

LES SIGNAUX DE FAIM ET DE SATIÉTÉ – COMMENT ÉCOUTER SON CORPS?

Avez-vous déjà entendu parler des signaux de faim et de satiété? Il s'agit en fait des signaux que notre corps nous envoie afin de réguler la prise alimentaire. Ce sont ces mêmes signaux qui nous aident à déterminer quand manger, quoi manger et quelles quantités manger. Alors plutôt que de se fier à ses facteurs externes pour réguler notre assiette, pourquoi ne pas tenter de se fier aux facteurs que notre propre corps nous envoie?

Lexique des signaux

La faim est généralement le signal le mieux connu de tous, quoique ses manifestations varient beaucoup d'une personne à l'autre. On peut observer les évidents gargouillements de l'estomac, mais la soif, les maux de tête, la baisse de concentration ou l'humeur irritable peuvent aussi être des indications qu'il est temps de manger.

La satiété est un peu moins connue. C'est la sensation de satisfaction et d'être plein sans être trop rempli. En d'autres mots, c'est la sensation d'avoir assez mangé. Ce signal est un peu plus ardu à reconnaître. Un bon indice? Comparer la première bouchée du repas à la dernière. Vers la fin du repas, la nourriture goutte généralement moins bonne et apporte moins de plaisir qu'au début du repas. C'est le signal que notre satiété est atteinte. Prendre une pause pendant le repas peut permettre de mieux la reconnaître.

Pourquoi sont-ils intéressants?

Les signaux que le corps nous envoie sont particulièrement importants, puisqu'ils permettent un apport alimentaire adéquat pour notre corps. Cela permet donc d'éviter de manger au-delà ou au-dessous de ses besoins. Que l'on soit en processus de perte de poids, de gain de masse musculaire ou bien tout simplement parce que l'on souhaite manger sainement, écouter ses signaux internes est gagnant.

Astuces pour les redécouvrir

Pour plusieurs, se reconnecter avec leurs signaux internes peut être plus ardu. Voici donc quelques astuces pour écouter davantage ce que notre corps nous dit :

- **Ne pas attendre d'être complètement plein.**

Manger jusqu'à avoir l'estomac totalement rempli n'est pas idéal. En effet, se sentir inconfortable ou très ballonné est probablement signe que l'on a trop mangé. À la place, on souhaite plutôt être confortable, énergisé et satisfait. Si l'on croit que l'on pourrait courir légèrement après son repas, c'est probablement que l'on a respecté notre signal de satiété!

- **Ne pas attendre d'être complètement affamé.**

Nous sommes bien d'accord, être affamé peut être très désagréable. Mais être très affamé comporte aussi un risque : celui de manger bien au-delà de sa satiété et de ses besoins. **On vise donc une faim d'intensité de 2 à 3 sur une échelle de 5 (5 étant «je suis complètement affamé» et 1 étant «je n'ai pas très faim»).** Attention! Ceci n'est pas une règle rigide! Mieux vaut ne pas s'imposer de règle stricte lorsque vient le temps de manger.

- **limiter les distractions.**

En limitant les distractions autour de soi pendant le repas, il sera plus facile de reconnaître les sensations de faim et de satiété.

- **Savourer!**

Savourer son assiette est plus qu'important. Manger lentement est un excellent moyen pour profiter de chaque saveur et, du même coup, être plus attentif aux signaux que le corps tente d'envoyer.