



## Semainier

Le semainier est un outil de recueil de données qui enregistre sur sept jours les prises alimentaires.

À ce semainier est ajoutée une colonne d'observation. Celle-ci permet de mieux comprendre le comportement alimentaire, de prendre conscience de certains automatismes ou sensations fréquentes au moment des repas, qui pourraient être pertinents de prendre en compte lors de l'accompagnement diététique.


### Comment le remplir ?

- Il est recommandé de le remplir au fur et à mesure des prises alimentaires pour éviter les oublis - Tous les détails comptent, même les plus insignifiants aux yeux du consommateur - Penser à préciser les boissons consommées et des indications sur les volumes (nombre de verres, cannettes, bouteilles, etc.) - Indiquer l'heure des prises alimentaires - Indiquer si la faim est ressentie ou non avant de manger à l'aide des pictogrammes « + » et « - »

Ce document ne doit pas être une contrainte, si des jours sont sautés ou s'il est rempli partiellement, cela sera un support de discussion comme son contenu. La curiosité d'observer son alimentation est le moteur de ce type d'exercice. Il faut se sentir libre de l'utiliser à sa convenance.

Contexte : Date ? Où ? Heure ? Avec qui ? Autres activités en mangeant ?

Ressenti Pourquoi mangez-vous ? Avez-vous faim avant de manger ? Respectez-vous cette faim ? Avez-vous trop mangé ? Ressentez-vous un inconfort digestif ? Avez-vous eu des envies de manger non satisfaites ? Mangez-vous vite

	Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7
	Préciser l'intensité de son appétit pour chaque repas : ++ très faim + faim - pas faim Préciser l'apparition de troubles digestifs : O Troubles digestifs						
Petit Déjeuner							
Contexte/Ressenti							
Matinée							
Contexte/Ressenti							
Déjeuner							
Contexte/Ressenti							
Après-midi							
Contexte/Ressenti							
Dîner							
Contexte/Ressenti							
Soirée							
Contexte/Ressenti							

(Indiquer les aliments et l'hydratation en précisant dans la mesure du possible les quantités)