

## La faim /Hunger Scale

Savais-tu que l'appétit et la faim ne sont pas la même chose ?

**La faim** est une sensation dans le corps, un besoin de manger. Est-ce que tu as déjà sauté un repas parce que tu étais trop occupé à jouer avec tes amis ? Est-ce que tu as senti des gargouillements d'estomac et le besoin de devoir manger tout de suite ? C'est ça la faim.

**L'appétit** ce n'est pas le besoin de manger. Est-ce que tu t'es déjà senti en colère ou triste et que tu as eu envie de manger de la crème glacée ou des bonbons ? Et que tu en as mangé alors que tu n'avais pas même pas faim ? C'est ça l'appétit ! Pour que tu apprennes à ne manger que lorsque tu as faim, il faut que tu connaisses la différence entre l'appétit et la faim.



1. Sensation d'être affamé / Extremely hungry, hunger pangs
2. Sensation d'avoir très faim / Very hungry
3. Gargouillements d'estomac, commencement de la faim / Stomach growling, beginning to feel hungry
4. Légère faim /Mildly hungry
5. Pas très faim mais pas rassasié / Not very hungry, but not full
6. Pas très faim mais pas rassasié /Satisfied and comfortable
7. Sensation d'avoir trop mangé /Beginning to feel full
8. Sensation d'avoir beaucoup trop mangé /Starting to feel very full
9. Mal à l'aise d'avoir trop mangé, mal à l'estomac /Uncomfortably full, stomach ache from food
10. Très mal à l'aise d'avoir trop mangé, besoin de s'allonger /Painfully full, need to lie down

Lorsque tu utilises l'échelle de la faim, demande-toi à chaque fois si tu veux manger quelque chose. Si ta faim est au niveau « 4 » ou plus, essaie de t'occuper à autre chose. Bois de l'eau. Parfois on croit avoir faim mais on a simplement soif. Attends d'être arrivé au niveau « 3 » ou plus bas pour manger.

Surveille ta faim pendant que tu manges. Essaie de rester entre « 3 » et « 6 » sur l'échelle de la faim. Comme ça, tu ne mangeras pas plus que nécessaire.