

ÉDUCATION PHYSIQUE ET À LA SANTÉ
1^{ER} ET 2^E CYCLES DU SECONDAIRE



GUIDE DE L'ENSEIGNANT POUR
L'ACTIVITÉ D'APPRENTISSAGE

BRANCHÉ SUR MES SIGNAUX DE FAIM ET DE SATIÉTÉ

Cette initiative a été rendue possible
grâce à l'appui et au soutien financier de



Cette activité d'apprentissage est en lien avec
le document *5 PISTES D'ACTION pour favoriser
une IMAGE CORPORELLE POSITIVE, Guide à
l'intention des éducateurs physiques enseignants
du primaire, du secondaire et du collégial*

SEPTEMBRE 2015

TABLE DES MATIÈRES

MISE EN CONTEXTE	3
PRÉSENTATION ET DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ	4
ÉTAPES PRÉPARATOIRES À LA RÉALISATION DE L'ACTIVITÉ	6
DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ D'APPRENTISSAGE	6
Partie 1	6
A. Présentation de la thématique	6
B. Activation des connaissances	7
C. Consignes pour la réalisation de l'activité <i>Je commence et j'arrête de manger quand...</i>	7
Partie 2	8
A. Retour sur l'activité <i>Je commence et j'arrête de manger quand...</i>	8
B. Discussion sur la fiche 4: Trucs pour me brancher sur mes signaux de faim et de satiété	11
C. Retour sur l'activité d'apprentissage	11
FICHE 1: L'ABC DES SIGNAUX DE FAIM ET DE SATIÉTÉ	13
FICHE 2: ACTIVITÉ <i>JE COMMENCE ET J'ARRÊTE DE MANGER QUAND...</i>	15
FICHE 3: RETOUR SUR L'ACTIVITÉ <i>JE COMMENCE ET J'ARRÊTE DE MANGER QUAND...</i>	16
FICHE 4: TRUCS POUR ME BRANCHER SUR MES SIGNAUX DE FAIM ET DE SATIÉTÉ	17

Dans ce document,

- le masculin est utilisé pour désigner autant les femmes que les hommes, et ce, sans discrimination, dans le seul but d'alléger le texte ;
- le sigle ÉPE est utilisé pour désigner les éducateurs physiques enseignants ;
- le sigle ÉPS est utilisé pour désigner l'éducation physique et à la santé.

Tous droits réservés © ÉquiLibre 2015

MISE EN CONTEXTE

L'alimentation est un thème souvent abordé dans le cours d'éducation physique et à la santé (ÉPS). Dans ce contexte, il importe de transmettre de l'information exacte aux élèves et de parler de la nutrition d'une façon positive. Manger sainement, c'est d'abord et avant tout avoir du plaisir en savourant une variété d'aliments, découvrir de nouvelles saveurs et partager de bons moments en famille ou entre amis. C'est aussi être à l'écoute de son corps puisque nous possédons des mécanismes qui sont à la fois très sophistiqués et fiables pour nous indiquer la quantité d'énergie dont nous avons besoin chaque jour pour bien fonctionner. C'est à ces mécanismes, les signaux de faim et de satiété, qu'il faut se fier pour déterminer nos choix et les quantités d'aliments qui nous sont nécessaires aux différents moments de la journée.





Nos signaux corporels nous permettent, entre autres, de mieux nous alimenter en fonction de notre pratique d'activités physiques ainsi que de répondre à nos besoins (avant, pendant ou après). Apprendre à faire confiance à nos signaux de faim et de satiété contribue également à atteindre et maintenir le meilleur poids pour notre santé tout au long de notre vie.

Il vous est certainement déjà arrivé de remarquer des élèves qui ne mangent pas suffisamment ou ne répondent probablement pas adéquatement à leurs besoins alimentaires. Par exemple, ils peuvent sembler fatigués ou carrément manquer d'énergie et de concentration pour terminer le cours. Ils peuvent aussi afficher une importante lourdeur après un repas, ce qui limite leurs capacités à participer activement au cours d'ÉPS. Il est donc important de les aider à mieux s'écouter !

PRÉSENTATION ET DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

Destinée aux élèves des **1^{er} et 2^e cycles du secondaire**, cette activité vise le développement de la compétence 3 : *Adopter un mode de vie sain et actif*. En réalisant cette activité, vous permettrez aux élèves de :

- découvrir les signaux de faim et de satiété et d'apprendre à les reconnaître ;
- distinguer les indices internes et les indices externes de faim et de satiété ;
- comprendre les trucs concrets pour reconnaître ses signaux de faim et de satiété.

	Public cible	Élèves du 1 ^{er} et du 2 ^e cycles du secondaire
	Thème	Comportements alimentaires sains et écoute des signaux corporels
	Intention pédagogique	Développer des stratégies pour reconnaître ses signaux de faim et de satiété en fonction de ses besoins et de son niveau de pratique d'activités physiques
	Temps de préparation	30 minutes
	Durée totale¹	35 minutes (sur 2 périodes) <ul style="list-style-type: none">• Partie 1: 15 min• Partie 2: 20 min
	Matériel	<ul style="list-style-type: none">• Guide de l'enseignant• Fiches pour les élèves

¹ Vous pouvez aussi réaliser les deux parties de l'activité dans la même période.

LIENS AVEC LE PROGRAMME DE FORMATION DE L'ÉCOLE QUÉBÉCOISE:

Discipline et compétences disciplinaires associées:

Éducation physique et à la santé: Compétence 3: Adopter un mode de vie sain et actif
C. Les habitudes de vie saines et actives
2. L'alimentation et l'hydratation

Domaines généraux de formation:

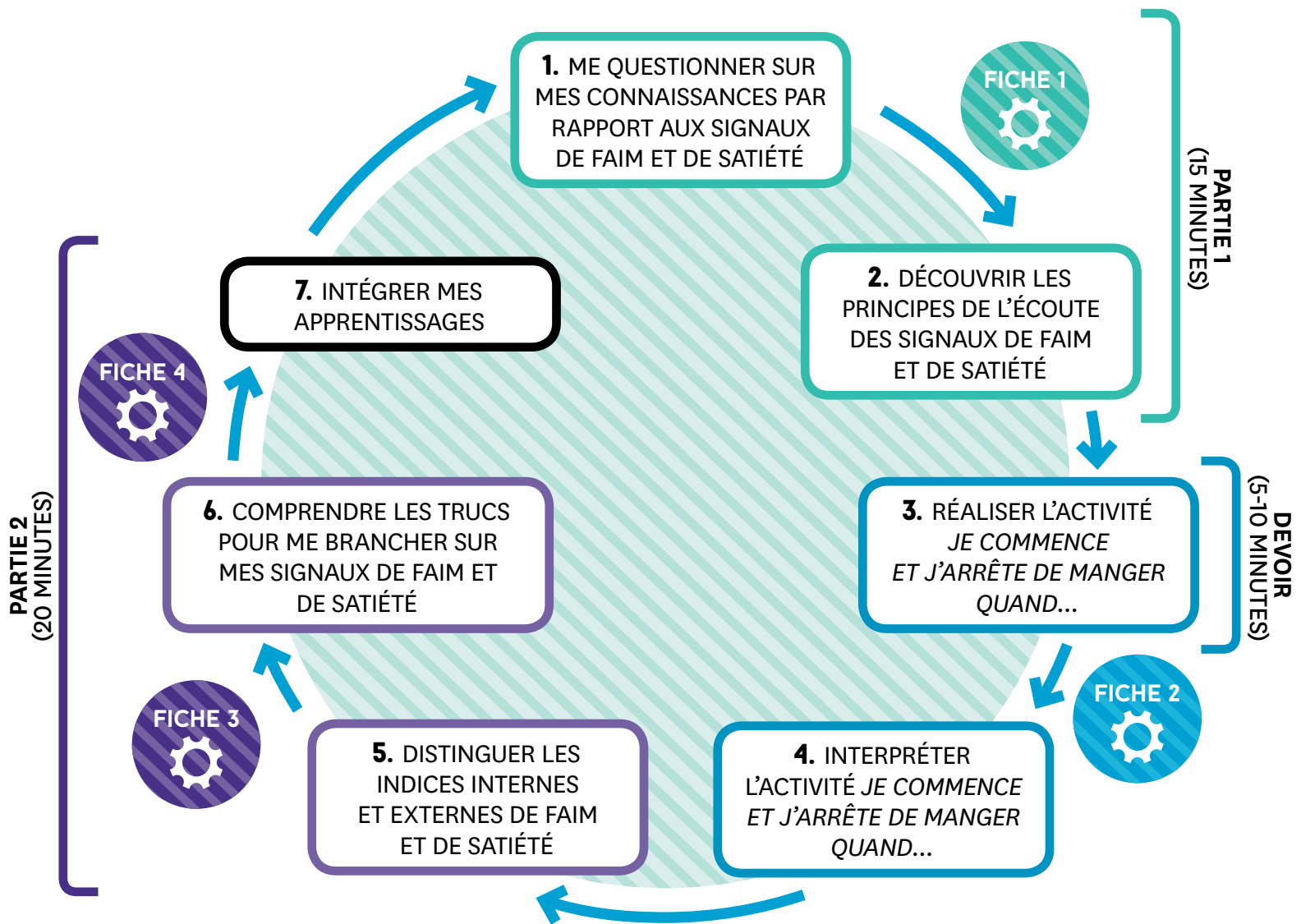
Santé et bien-être – axes de développement:

- Conscience de soi et de ses besoins fondamentaux
- Conscience des conséquences de ses choix personnels pour sa santé et son bien-être

Autres compétences:

- Exercer son jugement critique
- Actualiser son potentiel

DÉMARCHE DE L'ÉLÈVE ET DOCUMENTS UTILES



ÉTAPES PRÉPARATOIRES À LA RÉALISATION DE L'ACTIVITÉ

 **Durée: 30 min**

Il est suggéré d'effectuer les étapes suivantes avant de réaliser l'activité d'apprentissage avec les élèves.

1. Bien lire le guide de l'enseignant pour connaître les différentes parties de l'activité d'apprentissage et prévoir les périodes nécessaires dans le cours d'ÉPS.
2. Se familiariser avec le contenu des fiches de l'élève:
 - Fiche 1: L'ABC des signaux de faim et de satiété
 - Fiche 2: Activité *Je commence et j'arrête de manger quand...*
 - Fiche 3: Retour sur l'activité *Je commence et j'arrête de manger quand...*
 - Fiche 4: Trucs pour me brancher sur mes signaux de faim et de satiété
3. Imprimer une copie de chacune des quatre fiches pour chaque élève (fiche 1 à imprimer recto verso).
4. Prévoir un tableau ou une grande feuille et des crayons marqueurs pour écrire durant l'animation de l'activité d'apprentissage.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ D'APPRENTISSAGE PARTIE 1

 **Durée: 15 min**

 **Matériel:**

- Fiche 1: L'ABC des signaux de faim et de satiété
- Fiche 2: Activité *Je commence et j'arrête de manger quand...*

A. PRÉSENTATION DE LA THÉMATIQUE

Présentez l'intention de l'activité d'apprentissage aux élèves:

L'objectif de cette activité est de connaître comment on peut se fier aux signaux de notre corps pour savoir quand et quelle quantité d'aliments manger en fonction de nos besoins et de notre niveau de pratique d'activités physiques.

B. ACTIVATION DES CONNAISSANCES

Étapes 1 et 2 de la démarche de l'élève

Me questionner sur mes connaissances par rapport aux signaux de faim et de satiété
Découvrir les principes de l'écoute des signaux de faim et de satiété

Questionnez les élèves sur ce qu'ils connaissent déjà au sujet des signaux de faim et de satiété. Par exemple, en leur posant les questions suivantes :

- *Comment sait-on quand il est temps de manger ?*
- *Comment sait-on quand il est temps d'arrêter de manger ?*
- *Vous arrive-t-il d'avoir envie de manger, sans avoir réellement faim ?
Qui peut me donner un exemple ?*
- *Pourquoi pensez-vous qu'il soit important de se fier à ses signaux de faim et de satiété pour manger ?*

À partir des réponses recueillies, et tout en favorisant les échanges avec les élèves, parcourez avec eux la fiche 1: L'ABC des signaux de faim et de satiété (durée estimée : 10 min).

C. CONSIGNES POUR LA RÉALISATION DE L'ACTIVITÉ *JE COMMENCE ET J'ARRÊTE DE MANGER QUAND...*

Étape 3 de la démarche de l'élève

Réaliser l'activité *Je commence et j'arrête de manger quand...*

Donnez les consignes pour la réalisation de la fiche 2 : Activité *Je commence et j'arrête de manger quand...*, afin que les élèves puissent la compléter en devoir (durée estimée : 5 à 10 min).

Complétez les phrases Je commence à manger quand... et J'arrête de manger quand... en cochant les situations où vous vous reconnaissez. Par exemple, J'arrête de manger quand... mon assiette est vide. Il n'y a pas de limite au nombre de situations à cocher – cochez celles qui surviennent le plus souvent.

Remarque : Cette activité peut être complétée dans le cours d'ÉPS si le temps le permet.

PARTIE 2



Durée : 20 min



Matériel :

- Fiche 3 : Retour sur l'activité *Je commence et j'arrête de manger quand...*
- Fiche 4 : Trucs pour me brancher sur mes signaux de faim et de satiété

A. RETOUR SUR L'ACTIVITÉ JE COMMENCE ET J'ARRÊTE DE MANGER QUAND...

Étape 4 de la démarche de l'élève

Interpréter l'activité *Je commence et j'arrête de manger quand...*

À partir des réponses des élèves pour l'activité *Je commence et j'arrête de manger quand...* (fiche 2), invitez-les à partager les situations qu'ils ont retenues comme étant les plus fréquentes pour eux.

Quelles sont les deux situations qui surviennent le plus souvent ou dans lesquelles vous vous reconnaissez ?

Distinguez les énoncés qui font référence à des indices internes et à des indices externes de faim et de satiété.

Étape 5 de la démarche de l'élève

Distinguer les indices internes des indices externes de faim et de satiété

Nous allons maintenant comprendre la différence entre les indices internes et les indices externes à notre corps qui peuvent influencer sur nos choix et sur la quantité d'aliments que l'on mange. Par exemple, selon vous, quelle est la différence entre « Je sais dans ma tête que j'en ai assez » et « Je sais dans mon corps que j'en ai assez » ?

- Les indices **internes** de faim et de satiété font référence à ceux ressentis dans notre corps. Ils indiquent que notre corps a vraiment besoin d'énergie (faim) ou que l'on a suffisamment mangé (satiété).
- Les indices **externes** de faim et de satiété font référence à ceux qui sont externes aux sensations de notre corps et, donc, qui sont décidés dans notre tête ou qui ont subi l'influence de ce qui nous entoure (les commentaires des autres, la comparaison avec nos amis, etc.). Ils peuvent nous donner envie de manger sans que notre corps ait vraiment besoin d'énergie (faim) et faire en sorte que l'on continue à manger même si notre corps a suffisamment d'énergie (satiété).

Dessinez une silhouette au tableau telle que les élèves la trouvent sur la fiche 3.

Pour chacun des énoncés, dites-moi s'il s'agit d'un indice de satiété interne ou externe à notre corps.

Il est important de se fier à nos indices internes le plus souvent possible, car ils correspondent aux signaux de faim et de satiété ressentis dans le corps. Ces signaux permettent de bien répondre aux besoins réels de notre corps. Au contraire, les indices externes peuvent correspondre à des pensées, à des règles ou des restrictions que l'on s'impose ou que l'on a apprises. Il est possible qu'on ait tendance à s'y fier si on est préoccupé par son poids ou si on a peur du jugement des autres (p. ex., je ne vais pas me servir une autre assiette même si j'ai encore faim... qu'est-ce que les autres vont penser de moi?).

En réalité, il n'y a aucun régime et personne d'autre que nous-mêmes qui puisse savoir à quel moment et de quelle quantité d'aliments, et donc d'énergie, on a besoin. En se fiant à nos signaux de faim et de satiété, on donne à notre corps la bonne dose d'énergie pour accomplir nos activités et assurer sa croissance.

Certaines sensations et certains indices externes peuvent être plus difficiles à reconnaître. Par exemple, bien qu'on puisse avoir l'impression que le fait de se sentir coupable ou gêné soit une émotion que l'on ressent dans notre corps, il s'agit plutôt d'une pensée, d'une perception ou d'une croyance. Ce n'est pas une sensation interne vécue dans notre corps telle que la soif ou la faim.

Vous devez savoir qu'il est normal de manger en réponse à des indices externes de temps à autre. Par exemple, si j'ai un cours qui commence dans quelques minutes, il se peut que j'arrête de manger même si j'ai encore un peu faim parce que je vais être en retard. Ou, encore, si je n'ai plus nécessairement faim, mais que tout le monde continue de manger, il se peut que je sois porté à continuer. Dans ce cas, il suffit de s'ajuster au repas suivant en étant à l'écoute de ses signaux de faim qui surviendront peut-être un peu plus tard qu'à l'habitude ou de ses signaux de satiété qui se manifesteront plus tôt en cours de repas.

L'important, c'est de reconnaître et de respecter nos indices internes de faim et de satiété le plus souvent possible! Nous allons passer en revue des trucs pour nous aider à rester branchés sur nos signaux de faim et de satiété dans la fiche 4.

JE COMMENCE À MANGER QUAND...

INDICES INTERNES DE FAIM

- Mon ventre gargouille.
- Je sens que j'ai un creux dans mon ventre.
- Je sens dans mon corps que j'ai besoin d'énergie.

INDICES EXTERNES DE FAIM

- C'est l'heure du repas.
- Je m'ennuie ou je ne sais pas quoi faire.
- Un ou une amie m'offre de partager sa collation.
- Je suis triste.
- Je suis au cinéma et l'odeur du popcorn me donne le goût d'en manger.



J'ARRÊTE DE MANGER QUAND...

INDICES INTERNES DE SATIÉTÉ

- Je me sens satisfait.
- Les aliments n'ont plus aussi bon goûts.
- Je n'ai plus faim.
- Je sais dans mon corps que j'ai assez mangé.
- J'ai la sensation d'avoir trop mangé.

INDICES EXTERNES DE SATIÉTÉ

- Mon assiette est vide.
- Je suis trop gêné pour en demander encore.
- Tous les autres ont fini de manger.
- Je sais dans ma tête que j'ai assez mangé.
- Je me sens coupable.

B. DISCUSSION SUR LA FICHE 4: TRUCS POUR ME BRANCHER SUR MES SIGNAUX DE FAIM ET DE SATIÉTÉ

Étape 6 de la démarche de l'élève

Comprendre les trucs pour me brancher sur mes signaux de faim et de satiété

Parcourez, avec les élèves, la fiche 4: Trucs pour être branché à mes signaux de faim et de satiété. Discutez des conseils qui y sont donnés pour aider les élèves à reconnaître leurs indices internes de faim et de satiété.

Pour les élèves qui auraient davantage de questions au sujet des signaux de faim et de satiété, dirigez-les vers la nutritionniste de l'école formée à l'approche. Il est préférable de l'informer à l'avance de l'activité réalisée avec les élèves.

Si certains élèves vous font part d'une problématique en lien avec leur alimentation, il serait aussi indiqué de les diriger vers leur médecin de famille ou encore vers une nutritionniste du CISSS ou CIUSSS, par exemple.

C. RETOUR SUR L'ACTIVITÉ D'APPRENTISSAGE

Étape 7 de la démarche de l'élève

Intégrer mes apprentissages

Faites un retour sur l'activité d'apprentissage en amenant les élèves à s'exprimer sur leur appréciation. Favorisez le plus possible l'intégration des apprentissages visés.

Pour ce faire, il est possible de poser les questions suivantes :

- *Comment pensez-vous que ces concepts peuvent vous aider à répondre à vos besoins pour être actifs ou pour mieux vous alimenter?*
- *Quelles sont les raisons qui influencent le plus vos choix ou les quantités d'aliments que vous consommez?*
- *Qu'aimeriez-vous mettre en pratique en lien avec les signaux de faim et de satiété?*
- *Quels éléments aimeriez-vous améliorer pour mieux reconnaître et respecter vos signaux de faim et de satiété, s'il y a lieu?*
- *Que retenez-vous de cet atelier? Qu'est-ce que vous avez appris de nouveau?*
- *Avez-vous aimé cette activité d'apprentissage? Quelle partie de l'activité avez-vous le plus aimée? Pourquoi?*

FICHES POUR LES ÉLÈVES

FICHE 1

L'ABC DES SIGNAUX DE FAIM ET DE SATIÉTÉ

Certains jours, on peut avoir super faim et avoir l'impression de pouvoir manger sans arrêt alors que, d'autres fois, on n'a pas beaucoup faim... C'est normal d'avoir ce genre de variations dans nos sensations. C'est vrai que ça peut être parfois déstabilisant. C'est important de savoir ce qui se passe dans notre corps et de comprendre pourquoi c'est ainsi !



Illustration: Audrey St-Arneuld

Saviez-vous qu'il est tout à fait normal que notre faim varie ainsi d'un moment à un autre de la journée et d'une journée à une autre ?

Les quantités d'aliments dont nous avons besoin sont influencées par plein de choses :

- nos poussées de croissance ;
- notre niveau d'activité durant la journée et les derniers jours ;
- nos envies pour les aliments dans notre assiette ;
- les quantités d'aliments que nous avons mangés durant la journée (au cours des dernières heures et des derniers jours) ;
- nos humeurs ;
- notre état de fatigue.

LES SIGNAUX DE QUOI ?

Pour répondre à nos besoins, notre corps envoie des signaux qu'on appelle signaux de faim et de satiété. Ils nous disent quand et quelle quantité d'aliments manger (carburant pour le corps). Notre corps connaît précisément la quantité d'énergie dont il a besoin pour bien fonctionner, et ce, à chaque moment de la journée. Pour les reconnaître, on doit être à l'écoute des indices internes que notre corps nous envoie. On ressent la faim quand on manque de carburant et on ressent la satiété quand il est temps d'arrêter de manger parce que notre corps a bien estimé la quantité d'énergie dont il avait besoin. Nous sommes les seuls à pouvoir ressentir les indices et sensations internes de notre propre corps. Il faut essayer de les respecter le plus souvent possible, en mangeant lorsque l'on ressent la faim et en arrêtant de manger lorsqu'on se sent bien et rassasiés.

COMMENT SAIT-ON QUAND IL EST TEMPS DE MANGER ?

LA FAIM = LE CORPS MANQUE DE CARBURANT

EXEMPLES DE SIGNAUX INTERNES

Les premiers signes :

- Sensation de vide, de creux dans le ventre
- Gargouillements ou bruits dans le ventre
- Plus grande envie ou appétit pour les aliments

Selon son intensité, la faim peut entraîner :

- Diminution de l'énergie pour réaliser ses activités
- Difficulté à se concentrer
- Irritabilité ou impatience
- Maux de tête

COMMENT SAIT-ON QUAND ARRÊTER DE MANGER ?

LA SATIÉTÉ = LE CORPS A EU SUFFISAMMENT DE CARBURANT

EXEMPLES DE SIGNAUX EXTERNES

- Ventre juste assez plein ou sensation d'être agréablement rempli
- Sensation d'être satisfait
- Bien-être physique
- Diminution de l'envie de manger
- Moins d'attrait pour les aliments
- Les aliments ont moins bon goût qu'à la 1^{re} bouchée
- On mange moins rapidement

POURQUOI EST-CE IMPORTANT DE NOUS FIER À NOS SIGNAUX DE FAIM ET DE SATIÉTÉ POUR MANGER ?

Quand on ne respecte pas nos signaux, on risque de ne pas répondre aux réels besoins de notre corps. Cela peut même entraver notre croissance ! Par exemple, si on finit toujours notre assiette sans même se demander si on a encore faim, on risque de manger plus que nos besoins, ou de ne pas manger suffisamment si la portion n'est pas suffisante. On risque de manquer d'énergie pour étudier ou pour faire du sport. On peut aussi se sentir affamé au moment du prochain repas et manger très vite tout ce qui nous tombe sous la main.

**DONNONS À NOTRE CORPS TOUS LES ALIMENTS
DONT IL A BESOIN POUR AVOIR L'ÉNERGIE NÉCESSAIRE
POUR GRANDIR, AVOIR DU PLAISIR À ÊTRE ACTIFS,
BIEN NOUS CONCENTRER ET ÊTRE BIEN EN GÉNÉRAL !**

FICHE 2:

ACTIVITÉ JE COMMENCE ET J'ARRÊTE DE MANGER QUAND...

Complète les phrases *Je commence à manger quand...* et *J'arrête de manger quand...* en cochant les situations où tu te reconnais souvent. Il n'y a pas de limite au nombre de situations à cocher. Coche celles qui surviennent le plus souvent.

JE COMMENCE À MANGER QUAND...

- C'est l'heure du repas.
- Mon ventre gargouille.
- Je sens un creux dans mon ventre.
- Je m'ennuie ou je ne sais pas quoi faire.
- Un ou une amie m'offre de partager sa collation.
- Je sens dans mon corps que j'ai besoin d'énergie.
- Je suis triste.
- Je suis au cinéma et l'odeur de popcorn me donne envie d'en manger.
- Autres :

J'ARRÊTE DE MANGER QUAND...

- Mon assiette est vide.
- Les aliments n'ont plus aussi bon goût.
- Je me sens satisfait.
- Tous les autres ont fini de manger.
- J'ai la sensation d'avoir trop mangé.
- Je n'ai plus faim.
- Je suis trop gêné pour en demander encore.
- Je me sens coupable.
- Je sais dans ma tête que j'ai assez mangé.
- Je sais dans mon corps que j'ai assez mangé.

Autres :

FICHE 3:

RETOUR SUR L'ACTIVITÉ *JE COMMENCE ET J'ARRÊTE DE MANGER QUAND...*

COMMENT DISTINGUER LES INDICES INTERNES ET LES INDICES EXTERNES DE FAIM ET DE SATIÉTÉ?

Les indices **internes** de faim et de satiété indiquent que le corps doit combler un besoin réel en énergie. Les indices **externes** de faim et de satiété correspondent à une envie de manger, sans qu'il y ait d'indices physiques de la faim (comme des creux dans le ventre, des gargouillements). Les indices externes peuvent être liés à des émotions (p. ex., avoir envie de manger parce qu'on s'ennuie) ou le fait de vouloir se récompenser (p. ex., manger parce qu'on est content). Ils cachent souvent de vrais besoins auxquels il faut apprendre à répondre autrement qu'avec la nourriture. Les indices externes peuvent aussi être stimulés par la vue (p. ex., passer devant une vitrine de pâtisseries) ou l'odeur d'aliments (p. ex., sentir l'odeur de popcorn au cinéma).

Classez les énoncés de la Fiche 2 au bon endroit dans sur la figure.

**JE COMMENCE
À MANGER QUAND...**

**J'ARRÊTE DE
MANGER QUAND...**

**INDICES INTERNES
DE FAIM**

**INDICES INTERNES
DE SATIÉTÉ**

**INDICES EXTERNES
DE FAIM**

**INDICES EXTERNES
DE SATIÉTÉ**

FICHE 4:

TRUCS POUR ME BRANCHER SUR MES SIGNAUX DE FAIM ET DE SATIÉTÉ

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'indices internes ou externes de la faim. Tu peux te demander : *Est-ce que j'ai vraiment faim? Sinon, est-ce que je m'ennuie ou je suis nerveux?* Évalue tes sensations plusieurs fois dans la journée pour éviter d'être affamé au repas ou de manquer de concentration et d'énergie. Cela peut t'aider à rester actif tout au long de la journée!

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. Essaie de ralentir le rythme et de manger un peu plus lentement. Au moins 15 minutes sont nécessaires pour que tu puisses savoir si tu as assez mangé ou si tu dois manger encore! Être attentif aux goûts et aux saveurs des aliments pendant que tu manges, ça te permet de plus apprécier ton repas.

3 J'ÉTEINS LA TÉLÉVISION ET JE MANGE SANS CELLULAIRE OU TABLETTE À TABLE.

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

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 le niveau de faim que tu ressens 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, ressers-toi une autre portion pour manger jusqu'à ce que tu te sentes bien et rassasié.

5 JE NE ME FORCE PAS À TERMINER MON ASSIETTE SI JE N'AI PLUS FAIM.

Lorsque tu te sens bien et rassasié, essaie d'arrêter de manger pour éviter de te sentir trop plein. Tu peux en laisser dans ton assiette ou garder le surplus d'aliments pour plus tard si tu as encore faim ou pour un lunch! Fie-toi aux sensations dans ton corps (indices internes) pour savoir quand arrêter de manger.