

## Journalisation des aliments : Comment garder la trace de ce que vous mangez

La journalisation des aliments est l'une des choses les plus efficaces que vous puissiez faire pour atteindre vos objectifs en matière d'alimentation santé.

Le suivi de ce que vous mangez et buvez chaque jour peut :

- Vous rendre plus conscient de ce que vous mangez et quand vous mangez.
- Vous aider à découvrir vos habitudes alimentaires.
- Renforcer vos nouvelles habitudes santé et vous garder sur la bonne voie pour une réussite des changements à long terme.

La journalisation ne consiste pas à vous juger, à vous sentir coupable ou à avoir honte. Utilisez votre journal pour soutenir le changement.

Il existe de nombreuses façons de garder trace de ce que vous mangez, y compris des applications de suivi des aliments ou des sites internet, des blocs-notes sur votre ordinateur ou tablette, des journaux intimes ou des feuilles de brouillon. Le journal alimentaire ci-dessous est un moyen de suivre ce que vous mangez et buvez. Utilisez l'option qui vous convient le mieux.

### Pour commencer avec la journalisation des aliments

Commencez par déterminer quand, quoi et quelle quantité vous mangez et buvez chaque jour. Votre journal alimentaire sera plus précis lorsque vous enregistrez votre nourriture et vos boissons juste après avoir mangé. La meilleure façon de savoir ce que vous mangez est de mesurer vos portions d'aliments et de boissons.

- Utilisez des mesures domestiques courantes pour suivre les quantités d'aliments et de boissons (par exemple

250 ml (1 tasse), 5 ml (1 cuillerée à thé), etc.)

OU

- Utilisez la forme de votre main ou d'objets communs pour estimer la portion. Par exemple, un poing de salade verte; deux balles de tennis de riz blanc; une pointe de pouce de beurre

Avec de la pratique vous pourrez estimer la taille des portions sans avoir à mesurer.

Vous pouvez également en apprendre beaucoup sur vos habitudes alimentaires en suivant simplement les types d'aliments et de boissons que vous consommez chaque jour. Vous pouvez même suivre un seul type ou groupe d'aliments ou de boissons. Par exemple, le nombre de légumes et de fruits que vous prenez chaque jour ou le nombre de verres d'eau que vous buvez. Le suivi des légumes et des fruits qui se trouve à la fin de ce document peut vous aider à déterminer le nombre de portions de légumes et de fruits que vous mangez chaque jour.

### Journalisation alimentaire plus avancée

Ce que vous suivez dans votre journal alimentaire dépendra de vos objectifs en matière d'alimentation santé. En plus de savoir ce que vous mangez et ce que vous buvez et en quelle quantité, envisagez le suivi de certains des éléments suivants :

- niveaux de faim et de plénitude avant et après les repas
- environnement pour manger (salle de télévision, bureau, voiture)
- pensées, sentiments et émotions avant et après avoir mangé

## Utilisation de votre journal alimentaire

Un suivi cohérent de tout ce que vous mangez et buvez pendant plusieurs jours vous aide à mieux comprendre ce que vous mangez, où vous mangez, quand vous mangez et pourquoi vous mangez. Ceci est votre façon individuelle de manger. Plus votre journal est long, plus vous en apprendrez.

Après la journalisation prenez le temps de réfléchir aux informations que vous avez recueillies. Recherchez les habitudes que vous souhaitez modifier ou renforcer et réfléchissez aux nouvelles habitudes que vous souhaitez ajouter. Utilisez votre journal alimentaire pour prendre des mesures simples et réalistes pour atteindre votre ou vos objectifs en matière d'alimentation santé.

## Changer vos habitudes alimentaires

Ajouter une nouvelle habitude santé au lieu d'essayer de perdre une habitude ancienne est un bon premier pas vers l'amélioration de votre alimentation. Il existe certaines habitudes communes qui facilitent une saine alimentation pour de nombreuses personnes. Pensez à en ajouter une ou plusieurs à votre mode d'alimentation actuel :

- Prenez un petit déjeuner équilibré comprenant une source de protéines chaque jour. Les œufs, le yogourt, les noix, les graines, le tofu, les viandes maigres, la volaille et le poisson sont de bonnes sources de protéines.
- Prenez un fruit ou légume à chaque repas et collation.
- Mangez avec des amis et la famille, loin des distractions telles la télévision, l'ordinateur, la tablette ou le téléphone.
- Mangez lentement en prenant le temps d'écouter les signaux de plénitudes de votre corps et de manger jusqu'à ce que vous soyez rassasié, sans excès.
- Mangez régulièrement et évitez de sauter et de retarder les repas. Cela peut inclure trois (3) repas par jour pour certaines personnes ou trois (3) repas plus des collations pour d'autres.

- Planifiez vos repas à l'avance. Préparez des repas que vous appréciez et attendez-les avec impatience.
- Cuisinez et mangez à la maison autant que possible.
- Mettez des collations santé à portée de main. Gardez un bol de fruits frais sur votre table ou votre comptoir. Gardez des fruits et légumes lavés et coupés dans le réfrigérateur.
- Servez de l'eau avec les repas.
- Programmez 7 à 9 heures de sommeil chaque nuit, y compris les fins de semaine. Vous prendrez des décisions alimentaires saines pour la santé si vous êtes bien reposé.

**Pour plus d'information:** Envisagez de parler à un(e) diététiste pour obtenir du soutien. Un(e) diététiste peut consulter votre journal alimentaire pour vous aider à comprendre vos habitudes alimentaires et partager des idées de changement pour vous aider à atteindre vos objectifs en matière de saine alimentation.

Appelez HealthLink BC au **8-1-1**:

- Demandez à parler à un(e) diététiste professionnel(le) pour obtenir des informations et des conseils en fonction de vos besoins et préférences alimentaires et nutritionnelles spécifiques.
- Demandez à parler à un professionnel de l'exercice qualifié pour des conseils personnalisés sur l'activité physique.

**Dernière mise-à-jour :** Août 2018

© Colombie-Britannique, 2018. Tous droits réservés. Reproduction autorisée avec mention de la source. Le présent feuillet ne remplace pas les conseils de votre médecin ni la consultation chez un professionnel de la santé. Il est fourni uniquement à des fins éducatives et informatives.

---

Pour de plus amples renseignements sur une saine alimentation et la nutrition, consultez [www.healthlinkbc.ca/healthy-eating](http://www.healthlinkbc.ca/healthy-eating) ou appelez le numéro sans frais **8-1-1** afin de parler à un diététicien. Les personnes sourdes et malentendantes peuvent obtenir de l'aide en composant le **7-1-1**. Des services de traduction sont disponibles sur demande dans plus de 130 langues.



**Réfléchir sur votre journal alimentaire**

Regardez votre journal alimentaire. Que remarquez vous? Qu'est-ce qui s'est bien passé?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Quel changement pourriez-vous apporter pour vous aider à manger plus sainement ?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Traceur de légumes et de fruits

<b>Jour de la semaine</b>	<b>Indiquez un crochet (✓) dans un cercle pour chaque portion de légumes et de fruits que vous avez dans la journée</b>  Voici des exemples de portion : 1 fruit; 1/2 tasse de légumes ou fruits coupés en dés; 1 tasse de légumes verts feuillus	<b>Nombre total de portions chaque jour</b>  Compter les crochets
<b>Lundi</b>	<input type="checkbox"/>	
<b>Mardi</b>	<input type="checkbox"/>	
<b>Mercredi</b>	<input type="checkbox"/>	
<b>Jeudi</b>	<input type="checkbox"/>	
<b>Vendredi</b>	<input type="checkbox"/>	
<b>Samedi</b>	<input type="checkbox"/>	
<b>Dimanche</b>	<input type="checkbox"/>	