

# Qu'est-ce que la faim ?

## Qu'est-ce que la faim ?



D'après [www.avitam.com](http://www.avitam.com)

LA FAIM est un message que vous envoie votre corps pour vous signaler qu'il vous faudra BIENTÔT manger avant d'être en manque d'énergie.

Elle se traduit par une sensation de creux au niveau de l'estomac, sensation plutôt désagréable.

Quand vous avez faim, c'est le moment idéal pour manger, mais attention, ce n'est pas parce que vous avez très faim que vous devez manger beaucoup.

Il vous faut alors manger sans trop attendre, mais une petite quantité suffit bien souvent à faire disparaître la faim.

Lorsque votre faim disparaît, arrêtez-vous de manger, vous éviterez les calories inutiles qu'il va vous falloir stocker !

Si vous mangez "sans faim", c'est que votre corps n'en n'a pas réellement besoin, il va stocker une partie de l'énergie que vous lui apportez !

Si vous commencez à manger "sans faim", ce n'est bien sûr pas la disparition de la faim qui pourra vous indiquer que vous avez assez mangé.

Vous vous arrêterez alors de manger quand votre estomac sera distendu (trop plein), ou quand votre assiette ou pire, le plat, seront vides...

Quand on mange "sans FAIM", on mange "sans FIN".

Comment savoir si j'ai faim ?

Lorsque vous vous posez la question "est-ce que j'ai faim", et que vous ne savez pas vraiment répondre, considérez que vous n'avez pas ou plus faim et attendez pour manger ou arrêtez-vous de manger.

Prenez l'exemple de la soif qui est liée à un manque d'eau dans l'organisme (déshydratation) qui va alors nous en réclamer.

Nous ne nous disons jamais "je ne sais pas si j'ai soif" et si jamais c'était le cas, c'est que nous n'avons pas réellement soif ; il n'y a pas de besoin réclamé par l'organisme.

Cela doit être pareil pour la nourriture ! Attendez d'avoir faim pour manger !

Et quand vous ne savez pas, c'est que vous n'avez pas faim, attendez !

Vous ne connaissez pas ou plus la sensation de faim, faites le **"TEST DE LA FAIM"**, ce test permet de récupérer la sensation de faim.

[Test de la faim](#)

[Retour à la liste](#)

#### **CENTRE SPÉCIALISÉ DE L'OBÉSITÉ OCCITANIE-EST**

CHU de Montpellier  
371 avenue du Doyen Gaston Giraud  
34295 Montpellier cedex 5