

Le test de la faim

Ce test, réalisé sur une journée, permet de rechercher votre sensation de Faim.



Qu'est-ce que la faim ?

La faim est une sensation de creux à l'estomac, accompagnée le plus souvent d'une légère « faiblesse ».

À quoi sert-elle ?

Le corps humain est comme une voiture.

Nous devons « passer à la pompe à essence » lorsque nous sommes sur la « réserve ». La faim correspond à notre propre jauge d'énergie.

Si on mange sans avoir faim ?

C'est comme remettre de l'essence alors que le réservoir est encore plein...

La seule façon de le faire sera de mettre des réservoirs supplémentaires...

Il en est de même pour notre organisme, qui stockera le surplus d'aliments sous forme de graisses.

Et à l'hôpital ?

- Vous avez remarqué lors de votre séjour, que les repas sont servis à heures fixes, sans prendre en compte votre sensation de faim ni de satiété.

- Ce test va vous permettre de ressentir votre faim et le personnel hospitalier vous servira votre plateau lorsque vous ressentirez cette sensation.

Combien de temps dure ce test ?

Le test dure jusqu'à ce que vous ressentiez la faim et au maximum jusqu'au dîner (qui sera servi à l'heure habituelle).

Que dois-je faire ?

- En vous réveillant, vous vous installerez confortablement en position assise, en étant attentif à la position de votre colonne vertébrale, puis vous porterez votre attention sur votre respiration et à la perception que vous avez de votre faim à ce moment-là au niveau de votre estomac. A l'aide du schéma en fin de ce livret vous donnerez une valeur entre 0 et 10 à votre faim et vous attendrez pour prendre votre 1^{er} repas de la journée que votre faim se situe autour de 6-7. Entre temps vous pourrez boire un café ou un thé.

- Le but est d'attendre tout au long de la journée d'avoir faim pour manger. Si cette sensation arrive, vous demanderez votre repas, ou une collation auprès du personnel.

- Lorsque vous mangez, ne vous laissez pas distraire par la télévision, nous vous conseillons de la laisser éteinte. Mangez lentement, et portez votre attention sur cette sensation de faim pour bien observer sa diminution puis sa disparition.

- Lorsqu'elle disparaît, c'est votre corps qui vous signale que vous pouvez vous arrêter de manger.

Quelle quantité je mange ?

- Vous mangerez jusqu'à ce que la faim diminue puis disparaisse ! Quelques bouchées pourront suffire.

Si j'ai Faim entre les repas ?

- Vous pourrez demander une ou des collations au personnel. Vous pourrez manger autant de fois que votre faim vous le dira !

Si je ne suis pas sûr d'avoir faim ?

- Si vous n'êtes pas sûr d'avoir faim, c'est que votre organisme n'a pas encore besoin d'aliments... Il peut attendre...

En combien de temps la faim arrive ?

- Ce temps est variable d'une personne à l'autre. Cela va de quelques minutes à plusieurs heures. Certaines personnes n'ayant pas ressenti la faim depuis des années ne redécouvrent cette sensation qu'en répétant le test plusieurs fois !

Si je ne me sens pas bien ?

- N'ayez pas peur, votre organisme est bien fait, et vous ressentirez la faim bien avant de vous sentir mal. Vous êtes à l'hôpital, l'équipe pourra vous écouter et faire le nécessaire si cela se produisait.

Vous allez remplir tout au long de la journée le tableau qui vous sera remis, en inscrivant les heures des prises alimentaires et vos sensations. Vous pouvez vous aider de cette échelle de la faim pour noter vos sensations.

L'échelle de la faim est divisée en trois sections :

- les nombres 1 à 3 sont quand la faim est légèrement perceptible,
- les nombres 4 à 6 sont quand la faim est bien perçue mais reste confortable,
- les nombres 7 à 10 sont quand la faim est désagréable ou légèrement douloureuse.

L'idéal est de manger lorsque vous cotez votre faim entre 6 et 7.





**RESTITUTION
TEST DE LA FAIM**

★ 07H

DEBUT DU TEST
DE LA FAIM

08-10H

10-12H

12-14H

14-16H

16-18H

19H



FIN DU TEST
DE LA FAIM



Mes signaux de faim et leur intensité entre 0 et 10



10h30
Creux léger
Faim 3/10

12h00
Creux moyen
Gargouillement
Faim 6/10

15h30
Stress ennui
Faim 4/10

12h30
Repas

16h00
Goûter

Comment je me sens après avoir mangé :



Je culpabilise d'avoir mangé trop vite, j'ai mal au ventre, j'ai quand même pris du plaisir

