



PROGRAMME DE CHIRURGIE BARIATRIQUE

Mon journal alimentaire

Nom : _____

Numéro de téléphone : _____



**Centre intégré
de santé
et de services sociaux
de la Côte-Nord**

Québec 

Document créé à partir du « Journal alimentaire » produit par l'**Institut universitaire de cardiologie et de pneumologie de Québec-Université Laval (IUCPQ-UL)**

Novembre 2016

Adapté par Marie-Élaine Anctil, nutritionniste au CISSS Côte-Nord

Mise à jour : janvier 2022

Consultés par : - Geneviève Marchand, conseillère cadre – Affaires médicales, DSPEU
- Mylène Landry, infirmière clinicienne au CISSS Côte-Nord

Le journal alimentaire est un outil permettant d'avoir un aperçu de votre alimentation au cours d'une journée normale. Il vise à mettre en lumière certains aspects de vos habitudes qui devraient être travaillées avec la nutritionniste avant votre chirurgie afin de maximiser la réussite de cette dernière et d'obtenir les résultats escomptés.

Dans ce journal, chaque journée est représentée par une page. Sur chaque page, vous trouverez un tableau vous permettant de faire un relevé détaillé de tout ce que vous avez mangé et bu durant votre journée ainsi que des quantités de chaque aliment consommé. Vous devrez inscrire l'heure, le lieu du repas, la durée de ce dernier ainsi que les gens qui vous accompagnaient (amis, collègues, famille, etc.). Par ailleurs, il est important de commenter votre niveau de faim avant le repas et votre niveau de satiété après le repas selon les critères de l'échelle de la faim et satiété (voir page suivante).

Si vous avez pratiqué une quelconque activité physique au cours de la journée, c'est au bas de cette page que vous pourrez le noter. Sur la dernière page, vous trouverez quelques questions de réflexion par rapport à vos repas, notamment afin de vous permettre de comparer votre assiette avec l'assiette équilibrée. Finalement, vous pourrez également commenter vos pensées et humeurs au moment du repas afin de voir si ces dernières ont un impact sur vos apports alimentaires.

Compléter ce journal pour 7 jours et le faire parvenir par :

- **Télécopieur : 418 294-1002**
- **Courriel : 09.usagers.bariatrique@ssss.gouv.qc.ca**
- **Poste : Clinique interdisciplinaire bariatrique
Hôpital Le Royer, bureau 525
635, boulevard Jolliet
Baie-Comeau (Québec) G5C 1P1**

L'échelle de faim et de satiété

1	Faim intense : Sensation d'être affamé. Des étourdissements et des malaises physiques peuvent accompagner cette faim. Le corps est tellement affamé qu'il ignore le signal de satiété. Vous êtes à risque de trop manger.
2	Faim moyenne : Gargouillements prononcés. Cette faim devient inconfortable et vous êtes à risque de trop manger.
3	Faim normale : Sensation de vide. Petit creux à l'estomac, légers gargouillements. <i>C'est le temps de manger !</i>
4	Être bien / Satisfait : Se sentir agréablement rassasié. Ne plus avoir faim sans avoir une sensation de plein. <i>C'est le moment d'arrêter de manger !</i>
5	Être « plein » : Sensation de plein, l'estomac est gonflé. On ne goûte plus aussi bien les saveurs. On devient inconfortable.
6	Être « trop plein » : Sensation inconfortable d'avoir trop rempli son estomac. Se sentir « bourré », jusqu'à une sensation de nausée.

Pour mieux écouter les besoins de votre corps :

- Mangez lentement, en pleine conscience.
- Posez-vous ces questions :
 - Avant de manger : « Ai-je vraiment faim ? »
 - Pendant le repas : « Ai-je encore faim ? »

Date : _____

DÉJEUNER		DÎNER		SOUPER	
Heure :		Heure :		Heure :	
Lieu :		Lieu :		Lieu :	
Avec qui :		Avec qui :		Avec qui :	
Quantité	Aliments	Quantité	Aliments	Quantité	Aliments
Quantité	Brevages	Quantité	Brevages	Quantité	Brevages
Niveau de faim avant le repas : _____		Niveau de faim avant le repas : _____		Niveau de faim avant le repas : _____	
Niveau de satiété après le repas : _____		Niveau de satiété après le repas : _____		Niveau de satiété après le repas : _____	
Temps consacré au repas : _____		Temps consacré au repas : _____		Temps consacré au repas : _____	
COLLATION A.M.		COLLATION P.M.		COLLATION SOIR	
Heure :		Heure :		Heure :	
Lieu :		Lieu :		Lieu :	
Avec qui :		Avec qui :		Avec qui :	
Quantité	Aliments	Quantité	Aliments	Quantité	Aliments
Quantité	Brevages	Quantité	Brevages	Quantité	Brevages
Aliments consommés entre 21 h et 6 h : _____					
Raison :					

Date : _____

DÉJEUNER		DÎNER		SOUPER	
Heure :		Heure :		Heure :	
Lieu :		Lieu :		Lieu :	
Avec qui :		Avec qui :		Avec qui :	
Quantité	Aliments	Quantité	Aliments	Quantité	Aliments
Quantité	Breuvages	Quantité	Breuvages	Quantité	Breuvages
Niveau de faim avant le repas : _____		Niveau de faim avant le repas : _____		Niveau de faim avant le repas : _____	
Niveau de satiété après le repas : _____		Niveau de satiété après le repas : _____		Niveau de satiété après le repas : _____	
Temps consacré au repas : _____		Temps consacré au repas : _____		Temps consacré au repas : _____	
COLLATION A.M.		COLLATION P.M.		COLLATION SOIR	
Heure :		Heure :		Heure :	
Lieu :		Lieu :		Lieu :	
Avec qui :		Avec qui :		Avec qui :	
Quantité	Aliments	Quantité	Aliments	Quantité	Aliments
Quantité	Breuvages	Quantité	Breuvages	Quantité	Breuvages
Aliments consommés entre 21 h et 6 h : _____					
Raison : _____					

Date : _____

DÉJEUNER		DÎNER		SOUPER	
Heure :		Heure :		Heure :	
Lieu :		Lieu :		Lieu :	
Avec qui :		Avec qui :		Avec qui :	
Quantité	Aliments	Quantité	Aliments	Quantité	Aliments
Quantité	Brevages	Quantité	Brevages	Quantité	Brevages
Niveau de faim avant le repas : _____		Niveau de faim avant le repas : _____		Niveau de faim avant le repas : _____	
Niveau de satiété après le repas : _____		Niveau de satiété après le repas : _____		Niveau de satiété après le repas : _____	
Temps consacré au repas : _____		Temps consacré au repas : _____		Temps consacré au repas : _____	
COLLATION A.M.		COLLATION P.M.		COLLATION SOIR	
Heure :		Heure :		Heure :	
Lieu :		Lieu :		Lieu :	
Avec qui :		Avec qui :		Avec qui :	
Quantité	Aliments	Quantité	Aliments	Quantité	Aliments
Quantité	Brevages	Quantité	Brevages	Quantité	Brevages
Aliments consommés entre 21 h et 6 h : _____					
Raison : _____					

Date : _____

DÉJEUNER		DÎNER		SOUPER	
Heure :		Heure :		Heure :	
Lieu :		Lieu :		Lieu :	
Avec qui :		Avec qui :		Avec qui :	
Quantité	Aliments	Quantité	Aliments	Quantité	Aliments
Quantité	Brevages	Quantité	Brevages	Quantité	Brevages
Niveau de faim avant le repas : _____		Niveau de faim avant le repas : _____		Niveau de faim avant le repas : _____	
Niveau de satiété après le repas : _____		Niveau de satiété après le repas : _____		Niveau de satiété après le repas : _____	
Temps consacré au repas : _____		Temps consacré au repas : _____		Temps consacré au repas : _____	
COLLATION A.M.		COLLATION P.M.		COLLATION SOIR	
Heure :		Heure :		Heure :	
Lieu :		Lieu :		Lieu :	
Avec qui :		Avec qui :		Avec qui :	
Quantité	Aliments	Quantité	Aliments	Quantité	Aliments
Quantité	Brevages	Quantité	Brevages	Quantité	Brevages
Aliments consommés entre 21 h et 6 h : _____					
Raison : _____					

Date : _____

DÉJEUNER		DÎNER		SOUPER	
Heure :		Heure :		Heure :	
Lieu :		Lieu :		Lieu :	
Avec qui :		Avec qui :		Avec qui :	
Quantité	Aliments	Quantité	Aliments	Quantité	Aliments
Quantité	Brevages	Quantité	Brevages	Quantité	Brevages
Niveau de faim avant le repas : _____		Niveau de faim avant le repas : _____		Niveau de faim avant le repas : _____	
Niveau de satiété après le repas : _____		Niveau de satiété après le repas : _____		Niveau de satiété après le repas : _____	
Temps consacré au repas : _____		Temps consacré au repas : _____		Temps consacré au repas : _____	
COLLATION A.M.		COLLATION P.M.		COLLATION SOIR	
Heure :		Heure :		Heure :	
Lieu :		Lieu :		Lieu :	
Avec qui :		Avec qui :		Avec qui :	
Quantité	Aliments	Quantité	Aliments	Quantité	Aliments
Quantité	Brevages	Quantité	Brevages	Quantité	Brevages
Aliments consommés entre 21 h et 6 h : _____					
Raison : _____					




Date : _____

DÉJEUNER		DÎNER		SOUPER	
Heure :		Heure :		Heure :	
Lieu :		Lieu :		Lieu :	
Avec qui :		Avec qui :		Avec qui :	
Quantité	Aliments	Quantité	Aliments	Quantité	Aliments
Quantité	Brevages	Quantité	Brevages	Quantité	Brevages
Niveau de faim avant le repas : _____		Niveau de faim avant le repas : _____		Niveau de faim avant le repas : _____	
Niveau de satiété après le repas : _____		Niveau de satiété après le repas : _____		Niveau de satiété après le repas : _____	
Temps consacré au repas : _____		Temps consacré au repas : _____		Temps consacré au repas : _____	
COLLATION A.M.		COLLATION P.M.		COLLATION SOIR	
Heure :		Heure :		Heure :	
Lieu :		Lieu :		Lieu :	
Avec qui :		Avec qui :		Avec qui :	
Quantité	Aliments	Quantité	Aliments	Quantité	Aliments
Quantité	Brevages	Quantité	Brevages	Quantité	Brevages
Aliments consommés entre 21 h et 6 h : _____					
Raison : _____					

Date : _____

DÉJEUNER		DÎNER		SOUPER	
Heure :		Heure :		Heure :	
Lieu :		Lieu :		Lieu :	
Avec qui :		Avec qui :		Avec qui :	
Quantité	Aliments	Quantité	Aliments	Quantité	Aliments
Quantité	Brevages	Quantité	Brevages	Quantité	Brevages
Niveau de faim avant le repas : _____		Niveau de faim avant le repas : _____		Niveau de faim avant le repas : _____	
Niveau de satiété après le repas : _____		Niveau de satiété après le repas : _____		Niveau de satiété après le repas : _____	
Temps consacré au repas : _____		Temps consacré au repas : _____		Temps consacré au repas : _____	
COLLATION A.M.		COLLATION P.M.		COLLATION SOIR	
Heure :		Heure :		Heure :	
Lieu :		Lieu :		Lieu :	
Avec qui :		Avec qui :		Avec qui :	
Quantité	Aliments	Quantité	Aliments	Quantité	Aliments
Quantité	Brevages	Quantité	Brevages	Quantité	Brevages
Aliments consommés entre 21 h et 6 h : _____					
Raison : _____					

Date : _____

<p>Ai-je respecté l'assiette équilibrée au cours de mon repas? (cocher les éléments qui correspondent).</p>	<p>DÉJEUNER - Guide alimentaire canadien</p>  <p>Protéines = 1/4 <input type="checkbox"/> Grains entiers = 1/4 <input type="checkbox"/> Légumes et fruits = 1/2 <input type="checkbox"/></p>	<p>DÎNER - Guide alimentaire canadien</p>  <p>Protéines = 1/4 <input type="checkbox"/> Grains entiers = 1/4 <input type="checkbox"/> Légumes et fruits = 1/2 <input type="checkbox"/></p>	<p>SOUPER - Guide alimentaire canadien</p>  <p>Protéines = 1/4 <input type="checkbox"/> Grains entiers = 1/4 <input type="checkbox"/> Légumes et fruits = 1/2 <input type="checkbox"/></p>
<p>Y a-t-il eu des événements ou des pensées qui ont eu un impact sur mes choix alimentaires ou la quantité d'aliments que j'ai consommés ? (visite, ennui, goût particulier pour un aliment, stress, etc.).</p>			

Objectif(s) prioritaires

- 3 repas par jour;
- Protéines à chaque repas (viandes, volailles, poissons, œufs, légumineuses, tofu, noix, graines, lait, fromage, yogourt);
- Éviter les liquides aux repas;
- Cesser les boissons gazeuses, eaux gazeuses et boissons sucrées;
- Éviter de surcharger l'estomac jusqu'à une sensation de trop plein;
- Éviter de manger la nuit à moins de ressentir une vraie faim physique;
- Diminuer la consommation d'alcool.