

# Un repas PLEIN DE SENS!

Aliments permis, interdits, portions, calories... Quand les règles et la culpabilité l'emportent sur le plaisir, manger peut devenir un vrai casse-tête.

Cette activité vous aidera à déguster vos aliments préférés en vous concentrant sur le plaisir des sens!

**Consignes :**

- Faites cet exercice seule, dans un endroit tranquille, sans distractions;
- Choisissez un repas que vous avez envie de manger et attendez d'avoir faim;
- Répondez aux questions avec curiosité et sans porter de jugement.

## 1 AVEZ-VOUS UNE VRAIE FAIM OU UNE FAUSSE FAIM ?

### VRAIE FAIM

- ☐ Gargouillements
- ☐ Creux dans l'estomac
- ☐ Baisse d'énergie

### FAUSSE FAIM\*

- ☐ Ennui
- ☐ Habitude
- ☐ Frustration

*\*Si vous avez une fausse faim, attendez que les signes de vraie faim se manifestent avant de faire l'expérience.*

**MANGER QUAND VOUS AVEZ UNE VRAIE FAIM** EST BEAUCOUP PLUS SATISFAISANT ET VOUS AIDERA À MIEUX RESSENTIR QUAND VOUS N'AUREZ PLUS FAIM.

## 2 AVEZ-VOUS ENVIE DE MANGER CE QUI EST DEVANT VOUS ?

- ☐ Oui
- ☐ Non\*

*\*Si vous n'avez pas envie de manger ce qui est devant vous, refaites l'expérience plus tard avec des aliments dont vous avez envie.*

**RESPECTER ET ÉCOUTER VOS ENVIES**  
ET VOS PRÉFÉRENCES PEUT VOUS AIDER À RETROUVER LA SATISFACTION ET MÊME À AVOIR UNE ALIMENTATION PLUS ÉQUILIBRÉE.

## 4 IMAGINEZ VOTRE PREMIÈRE BOUCHÉE. AVEZ-VOUS HÂTE DE GOÛTER ? EST-CE QUE VOUS SALIVEZ ?

### **C'EST POSITIF D'AVOIR HÂTE DE**

**MANGER!** IL EST POSSIBLE QUE VOUS AYEZ PEUR DE NE PAS POUVOIR VOUS ARRÊTER PARCE QUE C'EST TROP BON OU QUE VOUS VOUS SENTIEZ COUPABLE DE MANGER CERTAINS ALIMENTS. NE VOUS JUGEZ PAS.

**CONCENTREZ-VOUS SUR LE MOMENT PRÉSENT ET SUR VOS SENS.**

## 3 PRENEZ UNE GRANDE RESPIRATION ET CONCENTREZ-VOUS SUR CE QUE VOUS VOYEZ ET SENTEZ.

### VUE

- ☐ Appétissant
- ☐ Coloré
- ☐ Lisse
- ☐ Texturé
- ☐

### ODEUR

- ☐ Discrète
- ☐ Prononcée
- ☐ Familière
- ☐ Réconfortante
- ☐ Qui fait saliver
- ☐

## 5 PRENEZ UNE BOUCHÉE. CONCENTREZ-VOUS SUR VOS SENS.

### SAVEURS

- ☐ Sucré
- ☐ Salé
- ☐ Acide
- ☐ Amer
- ☐

### TEMPÉRATURES

- ☐ Chaud
- ☐ Froid
- ☐ Tiède
- ☐

### TEXTURES

- ☐ Croquant
- ☐ Mou
- ☐ Sec
- ☐ Crémeux
- ☐

### SONS

- ☐ Pétillant
- ☐ Croquant
- ☐ Croustillant
- ☐

### AUTRES SENSATIONS

- ☐ Épicé
- ☐ Piquant
- ☐ Rafräichissant
- ☐

MANGEZ EN ÉTANT ATTENTIVE AUX COULEURS, AUX TEXTURES, AUX BRUITS DES ALIMENTS SOUS LA DENT, AUX SAVEURS. LE PLAISIR DES SENS RENDRA VOTRE REPAS ENCORE PLUS SATISFAISANT.

## 6 CONTINUEZ DE SAVOURER CHAQUE BOUCHÉE EN PORTANT ATTENTION AUX ÉLÉMENTS SUIVANTS :

- Je mastique lentement les aliments.
- Je porte attention aux saveurs et aux textures.
- Je dépose mes ustensiles.
- Je mise sur le plaisir plutôt que la culpabilité.
- 

PRENEZ LE TEMPS DE **SAVOURER LENTEMENT** LES ALIMENTS **SANS VOUS SENTIR COUPABLE.**

VOUS SEREZ ÉVENTUELLEMENT SATISFAITE PAR DE PLUS PETITES QUANTITÉS ET IL SERA PLUS FACILE DE SAVOIR QUAND VOUS ARRÊTER.

## 7 PRENEZ UNE PAUSE À LA MOITIÉ DU REPAS ET ÉVALUEZ VOTRE NIVEAU DE FAIM.

- ☐ J'ai encore faim.
- ☐ J'ai encore envie de manger.
- ☐ J'ai moins faim.
- ☐ Les bouchées sont moins savoureuses.
- ☐ Je n'ai plus envie de manger.
- ☐ Je pense que j'ai assez mangé.
- ☐

*Si vous n'avez plus faim, cessez de manger.*

APPRENEZ À **VOUS FIER AUX SENSATIONS QUE VOTRE CORPS VOUS ENVOIE** PLUTÔT QUE DE VOUS FORCER À TERMINER VOTRE ASSIETTE PAR HABITUDE.

## 8 SI VOUS AVEZ ENCORE FAIM, CONTINUEZ DE DÉGUSTER VOTRE PLAT EN PORTANT ATTENTION AUX ÉLÉMENTS SUIVANTS :

- Je me concentre sur le plaisir et je savoure ces dernières bouchées.
- Je me rappelle que j'aurai l'occasion de manger cet aliment plus tard.
- Je mise sur le plaisir plutôt que la culpabilité.
- Je me prépare à arrêter de manger quand je sentirai que je n'ai plus faim.
- 

S'IL EST DIFFICILE D'ARRÊTER, RAPPELEZ-VOUS QUE **CE N'EST PAS LA DERNIÈRE FOIS QUE VOUS MANGEZ CES ALIMENTS!** PENSEZ AUSSI AUX AVANTAGES D'ARRÊTER DE MANGER...

VOUS NE VOUS SENTIREZ PAS INCONFORTABLE ET VOUS SEREZ SIMPLEMENT SATISFAITE!

## 10 FERMEZ LES YEUX. ÊTES-VOUS SATISFAITE?

- ☐ Oui
- ☐ Non

**EN VOUS CONCENTRANT SUR VOS SENS** PLUTÔT QUE SUR LA CULPABILITÉ, VOUS RETROUVerez **L'ÉQUILIBRE ET LE PLAISIR DE MANGER** TOUS LES ALIMENTS... PEU IMPORTE LEUR VALEUR NUTRITIVE! REFAITES CET EXERCICE AVEC DIFFÉRENTS REPAS ET PRENEZ PLAISIR À DÉCOUVRIR DE NOUVELLES SAVEURS! C'EST AUSSI ÇA BIEN MANGER!

SI VOUS N'ÊTES PAS SATISFAITE, TENTEZ D'IDENTIFIER POURQUOI ET PRENEZ LE TEMPS DE VOUS EXERCER. LA SATISFACTION DEVRAIT VENIR GRADUELLEMENT.

## 9 VERS LA FIN DU REPAS, OBSERVEZ CE QUI SE PASSE DANS VOTRE CORPS.

- ☐ J'ai encore faim.
- ☐ Je me sens bien.
- ☐ J'ai trop mangé.
- ☐

**VOUS CROYEZ AVOIR ENCORE FAIM?** LAISSEZ UN PEU DE TEMPS PASSER POUR VOIR SI LA FAIM PERSISTE OU SI, FINALEMENT, VOUS AVEZ ASSEZ MANGÉ.

**VOUS AVEZ TROP MANGÉ?** INUTILE DE VOUS CULPABILISER. VOUS APPRENEZ À MIEUX CONNAÎTRE QUELLE EST VOTRE LIMITE ET VOUS POURREZ TENTER DE VOUS ARRÊTER PLUS TÔT LA PROCHAINE FOIS.

RÉAPPRENDRE À BIEN RESENTIR QUAND MANGER ET QUAND S'ARRÊTER DEMANDE DU TEMPS ET VIENDRA GRADUELLEMENT.

**équilibre**•25<sup>e</sup>

image corporelle • santé • poids

Une initiative de

Rendue possible grâce au soutien  
et à l'appui financier de



Québec

En partenariat avec



Pour de l'information crédible et fiable sur la saine gestion du poids, visitez [monequilibre.ca](http://monequilibre.ca)