

# Échelle des signaux de faim et de satiété

Signaux de la faim						Signaux de la satiété				
5	4	3	2	1	0	1	2	3	4	5
<p>J'ai une faim de loup!</p> <p>Je ressens l'urgence de manger, maintenant, n'importe quoi!</p>	<p>J'ai des signaux intenses de la faim.</p> <p>Je ressens une baisse de concentration et d'énergie</p> <p>J'ai un léger tremblement, une fièvre et un début de mal de tête.</p>	<p>J'ai des signaux de la faim.</p> <p>Il est temps de prendre un repas, mais je peux patienter encore.</p>	<p>J'ai des signaux légers de la faim. Il arrive plus naturellement à ma conscience et je songe au prochain repas ou collation.</p>	<p>J'ai des signaux très légers de la faim.</p> <p>Si je m'arrête, je peux en prendre conscience</p>	<p>Je ne ressens pas la faim.</p> <p>Je ne pense pas aux aliments.</p> <p>Mon énergie et ma concentration sont bonnes.</p>	<p>J'ai mangé, mais je ressens encore des signaux physiques de la faim</p>	<p>Ma faim est comblée pour le moment, mais je crois que mes signaux de la faim reviendront bientôt.</p>	<p>Je suis rassasié(e) je me sens bien.</p> <p>Je pourrais continuer à manger ou m'arrêter, sans éprouver d'inconfort</p>	<p>J'ai trop mangé.</p> <p>Je suis rempli(e).</p>	<p>Je me sens inconfortable et nauséux(se)</p> <p>J'ai le ventre gonflé.</p>

Source : Reconnaître et écouter ses signaux de faim et de satiété, Clinique universitaire de nutrition, Université de Montréal.

**Les régions grises (niveau 3) représentent les états dits « idéaux » dans lesquels on devrait se retrouver la majorité du temps avant de manger (faim) et après avoir mangé (satiété).**

## Comment savoir que j'ai atteint la satiété (niveau 3)?

- En arrêtant de manger à ce stade, je ne ressentirai pas de fatigue ou d'inconfort après le repas. Au contraire, mon énergie sera bonne et ma concentration à son meilleur.
- Mes signaux de la faim ont disparu; mon corps n'a plus besoin de nourriture.
  - Les saveurs sont moins vibrantes et savoureuses qu'au début du repas.
  - Je perçois une présence à l'estomac sans que ce soit une lourdeur.
    - Je pourrais pratiquer une activité physique légère.
  - Je pourrai remanger de cet aliment lorsque ma faim sera revenue.