



CHU DE REIMS

MANGER MOINS VITE C'EST + DE PLAISIR EN MANGEANT



Maison
de la
Nutrition



CHAMPAGNE - ARDENNE
CENTRE SPÉCIALISÉ DE L'OBÉSITÉ

Le fait de manger vite (tachyphagie) perturbe les sensations de rassasiement et par conséquent favorise la surconsommation alimentaire (manger au-delà de nos besoins).

Cela stimule aussi le stockage de l'énergie des aliments (calories).

Afin de diminuer sans frustration vos apports caloriques, il est donc intéressant de réduire la vitesse à laquelle vous mangez.

Comme ce comportement de 'manger vite' est une habitude parfois difficile à changer, voici quelques conseils :

1. Mangez lorsque vous avez faim, mais sans attendre d'avoir trop faim
2. Mangez dans un environnement calme, non stressant, bien installé
3. Prévoyez un temps d'au moins 20 minutes pour le repas (hors temps de préparation-nettoyage)
4. Prenez le temps de mastiquer les aliments, de les faire circuler dans la bouche pour avoir plus de stimulation des papilles gustatives (plus l'on mange vite, moins l'on profite des saveurs alimentaires)
5. Soyez attentif et à l'écoute de vos sensations, essayez d'identifier les saveurs (trouvez 2 mots pour caractériser l'alimentation à chaque bouchée : cru, mou, vanille, enfance, ...)
6. Autres pistes pour ralentir :
 - Suivez le rythme d'une personne qui mange moins vite
 - Utilisez votre autre main (fourchette dans la main droite plutôt que gauche), une fourchette enfant ou des baguettes chinoises
 - Posez les couverts entre les bouchées

Focalisez- vous d'abord sur les 3 premières bouchées puis essayez de le faire progressivement sur tout le repas

Bonne dégustation !