

Je fais confiance

à mon corps

ATELIER

#5

L'atelier en un coup d'œil

Les participants découvrent les signaux de faim et de satiété et explorent les facteurs qui contribuent aux envies de manger, au dépassement de la satiété et à la non-atteinte de la satiété. Ils vivent ensuite une expérience sensorielle en dégustant du chocolat. Les participants sont enfin invités à expérimenter un circuit d'exercices physiques suivis d'une relaxation.

Activités et intervenants	Participants et lieu	Durée
1. Accueil PAP ¹	Parents et enfants Salle de rencontre	10 minutes
2. Manger à sa faim, ça s'apprend Nutritionniste	Parents et enfants Salle de rencontre	30 minutes
3. Manger en pleine conscience : pour le plaisir et la santé! Nutritionniste	Parents et enfants Salle de rencontre	20 minutes
4. Pause Nutri-Active PAP	Parents et enfants Salle de rencontre	10 minutes
5. Allez hop! On bouge! PAP	Parents et enfants Espace actif	30 minutes
6. Bien respirer pour mieux relaxer PAP	Parents et enfants Salle de rencontre	10 minutes
7. Synthèse Nutritionniste	Parents et enfants Salle de rencontre	10 minutes

¹ Le PAP désigne un professionnel de l'activité physique tel qu'un kinésologue, un enseignant en éducation physique et à la santé ou un professionnel de l'exercice qualifié.

Objectifs d'apprentissage

Parents et enfants

- Reconnaître ses signaux corporels de faim et de satiété.
- Distinguer les facteurs internes et externes qui influencent le choix de manger.
- Apprécier les caractéristiques sensorielles des aliments.
- Expérimenter différents types d'activité physique en famille.
- Appliquer la technique de cohérence cardiaque.

Matériel

- 1 four micro-ondes;
- Ingrédients de la recette «Pop-split». (voir [guide d'animation de la pause Nutri-Active](#));
- 5 bols de service;
- Serviettes de table (2 par participant);
- 1 copie par famille du document « [Tous gagnants à limiter le temps d'écran](#) »²;
- Gommette adhésive réutilisable;
- 1 copie des [cinq amorces de phrase sur les signaux corporels](#), idéalement plastifiées;
- [Énoncés sur la faim et la satiété](#) coupés en billets et plastifiés;
- 1 copie par famille de l'aide-mémoire « [Échelle des signaux de faim et satiété](#) »;
- Appareil audio (ex : ordinateur, appareil Bluetooth, haut-parleurs portatifs, etc.) et accès à Internet pour écouter la trame audio suivante : equilibre.ca/produit/degustation-sensorielle-de-chocolat/ ou 1 copie du document « [Dégustation sensorielle de chocolat](#) »³;
- Chocolat noir et chocolat au lait (4 morceaux par participant – selon leur préférence, en faisant attention aux [allergènes](#) le cas échéant);
- Pichets d'eau;
- Verres (1 par participant);
- 1 copie des « [Fiches d'instructions pour les exercices](#) », idéalement plastifiée;
- Matériel d'activité physique :
 - Chronomètre;
 - 5 cônes;
 - 4 ballons (doubler si plus de 10 enfants);
 - 5 matelas d'exercice (doubler si plus de 10 enfants);
- Applications mobiles ou vidéos pour la cohérence cardiaque;
Exemples :
 - [iOS]: Respiroguide Pro, RespiRelax+, CardioZen;
 - [Android]: Respiroguide Pro;
 - [YouTube]: Cohérence cardiaque : 5 minutes d'exercices au bord de la mer https://www.youtube.com/watch?v=Mvis_Shda0A;
- 1 copie par participant du document « [Manger? Avec plaisir!](#) ».

² Écotruc: si les participants ont facilement accès à un courriel, ce document peut être transmis de cette façon après l'atelier plutôt que d'être distribué en version papier.

³ Il est recommandé de plastifier cette copie pour pouvoir la réutiliser d'une session à l'autre.

Préparation

- Imprimer les différents documents.
- Au besoin, consulter la section Bon à savoir du [guide d'animation](#) pour rafraîchir les notions concernant les signaux de faim et de satiété [**Nutritionniste**].
- À l'aide du [guide d'animation de la pause Nutri-Active](#) :
 - Choisir l'activité physique du jour [**PAP**];
 - Noter que le maïs soufflé et le chocolat remplacent la collation.

Avant l'arrivée des participants

Le PAP doit :

- Diviser l'espace actif en cinq stations. Chaque station doit comporter un espace sécuritaire pour s'assurer que les participants peuvent bouger aisément sans se toucher ni trébucher.
- Placer un cône pour identifier chacune des stations.
- Coller 1 fiche d'exercices (A à E) sur chaque cône ou au mur, selon la préférence.
- Déposer le matériel nécessaire à chacune des stations.

La nutritionniste doit :

- Préparer le maïs soufflé sur place afin que l'odeur se répande dans la pièce.
- Disposer les bols de maïs soufflé et les serviettes de table sur les tables de la salle de rencontre.

Important : À leur arrivée, si certains participants demandent s'ils peuvent manger le maïs soufflé qui est sur leur table, acceptez en répondant « Si tu veux » ou « Il est là pour cela ».

PARTIE 1

ACCUEIL

Animé par : PAP

10 minutes - Parents et enfants

MISE EN CONTEXTE

Après que les participants ont été salués, un retour sur le défi de la semaine est effectué et le déroulement de l'atelier est présenté.

MATÉRIEL

- 1 copie par famille du document « [Tous gagnants à limiter le temps d'écran](#) »⁴.

DÉROULEMENT

- En guise d'introduction, rappeler aux participants le défi de la semaine précédente, c'est-à-dire observer son temps d'écran grâce à la fiche « [Suis-je trop branché\(e\)?](#) ».
- Poser la question suivante :
Que constatez-vous de l'usage que vous faites de vos appareils technologiques?
 - Accueillir les réponses sans les commenter.
- Inviter les participants à partager leurs solutions en demandant :
Est-ce que vous avez des idées pour réduire le temps passé devant un écran?
 - Faire ressortir que de bons moyens ont été nommés, en ajouter quelques-uns au besoin et, en guise d'aide-mémoire, remettre le document « [Tous gagnants à limiter le temps d'écran](#) » ou indiquer qu'il suivra par courriel après la rencontre.
- Présenter le plan de l'atelier.

⁴ Écotruc : si les participants ont facilement accès à un courriel, ce document peut être transmis de cette façon après l'atelier plutôt que d'être distribué en version papier.

PARTIE 2

MANGER À SA FAIM, ÇA S'APPREND

Animé par : Nutritionniste

30 minutes - Parents et enfants

MISE EN CONTEXTE

Cette présentation permet aux participants d'approfondir leur compréhension des signaux de faim et de satiété.

MATÉRIEL

- Gomme adhésive réutilisable;
- 1 copie des [cinq amorces de phrase sur les signaux corporels](#), idéalement plastifiées;
- [Énoncés sur la faim et la satiété](#) coupés en billets et plastifiés;
- 1 copie par famille du document « [Échelle des signaux de faim et satiété](#) »;
- Bols de maïs soufflé.

DÉROULEMENT

- Commencer l'activité en expliquant que la capacité de reconnaître et de respecter ses signaux de faim et de satiété est un élément clé d'une santé durable. Cela permet de :
 - Manger avec plaisir une quantité d'aliments correspondant aux besoins réels du corps;
 - Favoriser l'atteinte ou le maintien d'un poids naturel;
 - Assurer une énergie optimale pour bien fonctionner au quotidien.
- Afficher les amorces de phrases suivantes à divers endroits dans le local :
 - Je mange quand...
 - J'ai envie de manger quand...
 - J'ai assez mangé quand...
 - J'ai trop mangé quand...
 - Je sens que je n'ai pas assez mangé quand...
- Former des équipes de 3 à 4 personnes.
- Distribuer les billets avec les [énoncés sur la faim et la satiété](#) aux équipes.
- Expliquer aux participants qu'ils auront à associer leurs énoncés à l'une des phrases, en se laissant guider par les questions suivantes :

Quelles sont les raisons qui nous poussent à... :

 - a) ...manger?
 - b) ...arrêter de manger?
 - c) ...ne pas assez manger?

- Demander aux équipes de coller leurs énoncés aux bons endroits. Par exemple, le billet avec l'énoncé « J'ai le ventre qui gargouille » pourrait être placé sous l'affiche « J'ai faim quand... ».
 - Laisser les participants faire leurs choix sans intervenir. Les erreurs seront corrigées ultérieurement.
- Une fois la tâche complétée, animer une causerie à l'aide des questions et indications suivantes.

OUVRIR LA DISCUSSION EN DEMANDANT AUX PARTICIPANTS :

1. *Doit-on toujours répondre à sa faim en mangeant ?*

- Accueillir les réponses et indiquer qu'on doit toujours répondre à sa faim en mangeant. La faim se ressent dans le corps et apparaît graduellement. Elle n'est pas une ennemie, mais un signal que le corps a besoin d'énergie. L'envie de manger, en revanche, survient généralement en présence d'un stimulus comme une odeur, la vue ou la pensée d'un aliment appétissant ou des émotions variées. En s'éloignant du stimulus ou en prenant conscience de la cause, l'envie de manger diminue ou disparaît généralement.
- Donner l'exemple de l'odeur et de la disponibilité du maïs soufflé à l'aide des questions suivantes :
 - *Lorsque vous êtes arrivés, qu'est-ce que l'odeur ou la vue du maïs soufflé a suscité en vous ?*
 - *Pour vous, est-ce que manger le maïs soufflé répondait à une vraie faim ou à une envie de manger ?*
- Accueillir les réponses tout en soulignant qu'il ne faut pas se sentir coupable si on a mangé sans présence de faim, car il faut se laisser le temps d'apprendre à distinguer la faim d'une envie de manger.
- Se déplacer à la station « J'ai faim quand... », lire les réponses et ajuster au besoin la position des billets. Faire de même pour la section : « Je pense que j'ai faim quand... » (voir annexe 1).

ENCHÂÎNER AVEC LA QUESTION SUIVANTE :

2. *En plus des tentations dans notre environnement et de nos émotions, pensez-vous à d'autres facteurs qui peuvent déclencher des envies de manger ?*

- Accueillir les réponses. Préciser au besoin et ajouter que le manque de sommeil ou d'hydratation peut aussi simuler une envie de manger. Si on a peu dormi ou bu peu d'eau, il faut s'assurer de répondre à ces besoins de base. Certains médicaments jouent aussi sur l'appétit. Il faut s'informer à son médecin ou au pharmacien.

EN SE DÉPLAÇANT VERS LA STATION « J'AI ASSEZ MANGÉ QUAND... », DEMANDER AUX PARTICIPANTS :

3. Lors des repas, qui décide de la portion que l'on mange ?

- Accueillir les réponses et indiquer que c'est toujours la personne qui mange qui décide, peu importe son âge. La faim peut varier d'un jour à l'autre, et même d'un repas à l'autre. Elle dépend de son niveau d'activité physique, de sa croissance, des collations ou repas qu'on a mangés dans la journée. La personne qui mange est la mieux placée pour choisir la grosseur de son repas en fonction de sa faim.
- Lire les réponses de la station « J'ai assez mangé quand... » et ajuster au besoin la position des billets. Faire de même pour la section : « J'ai trop mangé quand... » (voir annexe 1).

POSER LA QUESTION SUIVANTE :

4. Quelles raisons peuvent mener à prêter moins attention à ses signaux de satiété et à trop manger ?

- Accueillir les réponses et compléter (ex. : habitudes apprises, déséquilibre alimentaire, manque de routine, vitesse à laquelle on mange, distractions, régimes, etc.).
- Insister sur l'importance de fermer les écrans lors des repas, d'éviter les régimes et de manger lentement puisque le signal de satiété prend de 15 à 20 minutes à atteindre le cerveau.

DEMANDER AUX PARTICIPANTS :

5. Pourquoi est-il utile d'apprendre à respecter ses signaux de faim et de satiété ?

- Accueillir les réponses et conclure la discussion en mentionnant qu'être à leur écoute, c'est-à-dire manger en présence de faim et s'arrêter lorsque la satiété est ressentie, est le meilleur moyen pour respecter ses besoins et éviter les inconforts ou malaises physiques qui surviennent si on mange autant trop que pas assez. Ajouter que les aliments sont plus savoureux quand on a faim, alors on en profite davantage.
- Lire les réponses et ajuster au besoin la position des billets de la section « Je sens que je n'ai pas assez mangé quand... » (voir annexe 1).

Causerie « Manger à sa faim, ça s'apprend » - EN BREF

Questions	Explications
« Doit-on toujours répondre à sa faim ? »	<ul style="list-style-type: none"> On doit toujours répondre à sa faim en mangeant. Il existe des envies de manger qu'il faut apprendre à reconnaître. <ul style="list-style-type: none"> Exemple de l'odeur et de la disponibilité du maïs soufflé.
Correction des billets « J'ai faim quand... » et « Je pense que j'ai faim quand... »	
« En plus des tentations dans notre environnement et de nos émotions, pensez-vous à d'autres facteurs qui peuvent déclencher de fausses faims ? »	<ul style="list-style-type: none"> Le manque de sommeil ou d'hydratation peut simuler une envie de manger. Si on a souvent envie de manger, il faut s'assurer de bien répondre à ces besoins de base. Certains médicaments jouent aussi sur l'appétit.
« Lors des repas, qui décide de la portion que l'on mange ? »	<ul style="list-style-type: none"> La personne qui mange.
Correction des billets « J'ai assez mangé quand... » et « J'ai trop mangé quand... »	
« Quelles raisons peuvent mener à prêter moins attention à ses signaux de satiété et à trop manger ? »	<ul style="list-style-type: none"> Il existe plusieurs raisons qui nuisent au respect de la satiété, dont la vitesse à laquelle on mange, les distractions comme les écrans et la privation qui mène inévitablement aux excès. Il faut environ de 15 à 20 minutes après le début du repas pour permettre au signal de satiété d'atteindre le cerveau.
« Pourquoi est-il utile d'apprendre à respecter ses signaux de faim et de satiété ? »	<ul style="list-style-type: none"> Confort. Plaisir. Réponses aux besoins réels du corps.
Correction des billets « Je sens que je n'ai pas assez mangé quand... »	

- Présenter [l'échelle](#) des signaux de faim et satiété en insistant sur l'objectif de viser la zone de confort, qui favorise des apports alimentaires en harmonie avec ses besoins et une relation positive avec les aliments. Exemplifier les extrêmes tout en mentionnant qu'il ne faut pas se sentir coupable quand ça arrive, car apprendre à s'écouter peut prendre un certain temps.
 - Quand on attend trop longtemps pour manger, la faim devient intense et désagréable. On ne peut plus se concentrer sur autre chose. On risque alors de manger rapidement et plus qu'à l'habitude.
 - Lorsque la satiété est dépassée, une sensation d'être trop plein surgit. Des maux de ventre, des nausées et des bouffées de chaleur peuvent être ressentis.
- Remettre une copie de l'échelle à mettre sur le réfrigérateur en guise de rappel de l'importance de porter attention à sa faim et à sa satiété. À la longue, il s'agira d'un réflexe et le besoin d'y penser disparaîtra.

PARTIE 3

MANGER EN PLEINE CONSCIENCE: POUR LE PLAISIR ET LA SANTÉ!

Animé par : Nutritionniste

20 minutes - Parents et enfants

MISE EN CONTEXTE

Cette présentation de la nutritionniste mise sur le plaisir de manger et permet aux participants de vivre une expérience gustative et sensorielle axée sur l'appréciation des bienfaits de manger lentement et consciemment pour savourer les aliments.

MATÉRIEL

- Serviettes de table (1 par participant);
- Appareil audio (ex.: ordinateur, appareil Bluetooth, haut-parleurs portatifs, etc.) et accès à Internet pour écouter la trame audio suivante : equilibre.ca/produit/degustation-sensorielle-de-chocolat/ ou 1 copie du document « [Dégustation sensorielle de chocolat](#) »⁵ ;
- Chocolat noir et chocolat au lait (4 morceaux par participant – selon leur préférence, en faisant attention aux allergènes le cas échéant);
- Pichets d'eau;
- Verres (1 par participant).

DÉROULEMENT

- Commencer l'activité en expliquant aux participants que l'activité de dégustation sensorielle de chocolat permet de partir à la découverte du goût, de sensations nouvelles ainsi que d'apprécier tous les aliments à leur juste valeur.
- Offrir quatre morceaux de chocolat aux participants en leur demandant de choisir le chocolat qu'ils préfèrent (noir ou au lait) et d'attendre avant de les manger. Distribuer un verre d'eau ainsi qu'une serviette de table.
- Tamiser les lumières de la salle si possible et inviter les participants à fermer les yeux.
- Commencer l'exercice en démarrant la trame audio de la dégustation sensorielle — chocolat ou en lisant lentement les consignes verbales à l'aide du document.
- À la fin de l'exercice, lancer une discussion de groupe à l'aide des questions suivantes :
 1. *Comment avez-vous vécu cette dégustation ?*
 2. *Est-ce que cette façon de manger le chocolat est différente de vos habitudes? Si oui, de quelle façon ?*
 3. *Prenez-vous toujours le temps d'apprécier autant son goût? Sa texture? Dans la négative, pourquoi ?*
 4. *Quelle manière de manger le chocolat avez-vous préférée ?*
 5. *Aviez-vous envie de manger d'autres morceaux de chocolat? Pour quelles raisons ?*
 6. *Selon vous, pourquoi le plaisir de manger est-il important pour la saine alimentation ?*

⁵ Il est recommandé de plastifier cette copie pour pouvoir la réutiliser d'une session à l'autre.

- Accueillir les réponses en précisant que cette façon de manger lentement, en savourant les aliments avec tous les sens, se nomme « Manger en pleine conscience ». Ajouter que porter attention aux caractéristiques de nos aliments et au plaisir qu'ils nous procurent contribue à notre satisfaction et facilite l'écoute des signaux de faim et de satiété. En fonction de nos envies, nous pouvons avoir autant de plaisir avec une pomme qu'avec du chocolat.
- Conclure en indiquant que la règle d'or pour manger en pleine conscience est de prendre le temps de manger lentement, de mastiquer, de savourer chaque bouchée et de partager de bons moments.

PARTIE 4

PAUSE NUTRI-ACTIVE

Animé par : PAP (aucune collation)
15 minutes - Parents et enfants



Consulter le [guide d'animation de la pause Nutri-Active](#).

PARTIE 5

ALLEZ HOP! ON BOUGE!

Animé par : PAP

30 minutes - Parents et enfants

MISE EN CONTEXTE

Le PAP propose aux participants deux différents circuits d'exercices sollicitant différents aspects de leur condition physique et incluant des activités en duo afin de leur faire découvrir le plaisir de s'amuser et s'entraîner avec un partenaire.

MATÉRIEL

- 1 copie des « [Fiches d'instructions pour les exercices](#) », idéalement plastifiées;
- Chronomètre;
- 5 cônes;
- 4 ballons*;
- 5 matelas d'exercice* :

*Doublé ce matériel si plus de 10 enfants.

DÉROULEMENT

Les cinq stations sont installées avant l'arrivée des participants (voir section *Préparation* présentée au début de l'atelier).

- Pour commencer le circuit, demander aux familles d'aller se positionner à l'une des stations. Il peut y avoir jusqu'à deux familles par station.
- Expliquer que les participants sont conviés à tester deux circuits d'exercices divisés en cinq stations chacun. Les exercices à réaliser pour les deux circuits se trouvent sur la même fiche. Au premier tour, les participants exécutent le circuit no 1 puis, après une courte pause de 2 minutes, ils font un second tour pour réaliser le circuit no 2.
- Montrer les exercices à faire à chaque station en expliquant que chaque mouvement est effectué pendant 45 secondes, puis que chaque personne a 15 secondes pour se déplacer à la station suivante avant d'amorcer la prochaine action. Préciser que chacun doit y aller à son propre rythme et qu'il ne s'agit pas d'une compétition.
- Inviter les participants à se mettre en action en les guidant quant au moment où ils doivent changer d'activité.
- Une fois les cinq stations effectuées, accorder une pause de 2 minutes pour boire de l'eau avant d'exécuter le circuit d'exercices no 2.
- À la fin de l'activité, faire un retour avec les participants en leur posant les questions suivantes :
 1. **Comment avez-vous trouvé le fait de vous entraîner en famille?**
 2. **Quel type d'exercice avez-vous le plus aimé faire?**
 3. **Lequel demandait plus d'effort?**
 - Accueillir les réponses en soulignant que l'entraînement permet de progresser d'une fois à l'autre et qu'expérimenter de nouvelles façons de bouger permet de déterminer ses préférences afin de tendre vers un mode de vie physiquement actif.
- Féliciter les participants et les inviter à retourner au local pour prendre part à une relaxation bien méritée.

PARTIE 6

BIEN RESPIRER POUR MIEUX RELAXER

Animé par : PAP

10 minutes - Parents et enfants

MISE EN CONTEXTE

Le PAP réalise une relaxation guidée pour faire vivre aux participants l'expérience et les bienfaits de la cohérence cardiaque, soit une technique de détente basée sur la respiration et permettant de diminuer le rythme cardiaque.

MATÉRIEL

- Selon le choix d'activité de cohérence cardiaque :
 - appareil audio ou ordinateur et projecteur pour diffuser la trame audio ou vidéo;
 - accès à Internet si nécessaire.
- Applications mobiles ou vidéos pour la cohérence cardiaque. Ordinateur et projecteur au besoin.
Exemples :
 - [iOS]: Respiroguide Pro, RespiRelax+, CardioZen;
 - [Android]: Respiroguide Pro;
 - [YouTube]: Cohérence cardiaque : 5 minutes d'exercices au bord de la mer https://www.youtube.com/watch?v=Mvis_Shda0A.

DÉROULEMENT

- Tamiser les lumières et demander aux participants de s'asseoir sur une chaise le dos droit en évitant de croiser les jambes.
- Présenter, sur un ton calme et posé, l'exercice de respiration. Montrer la façon d'inspirer et d'expirer en suivant le tempo qui sera proposé.
- Démarrer l'application de cohérence cardiaque et faire une démonstration d'une minute afin que les participants se familiarisent avec les consignes audio ou visuelles.
- Pratiquer une séance de 5 minutes en groupe.
- Poser dans l'ordre les questions suivantes aux participants :
 - 1. Comment vous sentez-vous à la suite de cette période de relaxation guidée ?**
 - 2. Quels bénéfices cette technique de respiration pourrait-elle vous procurer ?**
 - 3. De quelle manière pourriez-vous intégrer un exercice de relaxation dans votre horaire ?**
- Accueillir les réponses en soulignant quelques bénéfices de la cohérence cardiaque, dont :
 - Sensation immédiate de bien-être et de calme;
 - Meilleure gestion du stress et des émotions;
 - Amélioration de la mémoire et la concentration;
 - Favorisation d'un meilleur sommeil.
- Conclure en soulignant que les effets d'une séance de respirations lentes et profondes dureraient près de 5 heures. Pour atteindre les bénéfices optimaux, il est préférable de s'adonner à trois séances de 5 minutes par jour.

PARTIE 7

SYNTHÈSE

Animé par : Nutritionniste
10 minutes - Parents et enfants

MISE EN CONTEXTE

En guise de conclusion, un retour est fait sur les messages clés du jour et un défi est lancé.

MATÉRIEL

- 1 copie par participant du document « [Manger? Avec plaisir!](#) ».

DÉROULEMENT

- Demander aux participants ce qu'ils retiennent de cette rencontre.
- Compléter leurs réponses en rappelant les éléments à retenir.

À retenir



1. Manger en pleine conscience permet de mieux savourer les aliments et d'être à l'écoute de ses signaux de faim et de satiété.
2. Une fois devant son repas ou sa collation, la personne qui mange est responsable de la quantité de nourriture qu'elle va ingérer, car elle seule peut ressentir ses signaux de faim et de satiété. Le moment des repas, l'endroit où l'on mange, l'ambiance et les choix d'aliments qui sont servis, en faisant une place à tous les aliments selon la fréquence appropriée, sont la responsabilité des parents.
3. Les pressions faites aux repas, comme encourager l'enfant à terminer son assiette ou donner du dessert à ceux qui terminent leur assiette, peuvent amener à manger au-delà de son appétit.
4. Pour acquérir une bonne condition physique, il est recommandé de pratiquer différents types d'exercices pour faire travailler tous les muscles du corps de différentes manières, le cœur et les poumons. L'entraînement en circuit est parfait pour cela.
5. La cohérence cardiaque est une technique de relaxation permettant de diminuer le rythme cardiaque dont les bienfaits se font sentir pendant plusieurs heures.

- Lancer le défi de la semaine.

Défi de la semaine



- Remettre le document « [Manger? Avec plaisir!](#) » à chaque participant et expliquer sommairement les consignes.
- Indiquer que cette activité aide à être attentif aux sensations ressenties dans le corps et à profiter pleinement de son repas en savourant les aliments.
- Demander aux participants de rapporter l'outil rempli au prochain atelier.

Annexe 1

Manger à sa faim, ça s'apprend - corrigé

Les raisons qui nous poussent à manger	
FAIM	ENVIE DE MANGER
<p>Je mange quand...</p> <ul style="list-style-type: none"> • J'ai le ventre qui gargouille. • J'ai une baisse d'énergie. • J'ai des étourdissements. • J'ai de la difficulté à me concentrer. • J'ai mal à la tête. • J'ai des changements d'humeur. 	<p>J'ai une envie de manger quand...</p> <ul style="list-style-type: none"> • Je pense à un aliment que j'aime. • Je vois ou je sens un aliment. • Je vois ou j'entends quelqu'un manger. • Je vois une publicité. • Je vis des émotions fortes. • Je m'ennuie. • J'ai le goût de me faire plaisir et de me récompenser.
Les raisons qui nous poussent à arrêter de manger	
SATIÉTÉ	DÉPASSEMENT DE LA SATIÉTÉ
<p>J'ai assez mangé quand...</p> <ul style="list-style-type: none"> • J'ai un regain d'énergie. • Je n'ai plus faim. • J'ai moins d'intérêt envers les aliments. • Je trouve que les aliments sont moins savoureux. 	<p>J'ai trop mangé quand...</p> <ul style="list-style-type: none"> • J'ai le ventre trop plein. • J'ai mal au ventre ou au cœur. • Je ressens de la fatigue après le repas.
Les raisons qui nous poussent à ne pas assez manger	
NON-ATTEINTE DE LA SATIÉTÉ	
<p>Je sens que je n'ai pas assez mangé quand...</p> <ul style="list-style-type: none"> • J'ai encore faim. • Je n'ose pas redemander de la nourriture. • J'arrête de manger parce que les autres ont déjà terminé leur assiette. • Je m'impose des restrictions. • Je manque de temps. 	

*Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
du Centre-Sud-
de-l'Île-de-Montréal*

Québec 