

Branché.e sur mes signaux corporels



Pourquoi les écouter?

- Être à l'écoute des signaux et des sensations de son corps permet de répondre à ses réels besoins, de reconnaître ses propres limites et de respecter son corps.
- En ralentissant et en prenant le temps d'observer nos sensations corporelles (gargouillements, fatigue, fourmis dans les jambes, etc.), il est plus facile de répondre aux besoins réels de notre corps (manger, dormir, bouger, etc.).
- Les signaux nous informent des besoins biologiques du corps (faim, besoin d'uriner, etc.).

Signaux de faim	Signaux de rassasiement
<ul style="list-style-type: none">• Sensation de vide, de creux dans le ventre• Gargouillements ou bruits dans le ventre• Meilleure perception des odeurs des aliments• Baisse d'énergie pour faire ses activités• Difficulté à se concentrer• Maux de tête	<ul style="list-style-type: none">• Ventre juste assez plein• Sensation de satisfaction• Diminution de l'envie de manger• Rythme plus lent• Moins d'attrait pour les aliments• Les aliments ont moins bon goût qu'à la première bouchée
Signaux pendant l'activité physique	Autres signaux corporels
<ul style="list-style-type: none">• Essoufflement• Perception de l'effort (facile, modéré, difficile)• Soif• Cœur qui bat vite• Sueur• Sensation de chaleur• Douleur ou inconfort musculaire• Crampe ou point	<ul style="list-style-type: none">• Envie d'uriner• Fatigue/envie de dormir• Envie de bouger• Nausée• Chair de poule• Réaction du corps à la douleur• Fièvre• Picotements/fourmillements• Papillons dans le ventre

En respectant et en écoutant les signaux et les sensations de notre corps, on augmente les chances de répondre à ses besoins réels et de reconnaître ses limites!

En partenariat avec :

Québec 

Une initiative de :

équilibre 

Développé en collaboration avec :

 **FÉÉPEQ**
Fédération des éducateurs et éducatrices
Pratiques enseignantes du Québec



Tous droits réservés © Équilibre | www.equilibre.ca

5 trucs pour se brancher sur ses signaux de faim et de rassasiement

N°1 : Je me pose des questions sur ce qui se passe dans mon corps.

Avant de manger, écoute ton corps et tente de **reconnaître** s'il s'agit d'**influences internes ou externes de la faim**. Tu peux te demander : Est-ce que j'ai vraiment faim? Est-ce que ce serait plutôt de l'ennui ou de la nervosité? **Porte attention à tes sensations plusieurs fois dans la journée.**

Date :

Où j'étais?

Avec qui?

Combien de fois je l'ai fait?

À quel point c'était facile d'appliquer ce truc?



N°2 Je mange lentement et je savoure les aliments.

Pendant que tu manges, tu peux **déposer tes ustensiles** à quelques reprises et te demander comment tu te sens dans ton corps. Si tu as l'habitude de manger rapidement, essaie de **ralentir le rythme**. Un minimum de 15 à 20 minutes est préférable. **Porter attention aux goûts et aux saveurs** des aliments permet de mieux apprécier un repas.

Date :

Où j'étais?

Avec qui?

À quel point c'était facile d'appliquer ce truc?



Ce projet a été réalisé avec le soutien financier du gouvernement du Québec. Il a également été développé en collaboration avec la FÉÉPEQ.



Tous droits réservés © Équilibre | www.equilibre.ca

N°3 Je mange sans écran.

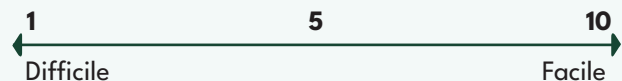
Essaie de **diminuer** le plus possible **les distractions** quand tu manges. La télévision, ton cellulaire ou ta tablette peuvent détourner ton attention, te pousser à manger plus et à dépasser tes signaux de rassasiement. Essaie de **te réserver des moments pour manger**, idéalement assis.e à table et bien accompagné.e!

Date :

Où j'étais?

Avec qui?

À quel point c'était facile d'appliquer ce truc?



N°4 Je me sers des portions selon ma faim du moment et j'en reprends si ce n'est pas assez.

En te servant une **portion selon ton niveau de faim** avant de manger, il sera plus facile de manger en fonction de tes besoins. Si tu as encore faim, attends quelques minutes pour évaluer comment ça évolue. Si tu ressens encore la faim et si c'est possible, ressers-toi pour manger jusqu'à ce que tu te sentes rassasié.e.

Date :

Où j'étais?

Avec qui?

À quel point c'était facile d'appliquer ce truc?



N°5 Je ne me force pas à terminer mon assiette si je n'ai plus faim.

Lorsque tu te sens bien rassasié.e, c'est le moment d'arrêter de manger. Tu peux en laisser dans ton assiette ou garder le surplus pour plus tard. Fais confiance aux sensations dans ton corps (influences internes) pour savoir quand arrêter de manger.

Date :

Où j'étais?

Avec qui?

À quel point c'était facile d'appliquer ce truc?

