

ATELIER 2 - Le Comportement Alimentaire :

Objet : Découverte du Comportement Alimentaire : Pourquoi mange-t-on ?

Réponses : a) Avant tout c'est : LE BESOIN VITAL !

b) Par Faim suite aux :

* Signaux digestifs : gargouillis, frissons, bâillements, crampes, hypersalivation ...

* Signaux généraux (Grande faim) : fatigue, irritabilité, maux de tête et/ou de ventre ...

* Habitudes : - Culturelles (horaires fixes, ...)

- Sociales (contraintes horaires liées au travail par exemple ...)

* Signaux Emotionnels : - Positives : Envie, Plaisir, Joie, Convivialité.

- Négatives : Colère, Tristesse, Stress, Anxiété, Ennui,
Contrariété, Solitude, Mésestime de Soi.

* Signaux Dououreux : Calmer ses douleurs d'estomac (ex : hernie).

ATELIER 2 - Le Comportement Alimentaire :

Objet : Découverte du Comportement Alimentaire : Les Signaux Corporels après la faim.

Réponses : a) Le Rassasiement : sensation de Bien-Être.

b) Le dépassement du Rassasiement : sensation d'avoir trop mangé, trop lourd, ballonné.

c) La Satiété: sensation de ne pas avoir faim entre 2 repas.

d) Si la faim persiste :

* La ration consommée est insuffisante,

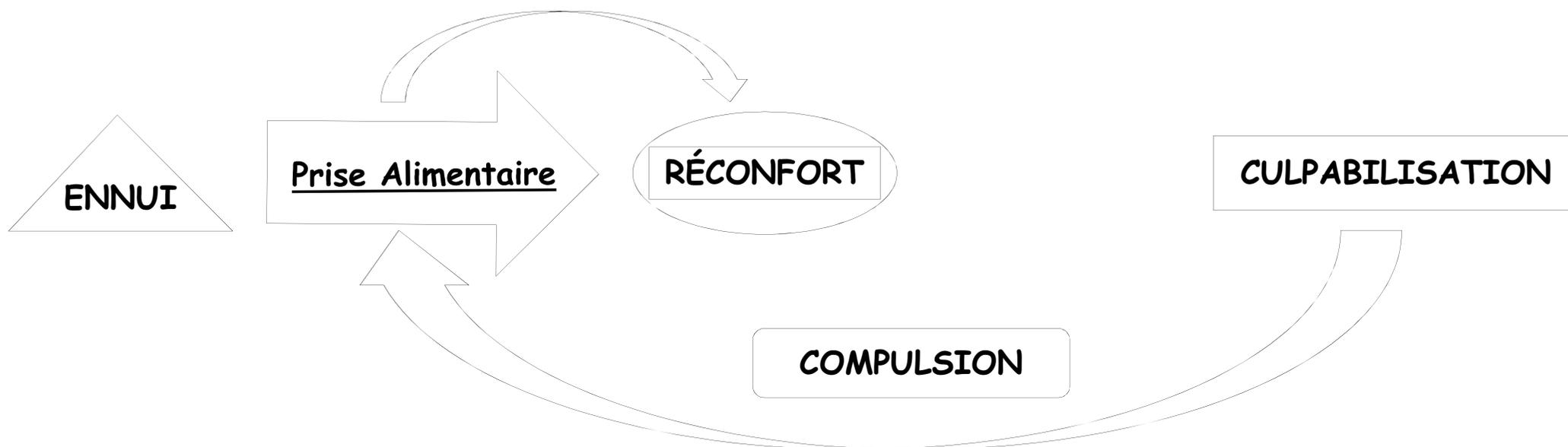
* Le rythme alimentaire est irrégulier (1 repas sauté par ex)

* L'insatisfaction demeure (visuel sur la présentation, goût insipide, restriction).

ATELIER 2 - Le Comportement Alimentaire :

Objet : Découverte du Comportement Alimentaire : La Prise Alimentaire.

Réponses : Attention ! Si la Prise Alimentaire (PA) apaise, rassure et réconforte, elle peut-être souvent et aussi compulsive comme l'exemple ci-dessous :



ATELIER 2 - Le Comportement Alimentaire :

Objet : *A Retenir de cet atelier.*

Conseils : a) Mieux connaître son Comportement Alimentaire et bien l'identifier.

b) Mettre des mots EXACTS sur ses propres comportements alimentaires.

c) Comprendre que la Prise Alimentaire peut répondre à plusieurs situations subies.

d) Savoir que la régulation psychologique répond à toutes ces situations mais qu'elle devrait répondre uniquement au BESOIN VITAL de s'alimenter.