

Journal alimentaire qualitatif et comportemental

Merci de remplir ce journal alimentaire durant au moins 5 jours consécutifs (essayez d'inclure 1 jour de week-end). Mangez comme à votre habitude et notez au fur à mesure toutes vos consommations (boissons et aliments), ainsi que les circonstances et votre état d'esprit. Vous pouvez imprimer les pages et les remplir à la main avant de nous les renvoyer. Vous pouvez aussi saisir votre consommation directement dans le document word.

1. Utilisez une nouvelle feuille par jour (vous pouvez utiliser plusieurs feuilles pour un même jour). Inscrivez votre nom et la date sur chaque feuille.
2. Inscrivez toutes les consommations, aliments et boissons, en indiquant l'heure de consommation, même lorsqu'elles sont minimales (une bouchée « par ci, par là » par exemple).
3. Décrivez les quantités consommées de manière aussi précise que possible. Ne pesez pas les aliments, référez-vous aux poids indiqués sur les emballages, ou servez-vous d'ustensiles de référence (p. ex. nombre de cuillères à café ou à soupe, nombre d'assiettes, de tasses, etc.).
4. Évaluez votre sensation de faim physique (dans l'estomac) avant la prise alimentaire entre **0** (pas faim du tout) et **5** (très très faim).
5. Décrivez le lieu où vous vous trouviez, de manière aussi précise que possible (p.ex. « au travail à mon bureau » ou « assis-e à la table de la salle à manger » ou « debout dans la cuisine » etc.).
6. Décrivez votre activité en mangeant, s'il y en avait une (p.ex. « marcher » ; « discuter » ; « écouter la radio/un podcast » ; « lire un journal/livre » ; « regarder la télévision/l'ordinateur » ; « surfer sur internet/réseaux sociaux » etc.).
7. La colonne « remarques » vous permet de noter votre état d'esprit, émotions et sentiments (anxiété, joie, stress, plaisir etc.), votre « dialogue intérieur » concernant votre choix alimentaire ou votre décision de manger, ou un événement particulier (anniversaire, fête, etc.).

Renvoyez le document rempli à benjamin@greco-one2one.ch

Journal alimentaire

NOM, Prénom : _____ JOUR : _____

Heure	Qu'est-ce que j'ai mangé et bu, et combien ?	Faim (0 – 5)	Lieu	Activité en mangeant	Remarques (état d'esprit, pourquoi ce choix, événements)



GRECO ONE2ONE
PERSONAL THERAPY & NUTRITION

Journal alimentaire

NOM, Prénom : _____ JOUR : _____

Heure	Qu'est-ce que j'ai mangé et bu, et combien ?	Faim (0 – 5)	Lieu	Activité en mangeant	Remarques (état d'esprit, pourquoi ce choix, événements)



GRECO ONE2ONE
PERSONAL THERAPY & NUTRITION

Journal alimentaire

NOM, Prénom : _____ JOUR : _____

Heure	Qu'est-ce que j'ai mangé et bu, et combien ?	Faim (0 – 5)	Lieu	Activité en mangeant	Remarques (état d'esprit, pourquoi ce choix, événements)

Journal alimentaire

NOM, Prénom : _____ JOUR : _____

Heure	Qu'est-ce que j'ai mangé et bu, et combien ?	Faim (0 – 5)	Lieu	Activité en mangeant	Remarques (état d'esprit, pourquoi ce choix, événements)

Journal alimentaire

NOM, Prénom : _____ JOUR : _____

Heure	Qu'est-ce que j'ai mangé et bu, et combien ?	Faim (0 – 5)	Lieu	Activité en mangeant	Remarques (état d'esprit, pourquoi ce choix, événements)

Journal alimentaire

NOM, Prénom : _____ JOUR : _____

Heure	Qu'est-ce que j'ai mangé et bu, et combien ?	Faim (0 – 5)	Lieu	Activité en mangeant	Remarques (état d'esprit, pourquoi ce choix, événements)