



# Eviter de se resservir

## Conseil de base

Ce conseil est un grand classique et pourtant il peut permettre de réduire considérablement les excès.

Alors avant de mettre un cadenas sur le frigo, il est temps de faire le point avec soi-même et se poser les bonnes questions.

## Pourquoi on se ressert ?

On mange trop vite: la sensation de rassasiement n'intervient qu'au delà des 20 premières minutes du repas. De plus, en mangeant vite, on ne profite pas assez des sensations gustatives en bouche et on a envie d'en reprendre pour augmenter l'effet des aliments sur notre Plaisir alimentaire.

Il en reste et c'est trop bon ! Nous avons plus de risques de reprendre un plat s'il reste à portée de vue et si nous pouvons encore sentir sa bonne odeur.

"Tu en reprendras bien un peu !!" Difficile de dire "NON" aux autres.

Un vieux réflexe. Notre comportement alimentaire est automatisé. Difficile de toujours prendre conscience de ce que nous faisons.

Une pensée magique: je m'autorise à manger plus de certains aliments pour éviter de grignoter ensuite.

## Les actions

Mettre le plat hors de sa vue

Cuisiner juste la quantité suffisante. Pour éviter les restes. Si vous aimez cuisine pour plusieurs jours: prélevez ce que vous souhaitez réserver en boîte hermétiques avant de présenter le plat.

Apprendre à renoncer à quelques chose de bon qui se trouve à sa portée

Prendre le temps de manger ce qu'il y a dans son assiette

Porter de l'attention à l'aspect des aliments dans l'assiette avant de prendre la première bouchée.

Comme au resto': un des convives se lève pour prendre la commande du fromage ou desserts et va chercher que ce qui a été demandé.

Eviter la corbeille de pain sur la table.

Servir à l'assiette : de l'entrée au dessert et également le fromage pour éviter le plateau si tentant..

"Pas de dessert": Si on choisi de manger plus d'un plat, on mange moins d'autre chose... Par exemple: si je reprends des pâtes, je ne mange pas de dessert.

Savoir reconnaître ses envies: si j'ai envie d'autre chose, je dois arrêter de manger ce qu'il y a dans mon assiette (rassasiement sensorial = il est temps de passer à autre chose)

Se préparer un "plateau repas" comme à la cafétariat. Ceci peut permettre de se rendre compte du volume global de son repas.



## Se mettre au défi

Choisir minimum 3 repas par semaine sur lesquels on se fixe un objectif.

Plus on expérimente, plus on parvient à corriger son schéma alimentaire.

L'action est la clé du changement

## Déguster

- Profiter de chaque saveur, chaque arôme, chaque texture
- Percevoir la persistance des goûts entre deux bouchées.
- Prendre des petites bouchées
- Eviter de prendre une 2ème bouchée avant d'avoir avalé la première.
- Penser à mastiquer

## Pas d'exception

- On ne se ressert pas, même pour les aliments basses calories.