



Mieux préparer sa consultation « digestive » Carnet d'observations alimentaire et digestive

Ce carnet a pour objectif de vous aider à observer votre digestion sur quelques jours afin de mieux préparer une consultation médicale ou diététique.

Il **ne permet pas de poser un diagnostic** et ne nécessite pas de modifier volontairement votre alimentation.

Jour 1

Heure	repas	Aliments & boissons (Quoi ?)	Symptômes	Transit (Bristol)	Confort
	Petit-déjeuner				
	Déjeuner				
	Dîner				
	Collation				

Sommeil : ☐ Bon ☐ Moyen ☐ Insuffisant

Anxiété : ☐ Faible ☐ Modérée ☐ Élevée

Jour 2

Heure	repas	Aliments & boissons (Quoi ?)	Symptômes	Transit (Bristol)	Confort
	Petit-déjeuner				
	Déjeuner				
	Dîner				
	Collation				

Sommeil : ☐ Bon ☐ Moyen ☐ Insuffisant

Anxiété : ☐ Faible ☐ Modérée ☐ Élevée

Jour 3

Heure	repas	Aliments & boissons (Quoi ?)	Symptômes	Transit (Bristol)	Confort
	Petit-déjeuner				
	Déjeuner				
	Dîner				
	Collation				

Sommeil : ☐ Bon ☐ Moyen ☐ Insuffisant Anxiété : ☐ Faible ☐ Modérée ☐ Élevée

Jour 4

Heure	repas	Aliments & boissons (Quoi ?)	Symptômes	Transit (Bristol)	Confort
	Petit-déjeuner				
	Déjeuner				
	Dîner				
	Collation				

Sommeil : ☐ Bon ☐ Moyen ☐ Insuffisant Anxiété : ☐ Faible ☐ Modérée ☐ Élevée

Jour 5

Heure	repas	Aliments & boissons (Quoi ?)	Symptômes	Transit (Bristol)	Confort
	Petit-déjeuner				
	Déjeuner				
	Dîner				
	Collation				

Sommeil : ☐ Bon ☐ Moyen ☐ Insuffisant Anxiété : ☐ Faible ☐ Modérée ☐ Élevée

Information importante

Ce carnet d'observation ne remplace pas un avis médical. En cas de symptômes digestifs persistants ou inhabituels, un diagnostic médical préalable par un médecin ou gastroentérologue est indispensable.

Ève-Marie Girardat – Diététicienne-Nutritionniste spécialisée troubles digestifs

<https://biendansmonintestin.com>