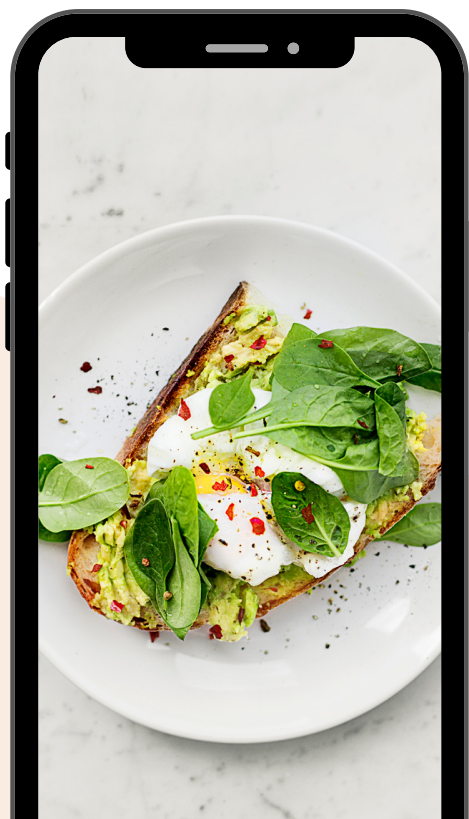


*EBook patient*

# Journal Alimentaire

**Pourquoi et comment bien l'utiliser ?**

Découvrez tous les  
bénéfices d'un  
journal alimentaire  
pour votre suivi  
diététique



# Au Menu

## MISE EN BOUCHE

### A QUOI SERT LE JOURNAL?

Les bénéfices d'un journal alimentaire

## ENTRÉE

### COMMENT TENIR UN JOURNAL?

Les informations utiles à y inscrire

## HORS D'OEUVRE

### LE DÉBRIEFING EN CONSULTATION

Comment analyser mon journal ?

## DESSERT

### LES ERREURS À NE PAS COMMETTRE

Quand on complète un journal alimentaire

# 1

## A quoi sert le journal alimentaire ?

En tant que diététicien.ne.s nutritionnistes, nous le savons : le journal alimentaire a parfois mauvaise réputation ! Souvent vu comme un outil de contrôle, contraignant à remplir, il est possible que vous appréhendiez l'exercice...

Et pourtant ! Le journal est un formidable outil d'apprentissage, d'expérience et de découverte. Bien plus qu'un carnet où on note tout ce qu'on mange, c'est un outil qui nous aide à comprendre nos habitudes et à établir des liens entre ce que nous mangeons et comment on se sent.

**Un indispensable pour la suite de votre suivi diététique**

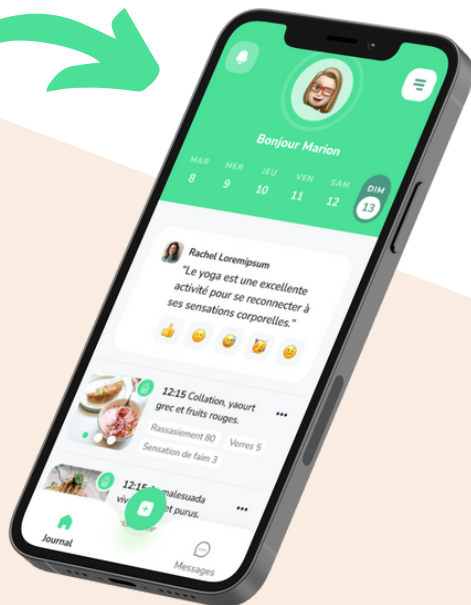


Pour vous aider à noter l'application MONSUIVIDIET est à télécharger gratuitement sur

Google Play



Apple Store



# Observer ses habitudes

Avec le journal alimentaire, on peut observer ce qu'on mange et ce qu'on fait réellement dans la journée. Car parfois, au quotidien on fait des choses de façon automatique... et manger en fait partie ! La plupart du temps ce n'est pas dramatique, mais lorsqu'on souhaite modifier son comportement alimentaire sur le long terme, cette **première étape de prise de conscience** est primordiale.

Tenir un journal alimentaire est une façon efficace de :

- **Se reconnecter** au moment présent et rester attentif aux signaux que nous envoient notre tête et notre corps.
- **S'entraîner** à observer, de façon neutre et sans jugement ses repas mais aussi tout ce qui entoure les prises alimentaires
- **Repérer** les situations problématiques ou au contraire les moments positifs de la journée et les ressources que nous avons déjà en nous
- **Identifier** ce qui vient perturber les prises alimentaires
- **Agir** plus efficacement pour mettre en place de nouvelles habitudes !



## Observer ses habitudes

Le journal va donc vous aider d'abord à prendre conscience de vos habitudes alimentaires et vous aider à vous questionner : "comment ça se passe pour moi en ce moment ? De quoi ai-je besoin pour aller mieux ? Quelle toute petite action pourrais-je mettre en place aujourd'hui pour changer mon alimentation ou, plus généralement, pour prendre soin de moi ?"

Il vous aide également à **mettre en lumière vos comportements** et faire des liens entre ce qu'il se passe dans votre journée et vos choix alimentaires.

Par exemple, le journal peut vous permettre d'observer que la fatigue vous pousse à consommer certains aliments en fin de journée.

“ Prendre conscience de nos besoins est une étape cruciale pour changer nos habitudes ”



Sur l'application **MonSuiviDiet** vous avez aussi une messagerie qui vous permet de rester en contact directement avec votre diététicien. N'hésitez pas à le ou la solliciter si vous avez des questions ou besoin qu'il ou elle consulte votre journal alimentaire avant le prochain rendez-vous.





## Cultiver sa curiosité

**Apprendre à mieux se connaître, mieux cerner ses propres besoins et y répondre, voilà tout l'intérêt de remplir un journal alimentaire !**

Expérimenter, être curieux, se tromper, avancer... Le journal est un outil qui permet de mieux connaître ses réactions, les réactions de son corps, se connaître davantage et renforcer la confiance en soi.

C'est donc aussi un moyen d'**expérimenter de nouvelles choses** et de mieux évaluer les conséquences.

Ex : J'ai pris une collation cette après-midi : comment ça s'est passé pour moi ? Était-ce désagréable ? Comment je me suis sentie et comment cela a influencé le reste de ma journée et de mon alimentation ?



## Se connecter au moment présent

**Votre journal MonSuiviDiet est là pour vous aider à ralentir.**

Au travers l'utilisation de l'application MonSuiviDiet nous vous proposons de vous exercer à prendre vos repas ou une collation en portant attention sur ce que vous mangez, votre corps et vos sensations.

C'est une invitation à se connecter au moment présent et à soi pour retrouver une plus grande liberté dans ses choix alimentaires. Ne plus être guidée par un mode "automatique", par ses pensées ou émotions.

Faire cette pause vous permettra également d'observer, de mieux identifier et de nommer les pensées et croyances qui influencent vos choix alimentaires.



# Entretenir sa motivation

Pour maintenir sa motivation tout au long du suivi diététique il est important de **connaître et de cibler les raisons pour lesquelles on souhaite opérer certains changements.**

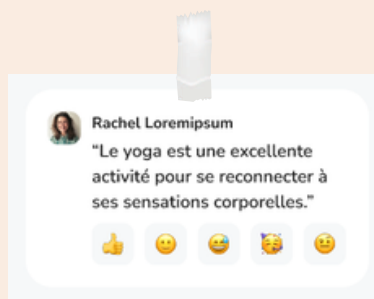
Car même si vous démarrez votre suivi avec une motivation au top, vous allez forcément rencontrer quelques obstacles sur votre chemin... c'est normal ! Votre diététicien.ne est là justement pour vous accompagner tout au long de ce chemin.

**L'essentiel est de trouver VOTRE routine, et de développer de nouvelles habitudes sur la durée.**

Et pour cela le journal vous permettra de vous fixer des défis pour booster votre motivation, de mieux identifier ces fameux obstacles, d'avancer **avec bienveillance et sans jugement** vers la mise en place d'un nouveau mode de vie. ...



Votre diététicien pourra vous envoyer des **messages d'encouragement** qui se glissent directement en haut de votre journal. Il pourra ainsi vous proposer de nouveaux exercices, réagir à vos dernières journées, vous envoyer un conseil ou un encouragement supplémentaire !






# Comment tenir un journal *alimentaire ?*

Avant de poursuivre sachez qu'il n'y aucune règle absolue en matière de remplissage de journal alimentaire ! Il est important que vous en discutiez d'abord en consultation pour déterminer **ce qui est important pour VOUS.**

Nous allons développer ce qu'il est possible de noter dans votre journal : ensuite ajoutez ou supprimez ce que vous voulez et ce qui vous semble utile surtout !



Il y a tout de même un point qui est important : notez un maximum vos observations **au moment du repas.** Avant, pendant ou après afin d'être au plus proche de la réalité et de vos ressentis.

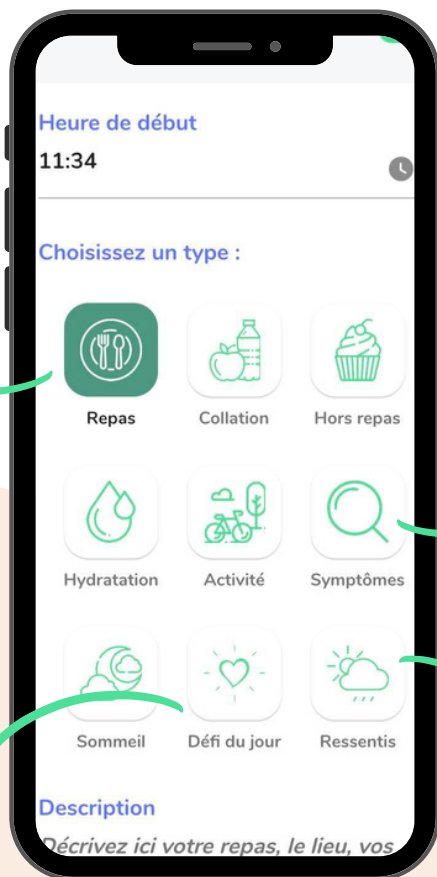
# Les infos à inscrire

*Repas*

Postez une photo de votre assiette, précisez le descriptif de votre repas mais aussi son contexte : lieu du repas, ressentis, etc...

*Symptômes*

Migraines, ballonnements, gaz etc... Notez les symptômes présents dans la journée. Cela permettra d'identifier plus tard s'ils sont liés à la consommation de certains aliments.



*Défi du jour*

Que faites-vous pour prendre soin de vous aujourd'hui ?  
Quelle toute petite action pourriez-vous mettre en place aujourd'hui pour changer votre alimentation ou aller vers vos objectifs ?

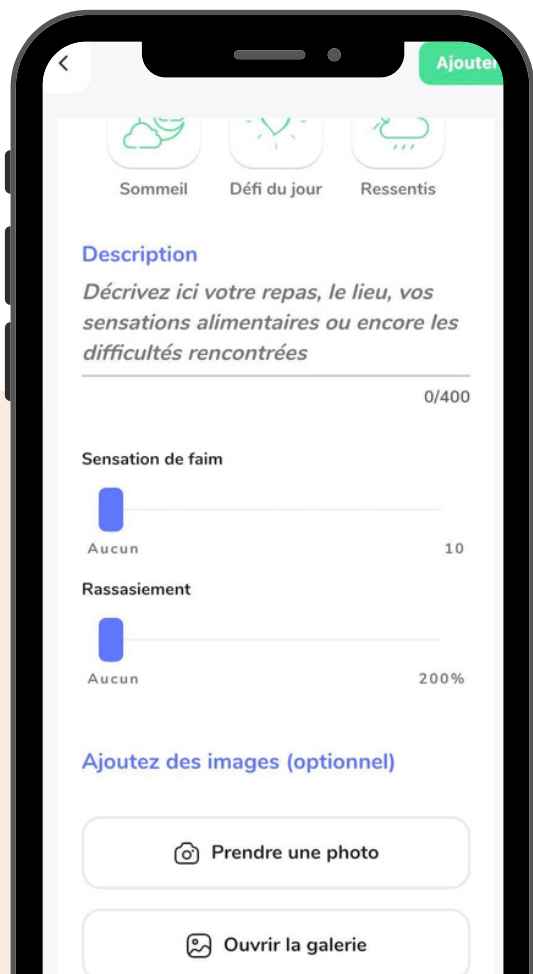
*Ressentis*

Émotions, pensées, situations inconfortables, réflexions : notez ici tous vos ressentis physiques ou émotionnels qui peuvent vous aider à comprendre ce qui influence vos choix alimentaires dans la journée.

# Les trackers

## Évaluez-vous plus précisément grâce aux trackers

Sensation de faim, rassasiement, plaisir pris au cours du repas ou équilibre du repas, évaluez-vous plus précisément selon les trackers choisis par votre diététicien pendant la consultation !



# Les trackers

Les trackers présents sur l'application vous permettront de vous **évaluer, de vous questionner et d'explorer vos comportements**, entre les consultations. Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses ! Ces notations vous permettront simplement de mieux vous connaître,

Un "tracker" est différent de l'objectif à proprement parlé que vous auriez mis en place en fin de séance. Là où l'objectif généralise un comportement type (bien s'hydrater, marcher régulièrement...), le tracker, lui, aura l'intérêt de pousser à la réflexion : Pourquoi je mange ? Comment je me sens ? Quelle(s) émotion(s) cela fait émerger en moi ?

Ces trackers peuvent être **variables et adaptables à tout moment**. Vous pouvez très bien démarrer un suivi avec un tracker défini pour explorer un sujet précis puis évoluer vers tout autre chose dans la continuité du travail effectué en consultation.

Remplir son journal alimentaire ce n'est donc pas seulement noter ce que l'on mange ! Vous pouvez tout à fait vous concentrer uniquement sur le remplissage des trackers pour progresser dans votre suivi.

Si vous vous sentez en difficulté par rapport au remplissage de votre journal ou lorsque vous devez compléter certains trackers, parlez-en en consultation !



## Le débriefing en *consultation*

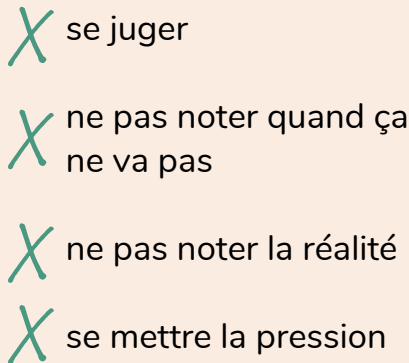
L'application n'est pas là pour remplacer les consultations ! C'est un complément qui vous permet de conserver une trace de vos repas, collations ou autre prise alimentaire, mais aussi de tout ce qui peut influencer le contenu de votre assiette dans la journée : émotions, stress, fatigue, niveau de faim ou rassasiement, pour y revenir dessus avec votre diététicien. C'est **l'échange, les discussions et l'analyse autour de votre carnet** avec votre diététicien qui vous permettra d'avancer vers de nouvelles habitudes alimentaires,

**Cela permet également une meilleure communication avec son diététicien lors des consultations et un meilleur suivi.**

Noter ces informations permet au diététicien de mettre le doigt plus facilement sur les situations problématiques ou les difficultés rencontrées et permet d'identifier plus facilement des symptômes liés à la consommation de certains aliments : ballonnements, maux de tête, fatigue etc...



# Les 4 erreurs à ne pas commettre quand on tient un journal alimentaire

- 
- X se juger
  - X ne pas noter quand ça ne va pas
  - X ne pas noter la réalité
  - X se mettre la pression

Restons **flexibles** ! Vous avez oublié de noter une journée ? Vous n'avez pas noté le détail exact de votre assiette ? Pas de problème. N'oubliez pas que le carnet est un outil qui va vous aider tout au long de votre suivi, cela vous demandera du travail et un peu de rigueur mais ça ne doit pas devenir une contrainte ! Notez ce qui vous semble utile et laissez de côté les autres informations.

**A vous de jouer !**





### AVIS

N'hésitez pas à nous laisser un avis sur

Google Play

Apple Store



### CONTACT

Vous rencontrez un problème technique ?

Contactez-nous

06 81 91 11 72

[contact@monsuividiet.com](mailto:contact@monsuividiet.com)