

QUELQUES RECOMMANDATIONS À APPORTER AUX PATIENTS :

- Introduire dans l'alimentation quotidienne les aliments considérés comme interdits en fonction de ses besoins physiques (la faim) et psychologiques.

- Manger des aliments que l'on s'interdit.

- Prendre une collation lorsque l'on a faim.

- Privilégier la prise d'aliment qui rappelle de bons moments.

- Déguster et se concentrer sur ce que l'on mange.

Plus on met de mots sur ce que l'on mange plus celui-ci s'inscrit dans la mémoire.

Une personne attentive à ce qu'elle mange, va activer ses 5 sens (vue/odorat/toucher/gout/texture).

C'est le sentiment de satisfaction et d'émotion positive qui va arrêter la prise alimentaire. Le système sensoriel de rassasiement repose sur la diminution puis la disparition du plaisir gustatif. Quand la personne n'éprouve plus de plaisir gustatif pour son aliment, c'est que ses besoins ont été satisfaits.

- Si l'on mange des aliments que l'on s'impose, la tentation est grande de consommer des aliments que l'on s'interdit même en cas de non faim.

Il est important d'écouter ses envies, de trouver l'aliment qui fera plaisir afin d'être pleinement rassasié grâce à un plaisir pleinement conscient et d'éviter de continuer à manger après être rassasié.

- Privilégier la prise d'aliment qui rappelle de bons moments pour se ressourcer en bonne conscience.

En effet le lobe olfactif dans le cerveau réagit souvent inconsciemment à des odeurs. Les arômes nous renvoient à des souvenirs et la prise des aliments peut influencer nos émotions.

- Manger lorsque l'on a faim et s'arrêter à satiété afin de répondre à ses besoins physiques.

Prendre une collation si l'on a faim n'est pas du grignotage et cela peut permettre une régulation de l'appétit jusqu'au prochain repas afin de pas manger en excès au repas suivant.

- Manger dans un environnement calme pour être plus réceptif au plaisir gustatif.