



**Défi 5 jours.
Note tout ce que tu
consommes.**

Mon défi : Observer mon alimentation pendant 5 jours

Bienvenue dans ce défi d'observation de ton alimentation !

L'objectif de cet exercice est simple : prendre conscience de ce que tu manges et bois au quotidien, sans jugement, juste en notant les faits. Souvent, on mange par habitude, par émotion ou simplement sans y réfléchir. Ce défi va t'aider à mieux comprendre ton rapport à la nourriture et à identifier les schémas qui influencent tes choix alimentaires.

Pendant 5 jours, prends quelques minutes après chaque repas pour noter ce que tu as consommé, à quelle heure et pourquoi. Cet exercice est une première étape vers une alimentation plus consciente et équilibrée.

Comment faire cet exercice ?

1. Note tout ce que tu manges et bois pendant 5 jours.
2. Indique l'heure à laquelle tu as consommé chaque aliment ou boisson.
3. Évalue la quantité (approximative, pas besoin de peser !).
4. Pose-toi la question : avais-tu vraiment faim ? Ou était-ce une envie, une habitude, une émotion ?
5. À la fin des 5 jours, relis tes notes et observe si certains schémas se dégagent.

Jour 1

Repas	Ce que j'ai mangé/ bu (quantité)	Heure	Pourquoi ?
1er repas			
Collation			
2e repas			
Collation			
3e repas			
Collation			

Jour 2

Repas	Ce que j'ai mangé/ bu (quantité)	Heure	Pourquoi ?
1er repas			
Collation			
2e repas			
Collation			
3e repas			
Collation			

Jour 3

Repas	Ce que j'ai mangé/ bu (quantité)	Heure	Pourquoi ?
1er repas			
Collation			
2e repas			
Collation			
3e repas			
Collation			

Jour 4

Repas	Ce que j'ai mangé/ bu (quantité)	Heure	Pourquoi ?
1er repas			
Collation			
2e repas			
Collation			
3e repas			
Collation			

Jour 5

Repas	Ce que j'ai mangé/ bu (quantité)	Heure	Pourquoi ?
1er repas			
Collation			
2e repas			
Collation			
3e repas			
Collation			

Réflexions après 5 jours

Prends un moment pour relire tes notes des 5 derniers jours.

- As-tu remarqué des tendances dans tes choix alimentaires ?
- Y a-t-il des moments où tu as mangé sans avoir vraiment faim ?
- Quelles émotions ou situations ont influencé tes repas ?
- Est-ce que certaines habitudes t'ont surpris(e) ?

L'objectif de cet exercice était de mieux comprendre ton alimentation actuelle.

Si tu souhaites aller plus loin, tu peux commencer à réfléchir à de petits changements qui te permettraient d'avoir une alimentation plus équilibrée et adaptée à tes besoins.

Ce serait super si tu venais partager tes prises de conscience sur [le groupe Facebook](#), ensemble on peut s'encourager à apporter des changements si nécessaire.