



Astuces pour réduire nos envies de grignoter

En cette période de confinement, certains d'entre vous peuvent avoir la sensation d'avoir tout le temps faim. Il n'y a pas de solution parfaite pour freiner votre envie de manger, mais voici quelques options qui peuvent aider !

- [Avoir une alimentation équilibrée et de bonne qualité](#)
- **Prendre le temps de préparer et déguster des repas complets et satisfaisants.**
 - [Pensez à votre assiette santé](#)
 - N'oubliez pas les protéines car ces dernières contribuent grandement à augmenter votre sentiment de satiété.
- **Manger consciemment**
 - Manger consciemment consiste à être tout simplement présent, à faire les choses (ex. : goûter les saveurs et apprécier les textures). Manger en pleine conscience combiné à une bonne mastication influence fortement le sentiment de satiété.
- **Boire de l'eau régulière ou pétillante**
 - La chose la plus facile à faire pour freiner votre faim est de boire un grand verre d'eau. Même si votre fringale ne disparaît pas complètement, l'eau va remplir agréablement votre estomac et l'envie de grignoter sera moins pressante.
 - Souvenez-vous qu'on confond régulièrement la faim avec la soif.
- **Boire du café, du thé ou des tisanes**
 - Comparé à l'eau, ces breuvages semblent avoir un impact plus grand sur votre appétit et sur votre consommation de nourriture.
 - Recommandations : maximum de 3-4 tasses de café/jour.
 - Si vous ne buvez pas de café, ne débutez pas sous prétexte que ça pourrait réduire vos fringales.
- **Occuper la bouche sans manger**
 - Mâcher de la gomme, sucer une menthe sans sucre ou un bâton de cannelle
- **Brosser ses dents**
 - Cette astuce utilise un double effet. Lorsque vous vous brossez les dents, vous envoyez à votre cerveau le signal qu'il n'est plus l'heure de se nourrir. Et même si votre cerveau n'est pas si facile à tromper, le goût mentholé du dentifrice va réduire tout le plaisir de manger.



- **Fractionner son repas en deux : assiette santé au repas et dessert/collation nutritive complémentaire au repas, idéalement, en quantité préportionnée.**
 - Exemples :
 - Fruits en morceaux : petits fruits, raisins, pomme en quartiers, melons en dés, etc.
 - Crudités : carottes, céleri, tomates cerise, champignons, concombres libanais, etc.
 - Yogourt
 - Smoothie maison (3/4 tasse fruits + 1 tasse lait ou boisson végétale)
 - Fromage faible en matières grasses
 - Noix (en quantité modérée)

- **Faire du sport**
 - Une activité à intensité moyenne, comme la marche rapide ou la musculation, peut aider à réduire les fringales. Donc, si une fringale se manifeste, gardez-la sous contrôle en allant prendre une marche ou en faisant une séance d'exercice avec nos kinésioleues sur la page Facebook du Centre ÉPIC.

- **Dormir suffisamment**
 - Un sommeil insuffisant peut affecter votre appétit et renforcer vos fringales.

- **Trouvez une distraction/ des alternatives non-alimentaires pour se changer les idées.**
 - Une étude a révélé que jouer à *Tetris* pendant seulement 3 minutes peut calmer une envie irrépressible de grignoter.
 - **Voir liste d'idées ci-dessous**



Idées de plaisirs non-alimentaires

Relations sociales

- Parler au téléphone
- Planifier une rencontre virtuelle avec des amis : Face time, Zoom, Team...

Souvenirs

- Me souvenir de fêtes passées
- Penser à mes voyages passés
- Me souvenir de beaux paysages
- Me souvenir de paroles, d'actes de personnes aimées
- Penser à des moments heureux de mon enfance
- Regarder des photos

Animaux, plantes et nature

- Prendre soin de mes plantes / Jardiner
- Faire des arrangements de fleurs
- Regarder des animaux dans la nature (oiseaux, écureuils, etc.)
- Regarder les étoiles
- Jouer avec / Prendre soin / Regarder mon animal de compagnie

Relaxation / Soins personnels

- Prendre un bain / une douche
- Faire des exercices de relaxation/ de respiration
- Pratiquer la pleine conscience
- Méditer
- Allumer des bougies

Stimulation intellectuelle

- Résoudre des devinettes
- Faire des mots-croisés / mots cachés / sudoku
- Apprendre une nouvelle langue
- Étudier l'histoire, la géographie, etc.
- Faire des lectures scientifiques
- Avoir une discussion politique
- Écouter un documentaire
- Enrichir son vocabulaire

Créativité

- Dessiner / Gribouiller / Peinturer
- Colorier des mandalas
- Écouter de la musique / Jouer de la musique / Pratiquer d'un instrument
- Chanter seul
- Faire de la couture / du crochet / tricoter
- Écrire un livre / poème / article / blogue
- Faire de la photographie
- Créer un album photo / Faire du scrapbooking
- Travailler le bois / le verre / le métal
- Créer des bijoux
- Faire de l'origami



Objets

- Faire une collection (coquillages, timbres, etc.)
- Recycler de vieux objets
- Réparer des choses à la maison / restaurer des meubles
- Bricoler/ Laver ma voiture/mon vélo

Croissance personnelle

- Planifier ma carrière/ma retraite / un retour à l'école / de la formation continue
- Penser à ce que j'ai accompli dans la journée
- Penser à mes qualités
- Écrire un journal personnel
- Penser aux richesses non-matérielles dans ma vie / Pratiquer la gratitude
- Écrire une «bucket list» (liste des choses que je veux faire avant de mourir)
- Écrire mes objectifs personnels pour le mois, l'année
- Planifier mes finances / Faire ses comptes

Activités

- Planifier des vacances/ un voyage
- Lire un magazine / journal / roman / biographie / bande dessinée
- Regarder un livre de belles images (ex : paysages, animaux, etc.)
- Faire voler un cerf-volant
- Écouter/Lire quelque chose qui me fait rire (ex : vidéos drôles, textes humoristiques, etc.)
- Faire du modélisme / des maquettes
- Se promener en voiture / en moto
- Planifier les fêtes de l'année (Noël, Halloween, Pâques, etc.)
- Cuisiner
- Regarder jouer mes enfants / petits-enfants
- Écouter la télévision / la radio
- Faire du ménage
- Jouer aux cartes / jeu de société
- Faire un casse-tête
- Construire son arbre généalogique
- Pratiquer des tours de magie

Activités physiques

- Marcher / faire du jogging / courir
- Nager / se baigner
- Pratiquer un art martial (karaté, judo, taekwondo, aikido, jiu-jitsu, etc.)
- Pratiquer le yoga / Qi Gong / Tai-chi / Pilates
- Patiner (patinoire extérieure ou intérieure)
- Faire de la raquette / du ski de fond / du ski alpin
- Faire de la voile / canot / kayak / planche SUP
- Chasser, pêcher
- Faire du vélo, patin à roues alignées, Bixi
- Danser
- Jouer avec une balle / un ballon / un yoyo
- Pratiquer un art de cirque (ex : jonglerie)