

Evaluation

Quand vous vous arrêtez de manger en fin de repas, vous ressentez au niveau de l'estomac :

Rien

Ne sait pas

Une tension/
pesanteur/
douleur

Encore faim

Rassasiement
normal

Effacement
des signaux
gastriques

Pas de sensation

Hyper phagie

Fausse faim
= Envie

Privation

Distension
gastrique

Déconnexion
du corps

Défaut d'écoute de ses
sensations

Compensation
d'autres
manques ?

Restriction
cognitive

Diagnostic

A

B

C

D

Orientations thérapeutiques

A : Travail sur la conscience corporelle (sensibilité intéroceptive) et la relation au corps (exemple : sophrologie)

B : Inciter à respecter ses sensations alimentaires internes, à s'arrêter avant d'avoir ces sensations de 'trop plein' au niveau de l'estomac et à être plus à l'écoute de celles-ci.

C : Consultation spécialisée par Médecin Nutritionniste ou Psychologue.

D : Prise en charge diététique, afin d'acquérir une alimentation intuitive (basée sur l'écoute des signaux alimentaires internes) et de lever progressivement les restrictions. (8)