



Carnet alimentaire

Jour :

	Quoi, en quelle quantité, à quelle heure, où ?	Mes émotions	Mes pensées
Petit déjeuner			
Déjeuner			
Gouté			
Diné			
Boissons hors repas			
Extra(s) hors repas ou collation(s)			



	Mes sensations physiques	Mes émotions	Mes pensées
Situation			
Situation			
Situation			
Situation			
Situation			



Conseils pour bien commencer avec mon carnet alimentaire

Je remplis une fiche de carnet alimentaire par jour.

Les émotions de bases sont la joie, la peur, la colère, la tristesse, le dégoût. La honte est un sentiment, la noter aussi.

Bien repérer mes pensées et mes émotions : une pensée = une émotion. Exemple, "je n'y arriverai jamais" ça c'est une pensée + je ressens de la tristesse, de la colère, du découragement, ça se sont des émotions et un sentiment.

Bien repérer les lieux, les instants, les moments où je mange ou bien où j'ai envie de manger. Y a-t-il des pensées, des émotions ? Les noter, c'est très important...

Est ce que je mange au calme ? Y a-t-il des appareils, des personnes avec moi ? Suis-je distrait de mes sensations physiologiques par des appareils (TV, radio, tablette, portable...) ou par des personnes qui accaparent mon attention ?

Je ne mange que si j'ai faim.

Je suis vigilant à ma satiété. Je commence à atteindre le rassasiement lorsque je ralentis la vitesse à laquelle je mange et lorsque les aliments semblent moins délicieux. Je suis attentif à mes signaux physiologiques et à ma façon de manger (la vitesse à laquelle je mange, est-ce que je goûte, quelles saveurs ont les aliments ?). Je déguste, je ne me laisse pas distraire, je fais très attention à ce que je mange et comment je mange... **Je porte toute mon attention sur les aliments que je mange.**

Je mange en conscience



Les saveurs de base sont : sucré, salé, amer, acide, umami (cuisine asiatique).

Je m'arrête de manger lorsque je suis arrivé un peu avant la satiété. Si je m'arrête de manger alors que j'ai encore un petit peu faim, je serai naturellement rassasié après 20 minutes. Les signaux chimiques entre le cerveau et le ventre mettent environ 20mn à se faire sentir. Il faut donc s'arrêter de manger un peu avant de ne plus avoir faim...

J'arrête de manger lorsque je n'ai plus faim et pas lorsque l'assiette est vide ou l'aliment terminé d'être mangé. Ce sont mes signaux internes, mes sensations physiologiques qui me disent si je peux arrêter ou continuer de manger. Ce n'est pas quelque chose d'extérieur à moi comme une assiette encore pleine ou bien quelque chose qui reste encore à manger qui détermine si je continue ou si je m'arrête, ce sont uniquement mes sensations internes. Je mangerai à nouveau lorsque je ressentirai la faim.

Je ne mange jamais si je n'ai pas faim. Je mangerai plus tard, lorsque j'aurai faim. Ce n'est que partie remise, apprenez à différer...

Ne mangez pas en prévision de "j'aurai faim dans une heure, ou deux...". Prenez une collation que vous emporterez avec vous si vous êtes dehors. Mangez des fruits de saison, ils sont sains et se transportent facilement !



Si j'ai très envie de manger sans avoir faim, j'identifie mes pensées et mes émotions. Que s'est-il passé juste avant que la "faim" ne m'accapare ? Je note ces pensées, ces émotions et ces sensations physiques en les associant aux situations correspondantes dans le tableau de la **page 2**.

Puis pour atténuer la faim, je me concentre sur mon souffle, je compte mes respirations, je me concentre sur les sensations de mes pieds sur le sol, je serre des choses dans mes mains... Je vais me laver les dents, je bois de l'eau, du thé, de la tisane. Je peux aussi prendre une douche, un bain, sortir marcher... Il faut détourner l'attention de l'envie de manger en produisant d'autres sensations physiques et physiologiques.

Je peux aussi écouter une séance de relaxation sur le site Internet ou bien réécouter une séance d'hypnose si j'en ai enregistré une.

La contrepartie de tous ces efforts est que je ne ferai plus jamais de régime.

Lorsque j'aurai atteint mon poids de forme, je pourrai manger tout ce que je veux. Je devrai gérer la quantité et il n'y aura pas d'aliment interdit. Ça sera une de mes récompenses.