

# Mon questionnaire nutritionnel

Bonjour,

Je suis Marie MULLER, votre diététicienne nutritionniste :

Ce formulaire me sera directement envoyé pour la création de votre plan alimentaire personnalisé.

Toutes ces informations seront sécurisées et soumises au secret professionnel.

N'hésitez pas à être le plus précis possible et à mentionner tout ce qui vous semble important.

Si besoin, je reviendrai vers vous par mail, pour m'assurer que votre futur plan alimentaire vous corresponde à 100%.

Bonne rédaction et à très vite !

Marie

---

\*Obligatoire

## Informations générales

1. Nom, Prénom : \*

---

2. \*

*Plusieurs réponses possibles.*

Femme

Homme

Autre : 

---

3. Date de naissance : \*

---

*Exemple : 7 janvier 2019*

4. Adresse mail : \*

---

5. Numéro de téléphone : \*

---

Mon histoire et mes objectifs

6. Mon objectif : \*

---

---

---

---

---

7. Mon historique de poids :  
les variations de l'enfance à aujourd'hui

---

---

---

---

---

8. Les régimes que j'ai effectués :  
(avec les résultats)

---

---

---

---

---

## 9. Mes difficultés au quotidien dans mon alimentation : \*

---

---

---

---

---

## 10. Ce que j'aimerais que le programme m'apporte : \*

---

---

---

---

---

## Mon dossier médical

## 11. Pathologie(s) à signaler : \*

*Plusieurs réponses possibles.*

- Hyper tension artérielle
- Diabète
- Cholestérol
- Aucune
- Autre : \_\_\_\_\_

## 12. Traitements actuels :

---

---

---

---

---

## 13. Antécédents médicaux personnels à signaler :

---

---

---

---

---

## 14. Allergie(s) / intolérance(s) alimentaire(s) :

*Plusieurs réponses possibles.*

- Lactose
- Gluten
- Arachides
- Crustacés
- Aucune
- Autre : \_\_\_\_\_

## 15. Allergie(s) médicamenteuse(s) :

*Plusieurs réponses possibles.*

- Pénicilline
- Aspirine
- Aucune
- Autre : \_\_\_\_\_

## 16. Antécédents familiaux :

*Plusieurs réponses possibles.*

- Hyper tension artérielle
- Diabète
- Cholestérol
- Surpoids
- Obésité
- Autre : \_\_\_\_\_

17. Poids actuel : \*

---

18. Taille (en cm) : \*

---

### Mon rythme de vie

19. Mon activité physique est : \*

*Une seule réponse possible.*

- Tous les jours
- Régulière (2 à 3x/semaine)
- Peu régulière
- Aucune
- Autre : \_\_\_\_\_

20. Quel(s) sont mes activités physiques :

inclure le temps d'exercice

---

---

---

---

---

## 21. Mon sommeil est : \*

*Plusieurs réponses possibles.*

- Très bon
- Irrégulier
- Perturbé (je me réveille souvent la nuit)
- Court (4-5h/nuit)
- Anarchique (insomnies régulières)
- Autre : \_\_\_\_\_

## 22. Mon hydratation est : \*

*Une seule réponse possible.*

- Régulière
- Aléatoire
- Très restreinte

## 23. Je bois (eau uniquement) : \*

*Une seule réponse possible.*

- Moins de 500mL/jour
- 1L à 1.5L/jour
- 1.5L à 2L/jour
- 2L à 2.5L/jour
- Plus de 3L/jour
- Autre : \_\_\_\_\_

**Mes habitudes alimentaires**

## 24. Mes horaires (moyens) de repas

Plusieurs réponses possibles.

	5h	6h	7h	8h	9h	10h	11h	12h
<b>Petit déjeuner</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Déjeuner</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Diner</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Collation(s)</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Pour remplir le tableau :

Cochez, sur chaque ligne, l'heure moyen où vous prenez le repas inscrit.

exemple : ligne 1 --> Petit déjeuner - je coche 7h

ligne 2 --> Déjeuner - je coche 13h

Vous pouvez glisser les horaires vers la gauche pour voir la totalité des propositions.

Ne rien cocher si vous n'effectuez pas un des repas.

Si il vous est impossible de remplir ce tableau,

vous pouvez utiliser le cadre du dessous pour mentionner mes heures de repas.

## 25. Mes horaires sont très aléatoires, je décris les différentes possibilités ici :

---



---



---



---



---

### Mes exemples de repas :

Cette partie permet à votre diététicienne de mieux connaître la composition de vos repas, pour que votre futur plan alimentaire s'approche, au mieux, de vos habitudes actuelles.

Cela lui permettra également de cibler vos erreurs et de vous aider à trouver des solutions alternatives.

Sur les 4 prochaines questions, vous allez pouvoir renseigner ce que vous consommez à chacun des repas. L'idéal sera d'inscrire ce que vous avez mangé sur les 3 derniers jours.

Exemple pour le déjeuner :

Jour 1 : Gratin dauphinois + salade verte industrielle

1 pot de fromage blanc + confiture

Jour 2 : Pâtes + sauce tomate

1 Fruit

Jour 3 : Brocolis + steak haché + Ketchup

Fromage + 1 tranche de pain baguette tradition

1 crème dessert au chocolat

Si rien n'est consommé, simplement inscrire : "rien".

26. Ce que je consomme au petit-déjeuner : \*

---

---

---

---

---

27. Ce que je consomme au déjeuner : \*

---

---

---

---

---



28. Ce que je consomme au diner : \*

---

---

---

---

---

29. Ce que je consomme lors de(s) collation(s) :  
(si plusieurs, préciser laquelle)

---

---

---

---

---

30. Les éléments que je souhaite préciser sur mon alimentation actuelle ou passée :  
(façon de manger, grignotages, privations, envies, les heures où j'ai très faim...)

---

---

---

---

---

Les dernières  
infos

Pour les connexions : à l'application et aux réseaux sociaux  
privés

31. Mon téléphone est un \*

*Plusieurs réponses possibles.*

- Iphone
- Android
- Je ne souhaite pas l'application

Pour accéder au groupe Facebook d'entraide :

Je peux faire la demande dès à présent pour être accepté dans le groupe d'entraide, en tapant dans ma barre de recherche Facebook :

Marie Nutrition : Groupe d'Entraide 🌱

Mon nom sera vérifié, pour s'assurer que j'ai le droit d'accéder au groupe.

32. Mon nom sur Facebook est :

---

33. Autres informations :

---

---

---

---

---

Merci pour toutes vos réponses !

Votre programme personnalisé arrive au plus vite 🌱

À très bientôt

Marie

---

Ce contenu n'est ni rédigé, ni cautionné par Google.

Google Forms