

Manger avec ses sens

Lieu du repas	Personne(s) présente(s) avec moi	Mon environnement est plutôt...
		<input type="checkbox"/> Calme <input type="checkbox"/> Bruyant <input type="checkbox"/> Stressant <input type="checkbox"/> _____

ÉTAPE 1 : As-tu une vraie faim OU une envie de manger?	
Vraie faim	Envie de manger
<input type="checkbox"/> Gargouillements <input type="checkbox"/> Creux dans l'estomac <input type="checkbox"/> Baisse d'énergie <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> Ennui <input type="checkbox"/> Habitude <input type="checkbox"/> Frustration <input type="checkbox"/> _____

ÉTAPE 2 : Évalue ta faim et ton rassasiement sur une échelle de 0 à 10										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> ← Je suis affamé.e J'ai faim Neutre Je suis plein.e Je me sens trop plein.e → </div>										

ÉTAPE 3 : Prends une grande respiration et concentre-toi sur ce que tu vois et ressens	
Quelles sont les couleurs?	Peux-tu identifier des textures sans même y goûter?
_____	_____
L'odeur est...	
<input type="checkbox"/> Agréable <input type="checkbox"/> Discrète <input type="checkbox"/> Réconfortante	<input type="checkbox"/> Connue <input type="checkbox"/> _____

ÉTAPE 4 : Imagine ta première bouchée		
Est-ce que tu as envie de manger ce qui est devant toi?		
<input type="checkbox"/> Oui	<input type="checkbox"/> Non	
Prendrais-tu une...		
<input type="checkbox"/> Petite bouchée	<input type="checkbox"/> Moyenne bouchée	<input type="checkbox"/> Grande bouchée

ÉTAPE 5 : À chaque bouchée, concentre-toi sur un de tes sens

Vue : couleur et forme des aliments

Odorat (odeur) : sucrée, épicée, grillée, vanillée, fruitée, fromagée

Ouïe (son) : pétillant, croquant, croustillant

Toucher (texture et température) : dur, mou, sec, crémeux, chaud, froid, tiède

Goût : sucré, salé, acide, amer

Autres : épicé, piquant, rafraîchissant

Note les trois qualificatifs qui t'ont le plus marqué.e :

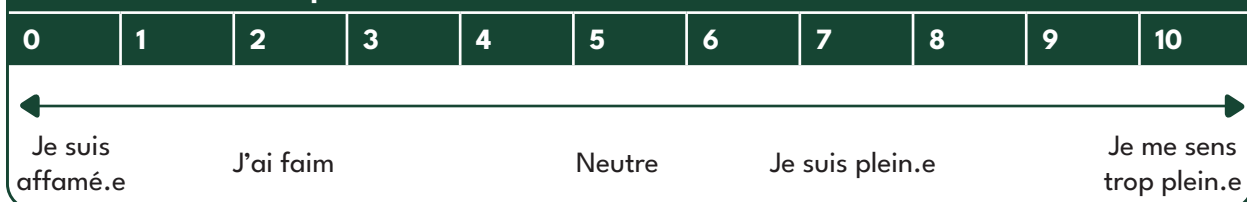
ÉTAPE 6 : Prends une petite pause à la moitié du repas et évalue ton niveau de rassasiement

- ☐ J'ai encore faim
- ☐ J'ai encore envie de manger
- ☐ J'ai moins faim
- ☐ Les bouchées sont moins savoureuses
- ☐ Je n'ai plus envie de manger
- ☐ J'ai l'impression que j'ai assez mangé
- ☐ _____

ÉTAPE 7 : Continue de savourer chaque bouchée en portant attention aux éléments suivants :

- Je mastique bien les aliments pour goûter toutes les saveurs.
- Je dépose mes ustensiles de temps à autre.
- Je me concentre sur les saveurs et les textures.
- J'arrête de manger quand je sens que je n'ai plus autant de plaisir à manger.

ÉTAPE 8 : Vers la fin du repas, observe ce qui se passe dans ton corps et évalue à nouveau ton niveau de faim et de rassasiement



- Tu crois avoir encore faim? Laisse un peu de temps passer pour voir si ta faim persiste ou si tu as assez mangé.
- Tu te sens bien? Cela signifie probablement que tu as suffisamment mangé, sans aller au-delà de ta faim.
- Tu te sens trop plein.e? Inutile de culpabiliser, ça arrive. Tu apprendras à mieux connaître ta limite et tu pourras tenter de t'arrêter plus tôt la prochaine fois.