

Trucs et astuces pour être plus à l'écoute de nos signaux et favoriser la satiété

—Il faut manger lentement puisque comme cela, on mastique mieux et on laisse le temps aux signaux de satiété de s'installer. On devrait prendre minimum 20 minutes pour manger un repas.

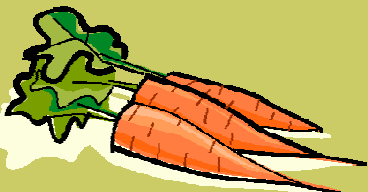
— Il ne faut pas se forcer à finir son assiette si l'on a plus faim. Si l'on mange quand même, on dérègle nos signaux de satiété.

—Il est important d'apprendre à gérer nos émotions, car la solitude, la colère, la tristesse et la recherche de réconfort peuvent mener à des fausses faims.

—Il faut manger sans dérangement. On devrait manger à table et fermer la télévision. Lorsque notre concentration est centrée sur quelque chose d'autre, il est impossible que l'on écoute ses signaux de faim. De plus, les publicités alimentaires peuvent influencer l'appétit.

—Il est aussi important de manger des aliments qui favorise la satiété. Ces aliments contiennent une bonne quantité de fibres comme par exemple, les fruits, les légumes, les pains, les céréales à grains entiers, les légumineuses, les noix et les graines.

—Pour reconnaître les signaux de satiété, il faut s'arrêter de manger quelques fois au cours du repas pour se demander si l'on a encore faim. Si les aliments semblent moins appétissants et savoureux, c'est que l'on a plus faim. On doit se poser la même question avant de manger une collation, un dessert ou tout autre aliment



Références

PASSEPORT SANTÉ. [En ligne], adresse URL: <http://www.passeportsante.net>

SANTÉ ET SERVICES SOCIAUX QUÉBEC. [En ligne], adresse URL: <http://msss.gouv.qc.ca>

MUULA. MuUla au téléjournal de Radio-Canada: Téléjournal Montréal Anti-Régime, (page consultée le 27 janvier 2011), [En ligne], adresse URL: <http://muula.ca/blog/telegjournal/>

CONSEIL NUTRITION. [En ligne], adresse URL: <http://www.conseilnutrition.tv>

ÉQUILIBRE. Groupe d'action sur le poids, [En ligne], adresse URL: www.equilibre.ca

Cégep de Rimouski

Cégep de Rimouski



Le secret de la gestion du poids: LES SIGNAUX DE FAIM ET DE SATIÉTÉ!

Fait par Vanessa Ruest
Étudiante en Techniques de diététique

► Pourquoi est-ce important d'écouter ses signaux de faim et de satiété?

Écouter ses signaux de faim et de satiété est le meilleur moyen de gérer son poids. En écoutant sa faim et ses signaux de satiété, on ne mange que les calories dont notre corps a besoin. Il est donc peu probable de consommer trop de calories et donc de prendre du poids.

Il est important aussi de savoir que même si l'on mange seulement des aliments nutritifs, on peut tout de même avoir une prise de poids si on en mange trop!



Écouter ses signaux est donc la meilleure façon de maintenir ou perdre du poids ou de maintenir une perte de poids à long terme, car il faut savoir que les gens faisant des « régimes » reprennent souvent le poids perdu. Respecter ses signaux de faim donne de bons résultats à long terme. C'est la meilleure façon d'atteindre et maintenir un poids santé indépendamment du type d'aliments que nous consommons.

Qu'est ce que la faim?



La faim est la sensation de vide dans l'estomac qui se traduit parfois par des légers gargouillis ou une sensation inconfortable de l'estomac et qui indique que l'on doit manger.

Exemples de signaux de faim?

- L'estomac qui gargouille légèrement
- La sensation de vide dans l'estomac parfois accompagnée de petites crampes
- Une baisse d'énergie
- De la difficulté à se concentrer

La «vraie» et de la «fausse» faim

La vraie faim est celle décrite ci-haut. C'est un besoin psychologique qui pousse toute personne à manger pour vivre. Les fausses faims sont plutôt des besoins psychologiques qui sont accompagnés par la vue, l'odeur ou simplement la pensée d'un aliment alléchant. La fausse faim pousse donc une personne à manger sans qu'elle ne ressente réellement la faim. Si cela devient fréquent, cela contribue à la prise de poids car ce sont des calories ingérées que notre corps n'a pas besoin!

Exemples de «fausse» faim

- Lorsque l'on passe devant une boulangerie et que la vue et l'odeur du pain donne envie de manger
- Lorsque l'on a travaillé durement et que lors de la pause on a envie de manger pour se récompenser
- Lorsque l'on est en colère et que l'on mange pour se calmer

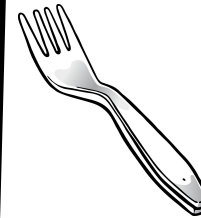


Qu'est ce que la satiété?

La satiété est la sensation que l'on ressent lorsque l'on a assez mangé. Lorsque l'on mange, des messages sont envoyés au cerveau par le système digestif pour indiquer que l'estomac est rempli. Le cerveau y répond en envoyant des signaux de satiété. Toutefois, ces signaux prennent environ vingt minutes avant d'être perçus.

Exemples de signaux de satiété

- Lorsque l'on a tout simplement plus faim, sans se sentir «plein».
- Lorsque l'on ne trouve plus les aliments aussi savoureux
- Lorsque l'on se sent plus énergique
- Lorsque l'on se sent bien ainsi que confortable au niveau de l'estomac



Pour en savoir plus sur les méthodes de contrôle du poids, contactez votre CLSC pour consulter une diététiste-nutritionniste

