



## L'Observateur observé

Remplir le formulaire de la page suivante en vous basant sur l'exemple ci-dessous. Faire ceci sur une période minimum d'un mois et idéalement durant deux mois.

### Exemple

Date	Heure	Aliment	Niveau Énergie	Humeur	Sensation physique	Notes
10-01	8:00am	1 pomme, bol de céréales de blé et café	B	F	DL	Mal au cou. Nouveau matelas. Coucher tard la veille.
10-01	11:00am	Muffin de blé entier et café, 8 onces d'eau	M	N	SD	La douleur au cou a disparu mais je me sens gonflé
10-01	14:00	Riz, poulet en sauce blanche (lait), salade verte et gâteau au fromage. Thé	B	I	DL	Je dévore! Et la douleur au cou est revenue
10-01	19:00	Sandwich au fromage. Crème glacée.	B	N	DL	Mal à l'estomac et pas trop faim

### Légende

#### Niveau d'énergie

Bas

Moyen

Haut

#### Humeur

I nquiet

T riste

A nxieux

F atigué

É puisé

J oyeux

N eutre

Autre (spécifiez)

#### Sensation physique

D oubleur Généralisée

D oubleur L ocalisée

S ans D oubleur

#### Exemples de notes

Je me suis disputée avec mon mari.

Je n'ai pas bien dormi la nuit passée.

J'ai eu une belle journée!

Mon fils me fait de la misère.

Mon patron m'embête.

J'ai oublié de payer mon loyer.

Je me suis gavé de sucre aujourd'hui.

### Notes importantes:

- N'oubliez pas d'entrer TOUT ce que vous consommez, bonbons, jus, verre d'eau, etc. C'est à vous que vous rendez service donc pas nécessaire de "tricher" en évitant d'ajouter par exemple le cornet de crème glacée avec double boules! ☺

- À la fin de la quatrième semaine, révisez vos données et voyez s'il y a un patron répétitif, ou significatif au niveau des humeurs et des douleurs pouvant vous indiquer qu'il pourrait y avoir un lien quelconque entre certains aliments et celles-ci.

Date	Heure	Aliment	Niveau Énergie	Humeur	Sensation physique	Notes

- Après le deuxième mois de ce programme, et si vous avez toujours des doutes quant à ce que vous devez faire pour mieux gérer votre alimentation, je vous suggère de consulter un conseiller en nutrition. Un professionnel dans ce domaine sera en mesure d'apporter les correctifs nécessaires et de vous faire des suggestions pour retrouver un équilibre.

- N'oubliez pas qu'il existe différents stimuli pouvant influencer les humeurs, le niveau d'énergie et les douleurs physiques. Il est donc recommandé de consulter votre médecin. L'utilisation de ce tableau sera donc une aide inestimable pour établir les relations probables entre la cause et l'effet, en plus de vous offrir de précieux indices pour améliorer votre santé en général.

**La clé du succès d'une bonne alimentation? *Variété, bon sens, manger avec joie et modération!***

*Comment J'ai Apprivoisé la Fibromyalgie, 2014, Monique Chabot*