

ECHELLE DES SENSATIONS DE FAIM

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

Tellement plein qu'on en est malade

Très Inconfortable
Estomac douloureux

Sentiment de « gavé »
« bourré »

Légèrement Gêné
inconfortable
Légèrement rassasié
Agréablement rassasié

Satisfait
Ni affamé
Ni rassasié

Début de Sensation
De faim

Assez Affamé
Estomac bruyant

Très affamé
Irritable
Crampes d'estomac
bruyantes

Inanition
Grande faiblesse
vertiges



Pas envie
Du tout

- Faim des yeux : beauté, couleurs
- Faim du nez : parfum, odeurs
- Faim de la bouche : textures, saveurs, arômes
- Faim du ventre : qualité et quantité des aliments
- Faim du corps : richesse des aliments en éléments essentiels
- Faim du cœur : intimité, émotions, souvenirs
- Faim de l'esprit : très souvent insatiable



Envie de dévorer