TOUT LE MONDE À TABLE !

La **faim,** c'est ton corps qui t'appelle pour te dire qu'il a besoin d'énergie.
Quand tu commences à manger, tu te sens mieux, tu savoures, tu te détends : c'est le **rassasiement.**

Et un peu plus tard, ton corps t'indique qu'il a assez mangé pour l'instant : c'est la **satiété.**

Manger, ce n'est pas seulement remplir un ventre vide, c'est **écouter ce que ton corps raconte**. Chacun mange **à sa façon,** selon son histoire, sa famille et ses amis, et ses préférences. **Et le plaisir est essentiel** : quand on mange sans plaisir, c'est comme si le corps restait sur sa faim, même après avoir mangé.

Par exemple, quand tu manges vite, ou en pensant à tout autre chose, ton ventre se remplit sans que tu t'en rendes compte parce que ta tête est ailleurs. **En prenant le temps d'écouter ton corps quand tu manges, tu sentiras mieux les messages qu'il t'envoie** pour te dire si tu n'as plus faim.

Ton corps sait te guider… si tu prends le temps de l'écouter.

On te dit comment faire ?
Cela s'appelle : Manger en pleine conscience.
C'est parti !



REPOP
ILE DE FRANCE
www.repop-idf.fr

Comment faire pour manger en pleine conscience ?

Quand tu t'apprêtes à manger, **installe-toi**, c'est important. Regarde autour de toi : y a-t-il du bruit, de la lumière, qui est avec toi ?

Puis, observe ton assiette avec **tes cinq sens** (la vue, l'odorat, le goût, la texture en bouche, l'ouïe) comme si tu la découvrais pour la première fois.
Et enfin, regarde un peu à l'intérieur de toi.

Quelles **pensées** te traversent la tête ? "Je vais me régaler", "J'ai peur d'avoir encore faim", "Oh non, j'ai oublié mes devoirs…".
Quelles **sensations** ton corps t'envoie-t-il ? Du chaud, du froid, du croquant, du mou, quelque chose d'agréable… ou pas trop.
Et puis, **qu'est-ce que tu ressens au fond de toi ?** De la joie, de la fatigue, de la colère, du calme ? Ce sont des émotions et des sensations, et, quelles qu'elles soient, **c'est ok, tout est normal.**



J'écoute mes pensées



Tu n'as rien à corriger, juste à remarquer et à écouter ce que te disent tes pensées, tes émotions et tes sensations.
C'est cela manger en pleine conscience.



LE JEU DES 5 SENS À TABLE AVEC TA FAMILLE

Durée : le temps d'un repas
Avant de commencer à manger, **chacun choisit un sens :** la vue, l'odorat, le goût, le toucher ou l'ouïe. Pendant le repas, chacun observe, porte attention à ce qu'il ressent avec le sens qu'il a choisi. Et tous en même temps !

À la fin du repas, chacun complète la phrase :
« Aujourd'hui, avec mes yeux / mon nez / ma bouche / mes mains / mes oreilles, j'ai surtout remarqué que… »
Il n'y a pas de bonne réponse, pas de point à gagner, pas de perdant.

Amuse-toi à utiliser un autre sens la prochaine fois et même plusieurs en même temps !

Conception : Ludodago - Illustrations : Amélie Cherie.B