

# Test des petites portions

[my.aviitam.com/forums](http://my.aviitam.com/forums)



## Préambule :

La vue est très importante pour contrôler nos prises alimentaires. Nous sommes habitués à nos tailles de portion et si nous nous servons moins, nous avons l'impression que nous n'aurons pas assez à manger ! Le problème, quand on a trop de poids, c'est que la vue nous induit souvent en erreur et nous conduit à prendre de trop grandes portions ! Ce test est fait pour essayer de faire perdre à votre vue l'habitude des grosses portions. En vous servant de petites portions, vos yeux vont être perdus et il va vous falloir écouter votre estomac pour trouver le moment où la satiété<sup>1</sup> apparaît !

## Objectif du test :

Faire le « deuil » de vos portions habituelles.

## Durée du test :

- Par expérience, il est souvent nécessaire de réaliser le TEST DES PETITES PORTIONS 7 jours de suite pour perdre l'habitude de ses portions habituelles et c'est donc la durée que nous vous conseillons.
- Sur la semaine choisie, nous vous conseillons de réaliser le test au moins une fois par jour et si possible, à chaque repas.

## Conditions du test :

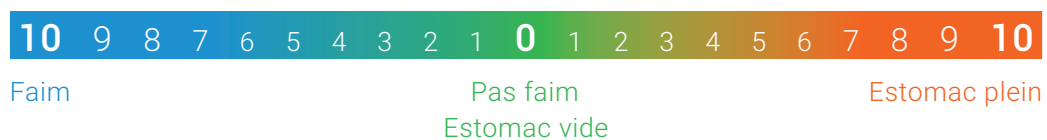
Pour faire ce test, il est important de bien porter toute votre attention sur les aliments au moment où vous mangez. Il est donc nécessaire de ne pas faire autre chose en même temps : ne pas regarder la télévision, ne pas utiliser d'ordinateur et ne pas lire (une petite musique douce est permise).

<sup>1</sup> La satiété est l'absence de faim. Quand on n'a pas faim, on est à satiété.



**+** Déroulement du test :

1. Le but est, lors de vos repas, de remplacer vos assiettes par les plus petites assiettes possibles : sous-coupes à café ou à thé, assiettes à dessert...
2. Servez vous une première fois et retirez le plat de la table
3. Mangez lentement.
4. Lorsque votre soucoupe (ou assiette) est vide, évaluez votre faim ou sensation de remplissage de votre estomac à l'aide de l'échelle ci-dessous (attention, il s'agit d'une seule échelle, vous avez soit faim, soit l'estomac plein, mais pas les deux !) :



**Vous avez répondu 0 ou dans la zone orange (du côté de « estomac plein ») :**

- Vous avez répondu entre 0 et 3 dans la zone orange : vous n'avez plus faim et vous avez une sensation d'estomac vide ou confortablement plein...
- Vous avez répondu entre 4 et 10 dans la zone orange : vous n'avez plus faim mais vous avez une sensation de remplissage de l'estomac de légèrement à très désagréable ; nous vous conseillons lors d'un prochain repas de renouveler le test avec de plus petites portions.

**Vous avez répondu dans la zone bleue (du côté « faim ») :**

- Vous avez encore faim: servez vous une nouvelle portion
- Mangez
- Évaluez à nouveau votre faim ou sensation de remplissage de votre estomac à l'aide de la même échelle.
- Retournez au 1 ci-dessus