

# VOTRE ALIMENTATION



**CKD ReIn**  
Préserver la santé rénale

A. Date du jour (jj/mm/aaaa) : / /

Sexe :  F  M

Date de naissance (jj/mm/aaaa) : / /

Poids (Kg) :  Taille (cm) :

*Merci de ne pas rayer,  
de ne pas déborder  
des cases, d'écrire avec  
un stylo noir et en majus-  
cules d'imprimerie.*

B. Au cours des 12 derniers mois :

Votre alimentation est restée sensiblement la même

Votre alimentation a été modifiée par un événement particulier

Si oui, lequel ou lesquels ?

Grossesse  Chirurgie

Déménagement

Maladie  Régime amaigrissant hyper-protéiné (ex : Dukan)

Régime médical : précisez .....

Dépression  Autre régime amaigrissant

Autres : précisez .....

**C**ette première partie a pour but d'estimer votre alimentation habituelle au cours de l'année écoulée.

Nous vous demandons de bien vouloir indiquer à quelle fréquence et en quelle quantité, **en moyenne**, vous avez consommé les aliments et boissons présentés, au cours de l'année passée.

Nous vous demandons de vous souvenir de vos consommations alimentaires au cours des 12 derniers mois, en prenant ainsi en compte l'ensemble des saisons passées (printemps, été, automne, hiver) et d'en faire une moyenne. Par exemple, si pendant 6 mois de l'année vous avez mangé des fruits tous les jours et que pendant les autres 6 mois de l'année vous n'en avez pas mangés, à la question « à quelle fréquence avez-vous consommé des fruits au cours des 12 derniers mois ? » vous répondrez : 3 fois par semaine.

Il est important de vous rappeler de l'ensemble de vos consommations alimentaires, c'est-à-dire aussi bien celles effectuées au cours des repas (petit-déjeuner, déjeuner, goûter, dîner) que celles effectuées en dehors des repas (encas, grignotages...). Merci également de vous souvenir de vos repas consommés à domicile et de ceux consommés à l'extérieur (lieu de travail, sorties, famille, amis...).

Il est important que vous répondiez à chacune des questions. Si vous n'êtes pas sûr pour l'une d'entre elles, merci de répondre au mieux afin d'éviter de laisser une question sans réponse.

## À titre d'exemple :

À chaque question vous aurez à répondre en deux temps. Pour l'aliment ou la boisson concerné(e) :

1. Vous renseignerez votre **fréquence** de consommation.
2. Vous renseignerez les **quantités** consommées à chaque prise alimentaire pour l'aliment ou la boisson en question.  
Si vous ne consommez jamais ou moins d'une fois par mois cet(te) aliment ou boisson, vous pourrez passer directement à la question suivante.

Dans les cases ouvertes  , vous renseignerez le nombre de fois par jour, semaine ou mois où vous avez consommé l'aliment ou la boisson cité(e) ou le nombre de portions d'aliment/de boisson que vous avez consommées à chaque prise alimentaire.

Pour les cases fermées  , vous cochez celles qui correspondent à votre situation.

En résumé, 2 cas de figure peuvent se présenter.

### Cas 1 : Au cours des 12 derniers mois, vous n'avez jamais consommé l'aliment ou la boisson cité(e) ou vous en avez consommé moins d'une fois par mois

1. Au cours des 12 derniers mois, vous n'avez jamais bu de lait ou vous en avez bu moins d'une fois par mois.

2. Vous pouvez passer à la question suivante.

AU COURS DES 12 DERNIERS MOIS	
À QUELLE FRÉQUENCE AVEZ-VOUS CONSOMMÉ LES ALIMENTS SUIVANTS ?	À CHAQUE PRISE ALIMENTAIRE, EN QUELLE QUANTITÉ AVEZ-VOUS CONSOMMÉ CES ALIMENTS ?
<b>19. Lait</b>	
<input checked="" type="checkbox"/> Jamais ou moins d'une fois par mois ↳ Passez à la question 20	
Plus d'une fois par mois et j'en ai consommé : <input type="checkbox"/> jour <input type="checkbox"/> semaine <input type="checkbox"/> mois	À chaque fois que j'ai bu du lait, j'ai bu en général : <input type="checkbox"/> verres de taille moyenne. J'ai le plus souvent bu du lait : <input type="checkbox"/> entier <input type="checkbox"/> demi-écrémé <input type="checkbox"/> écrémé

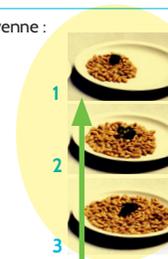
LAIT  
ET  
DÉRIVÉS

### Cas 2 : Au cours des 12 derniers mois, vous avez consommé l'aliment ou la boisson cité(e) plus d'une fois par mois

1. Au cours des 12 derniers mois, vous avez généralement mangé des légumineuses plus d'une fois par mois. Vous en avez consommé en moyenne 4 fois par semaine.

AU COURS DES 12 DERNIERS MOIS	
À QUELLE FRÉQUENCE AVEZ-VOUS CONSOMMÉ LES ALIMENTS SUIVANTS ?	À CHAQUE PRISE ALIMENTAIRE, EN QUELLE QUANTITÉ AVEZ-VOUS CONSOMMÉ CES ALIMENTS ?
<b>3. Légumineuses (consommées chaudes ou en salade)</b>	
<input type="checkbox"/> Jamais ou moins d'une fois par mois ↳ Passez à la question 4	
Plus d'une fois par mois et j'en ai consommé : 4 fois par : <input checked="" type="checkbox"/> semaine <input type="checkbox"/> jour <input type="checkbox"/> mois	À chaque fois que j'ai consommé des légumineuses, c'était en moyenne : (une seule réponse possible) <input type="checkbox"/> moins que la portion représentée sur la photo 1 <input checked="" type="checkbox"/> la portion représentée sur la photo 1 <input type="checkbox"/> la portion représentée sur la photo 2 <input type="checkbox"/> la portion représentée sur la photo 3 <input type="checkbox"/> plus que la portion représentée sur la photo 3

LÉGUMI-NEUSES  
Lentilles, haricots blancs et rouges, flageolets, pois cassés, pois chiches...



2. Au cours des 12 derniers mois, quand vous avez consommé des légumineuses, vous en avez mangé en moyenne 1 portion similaire à celle présente sur la photo 1.

! Ici il s'agit de renseigner les quantités consommées à chaque prise alimentaire (Ne pas faire la somme des consommations d'une journée par exemple).

! Les photos présentées ne sont qu'un exemple pour les aliments de la famille/du groupe concerné(e).

---

Il s'agit dans ce questionnaire de renseigner votre consommation **moyenne** au cours de l'année écoulée.  
Voici quelques exemples qui pourront faciliter le remplissage.

**Exemple 1 :**

Vous mangez du pain au petit-déjeuner, au déjeuner et au goûter. Vous mangez donc du pain 3 fois par jour. Cependant au petit-déjeuner vous mangez 4 tartines, au déjeuner 2 tartines et au goûter 4 tartines. Vous répondrez alors : « j'ai consommé du pain 3 fois par jour. A chaque prise alimentaire, j'ai mangé 3 tartines ». Vous faites ainsi une moyenne entre l'ensemble de vos prises alimentaires.

**Exemple 2 :**

Pour les questions qui concernent plusieurs aliments appartenant à un même groupe tel que l'item « sandwich, panini, burgers, kebab, burritos/fajitas, hot-dog, wrap », même si vous ne consommez pas tous ces aliments, vous répondrez à la question en vous concentrant sur les aliments que vous avez consommés parmi ceux-ci. Pour ces aliments consommés, vous renseignerez votre consommation moyenne. Si par exemple vous avez mangé un hamburger **et** un kebab toutes les semaines, à cette question vous répondrez : « j'ai mangé un aliment du groupe « sandwich, panini, burgers, kebab, burritos/fajitas, hot-dog, wrap » 2 fois par semaine. À chaque fois que j'ai mangé ce type d'aliment j'en ai consommé l'équivalent d'une portion standard vendue (c'est-à-dire un kebab ou un hamburger) ».

Bon remplissage !

---



**CKD ReIn**  
Préserver la santé rénale

Merci de décrire votre alimentation habituelle (moyenne) au cours des 12 derniers mois en remplissant le tableau suivant d'après les recommandations précédentes.

AU COURS DES 12 DERNIERS MOIS	
À QUELLE FRÉQUENCE AVEZ-VOUS CONSOMMÉ LES ALIMENTS SUIVANTS ?	À CHAQUE PRISE ALIMENTAIRE, EN QUELLE QUANTITÉ AVEZ-VOUS CONSOMMÉ CES ALIMENTS ?
<b>1. Pain, biscottes (pain blanc, complet ou aux céréales et biscottes classiques, complètes ou multicéréales)</b>	
<input type="checkbox"/> Jamais ou moins d'une fois par mois ↳ <i>Passez à la question 2</i>	
<input type="checkbox"/> Plus d'une fois par mois et j'en ai consommé :  <input type="checkbox"/> jour <input type="checkbox"/> fois par : <input type="checkbox"/> semaine <input type="checkbox"/> mois	<b>À chaque fois</b> que j'ai consommé du pain ou des biscottes, c'était en moyenne :  <input type="checkbox"/> tranche(s) (tranches type pain de mie) <i>AIDE : 1 tranche = 15-20 g = 2 biscottes</i> <i>1 petit pain (restauration collective) = ¼ baguette = 3 tranches</i>
<b>PAIN</b> (y compris pain de mie)	
Plus précisément, à quelle fréquence avez-vous consommé :	0   +   ++   +++
Du pain, du pain de mie ou des biscottes <b>aux céréales ou à la farine complète</b> ?	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Du pain, du pain de mie ou des biscottes à la <b>farine blanche ou classique</b> ?	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	(aide au remplissage disponible page 26)

## AU COURS DES 12 DERNIERS MOIS

À QUELLE FRÉQUENCE AVEZ-VOUS CONSOMMÉ LES ALIMENTS SUIVANTS ?

À CHAQUE PRISE ALIMENTAIRE, EN QUELLE QUANTITÉ AVEZ-VOUS CONSOMMÉ CES ALIMENTS ?

### 2. Céréales du petit-déjeuner

Jamais ou moins d'une fois par mois

↳ *Passez à la question 3*

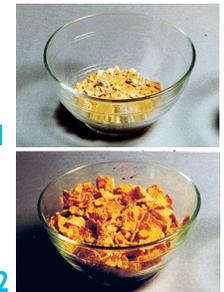
CÉRÉALES  
DU  
PETIT-  
DÉJEUNER

Plus d'une fois par mois et j'en ai consommé :

jour  
fois par :  semaine  
 mois

À chaque fois que j'ai consommé des céréales du petit-déjeuner, c'était en moyenne : *(une seule réponse possible)*

- moins que la portion représentée sur la photo 1
- la portion représentée sur la photo 1
- la portion représentée sur la photo 2
- plus que la portion représentée sur la photo 2



### 3. Légumineuses (consommées chaudes ou en salade)

Jamais ou moins d'une fois par mois

↳ *Passez à la question 4*

LÉGUMI-  
NEUSES

Lentilles, haricots  
blancs et rouges,  
flageolets,  
pois cassés,  
pois chiches...

Plus d'une fois par mois et j'en ai consommé :

jour  
fois par :  semaine  
 mois

À chaque fois que j'ai consommé des légumineuses, c'était en moyenne : *(une seule réponse possible)*

- moins que la portion représentée sur la photo 1
- la portion représentée sur la photo 1
- la portion représentée sur la photo 2
- la portion représentée sur la photo 3
- plus que la portion représentée sur la photo 3



AU COURS DES 12 DERNIERS MOIS

À QUELLE FRÉQUENCE AVEZ-VOUS CONSOMMÉ LES ALIMENTS SUIVANTS ?

À CHAQUE PRISE ALIMENTAIRE, EN QUELLE QUANTITÉ AVEZ-VOUS CONSOMMÉ CES ALIMENTS ?

4. Pâtes, riz, semoule, blé « blancs » ou « complets / bruns », boulghour, quinoa, tapioca

Jamais ou moins d'une fois par mois

↳ *Passez à la question 5*

PÂTES, RIZ,  
SEMOULE,  
BLÉ, BOUL-  
GHOUR,  
QUINOA,  
TAPIOCA...

Penser également  
aux plats dérivés  
de ces féculents :  
gnocchi, paëlla,  
chili con carne,  
makis, sushis,  
couscous, taboulé,  
Ebly@...

Plus d'une fois par mois et j'en ai consommé :

fois par :  jour  
 semaine  
 mois

À chaque fois que j'ai consommé des pâtes, du riz, de la semoule, du blé, du boulghour, du quinoa ou du tapioca, c'était en moyenne :

(une seule réponse possible)

- moins que la portion représentée sur la photo 1
- la portion représentée sur la photo 1
- la portion représentée sur la photo 2
- la portion représentée sur la photo 3
- plus que la portion représentée sur la photo 3



Plus précisément, à quelle fréquence avez-vous consommé :

Des pâtes, du riz, de la semoule ou du blé « complets / bruns » ?

0 + ++ +++

Des pâtes, du riz, de la semoule, du blé « blancs », du boulghour, du quinoa ou du tapioca ?

(aide au remplissage disponible page 26)

AU COURS DES 12 DERNIERS MOIS

À QUELLE FRÉQUENCE AVEZ-VOUS CONSOMMÉ LES ALIMENTS SUIVANTS ?

À CHAQUE PRISE ALIMENTAIRE, EN QUELLE QUANTITÉ AVEZ-VOUS CONSOMMÉ CES ALIMENTS ?

5. Frites et tubercules frits

Jamais ou moins d'une fois par mois

↳ *Passez à la question 6*

Plus d'une fois par mois et j'en ai consommé :

fois par :  jour  
 semaine  
 mois

À chaque fois que j'ai consommé des frites ou des tubercules frits, c'était en moyenne : *(une seule réponse possible)*

- moins que la portion représentée sur la photo 1
- la portion représentée sur la photo 1
- la portion représentée sur la photo 2
- la portion représentée sur la photo 3
- plus que la portion représentée sur la photo 3



POMMES DE TERRE, AUTRES TUBERCULES

Pommes de terre, igname, manioc, patate douce

6. Pommes de terre et autres tubercules cuits à l'eau, en purée, en gratin

Jamais ou moins d'une fois par mois

↳ *Passez à la question 7*

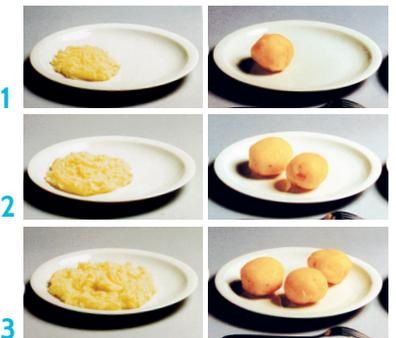
Plus d'une fois par mois et j'en ai consommé :

fois par :  jour  
 semaine  
 mois

À chaque fois que j'ai consommé des pommes de terre et autres tubercules cuits à l'eau, en purée, en gratin, c'était en moyenne :

*(une seule réponse possible)*

- moins que la portion représentée sur les photos 1
- la portion représentée sur les photos 1
- la portion représentée sur les photos 2
- la portion représentée sur les photos 3
- plus que la portion représentée sur les photos 3



AU COURS DES 12 DERNIERS MOIS

À QUELLE FRÉQUENCE AVEZ-VOUS CONSOMMÉ LES ALIMENTS SUIVANTS ?

À CHAQUE PRISE ALIMENTAIRE, EN QUELLE QUANTITÉ AVEZ-VOUS CONSOMMÉ CES ALIMENTS ?

7. Légumes cuits (y compris mangés en salade comme les poireaux ou consommés sous forme de soupe ou de bouillon)

Jamais ou moins d'une fois par mois

↳ *Passez à la question 8*

Plus d'une fois par mois et j'en ai consommé :

jour  
 fois par :  semaine  
 mois

À chaque fois que j'ai consommé des légumes cuits, c'était en moyenne :

(une seule réponse possible)

- moins que la portion représentée sur la photo 1
- la portion représentée sur la photo 1
- la portion représentée sur la photo 2
- la portion représentée sur la photo 3
- plus que la portion représentée sur la photo 3

1



2



3



LÉGUMES



Ne pas prendre en compte ici les pommes de terre et autres tubercules

8. Légumes consommés crus (carottes râpées, tomates, salade, concombres...)

Jamais ou moins d'une fois par mois

↳ *Passez à la question 9*

Plus d'une fois par mois et j'en ai consommé :

jour  
 fois par :  semaine  
 mois

À chaque fois que j'ai consommé des légumes crus, c'était en moyenne :

(une seule réponse possible)

- moins que la portion représentée sur la photo 1
- la portion représentée sur la photo 1
- la portion représentée sur la photo 2
- la portion représentée sur la photo 3
- plus que la portion représentée sur la photo 3

1



2



3



AU COURS DES 12 DERNIERS MOIS

À QUELLE FRÉQUENCE AVEZ-VOUS CONSOMMÉ LES ALIMENTS SUIVANTS ?

À CHAQUE PRISE ALIMENTAIRE, EN QUELLE QUANTITÉ AVEZ-VOUS CONSOMMÉ CES ALIMENTS ?

9. Pizzas, lasagnes, quiches, tartes/tourtes, feuilletés/friands, croque-monsieur

Jamais ou moins d'une fois par mois

↳ *Passez à la question 10*

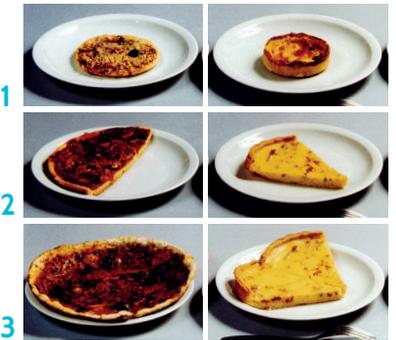
PIZZAS,  
LASAGNES  
QUICHES,  
ET  
PÂTISSERIES  
SALÉES

Plus d'une fois par mois et j'en ai consommé :

fois par :  jour  
 semaine  
 mois

À chaque fois que j'ai consommé un aliment du groupe des « pizzas, lasagnes, quiches, tartes/tourtes, feuilletés/friands, croque-monsieur », c'était en moyenne : *(une seule réponse possible)*

- moins que la portion représentée sur les photos 1
- la portion représentée sur les photos 1
- la portion représentée sur les photos 2
- la portion représentée sur les photos 3
- plus que la portion représentée sur les photos 3



10. Sandwichs, panini, burgers, kebab, burritos/ fajitas, hot-dog, wrap

Jamais ou moins d'une fois par mois

↳ *Passez à la question 11*

SANDWICHS  
ET  
DÉRIVÉS

Plus d'une fois par mois et j'en ai consommé :

fois par :  jour  
 semaine  
 mois

À chaque fois que j'ai consommé un aliment du groupe des « sandwichs, panini, burgers, kebab, burritos/fajitas, hot-dog, wrap », c'était en moyenne :

*(une seule réponse possible)*

- moins que la portion « standard » vendue
- la portion « standard » vendue
- plus que la portion « standard » vendue

AU COURS DES 12 DERNIERS MOIS

À QUELLE FRÉQUENCE AVEZ-VOUS CONSOMMÉ LES ALIMENTS SUIVANTS ?

À CHAQUE PRISE ALIMENTAIRE, EN QUELLE QUANTITÉ AVEZ-VOUS CONSOMMÉ CES ALIMENTS ?

11. Viandes panées/poissons panés

VIANDES PANÉES/ POISSONS

- Jamais ou moins d'une fois par mois  
↳ *Passez à la question 12*

PANÉS

Cordons bleus, nuggets, poissons panés, beignets de crevette, acras, nems...

- Plus d'une fois par mois et j'en ai consommé :
- fois par :  jour  
 semaine  
 mois

À chaque fois que j'ai consommé un aliment du groupe des viandes panées/poissons panés, c'était en moyenne : *(une seule réponse possible)*

- moins que la portion « standard » vendue  
 la portion « standard » vendue  
 plus que la portion « standard » vendue

12. Saucisses et autres charcuteries

SAUCISSES ET AUTRES CHARCUTERIES

- Jamais ou moins d'une fois par mois  
↳ *Passez à la question 13*

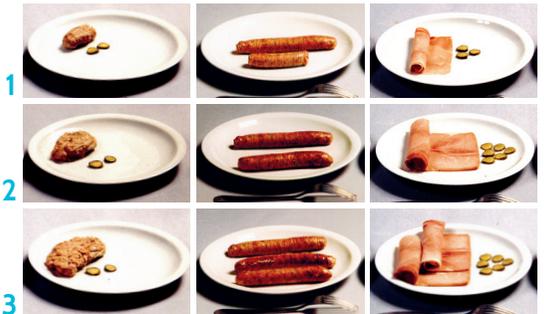
Saucisses : chipolata, merguez, Strasbourg...

- Plus d'une fois par mois et j'en ai consommé :
- fois par :  jour  
 semaine  
 mois

Charcuterie : pâté, rillettes, jambon, saucisson, lardons, andouillette, boudin (noir et blanc)...

À chaque fois que j'ai consommé un aliment du groupe des « saucisses et autres charcuteries », c'était en moyenne : *(une seule réponse possible)*

- moins que la portion représentée sur les photos 1  
 la portion représentée sur les photos 1  
 la portion représentée sur les photos 2  
 la portion représentée sur les photos 3  
 plus que la portion représentée sur les photos 3



AU COURS DES 12 DERNIERS MOIS

À QUELLE FRÉQUENCE AVEZ-VOUS CONSOMMÉ LES ALIMENTS SUIVANTS ?

À CHAQUE PRISE ALIMENTAIRE, EN QUELLE QUANTITÉ AVEZ-VOUS CONSOMMÉ CES ALIMENTS ?

VIANDES

13. Volaille/lapin

Jamais ou moins d'une fois par mois

↳ *Passez à la question 14*

**Volaille :**  
dinde,  
poulet,  
canard...

**Lapin**

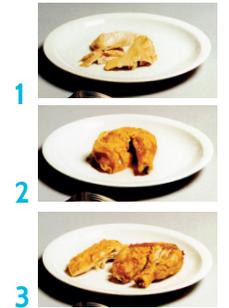
Plus d'une fois par mois et j'en ai consommé :

fois par :  jour  
 semaine  
 mois

À chaque fois que j'ai consommé de la volaille ou du lapin, c'était en moyenne :

*(une seule réponse possible)*

- moins que la portion représentée sur la photo 1
- la portion représentée sur la photo 1
- la portion représentée sur la photo 2
- la portion représentée sur la photo 3
- plus que la portion représentée sur la photo 3



14. Viande de boucherie (hors saucisses)

Jamais ou moins d'une fois par mois

↳ *Passez à la question 15*

**Viande de boucherie :**  
bœuf, veau,  
porc (sauf  
saucisses et autres  
charcuteries),  
agneau, mouton...



Penser aux  
viandes hachées,  
en sauce,  
boulettes...

(suite page 13)

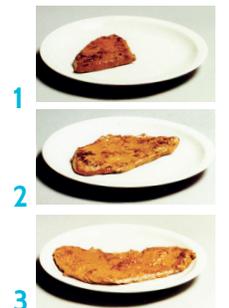
Plus d'une fois par mois et j'en ai consommé :

fois par :  jour  
 semaine  
 mois

À chaque fois que j'ai consommé de la viande de boucherie, c'était en moyenne

*(une seule réponse possible) :*

- moins que la portion représentée sur la photo 1
- la portion représentée sur la photo 1
- la portion représentée sur la photo 2
- la portion représentée sur la photo 3
- plus que la portion représentée sur la photo 3



## AU COURS DES 12 DERNIERS MOIS

À QUELLE FRÉQUENCE AVEZ-VOUS CONSOMMÉ LES ALIMENTS SUIVANTS ?

À CHAQUE PRISE ALIMENTAIRE, EN QUELLE QUANTITÉ AVEZ-VOUS CONSOMMÉ CES ALIMENTS ?

### 15. Abats

Jamais ou moins d'une fois par mois

↳ *Passez à la question 16*

VIANDES  
(fin)

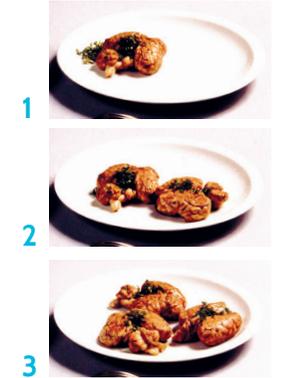
Abats :  
foie,  
gésier,  
rognons,  
langue,  
cervelle...

Plus d'une fois par mois et j'en ai consommé :

fois par :  jour  
 semaine  
 mois

À chaque fois que j'ai consommé des abats, c'était en moyenne :  
(une seule réponse possible)

- moins que la portion représentée sur la photo 1
- la portion représentée sur la photo 1
- la portion représentée sur la photo 2
- la portion représentée sur la photo 3
- plus que la portion représentée sur la photo 3



### 16. Œufs

Jamais ou moins d'une fois par mois

↳ *Passez à la question 17*

ŒUFS  
En omelette,  
sur le plat,  
pochés,  
durs...

Plus d'une fois par mois et j'en ai consommé :

fois par :  jour  
 semaine  
 mois

À chaque fois que j'ai consommé des œufs, c'était en moyenne :  
(une seule réponse possible)

- 1 œuf
- 2 œufs
- 3 œufs
- 4 œufs
- plus de 4 œufs

AU COURS DES 12 DERNIERS MOIS

À QUELLE FRÉQUENCE AVEZ-VOUS CONSOMMÉ LES ALIMENTS SUIVANTS ?

À CHAQUE PRISE ALIMENTAIRE, EN QUELLE QUANTITÉ AVEZ-VOUS CONSOMMÉ CES ALIMENTS ?

17. Poisson (hors poisson pané)

POISSON



Penser à vos consommations de poisson frais ou surgelé et de poisson en conserve, fumé, salé (sardine, maquereau, anchois, thon...)

Jamais ou moins d'une fois par mois

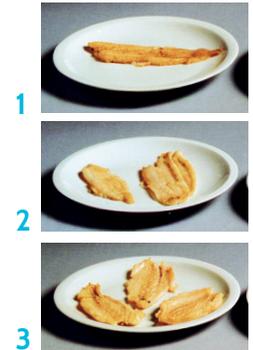
↳ *Passez à la question 18*

Plus d'une fois par mois et j'en ai consommé :

fois par :  jour  
 semaine  
 mois

À chaque fois que j'ai consommé du poisson, c'était en moyenne :  
 (une seule réponse possible)

- moins que la portion représentée sur la photo 1
- la portion représentée sur la photo 1
- la portion représentée sur la photo 2
- la portion représentée sur la photo 3
- plus que la portion représentée sur la photo 3



1  
2  
3

18. Autres produits de la mer

Jamais ou moins d'une fois par mois

↳ *Passez à la question 19*

AUTRES PRODUITS DE LA MER

Coquillages, crustacés, mollusques

Plus d'une fois par mois et j'en ai consommé :

fois par :  jour  
 semaine  
 mois

À chaque fois que j'ai consommé un aliment du groupe des « autres produits de la mer », c'était en moyenne : (une seule réponse possible)

- moins que la portion représentée sur les photos 1
- la portion représentée sur les photos 1
- la portion représentée sur les photos 2
- la portion représentée sur les photos 3
- plus que la portion représentée sur les photos 3



1  
2  
3

AU COURS DES 12 DERNIERS MOIS

À QUELLE FRÉQUENCE AVEZ-VOUS CONSOMMÉ LES ALIMENTS SUIVANTS ?

À CHAQUE PRISE ALIMENTAIRE, EN QUELLE QUANTITÉ AVEZ-VOUS CONSOMMÉ CES ALIMENTS ?

19. Lait

Jamais ou moins d'une fois par mois

↳ *Passez à la question 20*

Plus d'une fois par mois et j'en ai consommé :

jour  
 semaine  
 mois

À chaque fois que j'ai bu du lait, j'ai bu en général

verres de taille moyenne (200 ml).

J'ai le plus souvent bu du lait :

entier  
 demi-écrémé  
 écrémé



200 ml (20 cl)

LAIT  
ET  
DÉRIVÉS

20. Yaourts, fromage blanc, faisselle

(suite page 16)

Jamais ou moins d'une fois par mois

↳ *Passez à la question 21*

Plus d'une fois par mois et j'en ai consommé :

jour  
 semaine  
 mois

À chaque fois que j'ai consommé des yaourts, du fromage blanc ou de la faisselle,

c'était en moyenne l'équivalent : *(une seule réponse possible)*

de moins d'un pot de taille standard (125 g)  
 d'un pot de taille standard (125 g)  
 de plus d'un pot de taille standard (125 g)

Je les ai le plus souvent consommés :

sucrés    sans sucre    avec des édulcorants

## AU COURS DES 12 DERNIERS MOIS

À QUELLE FRÉQUENCE AVEZ-VOUS  
CONSOMMÉ LES ALIMENTS SUIVANTS ?

À CHAQUE PRISE ALIMENTAIRE, EN QUELLE QUANTITÉ  
AVEZ-VOUS CONSOMMÉ CES ALIMENTS ?

### 21. Entremets, crèmes dessert

Jamais ou moins d'une fois par mois

↳ *Passez à la question 22*

Plus d'une fois par mois et j'en ai consommé :

fois par :  jour  
 semaine  
 mois

À chaque fois que j'ai consommé des entremets ou crèmes dessert, c'était en moyenne l'équivalent : *(une seule réponse possible)*

- de moins d'un pot de taille standard (125 g)
- d'un pot de taille standard (125 g)
- de plus d'un pot de taille standard (125 g)

LAIT  
ET  
DÉRIVÉS  
(fin)

### 22. Fromages

Jamais ou moins d'une fois par mois

↳ *Passez à la question 23*

Plus d'une fois par mois et j'en ai consommé :

fois par :  jour  
 semaine  
 mois

À chaque fois que j'ai consommé du fromage c'était en moyenne :

*(une seule réponse possible)*

- moins d'une part individuelle de restauration collective (30 g)
- ou l'équivalent de  part(s) individuelle(s) de restauration collective (30 g).

AU COURS DES 12 DERNIERS MOIS

À QUELLE FRÉQUENCE AVEZ-VOUS CONSOMMÉ LES ALIMENTS SUIVANTS ?

À CHAQUE PRISE ALIMENTAIRE, EN QUELLE QUANTITÉ AVEZ-VOUS CONSOMMÉ CES ALIMENTS ?

23. Beurre, crème entière

Jamais ou moins d'une fois par mois

↳ *Passez à la question 24*

MATIÈRES GRASSES

**Beurre :**  
Penser au beurre utilisé pour la cuisson et celui utilisé hors cuisson (sur les tartines, dans les plats de légumes, de pâtes,...)

Plus d'une fois par mois et j'en ai consommé :

jour  
 semaine  
 mois

fois par :

• Si j'ai consommé du **beurre**, c'était à chaque fois en moyenne : *(une seule réponse possible)*

moins d'une part individuelle de restauration collective (10 g)  
ou l'équivalent de  part(s) individuelle(s) de restauration collective (10 g).

• Si j'ai consommé de la **crème entière**, c'était à chaque fois en moyenne :  
*(une seule réponse possible)*

moins d'une cuillère à soupe ou l'équivalent de  cuillères à soupe.



Pour le beurre utilisé pour la cuisson, si vous préparez un plat pour plusieurs personnes, rapporter le beurre à une part individuelle.

(suite page 18)

24. Margarine, mayonnaise

Jamais ou moins d'une fois par mois

↳ *Passez à la question 25*

Plus d'une fois par mois et j'en ai consommé :

jour  
 semaine  
 mois

fois par :

• Si j'ai consommé de la **margarine**, c'était à chaque fois en moyenne :  
*(une seule réponse possible)*

moins d'une part individuelle de restauration collective (10 g)  
ou l'équivalent de  part(s) individuelle(s) de restauration collective (10 g).

• Si j'ai consommé de la **mayonnaise**, c'était à chaque fois en moyenne :  
*(une seule réponse possible)*

moins d'une cuillère à café ou l'équivalent de  cuillères à café.

## AU COURS DES 12 DERNIERS MOIS

À QUELLE FRÉQUENCE AVEZ-VOUS  
CONSOMMÉ LES ALIMENTS SUIVANTS ?

À CHAQUE PRISE ALIMENTAIRE, EN QUELLE QUANTITÉ  
AVEZ-VOUS CONSOMMÉ CES ALIMENTS ?

### 25. Huile d'olive

Jamais ou moins d'une fois par mois

↳ *Passez à la question 26*

Plus d'une fois par mois et j'en ai consommé :

jour  
 semaine  
 mois

fois par :

À chaque fois que j'ai consommé de l'huile d'olive, c'était en moyenne :

(une seule réponse possible)

moins d'une cuillère à soupe ou  cuillères à soupe.

MATIÈRES  
GRASSES  
(fin)

Huiles :

Penser aux huiles de cuisson, celles rajoutées après et celles utilisées pour faire la vinaigrette par exemple.

### 26. Huile de colza, noix, huile de mélange (type Isio4®)

Jamais ou moins d'une fois par mois

↳ *Passez à la question 27*

Plus d'une fois par mois et j'en ai consommé :

jour  
 semaine  
 mois

fois par :

À chaque fois que j'ai consommé de l'huile de colza, de noix ou de l'huile de mélange (type Isio4®), c'était en moyenne :

(une seule réponse possible)

moins d'une cuillère à soupe ou  cuillères à soupe.



Si vous faites une vinaigrette pour plusieurs personnes, rapporter l'huile à une part individuelle.

### 27. Huile de tournesol, d'arachide

Jamais ou moins d'une fois par mois

↳ *Passez à la question 28*

Plus d'une fois par mois et j'en ai consommé :

jour  
 semaine  
 mois

fois par :

À chaque fois que j'ai consommé de l'huile de tournesol ou d'arachide, c'était en moyenne :

(une seule réponse possible)

moins d'une cuillère à soupe ou  cuillères à soupe.

AU COURS DES 12 DERNIERS MOIS

À QUELLE FRÉQUENCE AVEZ-VOUS CONSOMMÉ LES ALIMENTS SUIVANTS ?

À CHAQUE PRISE ALIMENTAIRE, EN QUELLE QUANTITÉ AVEZ-VOUS CONSOMMÉ CES ALIMENTS ?

28. Chips, snacks salés, biscuits apéritifs

Jamais ou moins d'une fois par mois

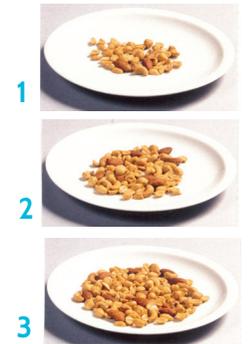
↳ *Passez à la question 29*

Plus d'une fois par mois et j'en ai consommé :

jour  
fois par :  semaine  
 mois

À chaque fois que j'ai consommé un aliment du groupe « chips, snacks salés, biscuits apéritifs », c'était en moyenne : *(une seule réponse possible)*

- moins que la portion représentée sur la photo 1
- la portion représentée sur la photo 1
- la portion représentée sur la photo 2
- la portion représentée sur la photo 3
- plus que la portion représentée sur la photo 3



SNACKS

29. Snacks sucrés, barres chocolatées, barres céréalières, chocolat, biscuits/gâteaux sucrés (industriels, « faits maison » ou de boulangerie), viennoiseries

Jamais ou moins d'une fois par mois

↳ *Passez à la question 30*

Plus d'une fois par mois et j'en ai consommé :

jour  
fois par :  semaine  
 mois

À chaque fois que j'ai consommé un aliment du groupe « snacks sucrés, barres chocolatées, barres céréalières, chocolat, biscuits/gâteaux sucrés (industriels, « faits maison » ou de boulangerie), viennoiseries », c'était en moyenne l'équivalent : *(une seule réponse possible)*

- d'1 unité vendue
- de 2 unités vendues
- de 3 unités vendues
- de plus de 3 unités vendues

## AU COURS DES 12 DERNIERS MOIS

À QUELLE FRÉQUENCE AVEZ-VOUS  
CONSOMMÉ LES ALIMENTS SUIVANTS ?

À CHAQUE PRISE ALIMENTAIRE, EN QUELLE QUANTITÉ  
AVEZ-VOUS CONSOMMÉ CES ALIMENTS ?

### 30. Fruits (hors jus de fruits)

Jamais ou moins d'une fois par mois

↳ *Passez à la question 31*

#### FRUITS

Agrumes, fruits  
rouges, autres  
fruits (pommes,  
poires, bananes,...)



En plus des fruits  
frais, penser aux  
fruits au sirop et  
aux fruits consom-  
més en compote

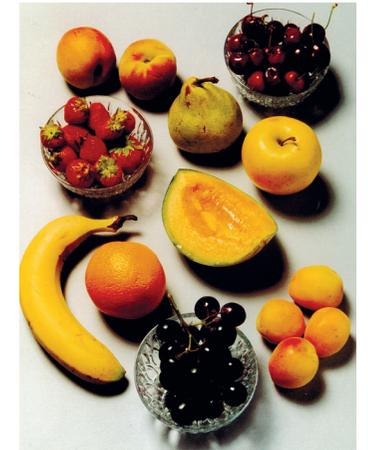
Plus d'une fois par mois et j'en ai consommé :

fois par :  jour  
 semaine  
 mois

*Toutes les portions représentées sur la photo ci-contre  
ont un poids équivalent : une pomme = 4 abricots  
= une coupe de fraises = une portion moyenne de fruits.*

À chaque fois que j'ai consommé des fruits,  
c'était en moyenne :

portion(s) moyenne(s) de fruits.



### 31. Eau

Jamais ou moins d'une fois par mois

↳ *Passez à la question 32*

BOISSONS  
NON  
ALCOO-  
LISÉES

(suite pages  
21, 22 et 23)

Plus d'une fois par mois et j'ai consommé **un verre d'eau** :

fois par :  jour  
 semaine  
 mois

## AU COURS DES 12 DERNIERS MOIS

À QUELLE FRÉQUENCE AVEZ-VOUS  
CONSOMMÉ LES ALIMENTS SUIVANTS ?

À CHAQUE PRISE ALIMENTAIRE, EN QUELLE QUANTITÉ  
AVEZ-VOUS CONSOMMÉ CES ALIMENTS ?

### 32. Café

Jamais ou moins d'une fois par mois

↳ *Passez à la question 33*

Plus d'une fois par mois et j'en ai consommé :

jour  
 fois par :  semaine  
 mois

À chaque fois que j'ai bu du café, c'était en général : *(une seule réponse possible)*

dans une tasse et j'ai bu  tasse(s)

dans un mug et j'ai bu  mug(s)

dans un bol et j'ai bu  bol(s)

Je l'ai plus souvent bu :

sucré  sans sucre  avec des édulcorants

BOISSONS  
NON  
ALCOO-  
LISÉES

### 33. Thé et infusions

(suite pages  
22 et 23)

Jamais ou moins d'une fois par mois

↳ *Passez à la question 34*

Plus d'une fois par mois et j'en ai consommé :

jour  
 fois par :  semaine  
 mois

À chaque fois que j'ai bu du thé ou des infusions, c'était en général :

*(une seule réponse possible)*

dans une tasse et j'ai bu  tasse(s)

dans un mug et j'ai bu  mug(s)

dans un bol et j'ai bu  bol(s)

Je les ai plus souvent bus :

sucrés  sans sucre  avec des édulcorants

AU COURS DES 12 DERNIERS MOIS

À QUELLE FRÉQUENCE AVEZ-VOUS CONSOMMÉ LES ALIMENTS SUIVANTS ?

À CHAQUE PRISE ALIMENTAIRE, EN QUELLE QUANTITÉ AVEZ-VOUS CONSOMMÉ CES ALIMENTS ?

34. Jus de fruits (frais, pressé, nectar, pur jus,...)

Jamais ou moins d'une fois par mois

↳ *Passez à la question 35*

Plus d'une fois par mois et j'en ai consommé :

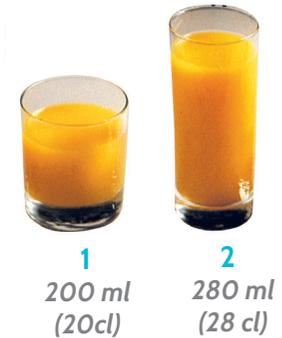
jour  
fois par :  semaine  
 mois

À chaque fois que j'ai consommé du jus de fruits, c'était en moyenne dans un verre similaire à celui représenté sur la photo :

1  
 2

J'ai consommé en moyenne :

verre(s) à chaque fois que j'en ai bu.



BOISSONS  
NON  
ALCOO-  
LISÉES

(suite page 23)

35. Boissons sucrées, gazeuses ou non (colas, limonades, sirops reconstitués,...)

Jamais ou moins d'une fois par mois

↳ *Passez à la question 36*

Plus d'une fois par mois et j'en ai consommé :

jour  
fois par :  semaine  
 mois

À chaque fois que j'ai consommé des boissons sucrées, gazeuses ou non, c'était en moyenne dans un verre similaire à celui représenté :

*(se reporter aux photos de la question 34 ci-dessus)*

1  
 2

J'ai consommé en moyenne :

verre(s) à chaque fois que j'en ai bu.

AU COURS DES 12 DERNIERS MOIS

À QUELLE FRÉQUENCE AVEZ-VOUS  
CONSOMMÉ LES ALIMENTS SUIVANTS ?

À CHAQUE PRISE ALIMENTAIRE, EN QUELLE QUANTITÉ  
AVEZ-VOUS CONSOMMÉ CES ALIMENTS ?

36. Boissons aux édulcorants dites « light », gazeuses ou non

Jamais ou moins d'une fois par mois

↳ *Passez à la question 37*

BOISSONS  
NON  
ALCOO-  
LISÉES  
(fin)

Plus d'une fois par mois et j'en ai consommé :

jour  
fois par :  semaine  
 mois

À chaque fois que j'ai consommé des boissons aux édulcorants « light », gazeuses ou non, c'était en moyenne dans un verre similaire à celui représenté :

(se reporter aux photos de la question 34 page 22)

1  
 2

J'ai consommé en moyenne  verre(s) à chaque fois que j'en ai bu.

37. Vin

Jamais ou moins d'une fois par mois

↳ *Passez à la question 38*

BOISSONS  
ALCOO-  
LISÉES



Ne pas prendre  
en compte ici le  
champagne

(suite page 24)

Plus d'une fois par mois et j'en ai consommé :

jour  
fois par :  semaine  
 mois

À chaque fois que j'ai bu du vin, c'était en moyenne  verre(s).



Un verre standard de vin  
(12,5 cl de vin à 12°)

AU COURS DES 12 DERNIERS MOIS

À QUELLE FRÉQUENCE AVEZ-VOUS  
CONSOMMÉ LES ALIMENTS SUIVANTS ?

À CHAQUE PRISE ALIMENTAIRE, EN QUELLE QUANTITÉ  
AVEZ-VOUS CONSOMMÉ CES ALIMENTS ?

38. Autres boissons alcoolisées

Un verre standard de boisson alcoolisée



25 cl  
de bière à 5°



12,5 cl de  
champagne à 12°



2,5 cl  
de pastis à 45°



4 cl de  
digestif à 40°



4 cl de  
whisky à 40°



2,5 cl de  
digestif à 45°

BOISSONS  
ALCOO-  
LISÉES  
(fin)

Jamais ou moins d'une fois par mois

↳ Passez aux questions de la page 25

Plus d'une fois par mois et j'en ai consommé :

fois par :  jour  
 semaine  
 mois

À chaque fois que j'ai bu de l'alcool (hors vin), j'ai bu en moyenne  verre(s) standard de boisson alcoolisée.

# Deuxième partie

## 1. Avez-vous le sentiment de manquer d'appétit actuellement ?

- Pas du tout ( *passez à la question 3*)
- Un petit peu
- Moyennement
- Beaucoup
- Énormément

## 2. Si vous avez un manque d'appétit actuellement, cette perte d'appétit est-elle récente ?

- Oui, cela fait 4 semaines (ou moins) que j'ai cette perte d'appétit.
- Non, ma perte d'appétit remonte à plus de 4 semaines.

## 3. En mangeant, rajoutez-vous du sel à vos aliments ?

- Systématiquement
- Assez souvent
- Jamais
- Très souvent
- Rarement

## 4. Au cours des 12 derniers mois, avez-vous pris des compléments alimentaires de type pré- ou probiotique (Bion 3, Maxiflore probiotiques, purbiotik, bardo'biotics, lactoflorene probiotiques, florinov immuno,...) ou de l'ultra-levure ?

- Jamais ou moins d'une fois par mois ( *passez à la question 5*)
- Plus d'une fois par mois et j'en ai consommé :

fois par :  jour  
 semaine  
 mois

Merci de préciser lesquels : .....

## 5. Au cours des 12 derniers mois, en moyenne, à quelle fréquence avez-vous consommé des plats cuisinés (plats préparés industriellement congelés ou non) ?

*Ne pas prendre en compte ici les boîtes de conserve ni les légumes, viandes ou poissons non cuisinés en conserve ou surgelés.*

- Jamais ou moins d'une fois par mois ( *passez à la question 6*)
- Plus d'une fois par mois et j'en ai consommé :

fois par :  jour  
 semaine  
 mois

## 6. Au cours des 12 derniers mois, en moyenne, à quelle fréquence avez-vous consommé des boissons sucrées gazeuses (sodas), qu'elles soient « light » ou non ?

- Jamais ou moins d'une fois par mois ( *passez à la question 7*)
- Plus d'une fois par mois et j'en ai consommé :

fois par :  jour  
 semaine  
 mois

## 7. Avez-vous vu un(e) diététicien(ne) au cours de l'année passée ?

- Oui
- Non

# Comment remplir la partie suivante ?

Cette partie détaille des groupes d'aliments/de boissons renseignés dans la première partie. Merci de décrire votre alimentation au cours de l'année précédente.

Les tableaux permettent de préciser votre fréquence de consommation pour chaque aliment/boisson qui compose un groupe d'aliments/de boissons :

*Aliments/boissons que vous n'avez jamais consommés ou moins d'une fois par mois.*

*Aliments/boissons que vous avez consommés le moins.*

*Aliments/boissons que vous avez consommés régulièrement.*

*Aliments/boissons que vous avez consommés le plus.*

	0	+	++	+++
De l'eau minérale	X	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
De l'eau du robinet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	X
Du café	<input type="checkbox"/>	X	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Du thé ou de la tisane	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	X

D'après les croix que j'ai placées dans ce tableau, au cours de l'année précédente :

- Je n'ai jamais consommé d'eau minérale ou moins d'une fois par mois.
- J'ai consommé du café plus d'une fois par mois mais je n'en ai pas consommé de façon régulière.
- J'ai consommé beaucoup d'eau du robinet, de thé ou de tisane.

Merci de répondre aux questions suivantes selon le modèle expliqué ci-dessus :

8.1. Au cours des 12 derniers mois, avez-vous eu l'habitude de consommer la catégorie d'aliments « légumes cuits (y compris mangés en salade comme les poireaux ou consommés sous forme de soupe ou de bouillon) » ?

Non, jamais ou moins d'une fois par mois ( *passez à la question 8.2*)

Oui. À quelle fréquence avez-vous consommé :

	0	+	++	+++
Des soupes et des bouillons	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Des légumes cuits (hors soupes et bouillons)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

8.2. Au cours des 12 derniers mois, à quelle fréquence avez-vous consommé les yaourts suivants ?

	0	+	++	+++
Actimel	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Activia, B'A, ou autres yaourts au bifidus	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sojasun nature	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Autres yaourts	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

8.3. Au cours des 12 derniers mois, avez-vous eu l'habitude de consommer la catégorie d'aliments « saucisses et autres charcuteries (jambon, bacon, lardons, pâté...) » ?

- Non, jamais ou moins d'une fois par mois ( *passez à la question 8.4*)  
 Oui. À quelle fréquence avez-vous consommé :

	0	+	++	+++
Des saucisses	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
D'autres charcuteries	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

8.4. Au cours des 12 derniers mois, avez-vous eu l'habitude de consommer la catégorie d'aliments « beurre, crème entière » ?

- Non, jamais ou moins d'une fois par mois ( *passez à la question 8.5*)  
 Oui. À quelle fréquence avez-vous consommé :

	0	+	++	+++
Du beurre	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
De la crème entière	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

8.5. Au cours des 12 derniers mois, avez-vous eu l'habitude de consommer la catégorie d'aliments « margarine, mayonnaise » ?

- Non, jamais ou moins d'une fois par mois ( *passez à la question 8.6*)  
 Oui. À quelle fréquence avez-vous consommé :

	0	+	++	+++
De la margarine	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
De la mayonnaise	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

8.6. Au cours des 12 derniers mois, avez-vous eu l'habitude de consommer la catégorie d'aliments « snacks sucrés, barres chocolatées ou céréalières, chocolat, biscuits/gâteaux sucrés (industriels, « faits maison » ou de boulangerie), viennoiseries » ?

- Non, jamais ou moins d'une fois par mois ( *passez à la question 8.7*)  
 Oui. À quelle fréquence avez-vous consommé :

	0	+	++	+++
Des gâteaux ou des pâtisseries	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Des viennoiseries	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Du chocolat ou des barres chocolatées	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Des barres céréalières	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Des biscuits	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

8.7. Au cours des 12 derniers mois, à quelle fréquence avez-vous consommé les eaux suivantes ?

	0	+	++	+++
De l'eau minérale Hydroxydase ou St-Yorre	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
De l'eau minérale Vichy Célestins, Arvie, Chateaufort, Chateaufort, Chateldon, Rozana, Badoit, Didier ou Quézac	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
De l'eau minérale Vernière, Salvetat, Arcens, Vals ou Orezza	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Autres eaux minérales ou de l'eau du robinet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

---

Bravo, vous avez fini de remplir le questionnaire !

Merci de bien vouloir vérifier que vous avez répondu à toutes les questions.

Cela signifie que pour la première partie (de la page 5 à la page 24), vous avez renseigné pour chaque aliment ou boisson cité(e), votre fréquence de consommation **et** la quantité d'aliment ou de boisson consommée à chaque prise alimentaire (dans le cas où vous avez consommé l'aliment ou la boisson plus d'une fois par mois).

Merci pour votre participation !

---

