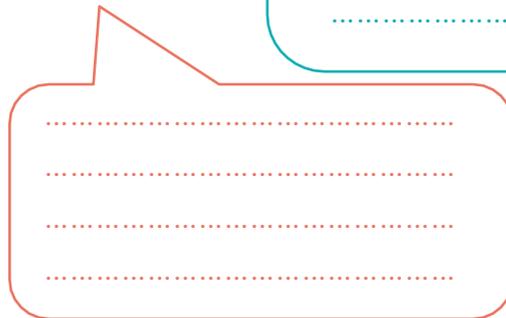
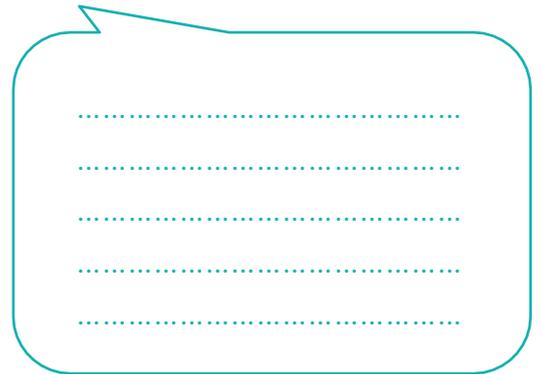


L'alimentation et moi



Manger, Ça me fait penser à

...



Quel type de mangeur je suis ?



- **Le mangeur émotionnel**

J'utilise la nourriture pour calmer une émotion ou un ressenti, je ressens ainsi un réconfort



- **Le mangeur convivial**

J'aime prendre mon temps pour manger et partager mes repas avec ma famille, mes collègues ou amis. Je suis attaché.e aux repas du terroir.



- **Le mangeur gourmand/gourmet**

Manger est pour moi un plaisir de la vie. Je porte une attention particulière à la qualité des produits que je mange.



- **Le mangeur automatique**

Manger est pour moi un automatisme. Je suis assez indifférent.e à l'alimentation en général. Je me tourne vers le basique/pratique et je mange parce que c'est l'heure



- **L'hyperphage**

Je mange en grande quantité lors des repas même si je n'ai plus faim.



- **Le grignoteur**

Je ne résiste pas à l'envie de manger en dehors des repas même si je n'ai pas faim. Je suis souvent attiré.e par des aliments sucrés ou gras.



- **Le mangeur sur le pouce**

Rapidité et ses conséquences alimentation ultratransformée et pas de satiété



- **Le mangeur de la télévision**

Je mange beaucoup plus, je n'ai pas de satiété car je suis occupé ou je grignote



- **Le mangeur nocturne**

Je ne résiste pas à l'envie de manger en dehors des repas même si je n'ai pas faim. Je suis souvent attiré.e par des aliments sucrés ou gras.



- **Le mangeur orthorexique**

Je pèse tout et mesure tout

Guide dégustation

Manger en pleine conscience



Choisissez un aliment qui vous réconforte, vous fait plaisir et installez-vous dans un endroit calme. Faites le vide autour de vous, évitez toutes les pensées qui traversent votre esprit. Prenez l'aliment et dégustez-le comme si c'était la première fois que vous le mangiez.

Prenez le temps d'explorer vos 5 sens lorsque vous le mangez

- Observez la couleur, la forme
- Touchez-le
- Introduisez-le dans votre bouche et écoutez le bruit qu'il fait lorsque vous le mettez sous la dent, soyez attentif à sa texture
- Identifiez les goûts et quelles sensations il vous procure (plaisir, soulagement, etc.)



Trucs et astuces anti-grignotage

Pensez à réaliser des repas équilibrés pour limiter les sensations de faim entre les repas. Si besoin, une collation équilibrée pourra être envisagée

Trouvez une activité qui vous plait et/ou qui vous détend pour passer l'envie de manger

Acceptez aussi parfois de ne pas lutter face à une envie de manger, vous risqueriez d'être frustré et avoir l'effet inverse. Vous pouvez privilégier les aliments comme les fruits à coques si vous les appréciez

Buvez suffisamment ! Cela peut diminuer votre envie de grignoter et permettra de vous hydrater (eau, infusions, etc.)

Essayez d'identifier vos sensations et adoptez l'expérience de la pleine conscience



Ce que je peux mettre en place

Mes ressources
Pour aller plus loin

Situation	Émotions	Besoins sous-jacent	Stratégies possibles (alimentaires et non alimentaires)