ACTION

Je prends soin de ma santé

Je mange

1 à 2 minutes

Fiche 1/5

1 /5 Parution : Lundi 3 février 2020

Le conseil du médecin de la fédération des ASPTT



Dr Jacques Roussel

Médecin du sport



Ne soyez pas gloutons!

J'ai faim et je me rassasie

Manger est une réponse à un plaisir et à un besoin énergétique. Maîtriser son alimentation nécessite d'apprendre à repérer les signes de faim et de satiété.

Comment savoir si j'ai correctement mangé?

Je ressens la satiété

- Je suis à l'écoute de ma sensation de faim.
- Je suis rassasié en un temps minimum de 20 minutes.
- ♦ Je développe le plaisir du goût en mastiquant.
- J'espace mes bouchées.

Je prends le temps de mastiquer

- Je mastique jusqu'à 30 fois chaque bouchée avant de l'avaler (pour broyer les aliments et pour produire de la salive).
- ♦ Je remplis progressivement mon estomac.
- Je pose ma fourchette entre chaque bouchée.

J'évite de grignoter au cours de la journée

- Je prends un petit déjeuner équilibré (glucides, fruits, laitage, protéines).
- Je choisis des boissons sans sucre.
- Je détourne ma sensation de faim en respirant profondément plusieurs fois.
- Je prends un encas si nécessaire (fruits frais).

Je commence par boire un grand verre d'eau avant de manger pour préparer mon estomac.









