



TABLEAU D'OBSERVATION ALIMENTAIRE

Je t'invite à observer simplement ce que tu manges au quotidien et la manière dont ton corps réagit. L'objectif n'est pas de juger ton alimentation, ni de la modifier, mais d'apporter de la conscience et de la clarté.

Ton corps possède une grande intelligence : il envoie constamment des signaux. Cet exercice va t'aider à les écouter.

Comment fonctionne le tableau ?

Tu vas classer tes aliments dans trois catégories :

1- Les aliments difficiles à tolérer

Ce sont ceux après lesquels tu remarques des sensations d'inconfort : lourdeur digestive, ballonnements, crampes ou spasmes, fatigue soudaine, sensation d'inflammation ou de "gonflement", douleurs menstruelles plus marquées, tensions pelviennes ou bas-ventre plus sensibles, irritabilité, nervosité ou baisse d'énergie après le repas.

Il ne s'agit pas de déterminer des "aliments interdits", mais d'observer ce que ton corps essaie de communiquer.

2. Les aliments "neutres" ou incertains

Il s'agit des aliments pour lesquels tu n'as pas de symptômes clairs, tu n'es pas sûre de leur effet ou tu observes parfois un inconfort, parfois non.

3. Les aliments très bien tolérés

Ceux après lesquels tu te sens légère, stable dans ton énergie, avec une digestion confortable, dans un état émotionnel plus équilibré, sans signe d'inconfort ou de lourdeur

Ce sont des repères précieux : ils indiquent ce que ton corps reconnaît facilement et digère avec douceur.

Tu vas également les classer par famille nutritionnelle : glucides, lipides, protéines.

Glucides (sucres rapides et sucres lents)

Ce sont les aliments qui fournissent de l'énergie : fruits, céréales, féculents, légumineuses, douceurs, pomme de terre, etc.

Lipides

Ce sont les matières grasses : huiles, oléagineux (noix, amandes, noisettes) , avocat, beurre, fromages, poissons gras, etc.

Protéines

D'origine végétale ou animale : œufs, poisson, viande, tofu, légumineuses, etc.

Cet exercice va te permettre de réaliser une première cartographie de ton alimentation et des symptômes associés. Tu peux maintenant remplir ton tableau et noter librement ce que tu observes, sans jugement.



Catégorie	Aliments difficiles à tolérer	Aliments incertains	Aliments très bien tolérés
Glucides			
Lipides			
Protéines			