

VOTRE ALIMENTATION

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

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

Sexe : F M

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

Poids (Kg) : Taille (cm) :

*Ce questionnaire alimentaire
s'adresse aux **FEMMES** de la
cohorte historique E3N, c'est
pourquoi nous avons précoché
cette case.*

B. Au cours des 12 derniers mois :

Votre alimentation est restée sensiblement la même.

Votre alimentation a été modifiée par un événement particulier.

Si votre alimentation a été modifiée, précisez par quel(s) événement(s) :

Maladie Dépression Chirurgie

Régime amaigrissant hyper-protéiné (ex : Dukan) Autre régime amaigrissant

Régime médical, précisez : Déménagement

Autre, précisez :

Première partie

Comment remplir le questionnaire ?

Cette 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 (en-cas, 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 sûre 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, deux 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 ?
19. Lait	
<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 ?
3. Légumineuses (consommées chaudes ou en salade)	
<input type="checkbox"/> Jamais ou moins d'une fois par mois ↳ Passez à la question 4	
<input checked="" type="checkbox"/> Plus d'une fois par mois et j'en ai consommé : 4 fois par : <input type="checkbox"/> jour <input checked="" type="checkbox"/> semaine <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...



2. Au cours des 12 derniers mois, quand vous avez consommé des légumineuses, vous en avez mangé en moyenne une portion similaire à celle présentée 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 répondez alors : « j'ai consommé du pain 3 fois par jour. À 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 celui des « sandwichs, paninis, burgers, kebabs, burritos/fajitas, hot-dogs, wraps », même si vous ne consommez pas tous ces aliments, vous répondez 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 répondez : « j'ai mangé un aliment du groupe « sandwichs, paninis, burgers, kebabs, burritos/fajitas, hot-dogs, wraps » 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 !



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 ?
1. Pain, biscottes (pain blanc, complet ou aux céréales et biscottes classiques, complètes ou multigrain)			
<input type="checkbox"/> Jamais ou moins d'une fois par mois ↳ <i>Passez à la question 2</i>			
PAIN (y compris pain de mie)	<input type="checkbox"/> 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 consommé du pain ou des biscottes, c'était en moyenne : <input type="checkbox"/> tranche(s) (tranches type pain de mie) AIDE : <i>1 tranche = 15-20 g = 2 biscottes</i> <i>1 petit pain (restauration collective) = 1/4 baguette = 3 tranches</i>
	Plus précisément, à quelle fréquence avez-vous consommé :		O + ++ +++ <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
		Du pain, du pain de mie ou des biscottes aux céréales ou à la farine complète ?	
		Du pain, du pain de mie ou des biscottes à la farine blanche ou classique ?	

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 :
fois par : jour
 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



1
2

3. Légumineuses (consommées chaudes ou en salade)

Jamais ou moins d'une fois par mois
↳ *Passez à la question 4*

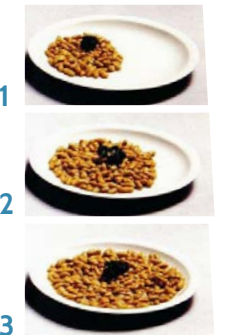
LÉGUMI-
NEUSES

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

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



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 ?

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, BOULGHOUR, QUINOA, TAPIOCA...

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

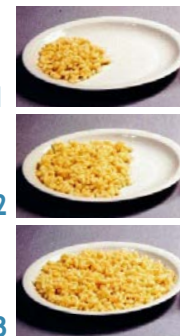
Plus d'une fois par mois et j'en ai consommé :

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 :

0 + ++ +++

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

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

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 ET AUTRES TUBERCULES
,
igname,
manioc,
patate douce

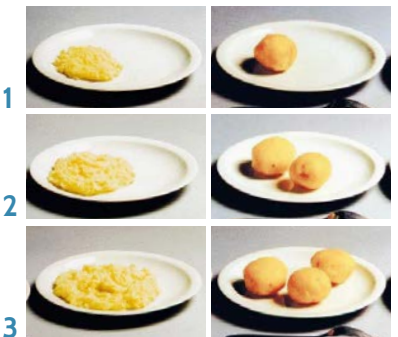
6. Pommes de terre et autres tubercules cuits à l'eau, en purée, en gratin

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



LÉGUMES



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

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

Jamais ou moins d'une fois par mois

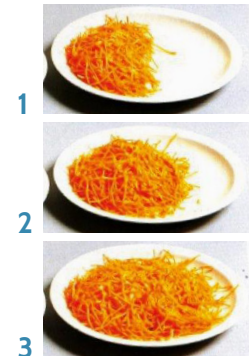
↳ *Passez à la question 9*

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



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 « 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, paninis, burgers, kebabs, burritos/fajitas, hot-dogs, wraps

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, paninis, burgers, kebabs, burritos/fajitas, hot-dogs, wraps », 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 PANÉS

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

Cordons bleus, nuggets, 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*

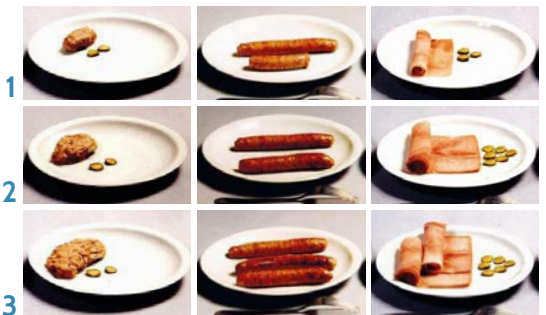
Saucisses : chipolata, merguez, Strasbourg...

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

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 « 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)

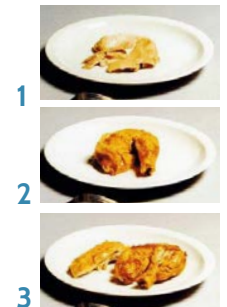
moins que la portion représentée sur la photo 1

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



1

2

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) :

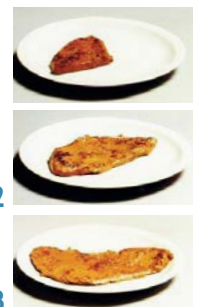
moins que la portion représentée sur la photo 1

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



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 ?

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

- Jamais ou moins d'une fois par mois
↳ *Passez à la question 18*

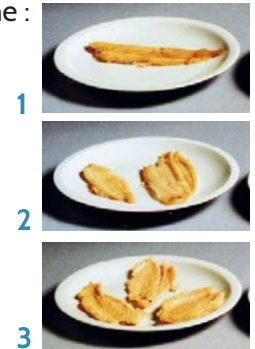


Penser à vos consommations de poisson frais ou surgelé et de poisson en conserve, fumé, salé (sardine, maquereau, anchois, thon...)

- 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



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



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 :

fois par : jour
 semaine
 mois

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

verre(s) 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

Jamais ou moins d'une fois par mois

↳ *Passez à la question 21*

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

fois par : 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

(suite page 16)

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 :

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 :

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

MATIÈRES GRASSES

Jamais ou moins d'une fois par mois
↳ *Passez à la question 24*

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 :
 fois par : jour
 fois par : semaine
 fois par : mois

• 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 cuillère(s) 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 :
 fois par : jour
 fois par : semaine
 fois par : mois

• 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 cuillère(s) 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 :

(fin)

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 cuillère(s) à soupe.

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 :

!

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

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 cuillère(s) à soupe.

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 cuillère(s) 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*

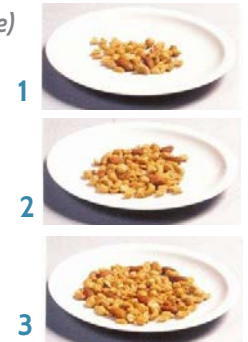
Plus d'une fois par mois et j'en ai consommé :

jour
 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

industriels,
« faits maison »
ou de
boulangerie

29. Snacks sucrés, barres chocolatées, barres céréalières, chocolat, viennoiseries, biscuits/gâteaux sucrés

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
 semaine
 mois



À chaque fois que j'ai consommé un aliment du groupe « snacks sucrés, barres chocolatées/céréalières, chocolat, viennoiseries, biscuits/gâteaux », 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)

FRUITS

- Jamais ou moins d'une fois par mois
↳ *Passez à la question 31*

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



En plus des fruits frais, penser aux fruits au sirop et aux fruits consommés 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

BOISSONS NON ALCOOLISÉES

- Jamais ou moins d'une fois par mois
↳ *Passez à la question 32*

(suite pages 21, 22 et 23)

- Plus d'une fois par mois et j'ai consommé **un verre d'eau** (de 150 ml) :
- fois par : jour
 semaine
 mois



150 ml (15 cl)

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
 semaine
 mois

fois par :

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

33. Thé et infusions

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
 semaine
 mois

fois par :

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

BOISSONS
NON
ALCOO-
LISÉES

(suite pages
22 et 23)

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 :
fois par : jour
 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
 celui représenté sur la photo 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 :
fois par : jour
 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 sur la photo 1
 celui représenté sur la photo 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
 semaine
 mois

fois par :

À chaque fois que j'ai consommé des boissons aux édulcorants dites « light », gazeuses ou non, c'était en moyenne dans un verre similaire à :
(se reporter aux photos de la question précédente)

celui représenté sur la photo 1
 celui représenté sur la photo 2

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

37. Vin

BOISSONS
ALCOO-
LISÉES

Jamais ou moins d'une fois par mois

↳ *Passez à la question 38*



Ne pas prendre en compte ici le champagne

(suite page 24)

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

jour
 semaine
 mois

fois par :

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

REPAS

1. Au cours d'une semaine type, prenez-vous un petit-déjeuner ?

- Jamais ou rarement (moins d'une fois par semaine)
- Parfois (1 à 2 fois par semaine)
- Souvent (au moins 3 fois par semaine)
- Toujours (tous les jours ou presque)

Lorsque vous prenez un petit-déjeuner, combien de temps dure-t-il en moyenne ? minutes

2. Prenez-vous un en-cas le matin ?

- Jamais ou rarement (moins d'une fois par semaine)
- Parfois (1 à 2 fois par semaine)
- Souvent (au moins 3 fois par semaine)
- Toujours (tous les jours ou presque)

3. Au cours d'une semaine type, prenez-vous un déjeuner ?

- Jamais ou rarement (moins d'une fois par semaine)
- Parfois (1 à 2 fois par semaine)
- Souvent (au moins 3 fois par semaine)
- Toujours (tous les jours ou presque)

Lorsque vous prenez un déjeuner, combien de temps dure-t-il en moyenne ? minutes

En général, lorsque vous déjeunez, vous prenez ce repas :

- Assis(e)
- Debout

En général, vous consommez votre déjeuner :

- En marchant dans la rue
- Dans un véhicule
- À table

En général, vous déjeunez :

- Seul(e)
- Accompagné(e)

En général, l'environnement de ce repas est :

- Calme
- Bruyant

À quelle fréquence déjeunez-vous devant un écran (télévision, smartphone, tablette, ordinateur...) ?

- Jamais ou rarement (moins d'une fois par semaine)
- Parfois (1 à 2 fois par semaine)
- Souvent (au moins 3 fois par semaine)
- Toujours (tous les jours ou presque)

4. Prenez-vous un en-cas l'après-midi ?

- Jamais ou rarement (moins d'une fois par semaine)
- Parfois (1 à 2 fois par semaine)
- Souvent (au moins 3 fois par semaine)
- Toujours (tous les jours ou presque)

5. Au cours d'une semaine type, prenez-vous un dîner ?

- Jamais ou rarement (moins d'une fois par semaine)
- Parfois (1 à 2 fois par semaine)
- Souvent (au moins 3 fois par semaine)
- Toujours (tous les jours ou presque)

Lorsque vous prenez un dîner, combien de temps dure-t-il en moyenne ?

heures minutes

En général, lorsque vous dînez, vous prenez ce repas :

- Assis(e)
- Debout

En général, vous consommez votre dîner :

- En marchant dans la rue
- Dans un véhicule
- À table

En général, vous dînez :

- Seul(e)
- Accompagné(e)

En général, l'environnement de ce repas est :

- Calme
- Bruyant

À quelle fréquence dînez-vous devant un écran (télévision, smartphone, tablette, ordinateur...)?

- Jamais ou rarement (moins d'une fois par semaine)
- Parfois (1 à 2 fois par semaine)
- Souvent (au moins 3 fois par semaine)
- Toujours (tous les jours ou presque)

6. Prenez-vous un en-cas le soir après le dîner ?

- Jamais ou rarement (moins d'une fois par semaine)
- Parfois (1 à 2 fois par semaine)
- Souvent (au moins 3 fois par semaine)
- Toujours (tous les jours ou presque)

7. Horaires de la première et de la dernière prise alimentaire :

Quelle est en moyenne l'heure de votre **première prise alimentaire** de la journée ?

heures minutes

Quelle est en moyenne l'heure de votre **dernière prise alimentaire** de la journée ? *Pensez à l'en-cas du soir si vous en prenez un.*

heures minutes

8. En général, combien de fois par semaine consommez-vous pour vos repas principaux... (Sur la base de 14 repas par semaine)

... des plats faits maison à partir d'aliments bruts ? fois/semaine

... des plats préparés industriels achetés en grande surface ? fois/semaine

... des plats préparés provenant de fast-food ? fois/semaine

... des plats préparés provenant d'un traiteur, d'un restaurant classique, d'un restaurant collectif ou d'une boulangerie ? fois/semaine

... des plats préparés par un marchand ambulant ? fois/semaine

ORIGINE DES ALIMENTS

9. Pour chaque groupe d'aliments listé ci-dessous, veuillez indiquer l'origine principale des produits que vous consommez habituellement.

Sachant que :

- 1 = Frais du jardin ou en conserve maison
- 2 = Frais du marché, du supermarché ou d'un magasin spécialisé (primeur, boucherie, etc.)
- 3 = En conserve ou en bocal industriel(le)
- 4 = Surgelés (aliment brut)
- 5 = Surgelés (aliment transformé, plat cuisiné)
- 6 = Cuisinés par un tiers (traiteur, cantine...)

(une seule réponse possible par ligne)

	1	2	3	4	5	6
Les fruits	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Les légumes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
La viande (volaille et viande de boucherie)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Les poissons et fruits de mer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

En général, où achetez-vous votre pain ?

- Chez un artisan boulanger indépendant
- Dans une boulangerie appartenant à une chaîne (Paul, Marie Blachère...)
- Dans une grande surface

Où achetez-vous vos produits laitiers (yaourt, fromage, faisselle) ?

(plusieurs réponses possibles)

- Chez le producteur
- Au marché ou chez le fromager
- Dans une grande surface
- Vous les faites vous-même

Où achetez-vous vos œufs ?

- Chez le producteur
- Au marché, chez le fromager ou le volailler
- Dans une grande surface
- Vous avez des poules

Votre alimentation provient-elle majoritairement de producteurs locaux ?

- Non
- Oui

Vos fruits et légumes sont-ils majoritairement de saison ?

- Non
- Oui

10. Consommation d'aliments bio

Habituellement, consommez-vous des fruits et des légumes bio ?

- Non
- Oui

Si oui, quelle part de votre consommation de fruits et légumes cela représente-t-il ?

- Moins de 25 %
- De 25 à 50 %
- De 50 à 75 %
- De 75 à 100 %

Habituellement, consommez-vous de la viande bio ?

- Non
- Oui

Si oui, quelle part de votre consommation de viande cela représente-t-il ?

- Moins de 25 %
- De 25 à 50 %
- De 50 à 75 %
- De 75 à 100 %

Habituellement, consommez-vous des œufs bio ?

- Non
- Oui

Si oui, quelle part de votre consommation d'œufs cela représente-t-il ?

- Moins de 25 %
- De 25 à 50 %
- De 50 à 75 %
- De 75 à 100 %

Habituellement, consommez-vous **du poisson bio** ?

Non Oui

Si oui, quelle part de votre consommation de poisson cela représente-t-il ?

Moins de 25 % De 25 à 50 %
 De 50 à 75 % De 75 à 100 %

Habituellement, consommez-vous **des produits laitiers bio** ?

Non Oui

Si oui, quelle part de votre consommation de produits laitiers cela représente-t-il ?

Moins de 25 % De 25 à 50 %
 De 50 à 75 % De 75 à 100 %

Habituellement, consommez-vous **du pain, des céréales ou de la farine bio** ?

Non Oui

Si oui, quelle part de votre consommation de produits céréaliers cela représente-t-il ?

Moins de 25 % De 25 à 50 %
 De 50 à 75 % De 75 à 100 %

11. Lorsque vous consommez du poisson, quels types de poissons consommez-vous ?

- Des petits poissons gras (sardine, maquereau, hareng...)
- Des gros poissons gras issus de la pêche (saumon, thon...)
- Des gros poissons gras issus de l'élevage (saumon)
- Des petits poissons maigres (éperlan, rouget, daurade...)
- Des gros poissons maigres issus de la pêche (raie, cabillaud...)
- Des gros poissons maigres issus de l'élevage (panga, perche du Nil)

12. À quelle fréquence consommez-vous les boissons sans alcool listées ci-dessous ?

Sachant que : **1** = Jamais
2 = Parfois
3 = Souvent
4 = Toujours

	1	2	3	4
De l'eau plate en bouteille (minérale ou de source)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
De l'eau gazeuse en bouteille (minérale ou de source)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
De l'eau du robinet non filtrée	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
De l'eau du robinet filtrée	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Du jus de fruits frais ou pur jus	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
D'autres jus de fruits (nectars, jus à base de concentré...)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Des boissons sucrées non light (Coca-cola®, Orangina®, Oasis®, Ice tea®, boissons à base de sirops...)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Des boissons sucrées light majoritairement à base de stévia (Coca-cola life®, Pepsi next®, Fanta still®...)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Des boissons sucrées light majoritairement à base d'autres édulcorants (Coca-cola light®, Coca-cola zéro®, Pepsi max®, Fanta zéro®...)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Des boissons dites énergisantes (Powerade®, Red bull®, Dark dog®...)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

UTILISATION DU BARBECUE

13. À quelle fréquence, en moyenne sur l'année, consommez-vous des produits cuisinés au barbecue ?

- Jamais → *Passez à la question 14*
- Rarement (1 à 2 fois par an)
- Occasionnellement (3 à 12 fois par an)
- Fréquemment (au moins 1 fois par mois)

Si cela vous arrive de consommer des aliments cuits au barbecue, sur quel(s) type(s) d'appareil sont-ils cuisinés ?

- Un barbecue au charbon de bois
- Un barbecue au gaz
- Un barbecue électrique
- Une plancha

MODALITÉS DE CONSERVATION DES ALIMENTS

14. Après cuisson, dans quels types de contenant ou d'emballage conservez-vous vos aliments ?

Veillez classer les modalités de réponses de 1 à 7 : de la moins utilisée (en 1) à la plus utilisée (en 7). Si vous n'utilisez pas une catégorie, veuillez indiquer 0.

- Des contenants en plastique
- Des contenants en verre
- Des contenants en céramique
- Du papier aluminium
- Des bee wraps (tissus recouverts de cire d'abeille)
- Du film transparent
- Des sacs de congélation en plastique

MODALITÉS DE RÉCHAUFFAGE DES ALIMENTS

15. Utilisez-vous un micro-ondes pour réchauffer ou cuisiner vos aliments ?

- Jamais → *Passez à la partie commentaires*
- Rarement (1 à 2 fois par an)
- Occasionnellement (3 à 12 fois par an)
- Fréquemment (au moins 1 fois par mois)

Si cela vous arrive de réchauffer ou de cuisiner vos aliments au micro-ondes :

À quelle fréquence le faites-vous dans **des contenants en plastique** ?

- Jamais
- Rarement
- Parfois
- Souvent

À quelle fréquence le faites-vous dans **des contenants en verre** ?

- Jamais
- Rarement
- Parfois
- Souvent

À quelle fréquence le faites-vous dans **des contenants en céramique** ?

- Jamais
- Rarement
- Parfois
- Souvent

Bravo, vous avez fini de remplir ce questionnaire !

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

Cela signifie que pour la première partie (pages 5 à 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.

Merci pour votre participation !

