



## **Fiche conseils anti grignotages**

### **Comment lutter contre les envies et les sensations de faim ?**

Tout d'abord il est important d'être à l'écoute de ses sensations alimentaires pour différencier une sensation de faim d'une envie.

La sensation de faim est un besoin physiologique, elle ne passera donc pas tant qu'un repas ne sera pas pris.

L'envie est psychologique, elle apparaît dans des moments de stress, de fatigue, de tristesse, d'ennui etc... Elle est donc liée aux émotions.

#### **1. Lutter contre la sensation de Faim**

##### **Manger à horaires réguliers :**

La sensation de faim passera avec le repas. Le fait de garder des horaires de repas réguliers (à une demi-heure près) permettra de réguler le cycle de la faim et ainsi éviter les sensations de faim entre les repas.

##### **Prendre le temps de manger :**

L'estomac produit l'hormone de satiété seulement 20 minutes au moins après le début du repas. Il est donc important de bien prendre le temps de mastiquer afin de ne pas expédier le repas trop rapidement. La consommation de crudités vous aidera à mastiquer plus. On conseille au minimum 15 mastications par bouchée : comptez-les, vous verrez !

##### **Manger équilibré :**

La sensation de faim doit se ressentir juste avant de passer à table.

Un repas suffisamment complet et équilibré permettra de tenir jusqu'au prochain repas. Mettez sur les légumes cuits pour bien vous caler ! Privilégiez les céréales complètes et les légumineuses plus riches en fibres qui ralentiront l'absorption du repas.

##### **Manger en pleine conscience :**

Lorsque l'on mange, il est très mauvais de faire autre chose en même temps car cela distrait le cerveau qui n'enregistre pas que le repas est en train d'être pris et déclenchera les signaux de faim plus tard. Lorsqu'on est à table il est primordial de se concentrer sur nos sensations alimentaires : faim, rassasiement, satiété. Soyez à l'écoute de votre corps : mettez-vous à table lorsque vous avez faim, changez de plat lorsque vous êtes rassasié(e) et terminez le repas lorsque vous êtes arrivés à satiété.



## Fiche conseils anti grignotages

### Comment lutter contre les envies et les sensations de faim ?

#### **Prendre ses collations :**

N'oubliez pas non plus vos collations qui sont là pour pallier à d'éventuelles sensations de faim, ce qui vous permettra de tenir jusqu'au repas suivant. Vous avez jusqu'à une heure avant votre repas pour les prendre. Par Exemple : je déjeune à 12h30 j'ai jusqu'à 11h30 pour prendre ma collation du matin. Je dîne à 19h j'ai jusqu'à 18h pour prendre ma collation de l'après-midi.

#### **Boire un grand volume d'eau :**

Dans les cas où la sensation de faim se fait ressentir 30 min à 1 heure avant le repas ou alors à la fin du repas alors qu'il est terminé, vous pouvez prendre une boisson chaude sans sucre ou un grand verre d'eau pour remplir l'estomac.

#### **Bien dormir :**

L'être humain a besoin de 7 à 8 h de sommeil à l'âge adulte. Le manque de sommeil augmente la production de ghréline qui stimule l'appétit.

## 2. Les envies : astuces anti-grignotages

#### **S'occuper l'esprit :**

Une envie est émotionnelle et ciblée. N'étant pas un besoin physiologique, votre cerveau l'oubliera vite si vous vous concentrez sur autre chose (jeux, lecture, activité manuelle, activité physique etc...)

#### **Ne pas substituer :**

En effet une envie est toujours ciblée sur un aliment précis : manger autre chose de plus « sain » ne changera rien au problème ! Au contraire, vous aurez manger autre chose de plus au risque de craquer sur l'aliment tant désiré : donc au lieu d'avoir fait un écart vous en aurez fait 2 et en plus vous vous confronterez à un échec.

Exemple : j'ai envie de chocolat : je mange une pomme. L'envie de chocolat est toujours présente malgré la pomme, je n'arrive pas à résister, je craque sur du chocolat. Au final j'ai mangé une pomme + du chocolat.



## Fiche conseils anti grignotages

### Comment lutter contre les envies et les sensations de faim ?

#### **Se laver les dents :**

Au travail, à la maison ou dans la voiture ayez toujours une brosse à dents sur vous, si vous êtes sujets aux envies récurrentes. Le goût du dentifrice et la sensation de propreté vous dissuaderont de grignoter. A défaut de brosse à dent et de dentifrice le bain de bouche est une bonne alternative.

#### **Mâcher un chewing-gum :**

Vous aurez déjà quelque chose en bouche ce qui vous empêchera de grignoter. Attention de choisir des chewing-gums sans sucre. Prenez-le au moment de l'envie et pas en amont. La consommation excessive de chewing-gum peut stimuler la sensation de faim et avoir des effets laxatifs dus aux édulcorants.

#### **S'hydrater suffisamment :**

Il est conseillé de boire au moins 1L à 1.5L d'eau par jour : un manque d'hydratation peut provoquer des envies.

#### **Savoir se faire plaisir :**

Si l'envie est trop intense et qu'elle revient au fil des jours alors autorisez-vous cet aliment dont vous rêvez tant ! N'attendez pas que cela tourne à l'obsession.

Posez-vous et savourez l'aliment tranquillement en profitant de chaque bouchée. Restez raisonnable en quantité, la dégustation doit restée contrôlée. Il ne faut pas se jeter sur le paquet de gâteaux ou la tablette de chocolat.

Il vaut mieux consommer un aliment plaisir au cours du repas (idéalement à la fin du déjeuner) plutôt qu'en prise isolée au milieu de l'après-midi : l'impact sur la glycémie sera moindre. Et surtout ne culpabilisez pas !