

Avoir le ventre qui gargouille

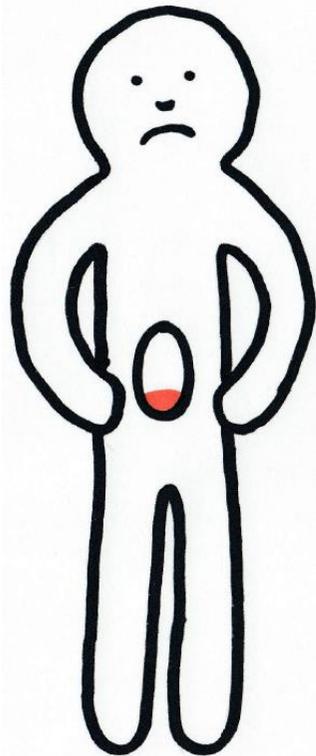
MESSAGE

Ce peut être un signe de

FAIM

QUE ME DIT MON CORPS ?

IREPS Pays de la Loire - 2023



Sentir son ventre vide,
un creux au ventre

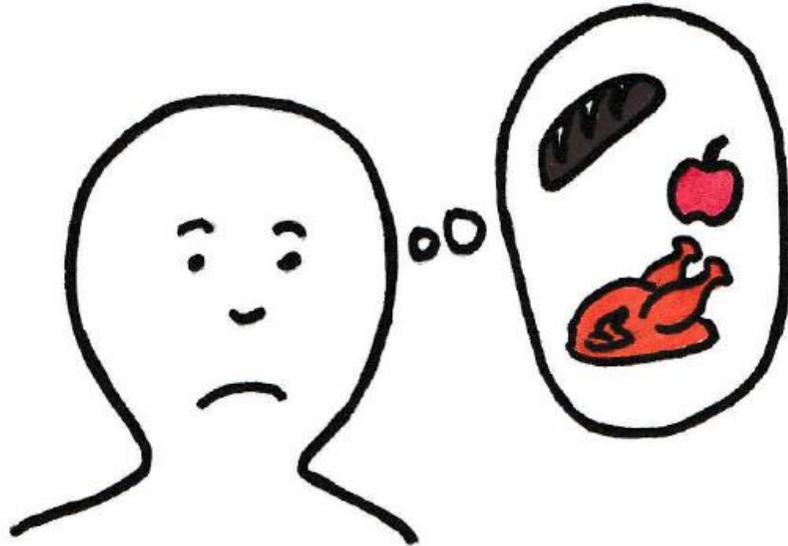
MESSAGE

Ce peut être un signe de

FAIM

QUE ME DIT MON CORPS ?

IREPS Pays de la Loire - 2023



Ne penser qu'à manger

MESSAGE

Ce peut être un signe de

FAIM

QUE ME DIT MON CORPS ?

IREPS Pays de la Loire - 2023



Avoir des difficultés à se concentrer,
à réfléchir

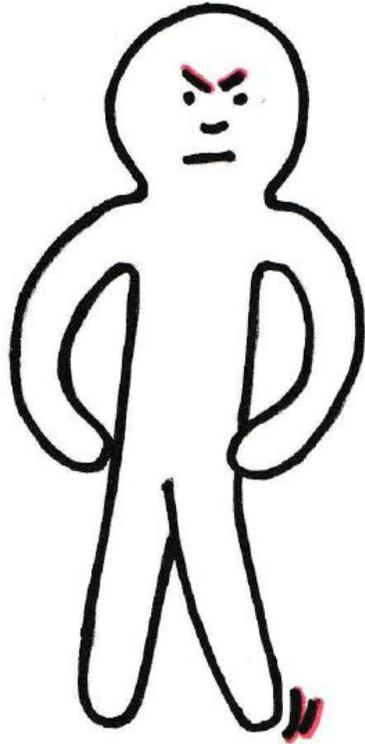
MESSAGE

Ce peut être un signe de

FAIM

QUE ME DIT MON CORPS ?

IREPS Pays de la Loire - 2023



Être irritable, impatient

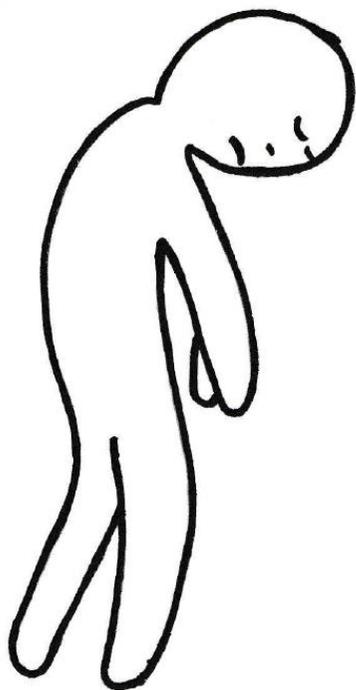
MESSAGE

Ce peut être un signe de

FAIM

QUE ME DIT MON CORPS ?

IREPS Pays de la Loire - 2023



Se sentir très fatigué, faible
Manquer d'énergie

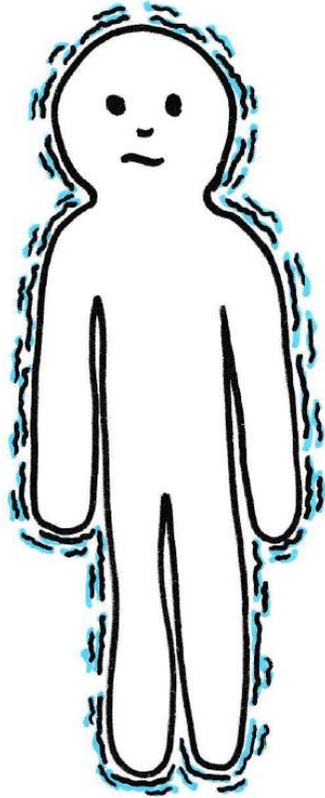
MESSAGE

Ce peut être un signe de

FAIM

QUE ME DIT MON CORPS ?

IREPS Pays de la Loire - 2023



Se sentir faible, trembler

MESSAGE

Ce peut être un signe de

FAIM

QUE ME DIT MON CORPS ?

IREPS Pays de la Loire - 2023



Avoir la nausée

MESSAGE

Ce peut être un signe de

FAIM INTENSE

QUE ME DIT MON CORPS ?

IREPS Pays de la Loire - 2023



Avoir mal à la tête

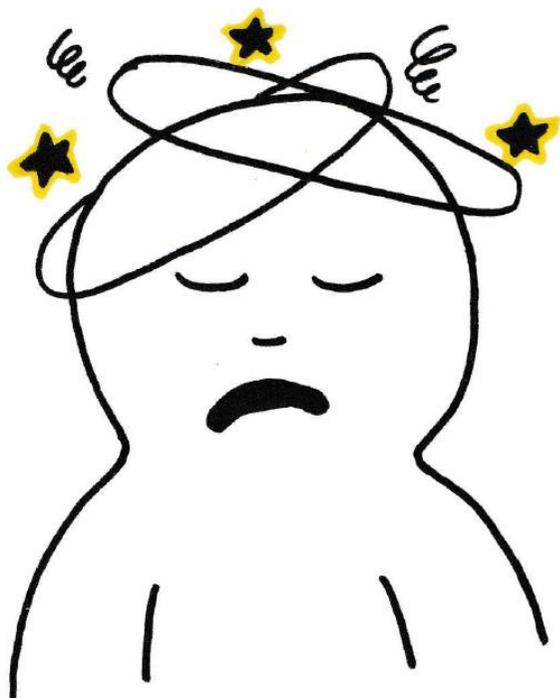
MESSAGE

Ce peut être un signe de

FAIM INTENSE

QUE ME DIT MON CORPS ?

IREPS Pays de la Loire - 2023



Faire un malaise
S'évanouir

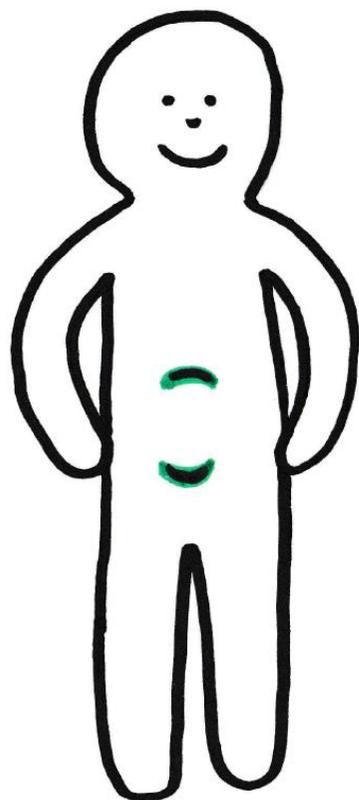
MESSAGE

Ce peut être un signe de

FAIM INTENSE

QUE ME DIT MON CORPS ?

IREPS Pays de la Loire - 2023



Se sentir bien

MESSAGE

Ce peut être un signe de

RASSASIEMENT

QUE ME DIT MON CORPS ?

IREPS Pays de la Loire - 2023



Sentir son ventre plein

MESSAGE

Ce peut être un signe de

RASSASIEMENT

QUE ME DIT MON CORPS ?

IREPS Pays de la Loire - 2023



Retrouver de l'énergie

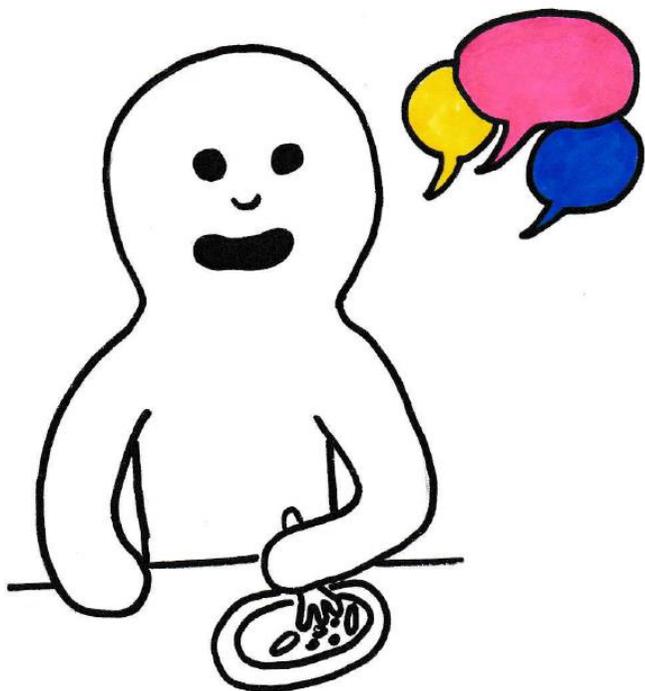
MESSAGE

Ce peut être un signe de

RASSASIEMENT

QUE ME DIT MON CORPS ?

IREPS Pays de la Loire - 2023



Penser à autre chose que manger :
sortir de table, jouer avec la nourriture, manger moins vite...

MESSAGE

Ce peut être un signe de

RASSASIEMENT

QUE ME DIT MON CORPS ?

IREPS Pays de la Loire - 2023



Prendre moins de plaisir à manger

MESSAGE

Ce peut être un signe de

RASSASIEMENT

QUE ME DIT MON CORPS ?

IREPS Pays de la Loire - 2023



Boire beaucoup d'eau

MESSAGE

Ce peut être un signe de
RASSASIEMENT DÉPASSÉ

QUE ME DIT MON CORPS ?

IREPS Pays de la Loire - 2023



Avoir mal au ventre
Avoir une sensation de ventre trop plein

MESSAGE

Ce peut être un signe de
RASSASIEMENT DÉPASSÉ

QUE ME DIT MON CORPS ?

IREPS Pays de la Loire - 2023



Avoir envie de dormir

MESSAGE

Ce peut être un signe de
RASSASIEMENT DÉPASSÉ

QUE ME DIT MON CORPS ?

IREPS Pays de la Loire - 2023



Maintenir sa tête sur sa main,
avoir la tête lourde

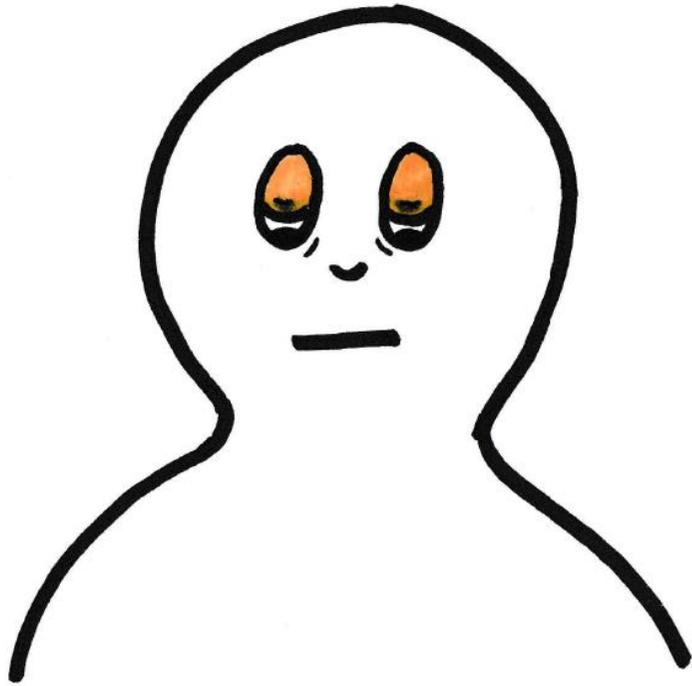
MESSAGE

Ce peut être un signe de

FATIGUE

QUE ME DIT MON CORPS ?

IREPS Pays de la Loire - 2023



Avoir les yeux qui se ferment,
les paupières lourdes

MESSAGE

Ce peut être un signe de

FATIGUE

QUE ME DIT MON CORPS ?

IREPS Pays de la Loire - 2023



Avoir les yeux qui piquent

MESSAGE

Ce peut être un signe de

FATIGUE

QUE ME DIT MON CORPS ?

IREPS Pays de la Loire - 2023



Être nerveux, facilement agacé

MESSAGE

Ce peut être un signe de

FATIGUE

QUE ME DIT MON CORPS ?

IREPS Pays de la Loire - 2023



Avoir froid, frissonner

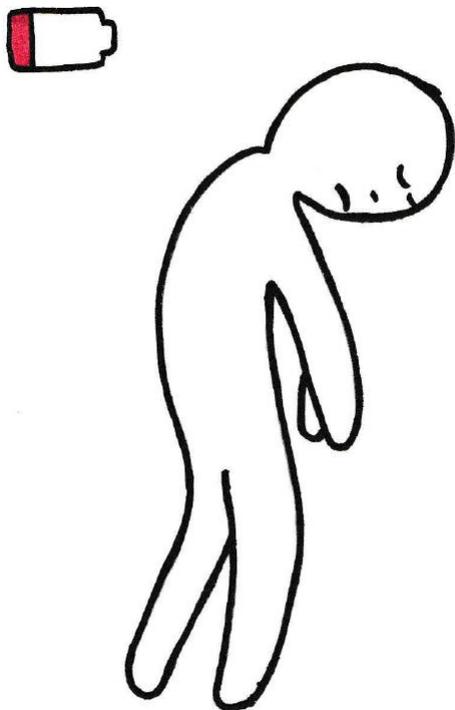
MESSAGE

Ce peut être un signe de

FATIGUE

QUE ME DIT MON CORPS ?

IREPS Pays de la Loire - 2023



Se sentir très fatigué, faible
Manquer d'énergie

MESSAGE

Ce peut être un signe de

FATIGUE

QUE ME DIT MON CORPS ?

IREPS Pays de la Loire - 2023



Bailler

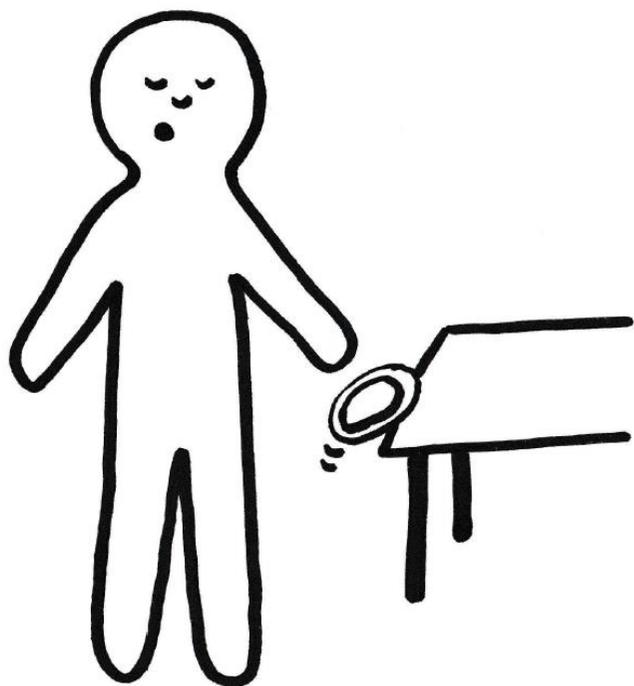
MESSAGE

Ce peut être un signe de

FATIGUE

QUE ME DIT MON CORPS ?

IREPS Pays de la Loire - 2023



Être plus maladroit

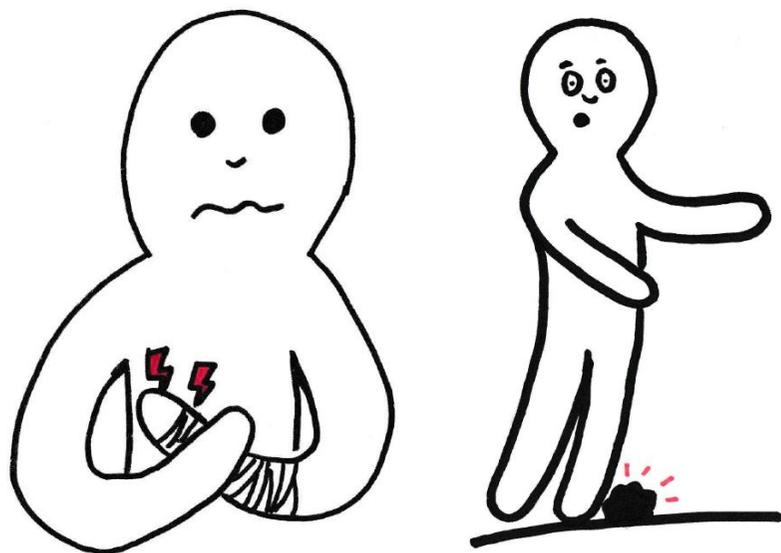
MESSAGE

Ce peut être un signe de

FATIGUE INTENSE

QUE ME DIT MON CORPS ?

IREPS Pays de la Loire - 2023



Se blesser, tomber

MESSAGE

Ce peut être un signe de

FATIGUE INTENSE

QUE ME DIT MON CORPS ?

IREPS Pays de la Loire - 2023



Avoir des difficultés à se concentrer, à réfléchir

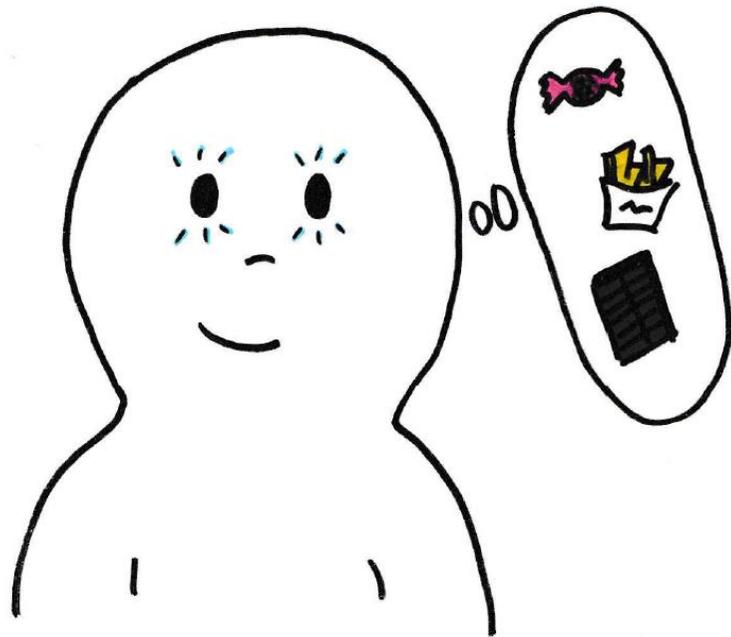
MESSAGE

Ce peut être un signe de

FATIGUE INTENSE

QUE ME DIT MON CORPS ?

IREPS Pays de la Loire - 2023



Avoir faim, être attiré par des produits gras et sucrés

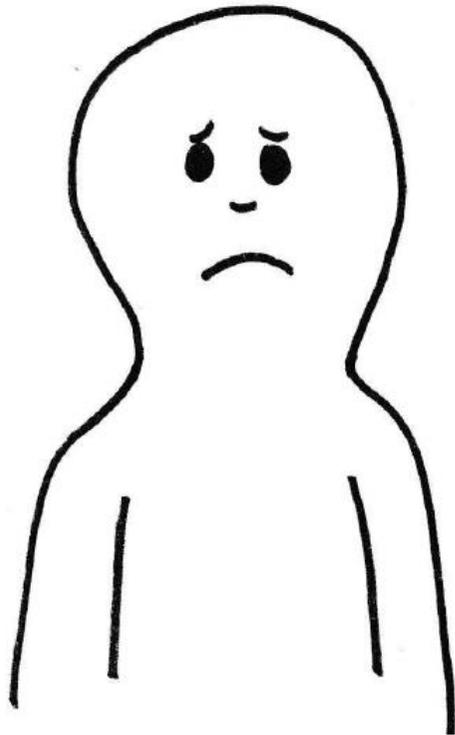
MESSAGE

Ce peut être un signe de

FATIGUE INTENSE

QUE ME DIT MON CORPS ?

IREPS Pays de la Loire - 2023



Avoir le moral à zéro

MESSAGE

Ce peut être un signe de

FATIGUE INTENSE

QUE ME DIT MON CORPS ?

IREPS Pays de la Loire - 2023



Avoir moins envie de bouger

MESSAGE

Ce peut être un signe de

FATIGUE INTENSE

QUE ME DIT MON CORPS ?

IREPS Pays de la Loire - 2023



Avoir mal à la tête

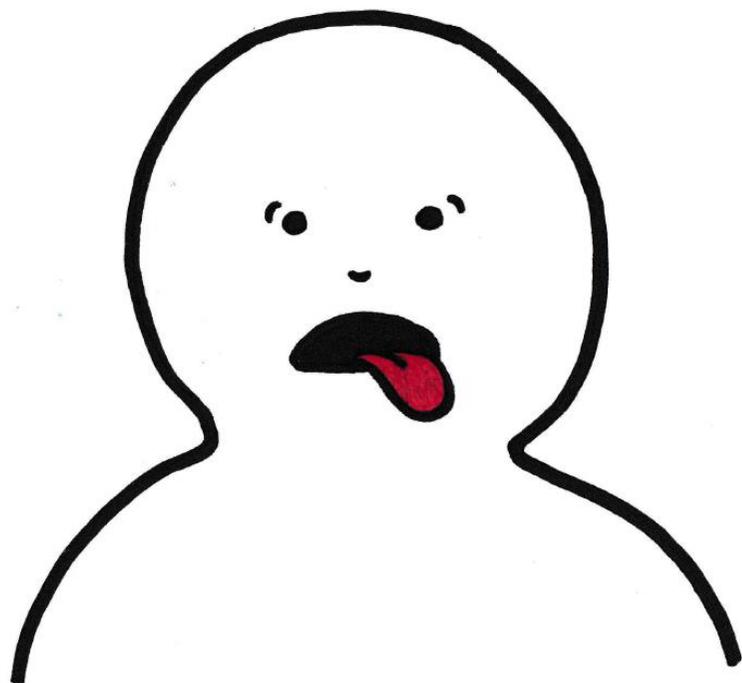
MESSAGE

Ce peut être un signe de

FATIGUE INTENSE

QUE ME DIT MON CORPS ?

IREPS Pays de la Loire - 2023



Avoir la bouche pâteuse, sèche (bouche, lèvres
et fond de la gorge)

MESSAGE

Ce peut être un signe de

SOIF

QUE ME DIT MON CORPS ?

IREPS Pays de la Loire - 2023



Avoir chaud

MESSAGE

Ce peut être un signe de

SOIF

QUE ME DIT MON CORPS ?

IREPS Pays de la Loire - 2023



Avoir une urine foncée

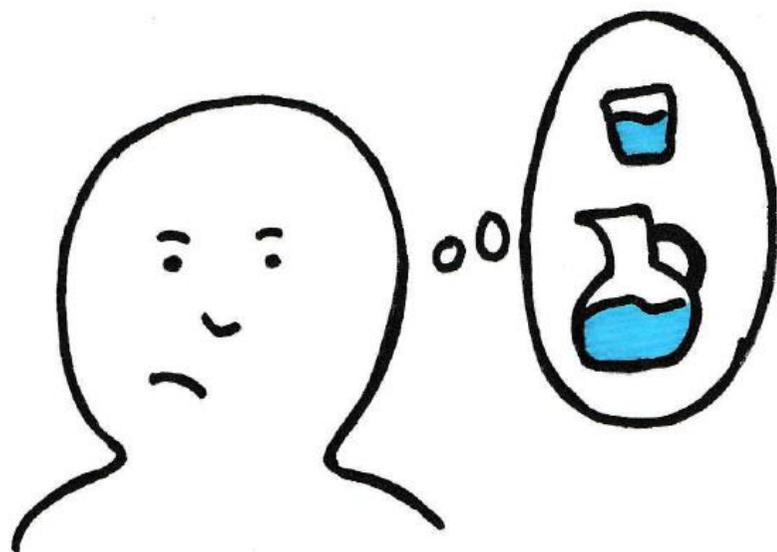
MESSAGE

Ce peut être un signe de

SOIF

QUE ME DIT MON CORPS ?

IREPS Pays de la Loire - 2023



Ne penser qu'à boire

MESSAGE

Ce peut être un signe de

SOIF

QUE ME DIT MON CORPS ?

IREPS Pays de la Loire - 2023



Avoir des difficultés à se concentrer, à réfléchir

MESSAGE

Ce peut être un signe de

DÉSHYDRATATION

QUE ME DIT MON CORPS ?

IREPS Pays de la Loire - 2023



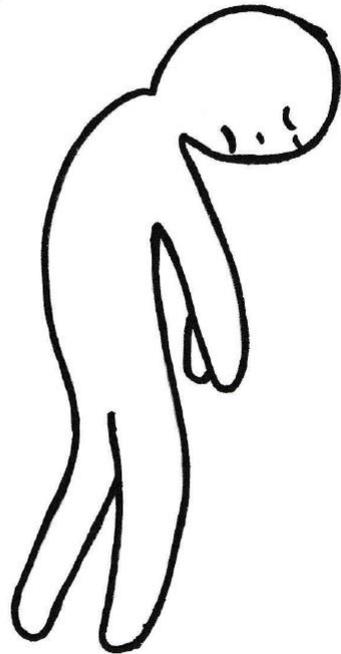
Faire un malaise
S'évanouir

MESSAGE

Ce peut être un signe de
DÉSHYDRATATION

QUE ME DIT MON CORPS ?

IREPS Pays de la Loire - 2023



Se sentir très fatigué, faible
Manquer d'énergie

MESSAGE

Ce peut être un signe de

DÉSHYDRATATION

QUE ME DIT MON CORPS ?

IREPS Pays de la Loire - 2023



Avoir de la fièvre

MESSAGE

Ce peut être un signe de

DÉSHYDRATATION

QUE ME DIT MON CORPS ?

IREPS Pays de la Loire - 2023



Avoir mal à la tête

MESSAGE

Ce peut être un signe de

DÉSHYDRATATION

QUE ME DIT MON CORPS ?

IREPS Pays de la Loire - 2023