



### Préambule :

Qu'est-ce que le rassasiement ?

Le rassasiement est la disparition progressive de la faim au cours du repas.

Qu'est-ce que la satiété ?

La satiété est l'absence de faim. Quand on n'a pas faim, on est à satiété.

**Pour faire ce test, il est nécessaire de savoir bien reconnaître sa faim. Nous vous conseillons donc de réaliser le TEST DE LA FAIM avant de réaliser le TEST DES QUARTS.**

### Objectif du test :

1. Prendre conscience de la diminution de sa faim au cours du repas - le rassasiement.
2. Apprendre à reconnaître le moment du repas où la faim disparaît - la satiété.
3. Prendre conscience du fait que manger lentement aide à mieux ressentir le rassasiement et la satiété.

### Durée du test :

- Par expérience, il est souvent nécessaire de réaliser le TEST DES QUARTS 1 repas par jour, 4 jours de suite et c'est donc la durée que nous vous conseillons (vous pouvez aussi le faire à 2 ou 3 repas par jour).
- La durée idéale est cependant celle qui vous permettra de bien ressentir votre rassasiement et votre satiété ; certaines personnes arrêteront le test au bout de 1 jour, d'autres le poursuivront au delà de 4 jours et d'autres encore, le feront par intermittence (un jour de temps en temps).
- Pour plus de facilité, nous vous recommandons de commencer lors d'un repas où vous disposez de temps devant vous, par exemple le week-end.

### 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).



**+** Déroulement du test :

1. Préparez votre repas selon votre habitude.
2. Servez vous un quart de votre portion habituelle et retirez le plat de la table.
3. Mangez ce 1er quart puis faites une pause de 2 à 5 minutes (vous pouvez soit rester à table, soit vous lever et faire une autre activité, y compris regarder la télévision, etc).
4. Au bout de 2 à 5 minutes : 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 un second quart
- Mettez vous à table et mangez ce 2nd quart puis faites une nouvelle pause de 2 à 5 minutes.
- Au bout de 2 à 5 minutes : évaluez à nouveau votre faim ou sensation de remplissage de votre estomac à l'aide de la même échelle.
- Retournez au 2 ci-dessus