux» qu'on ressent en regardant la télé, deux heures après le repas. C'est un véritable besoin physiologique qui se manifeste par des bruits et des contractions dans l'estomac, une minime perte de concentration et une légère baisse de l'énergie. On la ressent généralement de quatre à six heures après un repas équilibré.



LA FAIM EXCESSIVE

Par contre, si on attend trop avant de manger ou si le repas précédent n'était pas équilibré, les signes d'une faim excessive peuvent se manifester: étourdissements, grande fatigue, maux d'estomac et autres indispositions. Ces symptômes désagréables sont absolument à éviter, car c'est votre mécanisme de survie qui se met alors en marche. On tend alors à manger trop, trop vite et n'importe quoi.

LA FAUSSE FAIM

Il se peut que sans ressentir aucune faim, on ait une envie impérieuse de manger: parce qu'on s'ennuie, qu'on est stressé ou triste, que c'est le seul plaisir de la journée, que ça sent bon, etc. S'il arrive fréquemment que l'on mange pour des raisons de ce genre, il est temps de reconnaître que ce comportement est néfaste.

La fausse faim cache un problème. La nourriture vient combler un besoin qui n'est pas physiologique: besoin d'affection, d'écoute, de valorisation, de relaxation, de tendresse, de plaisir et autres de cette nature.

COMMENT ÉVALUER VOTRE FAIM ?

Voici des exemples de **signaux de faim** :

- Mon estomac gargouille.
- J'ai une sensation de vide dans l'estomac, parfois accompagnée de petites crampes.
- Je ressens une baisse d'énergie, j'ai plus de difficultés à me concentrer.

Afin d'évaluer votre **niveau de faim**, prenez l'habitude de mettre une cote à votre niveau de faim physiologique avant le repas. Au bout d'un certain temps, la reconnaissance et l'écoute de la faim seront plus naturelles. Le but est d'atteindre le niveau2 de l'échelle qui suit:

0 = pas faim du tout

1 = petit creux

2 = faim normale (gargouillement, sensation de vide dans l'estomac, baisse d'énergie)

3 = faim intense (je meurs de faim)