

# Remplir un carnet alimentaire, le coup de pouce au changement !

---

On ne réalise pas toujours tout ce que l'on mange durant une journée. Un journal s'avère un outil fort pratique pour faciliter l'analyse de nos habitudes alimentaires.

Mange-t-on moins que ce que l'on pense? Beaucoup plus? Consomme-t-on suffisamment de légumes? Remplir un journal alimentaire quotidiennement aide à bien cerner nos habitudes de façon à pouvoir apporter des changements positifs à nos menus. Une courte période suffit : une semaine dans l'idéal, ou 5 jours, ou sinon 3 jours pour les plus réticents à l'exercice !

Qu'a-t'on mangé au déjeuner? A-t-on pris une collation durant la journée? On note tout!

La règle est de noter ce que vous mangez **AVANT** de le consommer, quitte à biffer les aliments finalement laissés de côté. Si votre carnet alimentaire ressemble à un brouillon, tant mieux, c'est signe que vous avez fait correctement l'exercice demandé.

On choisit des jours où tout va bien (cela existe probablement), et des jours où c'est la catastrophe !

On indique aussi comment on se sent à chaque jour: de bonne humeur? Plutôt neutre? Envie de rien? Tracassé ? Cela aidera peut-être à comprendre les éventuels liens entre les prises alimentaires et notre météo intérieure !



Semaine du : \_\_\_\_\_

**Comment remplir le journal:**  
 Notez tous les aliments consommés, avec les quantités.  
 Si les heures de repas varient beaucoup, notez-les également.  
 N'oubliez pas les boissons et les collations.

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Déjeuner							
Dîner							
Souper							
Humeur du jour	😊 😐 😞	😊 😐 😞	😊 😐 😞	😊 😐 😞	😊 😐 😞	😊 😐 😞	😊 😐 😞

Il y a en effet peu de place pour noter tout ce que vous mangez ; en conséquence, inscrivez les collations ou grignotages hors du cadre des repas. Par ailleurs, vous pouvez même remplir votre carnet alimentaire sur une simple feuille blanche, et même utiliser votre téléphone portable pour photographier quelques repas. A vous de choisir ce qui vous convient le mieux !