



CMTS 2A

CENTRE DE MEDECINE ET TRAUMATOLOGIE DU SPORT D'AJACCIO

Résidence les Jardins de Bodiccione C - Boulevard Louis Campi - La Rocade 20090 Ajaccio

Docteur Gilles TESTOU

Médecine et Biologie du Sport
Echographies de l'appareil Locomoteur
Physiopathologie de l'exercice et explorations d'effort

Prise de RDV possible en ligne sur le site web : cmts2a.fr

Contact mail : medecine.sport@gmail.com

Tel secrétariat : 04.95.25.18.18

PROGRAMMATION D'UN PLAN NUTRITIONNEL – QUESTIONNAIRE MÉDICAL

NOM et PRENOM:	POIDS ACTUEL:
SPORT PRATIQUÉ:	CATEGORIE DE POIDS EVENTUELLE:

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)?

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)

DOCUMENT A REMPLIR ET A DONNER AU MEDECIN
LE JOUR DE LA CONSULTATION

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)

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

Veuillez 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: