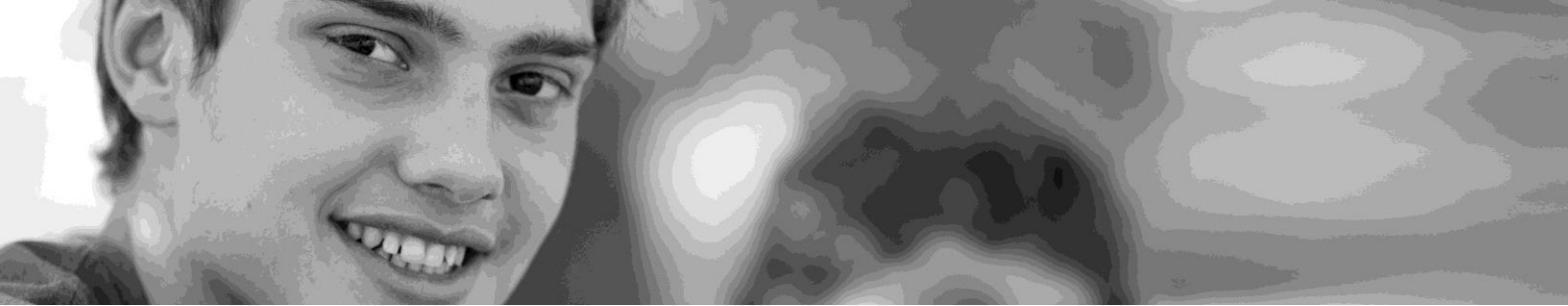


FAIM, ENVIE, RASSASIEMENT : A L'ECOUTE DES SENSATIONS ALIMENTAIRES

La faim et le rassasiement sont deux sensations alimentaires qui permettent à chacun de savoir quand et combien manger (Jaquet, Laimbacher, 2010).

EN CLASSE :

1. Les activités effectuées en classe ne doivent pas faire office de collations, d'autant plus que ces dernières ne sont pas indispensables (cf. fiche technique les collations).
2. Afin de ne pas couper l'appétit aux enfants, les activités se font sous forme de dégustation. L'enfant goûtera de petites portions et ne sera pas incité à terminer des aliments qui auraient été coupés en trop grosses quantités pour l'activité en question.
3. La fin de la matinée et le début d'après-midi sont des moments idéaux pour décrypter les sensations alimentaires ressenties. Posez des questions aux enfants :
 - a. Avant la pause de midi :
 - Comment je me sens ?
 - *Impatient, fatigué, content...*
 - Y a-t-il des signes particuliers ressentis dans la région de l'estomac ?
 - *Sensation de vide, de creux ; des bruits comme des gargouillis*
 - b. Après la pause de midi :
 - Dans quel état suis-je ?
 - Suis-je satisfait ? Rassasié ?
 - *Je me suis nourri : bien-être, somnolence*
 - *Je me suis fait plaisir : choix, diversité, découverte de nouveaux aliments*
 - *La compagnie, l'ambiance du repas étaient agréables ou non*



La faim exprime le besoin de nutriments de l'organisme. Elle se traduit par des signaux tels que gargouillis, sentiments de vide ou de creux : il est temps de manger. Un enfant qui a faim est fatigué, grincheux, irritable. Prendre conscience de la sensation de faim est utile pour manger lorsque le corps en a besoin, mais aussi pour savoir la reconnaître et ne pas la confondre avec des envies répondant à d'autres besoins (Cremer, Laimbacher, 2008 ; Jaquet, Laimbacher, 2010).

L'envie est de l'attirance pour certains aliments ou groupe d'aliments qui permet d'assouvir un besoin d'ordre psychologique. Ce qui attire est une émotion, un sentiment, une représentation dont l'aliment est porteur (Apfeldorfer, 2009).

Le rassasiement correspond à la disparition de la sensation de faim et est accompagnée par une sensation de bien être. Divers mécanismes sont responsables du rassasiement. D'une part le goût et les saveurs des aliments deviennent moins perceptibles et le plaisir à manger diminue et d'autre part, la distension de l'estomac tout comme l'arrivée de nutriments dans le sang signale au cerveau que le besoin physiologique est comblé (Jaquet, Laimbacher, 2010). Manger permet de prendre conscience de ses sens et de s'apercevoir que manger est un plaisir des sens et du partage. Manger calme et apaise (Cremer, Laimbacher, 2008).

Pour en savoir plus...

- Apfeldorfer Gérard. Mangez en paix ! Paris : Poches Odile Jacob, 2009.
- Cremer Monika, Laimbacher Josef. L'alimentation des enfants en âge scolaire. Berne : éd. SSN, 2008.
- Jaquet Muriel, Laimbacher Josef. L'alimentation des enfants en âge préscolaire. Berne : éd. SSN, 2010 (2e édition actualisée).

Fiche provenant de ©Senso5 – 2012

*Cette fiche technique a été relue et approuvée par la Société Suisse de Nutrition SSN.
Pour plus d'informations, vous pouvez vous rendre sur www.sge-ssn.ch*