



 **Préambule :**

Qu'est-ce que la faim ?

La faim est une sensation située au niveau de l'estomac. Son intensité varie de « à peine perceptible », à bien perçue mais « confortable » puis à « désagréable », voire « douloureuse ».

A l'extrême, la faim est associée à une faiblesse du corps, des vertiges et des maux de tête. A ce stade, vous avez dépassé la faim « normale ».

Comment j'évalue ma faim ?

Tout au long du TEST DE LA FAIM, vous devrez évaluer votre faim grâce à l'échelle suivante :



0 vous n'avez pas faim


1-3 votre faim est présente mais à peine perceptible

4-6 votre faim est bien ressentie, mais vous restez confortable

7-10 votre faim vous procure une sensation désagréable

Y a-t-il des contre-indications au TEST DE LA FAIM ou des précautions à prendre ?

- si vous avez régulièrement des brûlures à l'estomac quelques heures après les repas, parlez-en à votre médecin avant de faire le test ;
- évitez toute activité physique intense lorsque vous ne mangez pas et donc quand vous faites le TEST DE LA FAIM.

 **Objectif du test :** découvrir et prendre conscience de sa sensation de faim. Pour cela, nous vous conseillons de ne prendre votre repas que lorsque votre sensation de faim devient désagréable (cotée entre 7 et 10).



#### Durée du test :

- Par expérience, il est souvent nécessaire de réaliser le TEST DE LA FAIM 4 jours de suite pour bien retrouver sa sensation de faim et c'est donc la durée que nous vous conseillons.
- La durée idéale est cependant celle qui vous permettra de bien ressentir votre faim ; 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 un jour de week-end (ou de congés).

#### Déroulement du test :

- Les jours où vous faites le test, à chaque occasion de manger, évaluez votre faim grâce à l'échelle de la faim . Si vous êtes en dessous de 7, ne mangez pas et attendez que votre faim augmente.
- Ne prenez donc pas votre petit déjeuner de façon systématique (sauf thé, café).
- Emportez avec vous avec vous une collation<sup>1</sup> (CE QUE VOUS VOULEZ fruit, pain, chocolat, barres de céréale, croissants...) et ne mangez cette collation que lorsque la faim devient désagréable (cotée entre 7 et 10). Si vous avez la possibilité de prendre un repas plutôt que la collation, vous le pouvez aussi.
- Mangez votre collation ou votre repas lentement, sans faire d'autres activités (télévision, lecture, travail, etc.) et arrêtez vous de manger dès que la faim disparaît (même si vous n'avez pas fini votre collation ou votre repas).
- N'écoutez que votre faim pour manger, ne tenez compte ni des horaires, ni des habitudes.
- Notez vos prises alimentaires sur votre semainier

<sup>1</sup> Une collation et un grignotage sont tous deux des prises alimentaires en dehors des repas principaux de la journée. La collation se fait en présence de faim, alors que le grignotage est sans FAIM (et sans FIN !!).