

➤ Ce qui ne dépend pas de nous

- Le poids est génétiquement « programmé » : nous avons une hérédité familiale orientant dès la naissance notre poids d'adulte. Le poids n'est donc pas une question de volonté.
- De nombreuses hormones sécrétées par notre corps assurent la régulation de notre poids (certaines déclenchent l'apparition de la faim et d'autres la disparition de la faim...).

➤ Ce qui dépend de nous

- Repérer et prendre en compte nos propres signaux corporels assurant une régulation de notre poids :
 - Ai-je faim avant de passer à table ?
 - Quand je commence à manger, est-ce que je mastique suffisamment mes bouchées ?
 - Est-ce que je choisis des aliments qui me plaisent en goût majoritairement ou alors j'obéis à des règles diététiques ?
 - Est-ce que j'arrive à ressentir quand je suis rassasié(e) et être en capacité à laisser dans mon assiette ?

➤ Ce qui risque fortement de perturber cette régulation et d'augmenter mon poids

- **Les régimes** (et peu importe lesquels) : ils brouillent les signaux internes et surtout ne permettent pas de les prendre en compte puisque le principe est de suivre scrupuleusement les consignes données par le régime.
- **L'environnement** : certains traitements (psychotropes), des chocs émotionnels, des conflits, une sédentarité qui s'installe brutalement...
- **Les émotions** : elles sont très nombreuses (tristesse, fatigue, douleur, angoisse, joie, contrariété, ennui,...) et sont souvent calmées par un choix de nourriture grasse et sucrée à qui on donne le pouvoir de rassurer, consoler, redynamiser.... Mais manger quand on est triste ne fait pas disparaître l'origine de la tristesse.

➤ En pratique :

- **Reconnaitre mes signaux alimentaires**
 - Comment se manifeste physiquement la faim chez moi ?
 - Comment je supporte la faim ?
 - Est-ce que je perçois le moment du repas où je commence à être rassasié(e) ?
- **Différencier les signaux de faim de ceux liés aux émotions**
 - Est-ce que je peux attendre un peu avant d'aller manger si je n'ai pas faim ?
 - Quel aliment me ferait plaisir ?
- **Réunir les meilleures conditions pour la prise des repas**
 - Je mange où ?
 - . Assis(se) à table avec des couverts.
 - . Sur la banquette du canapé.
 - . Devant l'ordinateur ou tout autre écran.
 - . Je mange en moins de 15 minutes.
 - . Je mange en faisant autre chose (courrier, journal, téléphone,)
 - Je mange comment ?
 - . En mastiquant très peu.
 - . Je ne vide pas ma bouche avant de remettre une autre bouchée.
 - . De grosses bouchées.
 - . Hors d'œuvre + plat + dessert
- **Déguster avec attention**
 - Je suis attentif(ve) à ce que je mets dans ma bouche.
 - La texture, les saveurs, la consistance, les odeurs, la vue,...

Toutes ces informations vont participer à la perception du rassasiement et interrompre la prise alimentaire.

La satisfaction du plaisir gustatif est essentielle pour permettre l'arrêt de la prise alimentaire sans frustration. La frustration induit des compulsions alimentaires et le besoin de continuer à manger jusqu'à ce que l'estomac n'en puisse plus ou que l'aliment ait disparu.

Ce travail complémentaire ne remet pas en cause les connaissances diététiques acquises. Celles-ci permettent de varier l'alimentation et satisfaire les besoins nutritionnels.