

FICHE PRATIQUE EXPRESS : La satiété comprendre et écouter son corps

2€

HELLO ! Solutions

Réflexion • Innovation • Créativité




Qu'est-ce que la satiété ?

La satiété est le signal envoyé par ton corps pour indiquer que tu as suffisamment mangé. Elle permet d'éviter la surconsommation alimentaire et d'équilibrer naturellement ton apport énergétique.

Différence entre faim et satiété


👂 La faim : Sensation physique (ventre qui gargouille, baisse d'énergie) qui pousse à manger. 🚫 La satiété : Sensation de satisfaction qui signale d'arrêter de manger.

Pourquoi est-ce important ?

 Évite les excès alimentaires 🍷 → 🥗  Favorise un poids équilibré 🍷  Améliore la digestion et le bien-être général 🌿

Comment mieux écouter sa satiété ?

1 Manger lentement et consciemment

 **Prendre le temps de mâcher** : La digestion commence dans la bouche ! 📵 **Éviter les distractions** : Pas de téléphone ni de TV, se concentrer sur son repas. ⌚ **Respecter la règle des 20 minutes** : C'est le temps nécessaire au cerveau pour enregistrer la satiété.

2 Choisir des aliments rassasiants

🍖 Les protéines (viandes, poissons, œufs, légumineuses) favorisent la sensation de satiété. 🥬 Les fibres (fruits, légumes, céréales complètes) ralentissent la digestion et prolongent la sensation de satisfaction. 🥑 Les bonnes graisses (avocat, huile d'olive, noix) apportent une satiété durable.

3 Gérer les portions intelligemment

👂 Utiliser une assiette plus petite : Le cerveau perçoit une assiette remplie comme plus satisfaisante. 🍴 Se servir en petites quantités : On peut toujours se resservir si la faim est encore présente. 😊 Se poser la question : "Ai-je encore faim ou est-ce juste de l'envie ?"

4 Gérer les émotions liées à l'alimentation

😞 Stress et ennui ≠ faim : Identifier si l'on mange par émotion ou par besoin réel. 🧑‍🚶 Remplacer les grignotages émotionnels : Boire un verre d'eau, faire une courte promenade ou respirer profondément.

5 Respecter son corps et ses besoins

🕒 Éviter de manger trop tard : Un repas trop copieux le soir peut perturber le sommeil et la digestion. 🥗 Varier les repas : Éviter la monotonie pour éviter les frustrations. 💧 Bien s'hydrater : Parfois, on confond soif et faim. Boire un verre d'eau avant de manger peut aider à mieux écouter son corps.

📖 **Astuce bonus** : Essaie de noter tes sensations de faim et de satiété dans un carnet pendant quelques jours pour mieux les comprendre ! 📅 🍷

🌟 Écouter sa satiété, c'est adopter une alimentation plus intuitive et bienveillante envers soi-même ! ❤️

HELLO ! Solutions

📧 hellosolutions9@gmail.com