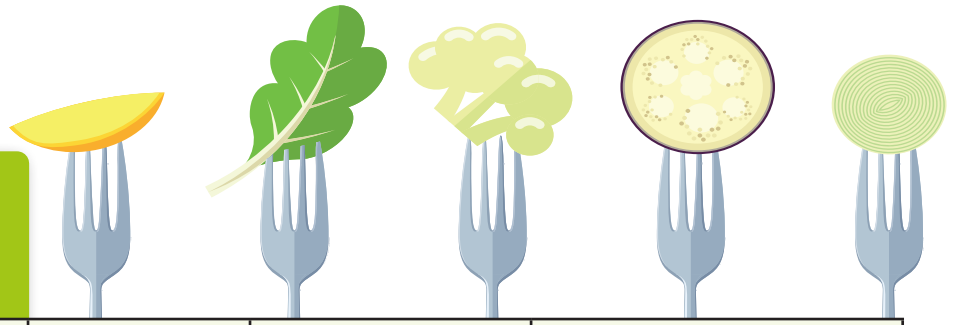
ASSOCIATION FRANÇAISE POUR
LA **PRÉVENTION DES ALLERGIES**



Journal de bord alimentaire

Noter toute prise alimentaire, l'heure, l'heure des symptômes*,
modification du comportement**, toute activité...



DATE	Petit Déjeuner	Déjeuner	Goûter et autre	Dîner	Symptômes	Activité (activité manuelle, sport...)	Sommeil	Traitement en cours	Commentaires

* boutons, toux....
** pleurs, nervosité, difficulté à s'endormir...

Vivre avec l'allergie