

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 décelée 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 : «nsation 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 plutôt un besoin psychologique. En d'autres mots, 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 en 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 les 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 diamétralement 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 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 pâte 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 mne 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, gargouillis dans le ventre, sensation de fatigue et/ou de froid, irritabilité...". explique Véronique Liesse1. Lorsque l'on est tenaillé par la faim, on pourrait également manger de tout : aussi bien une salade qu'une part 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 précédé 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 dicent une envie. Difficile de lutter contre une envie de manger ? Commencez par vous changer les idées : téléphoner à une amie, plonger-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 repas suffisant chaque nuit, sa production de cortisol va alors augmenter, et provoquer ces fringales impetives. 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 semble qu'en vieillissant, plusieurs d'entre nous perdons cette précieuse faculté à estimer nos besoins alimentaires de façon intuitive. On se questionne alors : comment savoir si j'ai réellement faim (ou non) ? Pour t'aider dans tes réflexions, je t'explique comment reconnaître les signaux que notre corps nous envoie. Comment savoir si j'ai faim ? Notre corps peut s'y prendre de différentes façons pour nous signaler qu'il a besoin d'énergie, en d'autres mots, qu'il a faim. Typiquement, les signes de la faim sont les suivants: Creux dans le ventre Gargouillements Baisse énergie Difficulté à se concentrer Irritabilité Mal de tête Ai-je faim ou ai-je soif? 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 se discerner par une sensation de bouche pâteuse. S'assurer d'être bien hydraté tout au long de la journée en gardant une bouteille d'eau avec soi est une bonne façon de satisfaire ses besoins en eau tout en facilitant l'écoute de sa faim. Comment savoir si je suis rassasiée ? Le rassasiement, c'est l'absence de faim ou encore le sentiment d'être satisfait de ses repas. Il se caractérise par les signes suivants : Sensation que notre estomac est plein Perception que les aliments sont moins savoureux Regain d'énergie Intérêt moins important pour la nourriture Il est important de noter que le rassasiement n'est pas une sensation inconfortable. Ainsi, avoir des maux de ventre après le repas, avoir de la difficulté à se lever de table ou avoir envie de faire une sieste sont plutôt des signes qu'on a trop mangé. Pour mieux comprendre comment la faim et le rassasiement peuvent se ressentir dans notre corps, voici une échelle qui illustre la gradation des différentes sensations. Le mot-clé à retenir afin de mieux saisir notre sensation de rassasiement? Ralentir ! En effet, il faut environ 20 minutes avant que notre système digestif envoie le message à notre cerveau 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 viennent souvent avec une surconsommation alimentaire. Et l'appétit dans tout ça ? Il y a une nuance entre la faim et l'appétit. Tandis que la faim est un besoin physique, l'appétit est plutôt un besoin psychologique. En d'autres mots, l'appétit est une envie de manger. Il est guidé par nos préférences alimentaires, l'apparition de notre faim ou encore la stimulation de nos sens (ex. l'odeur des croissants chauds d'une boulangerie). Soyons clairs : il n'y a rien de mal à manger par appétit. Qui mange une pointe de tarte pour la seule raison qu'il a faim ? De plus, la faim et l'appétit se promènent souvent main dans la main. En effet, lorsqu'on a faim, on a souvent envie de manger ! Toutefois, il est bon de se questionner sur nos habitudes si on a tendance à laisser notre appétit seule déterminer nos comportements alimentaires. Plus haut, j'ai mentionné comment la stimulation de nos sens pouvaient influencer notre appétit (rebonjour les croissants chauds !). Voici d'autres exemples de facteurs qui influencent les signaux que notre corps nous envoie : Cycle menstruel : l'appétit peut varier selon le moment du mois. If you know, you know.Stress : le stress libère des hormones qui ont un impact sur notre envie de manger. Cet impact peut aller dans deux directions très opposées. Une personne pourrait perdre l'appétit, tandis qu'une autre pourrait avoir envie de grignoter.Sommeil : le manque de sommeil bouleverse nos hormones liées à la faim et au rassasiement, et augmente les hormones de stress. Résultat : notre appétit augmente.Règles alimentaires : faire des diètes à répétition peut influencer notre envie de manger en nous déconnectant de nos signaux internes. Par exemple, je pourrais avoir faim pour une deuxième portion, mais ne pas ne réserver puisque « je n'ai pas le droit » selon ma diète. De la même façon, des règles alimentaires telles que ne pas manger avant ou après une certaine heure, ou encore devoir terminer son assiette peuvent également influencer nos comportements alimentaires et, à la longue, brouiller notre capacité à nous écouter. Afin de savoir si on a vraiment faim ou non, on peut se fier aux signaux que nous envoie notre corps, tels que les gargouillements et la sensation dans notre estomac (creux ou plein). Il est normal que ces sensations varient au gré de nos expériences de vie (ex. hormones, stress). Faire des diètes à répétition ou se fier à des règles alimentaires externes peuvent rendre ces signaux plus flous en nous poussant à nous déconnecter de ceux-ci. Si tu n'es pas habitué, reconnaître tes signaux de faim et de satiété peut être un sacré défi! As-tu besoin de stratégies pour mettre en pratique ces connaissances et te reconnecter avec ton corps ? Si oui, je te suggère de lire cet article : Manger en pleine conscience. Écris ce que tu manges et tes pensées, émotions et comportements en lien avec ton alimentation peut également t'aider à voir plus clair. Cette pratique peut se faire à l'aide d'un journal alimentaire. Finalement, si tu as besoin d'aide pour y arriver, il me ferait plaisir de t'accompagner via le programme Bien manger simplement ou encore en consultation individuelle! Cet article a été rédigé par Amélie Loiselte, M.Sc. DLP, et révisé par Marie-Eve Caplette, M.Sc. DLP. Régimes, interdits, grignotages brouillent les signaux de la faim et de la satiété, et nous poussent à manger n'importe quoi, n'importe quand. Apprendre à s'écouter, à reconnaître ses sensations alimentaires et à distinguer la faim physiologique de l'envie de manger dite "émotionnelle" est un premier pas vers l'allègement sur la balance. Plus facile à dire qu'à faire ? Voici nos conseils pour apprendre à décrypter les véritables signaux de la faim ! Nos diététiciennes vous répondent. Avant de savoir quoi manger, en quelle quantité, à quel moment de la journée, si vous souhaitez perdre du poids ou du moins de pas en prendre, il est primordial d'apprendre à écouter et à interpréter votre faim. La Dr Jan Chozen Bays, papesse américaine du « mindful eating » (manger en pleine conscience) a mis en lumière 9 types de faim, dont les deux dernières, seulement, impliquent 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 fait 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 assourir 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 allégaente 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 régalent 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 ne se 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 n'avez pas faim, c'est juste une faim compensatoire. Pour la satisfaire, n'hésitez pas à vous occuper l'esprit avec des activités qui vous font du bien au cœur : téléphoner à votre meilleur(e) ami(e), aller promener votre animal de compagnie, jouer avec un enfant, vous offrir un cadeau qui vous fait envie depuis tant de temps, aller chouchouter vos rosiers... Vous verrez, après ça, vous n'aurez plus d'envie dévorante de nourriture grasse et sucrée ! La faim de l'estomac : réelle faim, elle se manifeste par une sensation désagréable de vide dans l'estomac, avec gargouillement et tiraillement. Mais attention, elle peut parfois être confondue avec des sensations de stress et d'anxiété au niveau du ventre. Pour faire la différence, il faut reconnaître quand l'estomac est vide ou plein. S'il n'est pas vide, ce n'est pas encore une vraie faim, détendez-vous avec un peu de relaxation ou allez prendre l'air en marchant dans votre jardin. La faim des cellules : c'est la faim qui se manifeste quand les cellules de notre corps sont en déficit de certains nutriments, quand on est en carence. Pour la satisfaire, il faut être à l'écoute de son corps et reconnaître ses messages : une envie de viande quand on est anémié, une envie d'agrumes quand on manque de vitamine C, une envie de chocolat quand on est en manque de magnésium... Nos diététiciennes vous répondent. Les symptômes de la vraie faim Si chaque personne a ses propres « symptômes » de faim, les symptômes classiques de la vraie faim, la faim physique, sont souvent les mêmes : Estomac qui gargouille -Sensation de creux dans l'estomac, crampes à l'estomac -Légère nausée -Baisse d'énergie, difficulté à se concentrer -Début de mal de tête, des petites étoiles devant les yeux... S'il s'agit d'un vrai besoin de manger, ces symptômes vont s'accroître avec le temps, alors que s'il s'agit d'une fausse faim, ils disparaîtront dès que vous vous occuperez à autre chose. Il a été scientifiquement prouvé que la durée d'une envie ne dépasse jamais les 15 minutes. Si on réussit à patienter un petit quart d'heure, elle devrait donc s'enlever, et avec elle les kilos qui n'auront pas réussi à s'incruster ! Pour résumer, la différence entre la faim et l'envie de manger peut se faire entre "J'ai faim donc je peux manger un peu n'importe quoi, je serais rassasié" (c'est la faim) et "J'ai envie de manger mais c'est ce plat que je veux manger et si je ne le mange pas, je suis frustré" (c'est l'envie). Ainsi, soyez attentif à votre organisme afin de reconnaître vos propres sensations de faim. Les astuces pour écouter sa faim et éviter de trop manger Reconnaître la satiété Une fois que vous arrivez enfin à distinguer la vraie faim et la simple envie de manger, il va vous falloir prêter attention à la sensation de satiété. La satiété, c'est le fait de se sentir rassasié, qui intervient lorsque votre besoin en énergie est comblé. Vous n'avez plus faim, vous avez mangé ce dont votre organisme avait besoin, et cela suffit. Aller au-delà et ne pas écouter ce signe, c'est ce qui va entraîner la fameuse impression de lourdeur. Ainsi, cet effet se fait sentir lorsque votre corps a eu tout ce dont il a besoin. Pour être sûr d'atteindre l'effet de satiété au bon moment, certains gestes peuvent vous y aider. Manger lentement et prendre le temps de bien mastiquer les aliments sont des points essentiels. En prenant le temps de manger, l'effet de satiété viendra au bon moment et vous n'aurez pas trop mangé : on dit qu'il faut 20 minutes à l'estomac pour être rassasié. A contrario, en mangeant trop vite, la sensation de satiété vient donc également, mais trop tard, car vous aurez consommé trop d'aliments, et vous subirez l'effet de lourdeur souvent caractérisé par des ballonnements ou aigreurs d'estomac. De même pour éviter les grignotages et les coups de pompe à la mi-journée, il est primordial de ne sauter aucun repas ! Le bon comportement alimentaire à adopter est donc de manger trois repas complets par jour, à heures fixes. Le fait de comprendre et de maîtriser ses sensations alimentaires permet de sortir du cercle vicieux des restrictions imposées. Aucun aliment n'est à bannir. Une envie persistante d'un aliment peut signifier que le corps est en manque d'un nutriment spécifique, présent dans cet aliment en particulier ou alors cela peut aussi cacher une émotion plus profonde. C'est la raison pour laquelle il est important d'écouter son corps et de le comprendre, notamment en ayant une alimentation la plus ouverte possible, sans frustration et par conséquent raisonnable mais sans privation, comme le propose le programme alimentaire Croq'Kilos. | comment était l'article ? Envoyer mon avis Perte de poids Contrôler mon diabète, mon cholestérol ou mes troubles digestifs Vivre sereinement la grossesse, les repas en famille, la ménopause Choisissez votre menu CROQ est un rééquilibrage alimentaire sur mesure à l'aide de menus personnalisables et plus de 5 000 recettes gourmandes Lorsque l'on mange à sa faim, qu'il s'agisse de chocolat ou de saucisson, on ne grossit pas. Trop facile ? C'est pourtant ce que dit la science. Sur la durée, les personnes qui grossissent le moins sont celles qui se fient à leurs sensations alimentaires. Tandis que celles qui veulent contrôler finissent fatalement par perdre la bataille du régime et prendre du poids. Pire, manger sans prêter attention à sa faim se double d'un effet pervers, le surplus est stocké dans les cellules graisseuses, les adipocytes, qui grossissent et même, parfois, se multiplient, scellant pour longtemps notre tendance à l'embonpoint. La solution serait donc simple : écouter sa faim. En pratique, c'est moins simple. C'est même une succession de pièges, tant il peut s'avérer délicat de savoir si l'envie de manger est naturelle et fiable ou bien si c'est "autre chose" qui nous invite à déguster une pâtisserie ou à reprendre deux "minuscules" carrés de chocolat. Faire de la faim un atout et un garde-fou contre les kilos superflus, c'est possible et ça s'apprend. Le Dr Jean-Philippe Zermati\*, spécialiste des troubles du comportement alimentaire, nous livre son mode d'emploi. Respecter son tempo Il faut manger à heures régulières, opter pour un petit déjeuner de roi, ne pas grignoter entre les repas ... Banales, ancrées dans notre culture, ces petites phrases, nous les connaissons toutes, et c'est le premier piège. S'y conformer à tout prix finit par nous faire perdre notre propre temps biologique. De fait, aujourd'hui, beaucoup de nutritionnistes n'imposent plus les trois sacro-saints repas par jour à heures fixes. "Pas même pour les enfants, qui, eux aussi, peuvent sauter le petit déjeuner s'ils l'ont pas d'appétit", précise le Dr Zermati. "Faisons confiance à notre organisme", répète le médecin. C'est la clé. Faisons confiance à notre organisme. Depuis la nuit des temps, sans failir, l'organisme se régule lui-même, indépendamment de nos plannings et de nos occupations. Fin gestionnaire de ses réserves d'énergie, il contrôle la sensation de faim en fonction des portions avalées et de l'intervalle entre deux repas. C'est "l'appétit prévisionnel", explique le spécialiste. Autrement dit, si on mange légèrement à midi, on aura peut-être besoin d'une collation à 16 h, mais elle ne fera pas grossir puisqu'elle est nécessaire. À l'inverse, si on mange copieusement au déjeuner, on sera plus naturellement enclin à décaler l'heure du repas suivant ou sinon à manger moins à ce moment-là. Rien de plus normal. Tester les différentes intensités de sa faim Contraignant et anti-naturel, s'exercer à reconnaître les différents niveaux de faim est néanmoins une étape importante et efficace. Elle familiarise notre esprit et notre corps avec le rôle de la nourriture, le plaisir qu'elle nous procure, la reconnaissance des signaux de satiété. En reprenant ces exercices plusieurs fois durant la même semaine, la perception des sensations s'améliore progressivement. Le premier exercice, à répéter au moins quatre jours d'affilée, consiste à "découvrir" sa faim. Mieux vaut le faire dès le matin, car les envies de manger dites "émotionnelles", qui brouillent les pistes, sont moins présentes à ce moment-là. On commence par sauter le petit déjeuner en prenant seulement une boisson chaude, sucrée ou pas. Au cours de la matinée, on quette l'apparition des premiers signaux de la faim. On observe ensuite comment évoluent les sensations de faim et on repousse l'heure de notre déjeuner d'un jour à l'autre. Lorsque la faim se manifeste, il est nécessaire de se concentrer sur nos ressentis physiques (fatigue, douleur au ventre, mal de tête...), et émotionnels (anxiété, agressivité, peur, indifférence...). Le second exercice consiste à noter, sur une échelle de 1 à 10, notre niveau de faim (de "pas faim" à "affamé"), notre sensation de confort (de "supportable" à "insupportable"), notre envie de manger le plat (d'"aucune envie" à "très envie"), tout en précisant aussi notre sensation physique (creux à l'estomac, salivation, sensation de vertige, nausées, fatigue...). À table, ensuite, on divise notre assiette en six portions. Après avoir consommé la première, remplir à nouveau les colonnes "niveau de faim", "confort" et "envie de manger" et ajouter une note de 1 à 10 traduisant le plaisir procuré par l'aliment. On précise également si, oui ou non, nous avons envie de passer à un autre aliment. Ainsi de suite pour la deuxième, la troisième portion... jusqu'à la dernière. Neutraliser la faim compulsive Qu'il s'agisse de l'envie irréspressible de piocher dans le frigo le soir, de celle de s'acheter des biscuits ou une pâtisserie dans le creux de l'après-midi : "À ce moment-là, faites trois choses : marquez une pause, respirez, et observez ce que vous ressentez", conseille le médecin. En y prêtant attention, on peut dire si notre sensation d'inconfort émotionnel est acceptable ou pas, et si ça vaut le coup de craquer ou pas." Au début, la "vraie faim" peut se manifester par des gargouillis, un creux dans l'estomac, une salivation, la gorge qui se serre... Ces signes disparaissent au bout d'une vingtaine de minutes, puis reviennent par vagues montantes successives, deux ou trois fois. Habituellement, elle "monte" peu à peu et, surtout, se calme facilement après avoir mangé. C'est souvent l'inverse avec la faim émotionnelle. Peu importe votre cas, l'essentiel est de casser un automatisme, et de réaliser qu'on peut décider, soit d'attendre soit de se réconforter en mangeant. Dans ce dernier cas de figure, on le fera en dédramatisant, en choisissant l'aliment qui nous fait du bien, surtout en prenant le temps d'apprécier chaque bouchée, tranquillement. Puis la journée suit son cours et, si on attend ensuite d'avoir faim, cette petite collation n'aura même aucune incidence sur le poids", assure le Dr Zermati. En revanche, si on a ce type de compulsions tous les jours, et que l'on continue à grossir, la solution peut passer par une thérapie comportementale, cognitive et émotionnelle, durant laquelle le patient travaille sur ses émotions, ses frustrations, et ses réactions. \* Coauteur, avec le Dr Gérard Apfelдорfer, de Mensonges, régime Dukan et balivermes (Odile Jacob)