

# Tenir un Journal alimentaire



Le journal alimentaire est un outil permettant d'avoir un aperçu de votre alimentation au cours d'une journée normale. Il permet de mettre en lumière certains aspects de vos habitudes alimentaires et pourra être revu par un nutritionniste.

Dans ce journal, chaque journée est représentée par une page. Vous trouverez un tableau vous permettant de faire un relevé détaillé de tout ce que vous avez mangé durant votre journée ainsi que des quantités de chaque aliment consommé. Veuillez également inscrire l'heure et le lieu du repas, la durée de ce dernier ainsi que les gens qui vous accompagnaient (amis, collègues, famille...). Vous trouverez également un endroit pour commenter votre niveau de faim avant le repas et votre niveau de satiété après le repas.

Indiquez, sur une échelle de 1 à 10, où vous vous situez par rapport aux critères suivants.

- Pour la faim : 1 = Pas du tout faim, 10 = Extrêmement faim
- Pour la satiété : 1 = Pas rempli du tout, 10 = Extrêmement plein

Vous pourrez également commenter vos pensées et humeurs au moment du repas afin de voir si ces dernières ont un impact sur vos apports alimentaires. Finalement, si vous avez pratiqué une quelconque activité physique au cours de la journée c'est à cet endroit que vous pourrez le noter.

Idéalement, complétez votre journal alimentaire (aliments et boissons) lors de trois journées non consécutives. Deux journées entraînement/compétition et une journée entraînement léger/repos.

Fournissez le plus de détails possibles quant à vos choix d'aliments et de boissons.

- Exemple 1 : Si vous avez mangé un sandwich, indiquez à quoi était le sandwich, i.e. 1 cuillère à thé de beurre, 1 cuillère à thé de moutarde, 1 feuille de laitue, ½ tomate, 60 grammes de dinde rôtie, 2 tranches de pain blé entier, 250 ml de café avec 30 ml de lait 2% et 1 cuillère à thé de sucre, etc.
- Exemple 2 : Si vous avez mangé un bol de céréales, étaient-elles sèches ou vous y aviez ajouté du lait. Si tel est le cas, quelle sorte de lait avez-vous ajouté, du lait 1%? De quelle taille était le bol? Enfin, combien de céréales avez-vous mangé, 250, 375 ou 500ml?

## **LA PRÉCISION DE VOTRE JOURNAL VOUS ASSURERA UNE ÉVALUATION PLUS EXACTE!**

1. Commencez par vous servir une portion habituelle de nourriture ou de boisson, puis mesurez chacun des éléments.
2. Indiquez le plus précisément possible le volume de la boisson et non « 1 verre » puisque la quantité contenue dans un verre peut varier entre 50 ml et 500 ml.
3. Notez la méthode utilisée pour la préparation des aliments. Ex : panée, frite, BBQ, rôtie, bouillie, cuit à la vapeur, sauté, etc.
4. Avez-vous ajouté des condiments (Ketchup, vinaigrette, beurre, etc.) à vos aliments? Si oui, notez-les ainsi que la quantité ajoutée (1c à thé ...)
5. Pour toutes les occasions s'y prêtant, notez la marque de commerce. Ex : Gaufre nature Eggo, gruau nature instantané Quaker, poudre Gatorade, etc.
6. N'oubliez pas de noter toutes les boissons consommées, du punch aux fruits au café, en passant par l'eau et le lait 1%, 2% ou autres.



## Tenir un Journal alimentaire

7. N'oubliez pas d'indiquer les suppléments alimentaires consommés : Les boissons sportives, barres énergétiques, suppléments de protéines, multivitamines, suppléments de fer, ect.
8. Pour chaque repas et collations, indiquez votre niveau d'appétit (bas – moyen – élevé), la vitesse à laquelle vous vous alimentez (lente – moyenne – rapide) et l'endroit où cela se déroule (à table, devant la télévision, au travail, dans la voiture, au restaurant, etc.).

### Quelques équivalences pratiques

- 60ml – ¼ tasse = 1 balle de golf
- 125ml – ½ tasse = 1 balle de tennis
- 50g – 1,5 onces = 1 téléavertisseur ou 3 gommes à effacer
- 90g – 3 onces = 1 paquet de cartes à jouer



# Tenir un Journal alimentaire

## Activité pour cette journée d'entraînement :

Type d'activité:  Entraînement endurance  Entraînement en force  Repos  Autres types d'activités : \_\_\_\_\_

Intensité de l'activité:  Basse  Modérée  Élevée

Moment et Durée de l'activité (heure): \_\_\_\_\_

Déjeuner		Dîner		Souper	
Heure: _____		Heure: _____		Heure: _____	
Lieu: _____		Lieu: _____		Lieu: _____	
Avec qui: _____		Avec qui: _____		Avec qui: _____	
Quantité	Aliments	Quantité	Aliments	Quantité	Aliments
Remarques		Remarques		Remarques	
Niveau de faim avant le repas: _____		Niveau de faim avant le repas: _____		Niveau de faim avant le repas: _____	
Niveau de satiété après le repas : _____		Niveau de satiété après le repas : _____		Niveau de satiété après le repas : _____	
Temps consacré au repas : _____		Temps consacré au repas : _____		Temps consacré au repas : _____	
Collation AM		Collation PM		Collation soir	
Heure: _____		Heure: _____		Heure: _____	
Lieu: _____		Lieu: _____		Lieu: _____	
Avec qui: _____		Avec qui: _____		Avec qui: _____	
Quantité	Aliments	Quantité	Aliments	Quantité	Aliments

# Tenir un Journal alimentaire

## Activité pour cette journée d'entraînement :

Type d'activité:  Entraînement endurance  Entraînement en force  Repos  Autres types d'activités : \_\_\_\_\_

Intensité de l'activité:  Basse  Modérée  Élevée

Moment et Durée de l'activité (heure): \_\_\_\_\_

Déjeuner		Dîner		Souper	
Heure: _____		Heure: _____		Heure: _____	
Lieu: _____		Lieu: _____		Lieu: _____	
Avec qui: _____		Avec qui: _____		Avec qui: _____	
Quantité	Aliments	Quantité	Aliments	Quantité	Aliments
Remarques Niveau de faim avant le repas: _____ Niveau de satiété après le repas : _____ Temps consacré au repas : _____		Remarques Niveau de faim avant le repas: _____ Niveau de satiété après le repas : _____ Temps consacré au repas : _____		Remarques Niveau de faim avant le repas: _____ Niveau de satiété après le repas : _____ Temps consacré au repas : _____	
Collation AM Heure: _____ Lieu: _____ Avec qui: _____		Collation PM Heure: _____ Lieu: _____ Avec qui: _____		Collation soir Heure: _____ Lieu: _____ Avec qui: _____	
Quantité	Aliments	Quantité	Aliments	Quantité	Aliments

# Tenir un Journal alimentaire

## Activité pour cette journée d'entraînement :

Type d'activité:  Entraînement endurance  Entraînement en force  Repos  Autres types d'activités : \_\_\_\_\_

Intensité de l'activité:  Basse  Modérée  Élevée

Moment et Durée de l'activité (heure): \_\_\_\_\_

Déjeuner		Dîner		Souper	
Heure: _____		Heure: _____		Heure: _____	
Lieu: _____		Lieu: _____		Lieu: _____	
Avec qui: _____		Avec qui: _____		Avec qui: _____	
Quantité	Aliments	Quantité	Aliments	Quantité	Aliments
Remarques Niveau de faim avant le repas: _____ Niveau de satiété après le repas : _____ Temps consacré au repas : _____		Remarques Niveau de faim avant le repas: _____ Niveau de satiété après le repas : _____ Temps consacré au repas : _____		Remarques Niveau de faim avant le repas: _____ Niveau de satiété après le repas : _____ Temps consacré au repas : _____	
Collation AM Heure: _____ Lieu: _____ Avec qui: _____		Collation PM Heure: _____ Lieu: _____ Avec qui: _____		Collation soir Heure: _____ Lieu: _____ Avec qui: _____	
Quantité	Aliments	Quantité	Aliments	Quantité	Aliments

# Tenir un Journal alimentaire

## Activité pour cette journée d'entraînement :

Type d'activité:  Entraînement endurance  Entraînement en force  Repos  Autres types d'activités : \_\_\_\_\_

Intensité de l'activité:  Basse  Modérée  Élevée

Moment et Durée de l'activité (heure): \_\_\_\_\_

Déjeuner		Dîner		Souper	
Heure: _____		Heure: _____		Heure: _____	
Lieu: _____		Lieu: _____		Lieu: _____	
Avec qui: _____		Avec qui: _____		Avec qui: _____	
Quantité	Aliments	Quantité	Aliments	Quantité	Aliments
Remarques Niveau de faim avant le repas: _____ Niveau de satiété après le repas : _____ Temps consacré au repas : _____		Remarques Niveau de faim avant le repas: _____ Niveau de satiété après le repas : _____ Temps consacré au repas : _____		Remarques Niveau de faim avant le repas: _____ Niveau de satiété après le repas : _____ Temps consacré au repas : _____	
Collation AM Heure: _____ Lieu: _____ Avec qui: _____		Collation PM Heure: _____ Lieu: _____ Avec qui: _____		Collation soir Heure: _____ Lieu: _____ Avec qui: _____	
Quantité	Aliments	Quantité	Aliments	Quantité	Aliments