

Les sensations alimentaires



La faim

Elle désigne la sensation apparaissant après un certain temps sans manger. Elle pousse un être vivant à rechercher de la nourriture.

La satiété

C'est être désintéressé de la nourriture, ne ressentir ni faim, ni appétit. Autrement dit, c'est l'état de non-faim entre deux repas.



être aidé
pour aider

PROGRAMME D'ACCOMPAGNEMENT
DES AIDANTS FAMILIAUX

Les sensations alimentaires

Le rassasiement

C'est une sensation qui arrive lors d'un repas. Elle qui désigne un état de plénitude gastrique. Elle apparaît environ 20min après le début du repas.

L'envie de manger

Elle répond à un besoin émotionnel. Elle incite à trouver du plaisir sans réel besoin ou sensation corporels. Cette envie peut même devenir une obsession si elle n'est pas assouvie.

Les sensations alimentaires sont des mécanismes physiologiques innés qui guident notre alimentation.

Elles sont dérégées au cours de la vie à cause de facteurs environnementaux, comme l'éducation, le mode de vie ou la société de consommation.

Les 3 types de faim

La faim physiologique

La faim physiologique est la faim du corps. Elle se déclenche lorsque l'organisme a besoin d'énergie. On la reconnaît grâce à quelques symptômes:

- gargouillements,
- creux à l'estomac,
- nausées,
- tremblements,
- affaiblissement...

Il est important de répondre à ce signal afin d'apporter de l'énergie, des nutriments à l'organisme.

La faim émotionnelle

La faim émotionnelle répond à une émotion telle que : la joie, la tristesse, le stress, l'anxiété, l'ennui, la frustration etc...

On a alors envie d'aliments "doudous" qui apportent du réconfort. Ces aliments sont souvent gras et sucrés ou salés (chocolat, chips, bonbons, gâteaux etc...).

Il n'est pas "mal" de succomber à ces envies tant que le corps les tolère. Mais on peut aussi trouver d'autres sources de réconfort (méditation, sport, lecture ou autre...)

La faim des sens

La faim des sens n'est pas physiologique. Elle est déclenchée par nos sens : la vue, l'odorat, l'ouïe etc... Qui n'a pas eu faim en sentant l'odeur de la boulangerie d'à côté ?

A ce moment là, posez vous justement la question : est-ce vraiment une "vraie" faim?



PROGRAMME D'ACCOMPAGNEMENT
DES AIDANTS FAMILIAUX

Un programme piloté par Calyxis et
co-construit avec des aidants.



Ce programme, déployé sur la Nouvelle-
Aquitaine, est soutenu financièrement par

