2

JE ME SERS DES PETITES PORTIONS

En écoutant votre rassasiement, vous vous arrêterez de manger quand vous n'aurez plus faim. Mais parfois, notre éducation ou nos habitudes nous poussent néanmoins à finir notre assiette. Servez-vous des petites portions pour éviter ce phénomène.

3

JE RETROUVE OU MAINTIENS LE PLAISIR DE MANGER

Il est déconseillé de suivre un régime restrictif qui prive tout plaisir de manger. En évitant ainsi cette restriction, vous permettez aux signaux faim/rassasiement de bien vous parvenir.

Ne supprimez pas les aliments que vous aimez de votre alimentation, les interdits entretiennent cette restriction.

4

J'ÉVITE LES SITUATIONS QUI PERTURBENT L'ÉCOUTE DES SIGNAUX : BRUIT, ÉCRAN...

Manger devant la télévision, un livre ou un téléphone vous fait perdre la notion de quantité.

Vous perdez le contrôle.

N'oubliez pas que les yeux sont les premiers organes de la faim. Ils préparent votre estomac, excitent vos papilles, stimulent vos glandes salivaires, choisissent les portions.

5

J'UTILISE MES 5 SENS POUR MANGER

Lors du repas, nos 5 sens sont tous en éveil: odeurs et bruits de la cuisine, vue et toucher des aliments, et bien entendu le goût. Regarder, humer, déguster... entretient le plaisir et favorise l'attention portée au repas, favorisant un peu plus la pleine conscience.

Sources

Web :
www.docteur-lequere.fr • www.docteurbonnebouffe.com
www.lanutrition.fr • www.apprendreaeduquer.fr

Ouvrage :
Dr Jan Chozen Bays : "Réapprendre à manger - L'alimentation en pleine conscience"

Groupe Hospitalier LITTORAL ATLANTIQUE

Hôpitaux La Rochelle-Ré-Aunis
Centre Hospitalier de Rochefort
Centre Hospitalier de Marennes
EHPAD "Val de Gères" Surgères
Centre Hospitalier de l'Île d'Oléron

1 rue du Docteur Schweitzer
17019 La Rochelle Cedex 1
Standard > 05 46 45 50 50
www.ch-larochelle.fr

Établissements membres du *Groupement Hospitalier de Territoire Atlantique* 17

DIAB-IF-022-1327334 - nov. 2022 - service communication - ne pas jeter sur la voie publique

Groupe Hospitalier LITTORAL ATLANTIQUE
Hôpitaux La Rochelle Ré Aunis

Alimentation et pleine conscience : une combinaison gagnante ?

Consultations ambulatoires de DIABÉTOLOGIE

dieteticiennes.csdiabeto@ght-atlantique17.fr

La pleine conscience, *qu'est ce que c'est ?*

La "pleine conscience" *(mindfullness en anglais)* est un état de conscience centré sur le présent, dénué de tout jugement, dans lequel chaque pensée, émotion ou sensation est reconnue et acceptée telle qu'elle est.

Dans le domaine de l'alimentation, la pleine conscience signifie **être attentif à ce que l'on mange**, et notamment aux signaux que nous envoie notre corps au moment du repas.

En effet, notre corps nous informe de ce que l'on a besoin par :

- La faim *(j'ai besoin de manger)*.
- Le rassasiement *(je n'ai plus besoin de manger)* qui se manifestent par des perceptions corporelles diverses.

À l'origine, ces signaux ont pour but de réguler **parfaitement** la prise alimentaire d'un individu, tant sur le plan qualitatif que quantitatif, et ainsi de contrôler le poids *(et aussi la glycémie)*.

Pourquoi s'intéresser à la pleine conscience *dans le domaine de l'alimentation ?*

Bien souvent, les problèmes de poids sont liés à un "dérèglement" de ces signaux pour diverses raisons :

- Offre alimentaire abondante.
- Stimuli alimentaires nombreux.
- Restriction alimentaire liée à des régimes amaigrissants.
- Repas pris trop rapidement.
- Repas pris dans des conditions défavorables à l'écoute des signaux *(télévision, smartphone…)*.
- ...

Il est donc nécessaire de "rééduquer" notre organisme à l'écoute de ces signaux.

La *faim*

La faim est un message que votre corps vous envoie pour vous signaler qu'il va falloir manger, avant que ce dernier ne manque d'énergie.

Elle se manifeste par différentes sensations : sensation de vide gastrique, crampes d'estomac, sensation de faiblesse, gargouillis, manque d'énergie…

Il est important de distinguer la faim, de l'envie de manger : cette dernière est souvent la réponse à une émotion positive ou négative *(angoisse, ennui…)*.

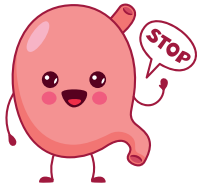
Le *rassasiement*

Le rassasiement se caractérise par le fait de **ne plus avoir faim ou d'une diminution de la faim pendant la prise alimentaire**.

Elle débouche sur la satiété qui correspond aux temps entre la fin d'un repas et la sensation de faim suivante.

Il peut se manifester par une sensation de bien être, une perte de saveur du plat consommé, une plénitude gastrique, un moindre plaisir lié au repas…

Il est ressenti grâce à l'effet d'hormones agissant une vingtaine de minutes après le début du repas.



5 clés *pour manger en pleine conscience*

1

JE PRENDS LE TEMPS DE MANGER EN MASTIQUANT BIEN LES ALIMENTS

Manger **en 20 et 30 minutes** vous permet de ressentir le rassasiement au bon moment, et donc de ne pas trop manger.