

## Journal des aliments et des symptômes

Il peut être utile d'écrire ce que vous mangez et comment vous vous sentez afin d'identifier les aliments ou les boissons que votre corps assimile moins bien.

Partagez votre journal avec un diététicien agréé ou un médecin. Ils peuvent vous aider à identifier les tendances de vos symptômes et à planifier une alimentation saine qui vous convienne.



### Étape par étape

Utilisez votre journal pour prendre note, pendant une semaine (ou plus), de tout ce que vous mangez et buvez et de vos symptômes. Faites des copies du journal des aliments et des symptômes (voir page suivante) et consignez chaque journée sur une page différente.

Chaque jour, prenez note des détails suivants :

- | tous les aliments que vous consommez, y compris les condiments, les vinaigrettes, les trempettes et les tartinades
  - | indiquez les noms de marque (par exemple, céréales All-Bran de Kellogg®)
  - | décrivez les méthodes de cuisson des aliments, comme frits, cuits au four ou grillés
- | toutes les boissons, y compris ce que vous y avez ajouté, comme de la crème ou du sucre, le cas échéant
- | les boissons alcoolisées
- | la taille des portions
- | le moment de la consommation (matin, midi, soir, etc.)
- | les symptômes que vous présentez, le degré d'inconfort engendré et le moment de la journée où ils se manifestent.

Utilisez des unités de mesures ménagères courantes pour décrire les quantités d'aliments et de boissons consommées (par exemple, 250 ml (1 tasse), 5 ml (1 cuillère à café), etc.). Vous pouvez également utiliser la

forme de votre main ou d'objets communs pour estimer la taille de vos portions. Par exemple :

- | une poignée de salade verte
- | une pointe de beurre salé
- | une demi-balle de golf de beurre d'arachide naturel
- | deux balles de tennis de riz blanc

Écrivez ce que vous mangez et buvez, et en quelle quantité, dès que possible. À la fin de la journée, il peut être difficile de se rappeler ce que l'on a mangé et bu, à quel moment et en quelle quantité. Décrivez le mieux que vous pouvez ce que vous mangez et comment vous vous sentez.

Prenez également note de toute modification de votre régime alimentaire habituel et de vos symptômes (amélioration, aggravation ou absence de changement).

Lisez votre journal avant de consulter votre médecin ou un diététiste et tentez d'en tirer des conclusions. Prenez note de toute tendance observable et de toute question que vous vous posez.





## Notes

---

---

---

Distribué par:

Dietitian Services [Services de diététique] de HealthLinkBC (anciennement Dial-A-Dietitian), qui offrent gratuitement des renseignements et des ressources sur la nutrition aux résidents et aux professionnels de la santé de la Colombie-Britannique. Allez à [www.healthlinkbc.ca/healthyeating](http://www.healthlinkbc.ca/healthyeating) ou composez le 8-1-1 (partout en C.-B.).

Des services d'interprétation sont disponibles dans plus de 130 langues.