

Centre de Médecine et Traumatologie du Sport  
Résidence les Jardins de Bodiccione  
La Rocade - 20 090 Ajaccio

Dr Gilles TESTOU  
Médecine et Biologie du Sport  
Nutrition du Sportif  
Explorations fonctionnelles  
Secrétariat: 04 95 25 18 18  
Mail: [medecine.sport@orange.fr](mailto:medecine.sport@orange.fr)  
Site Web: [cmts2a.fr](http://cmts2a.fr)

## PROGRAMMATION D'UN PLAN NUTRITIONNEL QUESTIONNAIRE MEDICAL

---

**Date de l'examen :**

---

NOM et PRENOM du SPORTIF : I

Sport pratiqué:

Poids actuel : kg

Catégorie de poids éventuelle:

---

Nombre d'heures d'entraînement par jour:

Horaire d'entraînement habituel:

Si centre de (pré)formation: interne - demi-pensionnaire - externe  
(entourez la bonne réponse)

Prenez-vous des compléments alimentaires ou vitaminés ?

Dans une journée, combien de repas faites-vous ?

Combien de collations?

Combien de temps mettez-vous pour consommer un repas?

15min - 30min - 45min ou plus

Avez-vous essayé de perdre du poids récemment?

Changez-vous votre alimentation:

- les jours précédant une compétition?
- trois heures avant l'épreuve?
- juste avant l'épreuve?
- juste après l'épreuve?
- autres cas?

Si oui, que modifiez-vous?

Quels sont les aliments que vous n'aimez pas?

A quel moment de la journée buvez-vous et en quelle quantité (verres, canettes )?

matin:	litres	matinée:	litres
midi:	litres	après-midi:	litres
soir:	litres	nuit:	litres

Pendant les entraînements, que buvez-vous et en quelle quantité? ( verres, canettes )

Combien de fois par jour mangez-vous?

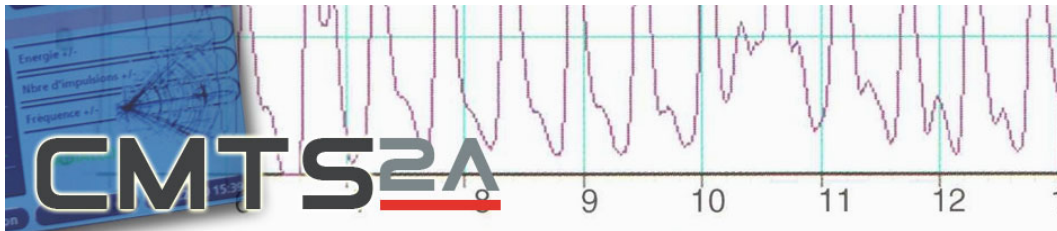
- des produits laitiers
- de la viande ou poisson ou oeufs ou jambon
- des féculents (pâtes, riz, céréales, pommes de terre, pain...)
- des légumes (frais ou cuits)
- des fruits (frais ou cuits)

Combien de fois par semaine mangez-vous?

- de la charcuterie
- des frites ou des fritures
- des gratins (ou fromage râpé sur aliments)
- une pizza
- une quiche
- du fromage (hors yaourt et fromage blanc)
- des sauces (de cuisson, vinaigrette...)
- des pâtisseries et/ou glaces
- du chocolat en tablette
- des barres chocolatées
- des gâteaux secs ou biscuits
- des gâteaux apéritifs
- dans un fast food

Combien de fois par semaine buvez-vous?

- du jus de fruits (verres)
- des sodas (verres ou canettes)
- de l'alcool (bière et/ou cidre et/ou vin et/ou apéritif)



**Centre de Médecine et Traumatologie du Sport**

Résidence les Jardins de Bodiccione  
La Rocade - 20 090 Ajaccio

**Dr Gilles TESTOU**

Médecine et Biologie du Sport  
Nutrition du Sportif  
Explorations fonctionnelles  
Secrétariat: 04 95 25 18 18  
Mail: [medecine.sport@orange.fr](mailto:medecine.sport@orange.fr)  
Site Web: [cmts2a.fr](http://cmts2a.fr)

---

Veillez noter sur cette page le contenu alimentaire des dernières 48h en notant tout ce que vous avez mangé et bu, les heures et les quantités.

---

PREMIER JOUR:

Petit déjeuner:

matinée:

Déjeuner:

après-midi:

Dîner:

soirée:

---

DEUXIEME JOUR:

Petit déjeuner:

matinée:

Déjeuner:

après-midi:

Dîner:

soirée:

---