

Rassasiement

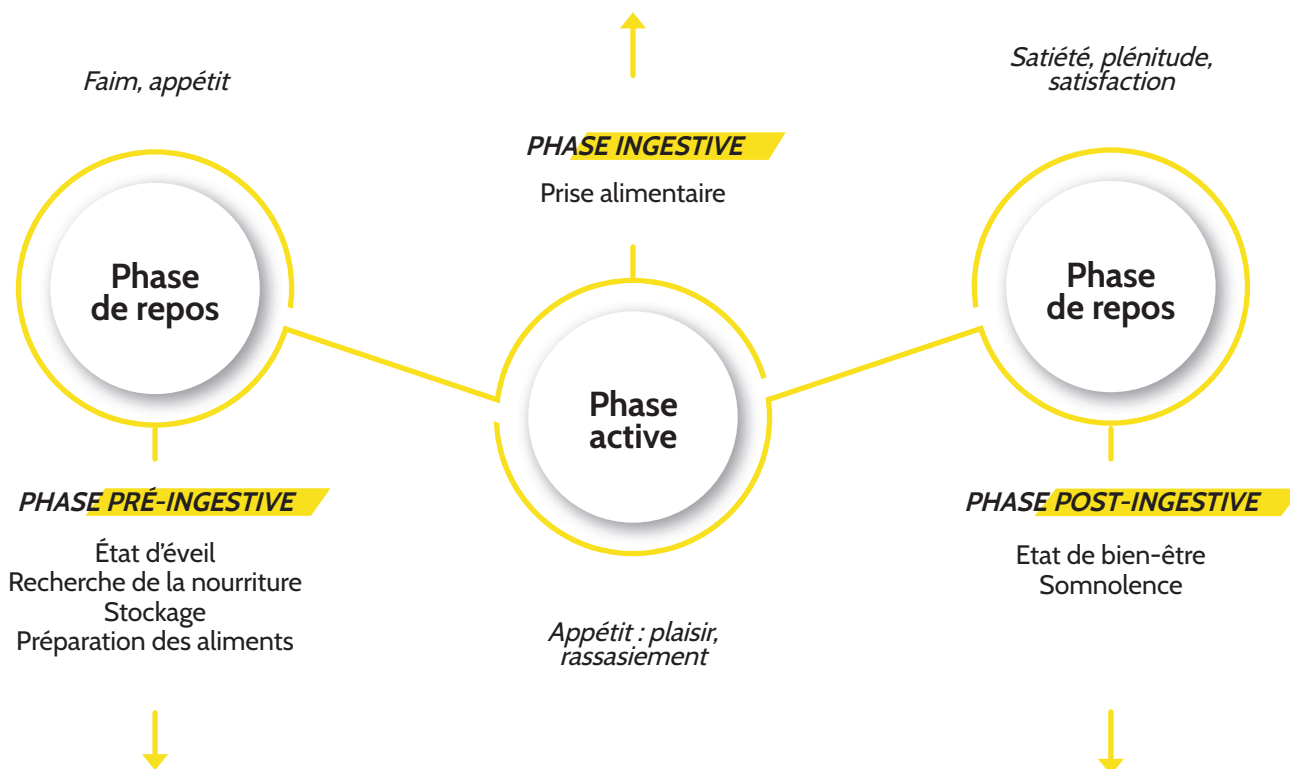
Fait de ne plus avoir faim durant le repas.
Les mécanismes du rassasiement sont multiples :

Le rassasiement « mécanique »

Information nerveuse envoyée au cerveau qui indique que l'estomac est plein. On parle de plénitude gastrique.

Le rassasiement « hormonal »

Issu des hormones digestives qui sont sécrétées quand on digère. C'est grâce à la découverte de ces hormones que l'on sait qu'il faut prendre au moins 20 min pour manger.



Faim

Besoin physiologique de manger.
Sensations physiques : creux à l'estomac, crampes, « ça gargouille »... associées à une fatigue, une faiblesse et/ou une irritabilité.

Attention à distinguer la faim de l'envie de manger. L'envie n'est pas une sensation alimentaire. Il s'agit de la recherche d'un plaisir, d'un moyen pour calmer une tension.



Un repas trop rapide, pas assez volumineux ou pas assez rassasiant : la faim revient trop vite ce qui peut être à l'origine de grignotages.

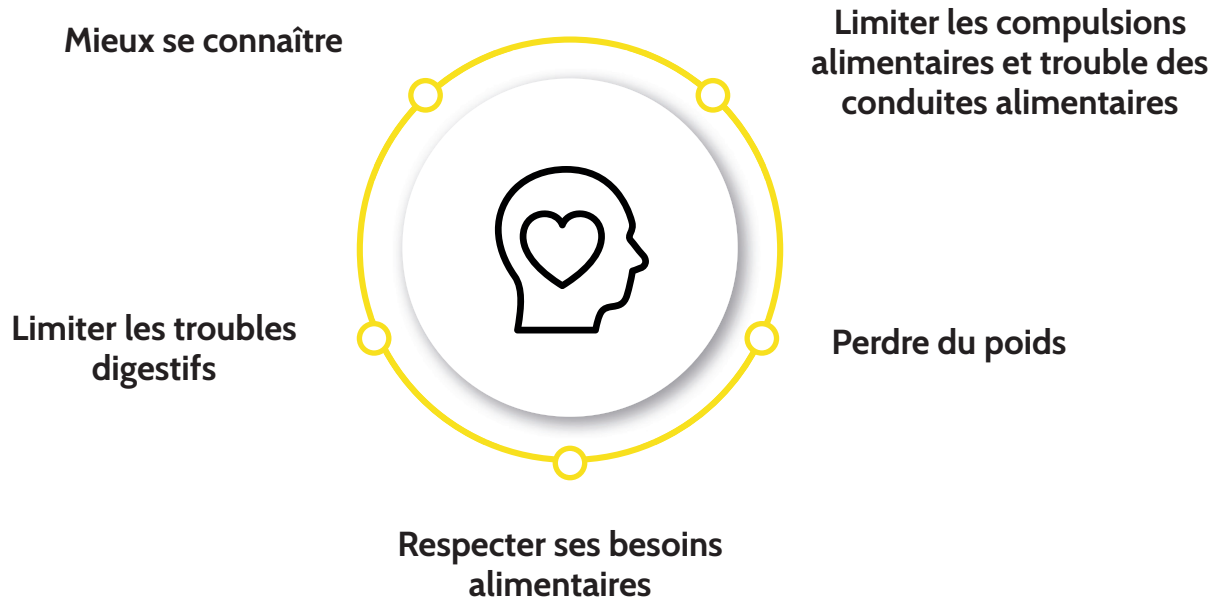
Satiété

Absence de faim en dehors des repas.
La période est plus ou moins longue et sera influencée par ce qui a été consommé lors du précédent repas :

Un repas trop restreint : satiété plus courte que si le repas avait été suffisant.

Un repas mal équilibré : avec trop d'aliments à index glycémique élevé, pas assez de protéines, de fibres et de lipides (grasses) = satiété plus courte que si le repas avait été équilibré.

Intérêts d'explorer ses sensations alimentaires



Comment explorer les sensations alimentaires ?

- **Comprendre leur définition et les distinguer**
- **Tenir un carnet alimentaire**
Pour identifier et distinguer les différentes sensations : faim, envie, plaisir, rassasiement, satiété, trop plein, soif. Dans ce carnet, noter de 0 à 10 les sensations.
- **Manger en pleine conscience**
Prendre son temps pour manger, déguster, s'écouter, s'observer.