

Votre corps vous parle : l'écoutez-vous?

Lorsqu'il a besoin d'énergie, votre corps vous envoie différents signaux (gargouillis ou sensation de vide dans l'estomac, sensation de faiblesse, etc.) qui vous indiquent que vous avez faim et que vous devez manger. Tout au long du repas, la sensation de faim s'atténue et fait place à d'autres types de signaux (sensation d'être «plein», d'avoir plus d'énergie) pour vous signifier qu'il a suffisamment de carburant (vitamines, minéraux et énergie) pour bien fonctionner. Ces signaux vous amènent à vous sentir rassasiés et, idéalement, à arrêter de manger.

En réalité, plusieurs d'entre nous ne portent pas attention aux signaux que nous envoie notre corps. La tendance actuelle est plutôt de se fier à des diètes ou de s'imposer des règles qui nous dictent quand et quelle quantité d'aliments manger. Pourtant, sans ces signaux pour nous guider, il devient très difficile – voire impossible! - de savoir si nous avons trop ou suffisamment mangé pour répondre aux besoins de notre corps.

Écouter sa faim

La prochaine fois que vous vous apprêtez à manger quelque chose, demandez-vous si vous avez faim, tout simplement. Il est très important de manger lorsque vous ressentez la faim. En l'ignorant, vous privez votre corps de l'énergie et des nutriments dont il a besoin pour bien fonctionner. Vous risquez aussi de dépasser votre satiété et de manger plus que vos besoins lors du repas suivant.

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 peine à me concentrer.

Vous reconnaissez certains de ces signaux? Il est temps de vous mettre quelque chose sous la dent!

Ignorer ces signaux conduit à divers malaises (mal de tête, irritabilité).

Vraie faim ou fausse faim

La vraie faim, telle que décrite ci-haut, c'est un besoin physiologique qui nous pousse à manger pour vivre. Les fausses faims sont un besoin psychologique de manger qui accompagne la vue, l'odeur ou la pensée d'aliments appétissants. Une fausse faim peut nous conduire aussi à manger même si le corps ne demande pas de carburant. Manger occasionnellement lors d'une fausse faim n'a rien de grave en soi. Si cela devient une habitude, cela peut contribuer au gain de poids...

Exemples de fausses faims

- Je passe devant une pâtisserie et la vue des bons desserts déclenche l'envie de manger
- J'ai travaillé fort et j'ai envie de manger pour prendre une pause et me récompenser
- Je suis en colère et j'avale une grosse collation pour me calmer un peu.

Reconnaître les signaux de satiété

Prenez l'habitude de vous arrêter à quelques reprises au cours du repas pour vous demander si vous avez encore faim. Si les aliments ne vous semblent plus aussi savoureux et que vous vous sentez déjà plein, il est probable que vous n'avez plus faim. Posez-vous cette même question avant de commander un dessert. Si on tient à prendre un dessert, mieux vaut s'assurer qu'il vous reste « une petite place » pour le consommer. Vous détestez gaspiller? Gardez les restes pour plus tard ou, si vous êtes au restaurant, apportez les restes à la maison : vous aurez du même coup un lunch pour le lendemain! Les

portions servies au restaurant sont souvent démesurées : ne soyez pas surpris de ne pas terminer votre assiette.

Exemples de signaux de satiété

- Je me sens rassasié sans être trop plein.
- Je ne trouve plus les aliments aussi savoureux.
- Je sens que j'ai plus d'énergie.
- Je me sens bien, confortable.

Vous reconnaissez certains de ces signaux? Il est temps de mettre fin à votre repas!
Ignorer ces signaux conduit à se sentir lourd et fatigué suite au repas.

En résumé, une vraie faim indique que notre corps réclame de la nourriture et la satiété indique que la quantité d'aliments consommée est suffisante. Apprendre à écouter et respecter ces signaux est notre plus précieux allié pour atteindre et maintenir le meilleur poids possible pour soi.