

JOURNAL de BORD

NOM :

PRENOM :



A tenir pendant au moins 2 jours consécutifs de semaine + un dimanche

Comment remplir votre carnet alimentaire ? :

Noter après chaque repas, collation ou en-cas, ce qui vient d'être consommé (boisson ou aliment) afin de ne pas l'oublier.

- Première colonne : le contexte des prises alimentaires

Indiquer :

- ✓ L'heure du repas
- ✓ Le lieu (domicile, restaurant, self, bureau...)
- ✓ Avec qui est pris le repas
- ✓ Eventuellement l'activité associée (télévision, lecture, travail...)

- Deuxième colonne : la composition

Noter :

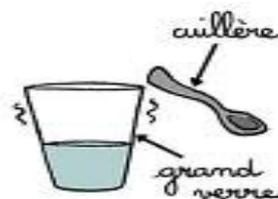
- ✓ Les aliments consommés
- ✓ Leur origine : industriels, cuisinés maison, traiteur...
- ✓ Ne pas oublier le beurre, la margarine, l'huile d'ajout, la crème fraîche, la mayonnaise, la vinaigrette,
- ✓ Le mode de cuisson : grillé, vapeur, frit..

- Troisième colonne : La quantité (ou le volume pour les liquides) des aliments consommés

Noter :

- ✓ Aliments liquides :

- bol
- tasse à café
- cuillère à soupe (c.s)
- cuillère à café (c.c)
- grand verre (250ml), petit verre (100 ml)



- ✓ Aliments solides :

- tranche (tr.) fine, moyenne ou grosse pour la viande, le poisson et la charcuterie
- tartine ou portion de baguette ($\frac{1}{2}$ – $\frac{1}{4}$ – $\frac{1}{3}$) pour le pain
- part pour le fromage (1 part = l'équivalent d'1 portion individuelle de camembert soit l'équivalent d' $\frac{1}{8}$ de camembert)

- Quatrième colonne : le déroulement des repas, commentaires diverses

Noter des informations précises :

- ✓ Avant de commencer, aviez-vous faim ? Avez-vous la sensation d'avoir trop mangé ou pas assez mangé ?
- ✓ Certaines situations ou émotions négatives (colère....) vous incitent-elles à manger ?
- ✓

Ne pas oublier de préciser vos activités de la journée

Exemple :



<i>Repas-Horaire-Lieu</i>	<i>Aliments ou boissons</i>	<i>Quantité ou Volume</i>	<i>Commentaires</i>
<u>Petit-déjeuner</u> Heure : 7h15 Lieu : Domicile Avec qui : Seule	Café Sucre blanc lait ½ écrémé Baguette Beurre Confiture Jus d'orange 100% pur jus	3/4 bol 3 pierres ½ petit verre ½ + 3 c.c 1 grand verre	Par habitude... Pour ne pas avoir faim dans la matinée...
<u>En-cas</u> Heure : 10 h Lieu : Bureau Avec qui : Collègue	Barre chocolatée : Mars	1 unité (grande)	Pour me calmer après une réunion
<u>Déjeuner</u> Heure : 12h30 Lieu : Restaurant Avec qui : Collègue	Carottes râpées Sauce vinaigrette Pâté Poulet rôti Sauce Petits pois Pain 2 livres Beurre Mousse chocolat Café noir Sucre blanc	1 petite assiette 1 c.s 1 tr. moyenne 1 cuisse 2 c.s ½ assiette 2 tartines 1 carré 1 ramequin 1 tasse 1 pierre	C'est l'heure de manger, j'ai faim.
<u>Goûter</u> Heure : 17h00 Lieu : Domicile Avec qui : Enfants	Chocolat lait ½ écrémé Chocos BN	1 bol 2	Le goûter des enfants me donne envie.
<u>Dîner</u> Heure : 20h00 Lieu : Domicile Avec qui : Famille	Potage de légumes fait maison Tarte aux poireaux congelée Salade Sauce vinaigrette Yaourt à 0 % aux fruits	1 assiette creuse ½ 1 part 1 c.s 1	Je me ressers de la tarte. La télévision est allumée.
<u>Grignotages de la journée :</u>	En préparant le repas : fromage Dans la journée : fraises « Tagada » En soirée devant la TV : - pomme - chocolat noir	1 portion 3 1 1 carré	Je suis seul(e) je m'ennuie
<u>Boissons de la journée :</u>	Eau du robinet Coca Vin rouge	8 petits verres 1 canette 1 petit verre	

Activité de la journée : Travail de bureau + 2 h de télévision

Activité physique : 1 h de gym (renforcement musculaire) avec une association sportive

Podomètre : 3143 pas soit 2,3 km.

JOUR 1 :



<i>Repas-Horaire-Lieu</i>	<i>Aliments ou boissons</i>	<i>Quantité ou Volume</i>	<i>Commentaires</i>
<u>Petit-déjeuner</u> Heure : Lieu : Avec qui :			
<u>En-cas</u> Heure : Lieu : Avec qui :			
<u>Déjeuner</u> Heure : Lieu : Avec qui :			
<u>Goûter</u> Heure : Lieu : Avec qui :			
<u>Dîner</u> Heure : Lieu : Avec qui :			
<u>Grignotages de la journée :</u>			
<u>Boissons de la journée :</u>			

Activité de la journée :

Activité sportive :

Podomètre :

JOUR 2 :



<i>Repas-Horaire-Lieu</i>	<i>Aliments ou boissons</i>	<i>Quantité ou Volume</i>	<i>Commentaires</i>
<u>Petit-déjeuner</u> Heure : Lieu : Avec qui :			
<u>En-cas</u> Heure : Lieu : Avec qui :			
<u>Déjeuner</u> Heure : Lieu : Avec qui :			
<u>Goûter</u> Heure : Lieu : Avec qui :			
<u>Dîner</u> Heure : Lieu : Avec qui :			
<u>Grignotages de la journée :</u>			
<u>Boissons de la journée :</u>			

Activité de la journée :

Activité sportive :

Podomètre :

Dimanche :



<i>Repas-Horaire-Lieu</i>	<i>Aliments ou boissons</i>	<i>Quantité ou Volume</i>	<i>Commentaires</i>
<u>Petit-déjeuner</u> Heure : Lieu : Avec qui :			
<u>En-cas</u> Heure : Lieu : Avec qui :			
<u>Déjeuner</u> Heure : Lieu : Avec qui :			
<u>Goûter</u> Heure : Lieu : Avec qui :			
<u>Dîner</u> Heure : Lieu : Avec qui :			
<u>Grignotages de la journée :</u>			
<u>Boissons de la journée :</u>			

Activité de la journée :

Activité sportive :

Podomètre :

QUELQUES PRECISIONS

Quelle(s) matière(s) grasse(s) utilisez-vous pour tartiner ?

- Aucune
- Beurre
- Beurre allégé
- Margarine. Préciser laquelle
- Margarine allégée. Préciser laquelle



Quelle(s) huile(s) utilisez-vous pour vos assaisonnements ?

- Huile de tournesol
- Huile d'arachide
- Huile de colza
- Huile de noix
- Huile d'olive
- Autres :



Quelle(s) matière(s) grasse(s) utilisez-vous pour cuisiner ?

- Aucune
- Beurre
- Margarine. Préciser laquelle
- Huile. Préciser laquelle.....

Quelle quantité achetez-vous par semaine :

- Beurre : plaquette(s) de 250 gr =.....
 plaquette(s) de 500 gr =.....
- Margarine : plaquette(s) de 250 gr =.....
 plaquette(s) de 500 gr =.....

Combien de personnes êtes-vous à table lorsque vous prenez vos repas à domicile ? :

MON PROJET



Choisir mon projet

Je choisis et note ci-dessous le(s) domaine(s) sur lequel (ou lesquels) je souhaite agir :

Suivi de mon projet



Le / /

Le / /

	<input type="checkbox"/> Pas commencé <input type="checkbox"/> Juste commencé <input type="checkbox"/> Bien avancé <input type="checkbox"/> Réalisé	<input type="checkbox"/> Pas commencé <input type="checkbox"/> Juste commencé <input type="checkbox"/> Bien avancé <input type="checkbox"/> Réalisé
Difficultés rencontrées		
Bénéfices éprouvés		
Motivation à poursuivre		

Si vous avez des questions supplémentaires, notez-les ici et posez-les lors de la prochaine séance :

SUIVI DE MON POIDS

Nous vous conseillons de vous peser 1 seule fois par semaine, si possible le même jour à la même heure et dans les mêmes conditions (le matin à jeun, en sous-vêtements...)



	Poids
Semaine 1	
Semaine 2	
Semaine 3	
Semaine 4	
Semaine 5	
Semaine 6	
Semaine 7	
Semaine 8	
Semaine 9	
Semaine 10	
Semaine 11	
Semaine 12	

TROUVER DU SOUTIEN POUR POURSUIVRE



Médecin généraliste...

Diététicienne libérale...

Associations de patients : Diab'Armor, Cœur et santé...

Organismes et réseaux de santé : Mutualité Française, Diabète En Trégor...

Associations sportives...

Psychologue libéral...

Sites internet : www.mangerbouger.fr...

Autres : Groupe de parole : Anorexie Boulimie Anonyme (ABA)...
Weight Watcher...

