

**Continue**









## **Comment savoir si on a faim**

Saviez-vous que les bébés naissent avec une capacité innée de déterminer lorsqu'ils ont faim et lorsqu'ils ont assez mangé ? C'est fascinant. Il semble qu'en vieillissant, plusieurs d'entre nous perdons cette précieuse faculté à estimer nos besoins alimentaires de façon intuitive. Alors on se demande : ai-je vraiment faim ? Voici quelques conseils pour mieux reconnaître les signaux que nous envoie notre corps. Notre corps peut signaler de différentes manières qu'il a faim, qu'il a besoin d'énergie. Les signes typiques de la faim sont les suivants : creux dans le ventre gargouillements baisse d'énergie difficulté à se concentrer irritabilité mal de tête. La faim et la soif peuvent parfois être difficiles à différencier. En effet, les deux peuvent entraîner une baisse d'énergie, des maux de tête et de l'irritabilité. Toutefois, la soif peut être déclenchée par une sensation de bouche pâteuse. Veiller à bien s'hydrater tout au long de la journée en gardant une bouteille d'eau avec soi est une bonne façon de satisfaire ses besoins en eau et de mieux ressentir les signaux de la faim. La sensation de satiété est celle qui procure un sentiment de satisfaction et d'énergie jusqu'au prochain repas. Elle se caractérise généralement par les signaux suivants : • sensation d'estomac plein perception que les aliments sont moins savoureux regain d'énergie diminution de l'intérêt pour la nourriture. Il est important de noter que la satiété n'est pas une sensation désagréable. Avoir mal au ventre après un repas, avoir du mal à se lever de table ou envie de faire une sieste sont plutôt des signes que vous avez trop mangé. Pour mieux comprendre comment la faim et la satiété peuvent être ressenties dans notre corps, nous pouvons utiliser l'échelle de la faim et de la satiété. Cet outil illustre la gradation des différentes sensations. Le mot-clé à retenir pour mieux saisir la sensation de satiété ? Manger lentement ! Il faut environ 20 minutes pour que notre système digestif envoie à notre cerveau le message que nous avons suffisamment mangé. Bien mastiquer ses aliments et prendre son temps pour manger sont donc de bonnes pratiques pour éviter les sensations désagréables qui accompagnent souvent la surconsommation de nourriture. Il existe une nuance entre la faim et l'appétit. Alors que la faim est un besoin physique, l'appétit est une envie de manger, généralement après avoir vu, senti ou pensé à de la nourriture (l'odeur des croissants chauds d'une boulangerie, par exemple). Soyons clairs : il n'y a rien de mal à manger par appétit. Qui mange une pointe de tarte simplement parce que son corps a besoin de nutriments ? De plus, la faim et l'appétit vont souvent de pair. En effet, lorsqu'on a faim, on a souvent envie de manger ! Par contre, il est bon de remettre en question ses habitudes si on a tendance à laisser notre appétit déterminer nos habitudes alimentaires. On peut par exemple se demander : « ai-je vraiment envie de manger ça, ou suis-je influencé(e) par l'environnement ? ». Plus haut, j'ai mentionné comment la stimulation de nos sens peut influencer notre appétit (rebonjour l'odeur des croissants chauds !). Voici d'autres facteurs qui influencent les signaux que notre corps nous envoie : le cycle menstruel : l'appétit peut varier selon le moment du mois. le stress : le stress libère des hormones qui ont un impact sur notre envie de manger. Cet impact peut se manifester de deux manières diamétriquement opposées : alors que sous l'effet du stress une personne peut perdre l'appétit, une autre peut avoir envie de grignoter ou d'outremanger. le sommeil : le manque de sommeil a un impact sur les hormones liées à la faim et à la satiété, et il fait grimper le taux d'hormones du stress. Résultat : notre appétit augmente avec la fatigue. les restrictions alimentaires : les régimes à répétition peuvent influencer notre envie de manger en nous déconnectant de nos signaux internes. Par exemple, je peux avoir envie d'une deuxième portion, mais refuser d'écouter ce besoin parce que « je n'ai pas le droit » selon mon régime. De même, des règles alimentaires telles que ne pas manger avant ou après une certaine heure, ou même devoir finir son assiette, peuvent également influencer nos comportements alimentaires et, à long terme, brouiller notre capacité à nous écouter. Pour savoir si l'on a vraiment faim ou non, on peut se fier aux signaux que nous envoie notre corps, tels que les gargouillements et la sensation d'un estomac vide ou plein. Il est normal que ces sensations soient influencées par différents facteurs, tels que les hormones et le stress. Les régimes à répétition ou le fait de se fier à des règles alimentaires externes peuvent nous déconnecter des signaux de notre corps et nous empêcher de comprendre ce dont nous avons réellement besoin. Si vous n'en avez pas l'habitude, reconnaître vos signaux de faim et de la satiété peut s'avérer très difficile ! Le fait de noter ce que vous mangez, ainsi que vos pensées, vos sentiments et vos comportements face à la nourriture peut également vous aider à y voir plus clair. En terminant, il faut se rappeler qu'une relation saine avec la nourriture repose sur l'attention que l'on porte à soi, et non pas sur la maîtrise de soi. Chouquette, pain au chocolat, part de pizza, cuillerées de pâtes à tartiner... Tous ces mets dansent devant vos yeux. Mais comment savoir s'ils sont le reflet d'un appétit ou d'une volonté de grignotage mue par l'ennui ou par l'envie ? Une nuance d'importance parce si la faim correspond à un vrai besoin physiologique, le grignotage entraîne une prise alimentaire anarchique, souvent grasse et sucrée, responsable de kilos en trop. Si cela se répète trop souvent, il peut faire le lit de troubles métaboliques comme une obésité, du diabète et des troubles cardiovasculaires. La première des différences est physiologique. "La faim apparaît notamment lorsque le glucose chute et les manifestations se font entendre et ressentir : crampes d'estomac, gurgi... ", explique Véronique Liesse. Lorsque l'on est tenaillé par la faim, on pourrait également manger de tout : aussi bien une salade qu'une partie de lasagne, un plat de cabillaud ou un reste de cassoulet, un yaourt ou une banane. Peu importe, du moment que l'aliment comble l'appétit. C'est la raison pour laquelle il est déconseillé de faire ses courses l'estomac vide, car vous êtes alors prêt à acheter tout le magasin ! Tandis que l'envie de grignoter se fixe sur un aliment bien précis : un biscuit, un carré de chocolat, une barre de céréales... Et tout ce que l'on pourra vous proposer d'autres, comme un yaourt ou une pomme, ne vous tentera en rien. L'horaire est également un élément qui peut vous renseigner. Si l'envie de manger survient en plein milieu de l'après-midi ou devant la télé le soir venu, alors que le repas précédent était conséquent, sans doute n'est ce pas la faim qui vous titille. "De même, si vous avez ressenti des émotions négatives : un stress intense, une frustration, de la fatigue ou de la tristesse peut provoquer une tendance à grignoter car la nourriture grasse et sucrée est source de réconfort", ajoute Véronique Liesse. Enfin, la vue d'un aliment peut aussi nous donner envie de le consommer : un collègue qui ouvre un paquet de chips, une publicité pour une barre chocolatée, de beaux gâteaux dans la vitrine d'un boulanger.... Là encore, point question de faim, mais juste nos sens qui nous dictent une envie. Difficile de lutter contre une envie de manger ? Commencez par vous changer les idées : téléphonez à une amie, plongez-vous dans le travail, allez faire une promenade... Car selon les scientifiques, l'envie de grignoter ne dépasse pas 15 minutes. Donc si vous arrivez à occuper votre esprit un quart d'heure, vous éloignez les risques de kilos en trop. Vous pouvez également essayer de boire un verre d'eau ou de vous préparer un thé. Le fait d'ingérer du liquide remplit l'estomac et peut calmer l'envie. Les conseils de notre partenaire WW Et si vous avez besoin d'un coup de pouce supplémentaire, vous pouvez télécharger l'application minceur WW qui permet de suivre le nouveau Programme WW PersoPointsTM (weightwatchers réinventée). En s'appuyant sur des coachs WW qui interviennent en Atelier (en studio ou en visio), des séances en live où vous pouvez vous motiver en groupe et un programme alimentaire personnalisé et équilibré, ce programme vous aidera à retrouver les sensations de faim et de satiété. Cela vous permettra d'apprendre à différencier une envie de grignoter ponctuelle due au stress, à la fatigue ou à une émotion particulière de la véritable faim physiologique. Vous pourrez ainsi sereinement rééquilibrer vos repas de manière saine grâce à des milliers de recettes healthy et gourmandes et des centaines de menus. Un cercle vertueux qui vous poussera à continuer sur le long terme, pour manger mieux et de tout, en pleine conscience ! "Cela peut être le signe d'un trouble des conduites alimentaires, de repas en trop petites quantités ou d'une difficulté à faire trois repas complets distincts", explique Anne-Laure Laratte. Qui plus est, si vous mangez trop rapidement votre repas sans prendre le temps de mâcher correctement chaque bouchée, votre cerveau pourrait ne pas recevoir le signal de satiété à temps, ce qui vous causera quelques maux d'estomac par la suite. Prenez le temps de savourer chaque bouchée et de vous reconnecter à vos sensations, afin de faire de vos repas un moment privilégié et donner l'occasion à votre cerveau de vous alerter quand vous aurez mangé à votre faim, ni plus ni moins. C'est que l'on appelle la pleine conscience, et cette technique peut vous aider à être davantage à l'écoute de votre corps et de ses besoins. Qui plus est, si le sport tient une place particulière dans votre vie, attention à bien adapter votre alimentation en conséquence. Un corps en déficit calorique constant aura bien du mal à suivre la cadence de vos entraînements sur le long terme... Une autre raison possible à cette sensation de faim permanente et ces envies soudaines peut être un sommeil perturbé. En effet, si votre corps ne reçoit pas un repos suffisant chaque nuit, sa production de cortisol va alors augmenter, et provoquer ces fringales intempestives. On vous en parle plus bas ! Savais-tu que les bébés naissent avec une capacité innée de déterminer lorsqu'ils ont faim et lorsqu'ils ont assez mangé ? C'est fascinant. Il suffit d'entendre le bruit des tartines qui sautent dans le grille-pain pour nous mettre en appétit. Tout comme c'est le cas avec le son de pop-corn que l'on grignote ou d'une canette de soda que l'on ouvre au cinéma. Pour assouvir cette faim de l'ouïe, écoutez un peu de musique les yeux fermés et lorsque vous les rouvrirez, vous n'aurez plus faim ! La faim du nez : qui n'a jamais eu l'impression d'avoir son estomac qui se réveille à la simple odeur d'un barbecue en plein après-midi chez les voisins ? De même, combien de fois êtes-vous passé devant le coin boulangerie du métro et craqué « à cause » de l'odeur alléante des pains au chocolat (ou chocolatine) qui sortent du four ? De nombreuses études ont d'ailleurs démontré que quand on diffuse les arômes alléchants d'un aliment, les personnes mangent davantage d'aliments qui s'en rapprochent. La faim du toucher : pour les personnes sensibles au toucher, le fait de ressentir la chaleur ou la texture des aliments peut réveiller la faim. Ce sont ces mêmes personnes qui se régulent davantage en mangeant les aliments avec les doigts qu'à la fourchette... Pour contrer cette fausse faim, demandez un massage à votre moitié ou offrez-vous un auto massage en vous attardant sur les points de relaxation comme la plante des pieds ou les mains, par exemple. La faim de la bouche : nos préférences alimentaires se construisent dans le temps, en fonction de notre éducation ou des tendances mises en avant par la société. C'est pourquoi, il n'est pas rare d'avoir envie de manger un aliment dont on connaît le goût, plutôt qu'un autre aliment, parfois plus sain, dont on est moins habitué. Or, si vous ressentez le désir de consommer un aliment déterminé, et si ce n'est pas cela que vous êtes en train de consommer, vous mangerez davantage de ce produit insatisfaisant, à la recherche d'un plaisir qui ne vient pas ! C'est pourquoi, lorsque la faim est là, il est important de ne pas se frustrer et de manger des plats qui nous font plaisir. Car c'est, en effet, la frustration de manger quelque chose qui ne nous plaît pas, qui risque de nous faire manger en excès ! La faim de l'esprit : c'est généralement la faim qui se réveille lorsque l'on regarde sa montre et qu'on se dit « C'est l'heure de manger ! ». Ou encore la faim qui nous pousse à choisir tel aliment parce qu'il est meilleur pour la santé. Cette faim qui nous soucie pas des réels besoins du corps, elle est juste le reflet de nos pensées et de nos croyances. La faim du cœur : vous avez déjà entendu l'expression « Manger ses émotions » ? Eh bien, il s'agit de cette faim du cœur. C'est l'envie d'un aliment réconfortant pour combler un vide émotionnel, un trop plein d'émotions négatives : tristesse, anxiété, colère, impatience... En réalité, vous impliquez la vraie faim : La faim des yeux : la vue peut être trompeuse et les professionnels de la publicité et de la restauration l'ont bien compris. C'est pourquoi, parfois, même si vous sortez de table et que vous fait un repas copieux, rien qu'en regardant Top Chef, l'envie de manger revient... Ou encore, alors quand vous êtes au restaurant, que vous avez mangé bien assez, il vous arrive de succomber à un dessert joliment présenté, parce qu'il vous évoque un vrai plaisir en bouche. Il convient donc à tout moment de vous concentrer sur vos sensations corporelles pour savoir si vous avez vraiment faim. Rejoignez la Team Croq'Kilos. La faim de l'oreille : le matin alors même qu'on vient de se réveiller et qu'on pensait ne pas avoir faim tout de suite, il suffit d'entendre le bruit des tartines qui sautent dans le grille-pain pour nous mettre en appétit. Tout comme c'est le cas avec le son de pop-corn que l'on grignote ou d'une canette de soda que l'on ouvre au cinéma. Pour assouvir cette faim de l'ouïe, écoutez un peu de musique les yeux fermés et lorsque vous les rouvrirez, vous n'aurez plus faim ! La faim du nez : qui n'a jamais eu l'impression d'avoir son estomac qui se réveille à la simple odeur d'un barbecue en plein après-midi chez les voisins ? De même, combien de fois êtes-vous passé devant le coin boulangerie du métro et craqué « à cause » de l'odeur alléante des pains au chocolat (ou chocolatine) qui sortent du four ? De nombreuses études ont d'ailleurs démontré que quand on diffuse les arômes alléchants d'un aliment, les personnes mangent davantage d'aliments qui s'en rapprochent. La faim du toucher : pour les personnes sensibles au toucher, le fait de ressentir la chaleur ou la texture des aliments peut réveiller la faim. Ce sont ces mêmes personnes qui se régulent davantage en mangeant les aliments avec les doigts qu'à la fourchette... Pour contrer cette fausse faim, demandez un massage à votre moitié ou offrez-vous un auto massage en vous attardant sur les points de relaxation comme la plante des pieds ou les mains, par exemple. La faim de la bouche : nos préférences alimentaires se construisent dans le temps, en fonction de notre éducation ou des tendances mises en avant par la société. C'est pourquoi, il n'est pas rare d'avoir envie de manger un aliment dont on connaît le goût, plutôt qu'un autre aliment, parfois plus sain, dont on est moins habitué. Or, si vous ressentez le désir de consommer un aliment déterminé, et si ce n'est pas cela que vous êtes en train de consommer, vous mangerez davantage de ce produit insatisfaisant, à la recherche d'un plaisir qui ne vient pas ! C'est pourquoi, lorsque la faim est là, il est important de ne pas se frustrer et de manger des plats qui nous font plaisir. Car c'est, en effet, la frustration de manger quelque chose qui ne nous plaît pas, qui risque de nous faire manger en excès ! La faim de l'esprit : c'est généralement la faim qui se réveille lorsque l'on regarde sa montre et qu'on se dit « C'est l'heure de manger ! ». Ou encore la faim qui nous pousse à choisir tel aliment parce qu'il est meilleur pour la santé. Cette faim qui nous soucie pas des réels besoins du corps, elle est juste le reflet de nos pensées et de nos croyances. La faim du cœur : vous avez déjà entendu l'expression « Manger ses émotions » ? Eh bien, il s'agit de cette faim du cœur. C'est l'envie d'un aliment réconfortant pour combler un vide émotionnel, un trop plein d'émotions négatives : tristesse, anxiété, colère, impatience... En réalité, vous impliquez la vraie faim : La faim des yeux : la vue peut être trompeuse et les professionnels de la publicité et de la restauration l'ont bien compris. C'est pourquoi, parfois, même si vous sortez de table et que vous fait un repas copieux, rien qu'en regardant Top Chef, l'envie de manger revient... Ou encore, alors quand vous êtes au restaurant, que vous avez mangé bien assez, il vous arrive de succomber à un dessert joliment présenté, parce qu'il vous évoque un vrai plaisir en bouche. Il convient donc à tout moment de vous concentrer sur vos sensations corporelles pour savoir si vous avez vraiment faim. Rejoignez la Team Croq'Kilos. La faim de l'oreille : le matin alors même qu'on vient de se réveiller et qu'on pensait ne pas avoir faim tout de suite, il suffit d'entendre le bruit des tartines qui sautent dans le grille-pain pour nous mettre en appétit. Tout comme c'est le cas avec le son de pop-corn que l'on grignote ou d'une canette de soda que l'on ouvre au cinéma. Pour assouvir cette faim de l'ouïe, écoutez un peu de musique les yeux fermés et lorsque vous les rouvrirez, vous n'aurez plus faim ! La faim du nez : qui n'a jamais eu l'impression d'avoir son estomac qui se réveille à la simple odeur d'un barbecue en plein après-midi chez les voisins ? De même, combien de fois êtes-vous passé devant le coin boulangerie du métro et craqué « à cause » de l'odeur alléante des pains au chocolat (ou chocolatine) qui sortent du four ? De nombreuses études ont d'ailleurs démontré que quand on diffuse les arômes alléchants d'un aliment, les personnes mangent davantage d'aliments qui s'en rapprochent. La faim du toucher : pour les personnes sensibles au toucher, le fait de ressentir la chaleur ou la texture des aliments peut réveiller la faim. Ce sont ces mêmes personnes qui se régulent davantage en mangeant les aliments avec les doigts qu'à la fourchette... Pour contrer cette fausse faim, demandez un massage à votre moitié ou offrez-vous un auto massage en vous attardant sur les points de relaxation comme la plante des pieds ou les mains, par exemple. La faim de la bouche : nos préférences alimentaires se construisent dans le temps, en fonction de notre éducation ou des tendances mises en avant par la société. C'est pourquoi, il n'est pas rare d'avoir envie de manger un aliment dont on connaît le goût, plutôt qu'un autre aliment, parfois plus sain, dont on est moins habitué. Or, si vous ressentez le désir de consommer un aliment déterminé, et si ce n'est pas cela que vous êtes en train de consommer, vous mangerez davantage de ce produit insatisfaisant, à la recherche d'un plaisir qui ne vient pas ! C'est pourquoi, lorsque la faim est là, il est important de ne pas se frustrer et de manger des plats qui nous font plaisir. Car c'est, en effet, la frustration de manger quelque chose qui ne nous plaît pas, qui risque de nous faire manger en excès ! La faim de l'esprit : c'est généralement la faim qui se réveille lorsque l'on regarde sa montre et qu'on se dit « C'est l'heure de manger ! ». Ou encore la faim qui nous pousse à choisir tel aliment parce qu'il est meilleur pour la santé. Cette faim qui nous soucie pas des réels besoins du corps, elle est juste le reflet de nos pensées et de nos croyances. La faim du cœur : vous avez déjà entendu l'expression « Manger ses émotions » ? Eh bien, il s'agit de cette faim du cœur. C'est l'envie d'un aliment réconfortant pour combler un vide émotionnel, un trop plein d'émotions négatives : tristesse, anxiété, colère, impatience... En réalité, vous impliquez la vraie faim : La faim des yeux : la vue peut être trompeuse et les professionnels de la publicité et de la restauration l'ont bien compris. C'est pourquoi, parfois, même si vous sortez de table et que vous fait un repas copieux, rien qu'en regardant Top Chef, l'envie de manger revient... Ou encore, alors quand vous êtes au restaurant, que vous avez mangé bien assez, il vous arrive de succomber à un dessert joliment présenté, parce qu'il vous évoque un vrai plaisir en bouche. Il convient donc à tout moment de vous concentrer sur vos sensations corporelles pour savoir si vous avez vraiment faim. Rejoignez la Team Croq'Kilos. La faim de l'oreille : le matin alors même qu'on vient de se réveiller et qu'on pensait ne pas avoir faim tout de suite, il suffit d'entendre le bruit des tartines qui sautent dans le grille-pain pour nous mettre en appétit. Tout comme c'est le cas avec le son de pop-corn que l'on grignote ou d'une canette de soda que l'on ouvre au cinéma. Pour assouvir cette faim de l'ouïe, écoutez un peu de musique les yeux fermés et lorsque vous les rouvrirez, vous n'aurez plus faim ! La faim du nez : qui n'a jamais eu l'impression d'avoir son estomac qui se réveille à la simple odeur d'un barbecue en plein après-midi chez les voisins ? De même, combien de fois êtes-vous passé devant le coin boulangerie du métro et craqué « à cause » de l'odeur alléante des pains au chocolat (ou chocolatine) qui sortent du four ? De nombreuses études ont d'ailleurs démontré que quand on diffuse les arômes alléchants d'un aliment, les personnes mangent davantage d'aliments qui s'en rapprochent. La faim du toucher : pour les personnes sensibles au toucher, le fait de ressentir la chaleur ou la texture des aliments peut réveiller la faim. Ce sont ces mêmes personnes qui se régulent davantage en mangeant les aliments avec les doigts qu'à la fourchette... Pour contrer cette fausse faim, demandez un massage à votre moitié ou offrez-vous un auto massage en vous attardant sur les points de relaxation comme la plante des pieds ou les mains, par exemple. La faim de la bouche : nos préférences alimentaires se construisent dans le temps, en fonction de notre éducation ou des tendances mises en avant par la société. C'est pourquoi, il n'est pas rare d'avoir envie de manger un aliment dont on connaît le goût, plutôt qu'un autre aliment, parfois plus sain, dont on est moins habitué. Or, si vous ressentez le désir de consommer un aliment déterminé, et si ce n'est pas cela que vous êtes en train de consommer, vous mangerez davantage de ce produit insatisfaisant, à la recherche d'un plaisir qui ne vient pas ! C'est pourquoi, lorsque la faim est là, il est important de ne pas se frustrer et de manger des plats qui nous font plaisir. Car c'est, en effet, la frustration de manger quelque chose qui ne nous plaît pas, qui risque de nous faire manger en excès ! La faim de l'esprit : c'est généralement la faim qui se réveille lorsque l'on regarde sa montre et qu'on se dit « C'est l'heure de manger ! ». Ou encore la faim qui nous pousse à choisir tel aliment parce qu'il est meilleur pour la santé. Cette faim qui nous soucie pas des réels besoins du corps, elle est juste le reflet de nos pensées et de nos croyances. La faim du cœur : vous avez déjà entendu l'expression « Manger ses émotions » ? Eh bien, il s'agit de cette faim du cœur. C'est l'envie d'un aliment réconfortant pour combler un vide émotionnel, un trop plein d'émotions négatives : tristesse, anxiété, colère, impatience... En réalité, vous impliquez la vraie faim : La faim des yeux : la vue peut être trompeuse et les professionnels de la publicité et de la restauration l'ont bien compris. C'est pourquoi, parfois, même si vous sortez de table et que vous fait un repas copieux, rien qu'en regardant Top Chef, l'envie de manger revient... Ou encore, alors quand vous êtes au restaurant, que vous avez mangé bien assez, il vous arrive de succomber à un dessert joliment présenté, parce qu'il vous évoque un vrai plaisir en bouche. Il convient donc à tout moment de vous concentrer sur vos sensations corporelles pour savoir si vous avez vraiment faim. Rejoignez la Team Croq'Kilos. La faim de l'oreille : le matin alors même qu'on vient de se réveiller et qu'on pensait ne pas avoir faim tout de suite, il suffit d'entendre le bruit des tartines qui sautent dans le grille-pain pour nous mettre en appétit. Tout comme c'est le cas avec le son de pop-corn que l'on grignote ou d'une canette de soda que l'on ouvre au cinéma. Pour assouvir cette faim de l'ouïe, écoutez un peu de musique les yeux fermés et lorsque vous les rouvrirez, vous n'aurez plus faim ! La faim du nez : qui n'a jamais eu l'impression d'avoir son estomac qui se réveille à la simple odeur d'un barbecue en plein après-midi chez les voisins ? De même, combien de fois êtes-vous passé devant le coin boulangerie du métro et craqué « à cause » de l'odeur alléante des pains au chocolat (ou chocolatine) qui sortent du four ? De nombreuses études ont d'ailleurs démontré que quand on diffuse les arômes alléchants d'un aliment, les personnes mangent davantage d'aliments qui s'en rapprochent. La faim du toucher : pour les personnes sensibles au toucher, le fait de ressentir la chaleur ou la texture des aliments peut réveiller la faim. Ce sont ces mêmes personnes qui se régulent davantage en mangeant les aliments avec les doigts qu'à la fourchette... Pour contrer cette fausse faim, demandez un massage à votre moitié ou offrez-vous un auto massage en vous attardant sur les points de relaxation comme la plante des pieds ou les mains, par exemple. La faim de la bouche : nos préférences alimentaires se construisent dans le temps, en fonction de notre éducation ou des tendances mises en avant par la société. C'est pourquoi, il n'est pas rare d'avoir envie de manger un aliment dont on connaît le goût, plutôt qu'un autre aliment, parfois plus sain, dont on est moins habitué. Or, si vous ressentez le désir de consommer un aliment déterminé, et si ce n'est pas cela que vous êtes en train de consommer, vous mangerez davantage de ce produit insatisfaisant, à la recherche d'un plaisir qui ne vient pas ! C'est pourquoi, lorsque la faim est là, il est important de ne pas se frustrer et de manger des plats qui nous font plaisir. Car c'est, en effet, la frustration de manger quelque chose qui ne nous plaît pas, qui risque de nous faire manger en excès ! La faim de l'esprit : c'est généralement la faim qui se réveille lorsque l'on regarde sa montre et qu'on se dit « C'est l'heure de manger ! ». Ou encore la faim qui nous pousse à choisir tel aliment parce qu'il est meilleur pour la santé. Cette faim qui nous soucie pas des réels besoins du corps, elle est juste le reflet de nos pensées et de nos croyances. La faim du cœur : vous avez déjà entendu l'expression « Manger ses émotions » ? Eh bien, il s'agit de cette faim du cœur. C'est l'envie d'un aliment réconfortant pour combler un vide émotionnel, un trop plein d'émotions négatives : tristesse, anxiété, colère, impatience... En réalité, vous impliquez la vraie faim : La faim des yeux : la vue peut être trompeuse et les professionnels de la publicité et de la restauration l'ont bien compris. C'est pourquoi, parfois, même si vous sortez de table et que vous fait un repas copieux, rien qu'en regardant Top Chef, l'envie de manger revient... Ou encore, alors quand vous êtes au restaurant, que vous avez mangé bien assez, il vous arrive de succomber à un dessert joliment présenté, parce qu'il vous évoque un vrai plaisir en bouche. Il convient donc à tout moment de vous concentrer sur vos sensations corporelles pour savoir si vous avez vraiment faim. Rejoignez la Team Croq'Kilos. La faim de l'oreille : le matin alors même qu'on vient de se réveiller et qu'on pensait ne pas avoir faim tout de suite, il suffit d'entendre le bruit des tartines qui sautent dans le grille-pain pour nous mettre en appétit. Tout comme c'est le cas avec le son de pop-corn que l'on grignote ou d'une canette de soda que l'on ouvre au cinéma. Pour assouvir cette faim de l'ouïe, écoutez un peu de musique les yeux fermés et lorsque vous les rouvrirez, vous n'aurez plus faim ! La faim du nez : qui n'a jamais eu l'impression d'avoir son estomac qui se réveille à la simple odeur d'un barbecue en plein après-midi chez les voisins ? De même, combien de fois êtes-vous passé devant le coin boulangerie du métro et craqué « à cause » de l