



AUTO-OBSERVATION DES SIGNAUX CORPORELS

Pour t'aider à développer une relation plus consciente & équilibrée avec ta faim, cet outil t'invite à ralentir.

Dans une perspective d'équilibre et d'écoute de soi, cet outil vise à t'aider à ralentir et à développer une meilleure connexion avec ton corps. Il t'accompagne dans l'apprentissage de l'écoute de ta faim et de ta satiété.

Pourquoi est-ce important d'écouter sa faim ?

Écouter sa faim permet de se reconnecter à ses signaux internes, de nourrir adéquatement son corps et de manger suffisamment pour répondre à ses besoins, tout en évitant de le surcharger. Cette écoute favorise une relation plus apaisée et intuitive avec l'alimentation.

Suggestions pour la mise en pratique :

Choisis un moment optimal pour utiliser l'outil, idéalement lorsque tu es seul-e, sans distraction et que tu disposes de suffisamment de temps. Cela te permettra de bien mastiquer, d'être attentif-ve à tes sensations et d'observer tes signaux de satiété. L'objectif est d'être pleinement centré-e sur ton repas et ton appétit.

Tu peux répéter l'exercice deux à trois fois par semaine afin de soutenir ton cheminement et d'approfondir cette prise de conscience.

Astuces pour reconnaître la faim physique :

- Sensation de vide ou de creux dans le ventre
- Gargouillements ou des bruits digestifs
- Baisse d'énergie
- Difficulté à se concentrer
- Maux de tête

La faim physique est la seule qui devient plus intense avec le temps. Si tu hésites sur ce que tu ressens, prends une pause de 15 à 20 minutes.

Astuces pour reconnaître la satiété :

- Ventre agréablement rempli
- Sensation de satisfaction
- Moins d'envie de manger, attrait réduit pour les aliments
- Saveurs moins intenses qu'à la première bouchée

Fiez-vous à vos sensations internes pour savoir quand arrêter de manger, en visant à vous arrêter avant le trop-plein afin de pouvoir bouger légèrement après le repas.

Si tu souhaites apprendre à manger de manière plus consciente, n'hésite pas à prendre rendez-vous avec notre nutritionniste,
Marie-Michelle Parent, réalisatrice de l'outil.

Repas	Avant le repas Faim 0 = pas du tout faim 10 = très affamé-e	Au milieu du repas Rassasiement 0 = pas du tout rassasié-e 10 = trop plein-e	À la fin du repas Rassasiement 0 = pas du tout rassasié-e 10 = trop plein-e
Déjeuner Heure : _____	0-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 Signes:	0-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 Signes:	0-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 Signes:
Collation Heure : _____	0-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 Signes:	0-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 Signes:	0-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 Signes:
Diner Heure : _____	0-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 Signes:	0-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 Signes:	0-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 Signes:
Collation Heure : _____	0-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 Signes:	0-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 Signes:	0-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 Signes:
Souper Heure : _____	0-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 Signes:	0-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 Signes:	0-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 Signes:
Collation Heure : _____	0-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 Signes:	0-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 Signes:	0-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 Signes: