

DOSSIER

Diététicien(ne)

Code d'identification :

--	--	--	--	--	--

Personne sélectionnée

Code d'identification :

--	--	--	--	--	--



1. Le/La patient(e) est-il/elle un(e)

- Femme
- Homme

2. Quelle est sa date de naissance ?

3. Est-il/elle

- Célibataire
- Marié(e)
- Séparé(e)
- Divorcé(e)
- Veuf – veuve

4. Quel est son niveau d'éducation ?

- Primaire
- Secondaire
- Qualification ou professionnel
- Bachelier
- Master
- Doctorat

5. Quel est sa taille ?

6. Quel est son poids actuel ?

QUESTIONNAIRE N°1 :

Les croyances compensatoires

Code d'identification :

--	--	--	--	--	--

Chacun croit des choses différentes à propos de la santé. Voici une liste de 17 croyances que quelqu'un pourrait avoir pour rester en bonne santé. Nous aimerions connaître au combien vous êtes d'accord ou en désaccord avec chacune d'elles en cochant l'une des réponses suivantes : **Totalement en désaccord**; **Un peu en désaccord**; **Ni d'accord ni en désaccord**; **Plutôt d'accord**; ou **Totalement d'accord**. Rappelez-vous qu'il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses, car tout le monde croit des choses différentes.

1. Se détendre le week-end peut compenser le stress de la semaine.
 - a. **Totalement en désaccord**
 - b. **Un peu en désaccord**
 - c. **Ni d'accord ni en désaccord**
 - d. **Plutôt d'accord**
 - e. **Totalement d'accord**

2. L'utilisation d'édulcorant artificiel compense les calories supplémentaires.
 - a. **Totalement en désaccord**
 - b. **Un peu en désaccord**
 - c. **Ni d'accord ni en désaccord**
 - d. **Plutôt d'accord**
 - e. **Totalement d'accord**

3. Faire de l'exercice peut compenser le tabagisme.
 - a. **Totalement en désaccord**
 - b. **Un peu en désaccord**
 - c. **Ni d'accord ni en désaccord**
 - d. **Plutôt d'accord**
 - e. **Totalement d'accord**

4. Ce n'est pas grave d'aller au lit tard si on peut dormir plus longtemps le lendemain matin (seulement le nombre d'heure compte).
 - a. **Totalement en désaccord**
 - b. **Un peu en désaccord**
 - c. **Ni d'accord ni en désaccord**
 - d. **Plutôt d'accord**
 - e. **Totalement d'accord**

5. Ne pas boire d'alcool pendant la semaine peut compenser les effets d'une consommation excessive d'alcool pendant le week-end.

- a. **Totalement en désaccord**
- b. **Un peu en désaccord**
- c. **Ni d'accord ni en désaccord**
- d. **Plutôt d'accord**
- e. **Totalement d'accord**

6. Sauter le repas principal peut compenser le fait de manger un dessert.

- a. **Totalement en désaccord**
- b. **Un peu en désaccord**
- c. **Ni d'accord ni en désaccord**
- d. **Plutôt d'accord**
- e. **Totalement d'accord**

7. Se détendre en face de la télévision peut compenser une journée stressante.

- a. **Totalement en désaccord**
- b. **Un peu en désaccord**
- c. **Ni d'accord ni en désaccord**
- d. **Plutôt d'accord**
- e. **Totalement d'accord**

8. On peut manger ce que l'on veut dans la soirée si on n'a pas beaucoup mangé pendant la journée.

- a. **Totalement en désaccord**
- b. **Un peu en désaccord**
- c. **Ni d'accord ni en désaccord**
- d. **Plutôt d'accord**
- e. **Totalement d'accord**

9. Manger sainement peut compenser les effets de la consommation d'alcool.

- a. **Totalement en désaccord**
- b. **Un peu en désaccord**
- c. **Ni d'accord ni en désaccord**
- d. **Plutôt d'accord**
- e. **Totalement d'accord**

10. Faire une grasse matinée le week-end peut compenser un trop peu de sommeil pendant la semaine.

- a. **Totalement en désaccord**
- b. **Un peu en désaccord**
- c. **Ni d'accord ni en désaccord**
- d. **Plutôt d'accord**
- e. **Totalement d'accord**

11. Faire de l'exercice peut compenser les effets négatifs du stress.

- a. **Totalement en désaccord**
- b. **Un peu en désaccord**
- c. **Ni d'accord ni en désaccord**
- d. **Plutôt d'accord**
- e. **Totalement d'accord**

12. Commencer un nouveau régime demain compense l'interruption d'un régime aujourd'hui.

- a. **Totalement en désaccord**
- b. **Un peu en désaccord**
- c. **Ni d'accord ni en désaccord**
- d. **Plutôt d'accord**
- e. **Totalement d'accord**

13. Les effets dû à la consommation de café peuvent être équilibré par la consommation de la même quantité en eau.

- a. **Totalement en désaccord**
- b. **Un peu en désaccord**
- c. **Ni d'accord ni en désaccord**
- d. **Plutôt d'accord**
- e. **Totalement d'accord**

14. Ce n'est pas grave de sauter le petit-déjeuner si on mange plus pendant le déjeuner ou le dîner.

- a. **Totalement en désaccord**
- b. **Un peu en désaccord**
- c. **Ni d'accord ni en désaccord**
- d. **Plutôt d'accord**
- e. **Totalement d'accord**

15. Le sommeil compense le stress.

- a. **Totalement en désaccord**
- b. **Un peu en désaccord**
- c. **Ni d'accord ni en désaccord**
- d. **Plutôt d'accord**
- e. **Totalement d'accord**

16. Ce n'est pas grave de boire beaucoup d'alcool tant que l'on boit beaucoup d'eau pour l'éliminer.

- a. **Totalement en désaccord**
- b. **Un peu en désaccord**
- c. **Ni d'accord ni en désaccord**
- d. **Plutôt d'accord**
- e. **Totalement d'accord**

17. Fumer de temps en temps ne pose pas de problème si l'on mange sainement.

- a. **Totalement en désaccord**
- b. **Un peu en désaccord**
- c. **Ni d'accord ni en désaccord**
- d. **Plutôt d'accord**
- e. **Totalement d'accord**

QUESTIONNAIRE N°2 :

L'image corporelle

Code d'identification :

--	--	--	--	--	--

Nous aimerions savoir comment vous vous êtes senti(e) par rapport à votre silhouette au cours des dernières quatre semaines. Vous trouverez ci-dessous 34 questions. Pour chacune d'entre elles, choisissez entre les 6 propositions suivantes (1 = *jamais*, 2 = *rarement*, 3 = *parfois*, 4 = *souvent*, 5 = *très souvent* et 6 = *toujours*) selon ce qui correspond le plus à votre ressenti. Rappelez-vous qu'il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse.

Au cours des quatre dernières semaines :

1. Est-ce que le fait de vous ennuyer vous donne des idées noires à propos de votre silhouette ?	1	2	3	4	5	6
2. Vous avez été tellement tracassé(e) par votre silhouette que vous avez pensé devoir faire un régime ?	1	2	3	4	5	6
3. Pensez-vous que vos cuisses, hanches ou fesses sont trop grosses par rapport au reste de votre corps ?	1	2	3	4	5	6
4. Avez-vous déjà eu peur de devenir gros/grosse (ou plus gros/grosse) ?	1	2	3	4	5	6
5. Avez-vous été tracassé(e) par le fait que votre peau ne soit pas assez ferme ?	1	2	3	4	5	6
6. Vous sentir rempli(e) (après un copieux repas par exemple) vous a-t-il fait vous sentir gros/grosse ?	1	2	3	4	5	6
7. Vous êtes-vous senti(e) tellement mal à propos de votre silhouette au point d'en pleurer ?	1	2	3	4	5	6
8. Avez-vous évité de courir par peur que votre peau ne bouge de façon disgracieuse ?	1	2	3	4	5	6
9. En présence de femmes/hommes minces, vous sentez-vous gêné(e), embarrassé(e) par votre silhouette ?	1	2	3	4	5	6
10. Avez-vous été tracassé(e) par le fait que vos cuisses s'élargissent quand vous vous asseyez ?	1	2	3	4	5	6
11. Manger, même une petite quantité de nourriture, vous a-t-il fait vous sentir gros/grosse ?	1	2	3	4	5	6
12. Prêtez-vous attention à la silhouette des autres hommes/femmes et avez-vous senti que votre propre silhouette était moins bien ?	1	2	3	4	5	6
13. Penser à votre silhouette trouble-t-il votre capacité à vous concentrer (pendant que vous regardez la télévision, que vous lisez, que vous écoutez une conversation...) ?	1	2	3	4	5	6
14. Etre nu(e), quand vous prenez un bain par exemple, vous fait-il vous sentir gros/grosse ?	1	2	3	4	5	6
15. Avez-vous évité de porter des vêtements qui soulignent votre silhouette ?	1	2	3	4	5	6

16. Avez- vous déjà pensé faire de la chirurgie esthétique pour des parties de votre corps que vous trouviez trop grosses/disgracieuses ?	1	2	3	4	5	6
17. Manger des sucreries, des gâteaux ou autres aliments riches en calories vous a-t-il donné le sentiment d'être gros/grosse ?	1	2	3	4	5	6
18. Avez-vous évité des sorties à certaines occasions (par exemple des soirées) parce que vous vous êtes senti(e) mal à l'aise à cause de votre silhouette ?	1	2	3	4	5	6
19. Vous êtes-vous senti(e) excessivement gros/grosse ou rond/ronde ?	1	2	3	4	5	6
20. Avez-vous eu honte de votre corps ?	1	2	3	4	5	6
21. Vous tracasser à propos de votre silhouette vous a-t-il amené à faire régime ?	1	2	3	4	5	6
22. Vous êtes-vous senti(e) plus content(e) de votre silhouette quand vous avez eu l'estomac vide (comme par exemple le matin) ?	1	2	3	4	5	6
23. Avez-vous pensé que vous aviez la silhouette que vous méritez à cause d'un manque de contrôle de vous-même ?	1	2	3	4	5	6
24. Avez-vous été tracassé(e) par le fait que les autres pourraient voir vos bourrelets ?	1	2	3	4	5	6
25. Avez-vous senti comme injuste le fait que les autres hommes/femmes soient plus minces que vous ?	1	2	3	4	5	6
26. Avez-vous vomi pour vous sentir plus mince ?	1	2	3	4	5	6
27. En public, êtes-vous préoccupé(e) par le fait de prendre trop de place (comme par exemple, en étant assis(e) dans un canapé ou un siège de bus) ?	1	2	3	4	5	6
28. Avez-vous été préoccupé(e) par le fait que votre peau ait l'aspect peau d'orange ou de cellulite ?	1	2	3	4	5	6
29. Voir votre reflet (comme par exemple dans un miroir ou la vitrine d'un magasin) vous a-t-il fait vous sentir mal à l'aise au sujet de votre silhouette ?	1	2	3	4	5	6
30. Avez-vous pincé des parties grosses de votre corps pour voir combien elles étaient grosses/épaisses ?	1	2	3	4	5	6
31. Avez-vous évité des situations où les gens pouvaient voir votre corps (comme par exemple dans des vestiaires ou à la piscine) ?	1	2	3	4	5	6
32. Avez-vous pris des laxatifs pour vous sentir plus mince ?	1	2	3	4	5	6
33. Avez-vous été particulièrement préoccupé(e) par votre silhouette quand vous étiez en compagnie d'autres personnes ?	1	2	3	4	5	6
34. Avez-vous été tracassé(e) par votre silhouette au point de vous sentir obligé(e) de faire de l'exercice ?	1	2	3	4	5	6

QUESTIONNAIRE N°3 :

L'estime de soi

Code d'identification :

--	--	--	--	--	--

Nous aimerions via ce questionnaire apprécier votre estime de vous. Vous trouverez ci-dessous 10 phrases. Pour chacune d'entre elles, choisissez entre les 4 propositions suivantes selon ce qui correspond le plus à votre ressenti. Rappelez-vous qu'il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse.

	Tout à fait en désaccord	Plutôt en désaccord	Plutôt en accord	Tout à fait en accord
	1	2	3	4
1. Je pense que je suis une personne de valeur, au moins égale à n'importe qui d'autre.	1	2	3	4
2. Je pense que je possède un certain nombre de belles qualités.	1	2	3	4
3. Tout bien considéré, je suis porté-e à me considérer comme un-e raté-e.	1	2	3	4
4. Je suis capable de faire les choses aussi bien que la majorité des gens.	1	2	3	4
5. Je sens peu de raisons d'être fier-e de moi.	1	2	3	4
6. J'ai une attitude positive vis-à-vis moi-même.	1	2	3	4
7. Dans l'ensemble, je suis satisfait-e de moi.	1	2	3	4
8. J'aimerais avoir plus de respect pour moi-même.	1	2	3	4
9. Parfois je me sens vraiment inutile.	1	2	3	4
10. Il m'arrive de penser que je suis un-e bon-ne à rien.	1	2	3	4

QUESTIONNAIRE N°4 :

Le sentiment de contrôle de son poids

Code d'identification :

--	--	--	--	--	--

Nous aimerions connaître via ce questionnaire votre tendance à croire que les situations listées ci-dessous dépendent soit de vous-mêmes soit de facteurs extérieurs. Vous trouverez ci-dessous une liste de 24 situations. Pour chacune d'entre elles, choisissez entre les 6 propositions suivantes selon ce qui correspond le plus à votre ressenti. Rappelez-vous qu'il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse.

Pas du tout d'accord	Pas d'accord	Plutôt pas d'accord	Plutôt d'accord	D'accord	Tout à fait d'accord
1	2	3	4	5	6

Situations	Réponses
1. Le fait que je devienne ou non un leader dépend surtout de mes capacités.	1 2 3 4 5 6
2. Ma vie est en grande partie dirigée par des événements dus au hasard.	1 2 3 4 5 6
3. J'ai le sentiment que ce qui arrive dans ma vie est principalement décidé par les gens puissants.	1 2 3 4 5 6
4. Le fait d'avoir ou de ne pas avoir d'accidents de voiture dépend surtout de mon habilité au volant.	1 2 3 4 5 6
5. Quand je fais des projets, je suis presque toujours sûr de les réussir.	1 2 3 4 5 6
6. Il n'est souvent pas possible de protéger mes intérêts contre des événements malchanceux.	1 2 3 4 5 6
7. Quand j'obtiens ce que je veux, c'est généralement par chance.	1 2 3 4 5 6
8. Sans l'intervention de personnes bien placées, on ne me donnera pas un poste à responsabilités même si je suis capable de l'occuper.	1 2 3 4 5 6
9. Le nombre d'amis que j'ai dépend de mon degré de gentillesse personnelle.	1 2 3 4 5 6
10. J'ai souvent constaté que ce qui doit arriver arrive.	1 2 3 4 5 6
11. Le déroulement de mon existence est essentiellement sous le contrôle des gens puissants.	1 2 3 4 5 6
12. Le fait d'avoir ou de ne pas avoir d'accident de voiture est avant tout une question de hasard.	1 2 3 4 5 6

13. Les gens comme moi ont très peu de possibilités de défendre leurs intérêts personnels contre ceux de puissants groupes de pression.	1 2 3 4 5 6
14. Pour moi, il n'est pas toujours sage de faire des projets trop longtemps à l'avance car de nombreuses choses s'avèrent être une question de bonne ou de mauvaise fortune.	1 2 3 4 5 6
15. Pour obtenir ce que je veux, il faut que cela plaise aux personnes placées au-dessus de moi.	1 2 3 4 5 6
16. Parvenir ou non à être un leader dépend de la chance que j'aurai d'être à la bonne place au bon moment.	1 2 3 4 5 6
17. Si des gens importants décidaient qu'ils ne m'aimaient pas, alors je ne me ferais probablement pas beaucoup d'amis.	1 2 3 4 5 6
18. Je peux à peu près déterminer ce qui arrivera dans ma vie.	1 2 3 4 5 6
19. En général, je suis capable de protéger mes intérêts personnels.	1 2 3 4 5 6
20. Le fait qu'il m'arrive ou non un accident de voiture dépend surtout des autres conducteurs.	1 2 3 4 5 6
21. Quand j'obtiens ce que je veux, c'est en général parce que j'ai travaillé dur pour cela.	1 2 3 4 5 6
22. Afin que mes projets réussissent, je m'assure qu'ils correspondent aux désirs des personnes qui ont du pouvoir sur moi.	1 2 3 4 5 6
23. Ce sont mes propres actions qui déterminent ma vie.	1 2 3 4 5 6
24. Que j'aie peu ou beaucoup d'amis, c'est avant tout une question de destinée.	1 2 3 4 5 6

Courage vous êtes à la moitié !



Code d'identification :

--	--	--	--	--	--

QUESTIONNAIRE N°5 :

Perception de l'obésité

Vous trouverez ci-dessous 14 paires de qualificatifs parfois utilisés pour décrire les personnes obèses ou en surpoids. Pour chacune des paires de qualificatifs, choisissez la place la plus proche de l'adjectif que vous pensez le mieux décrire vos sentiments et croyances concernant les personnes en surpoids ou obèses de manière générale en inscrivant une croix sur la ligne de votre choix.

1. Paresseux ----- a ----- b ----- c ----- d ----- e Travailleur
2. Aucune volonté ----- a ----- b ----- c ----- d ----- e A de la volonté
3. Beau ----- a ----- b ----- c ----- d ----- e Pas beau
4. Bonne maîtrise de soi ----- a ----- b ----- c ----- d ----- e Mauvaise maîtrise de soi
5. Rapide ----- a ----- b ----- c ----- d ----- e Lent
6. A de l'endurance ----- a ----- b ----- c ----- d ----- e N'a pas d'endurance
7. Actif ----- a ----- b ----- c ----- d ----- e Inactif
8. Faible ----- a ----- b ----- c ----- d ----- e Fort
9. Ne se refuse rien ----- a ----- b ----- c ----- d ----- e Fais des sacrifices
10. N'aime pas la nourriture ----- a ----- b ----- c ----- d ----- e Aime la nourriture
11. Mal proportionné ----- a ----- b ----- c ----- d ----- e Bien proportionné

12. Ne mange pas assez ----- Mange trop
a b c d e

13. Pas de confiance en soi ----- A confiance en soi
a b c d e

14. Faible estime de soi ----- Haute estime de soi
a b c d e

Code d'identification :

--	--	--	--	--	--

Questionnaire n°6 :

Le sentiment d'efficacité personnel

Nous aimerions connaître via ce questionnaire votre sentiment d'efficacité personnel. Il s'agit de la croyance qu'a un individu en ses propres capacités/aptitudes à exécuter quelque chose. Vous trouverez ci-dessous une liste de 40 situations. Pour chacune d'entre elle, estimez la force avec laquelle vous croyez en votre capacité à exécuter les activités décrites. Pour ce faire inscrivez dans la case une note entre zéro et dix. Zéro signifiant que vous ne vous sentez pas du tout capable de faire la situation décrite et 10 que vous vous en sentez tout à fait capable. Choisissez entre les 10 propositions selon ce qui correspond le plus à votre ressenti. Rappelez-vous qu'il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse.

0 ___ 1 ___ 2 ___ 3 ___ 4 ___ 5 ___ 6 ___ 7 ___ 8 ___ 9 ___ 10



Pas du tout capable



Tout à fait capable

Situations	Réponses
1. Si j'ai moins bien géré mon alimentation, je me sens capable de reprendre le dessus.	
2. Je me sens capable d'avoir une conversation avec une personne sans être mal à l'aise.	
3. Je me sens capable de persévérer dans mon opinion, même si les autres essaient de me convaincre du contraire.	
4. Si des personnes me font des remarques sur mon apparence physique, je me sens capable de pouvoir l'améliorer plutôt que de penser que je ne peux rien y changer.	
5. Je me sens capable de me fixer le but de m'inscrire à une activité de groupe diverse (artistique, culturelle, sociale, manuelle, ...), m'y intéresser et y aller régulièrement.	
6. Je me sens capable de persévérer dans une activité physique (à laquelle je me suis inscrite) même si je suis facilement fatigué(e) et essoufflé(e).	
7. Je me sens capable d'aller à un bon repas et penser que je pourrais contrôler mon comportement alimentaire.	
8. Je me sens capable de donner mon opinion sans m'occuper de ce que pourraient penser les autres.	

9. Je me sens capable de faire des plans/plannings pour gérer efficacement mon alimentation.	
10. Je me sens capable de cuisiner un plat pas ou peu gras plutôt qu'être démotivé(e).	
11. Je me sens capable de faire l'effort de sortir de chez moi pour marcher, me promener, alors qu'il pleut ou qu'il fait froid.	
12. Je me sens capable d'aller à la rencontre et discuter avec une personne avec qui je m'étais senti(e) mal à l'aise la dernière fois.	
13. Je me sens capable de penser que j'ai une belle image de moi.	
14. Je me sens capable de me donner le défi d'aller à une réunion où je ne connais pas tout le monde.	
15. Je me sens capable de m'habiller de façon élégante pour donner une belle image de moi.	
16. Je me sens capable de préparer ce que je vais dire lors d'une réunion pour être moins sensible aux regards des autres.	
17. Je me sens capable de faire l'effort de me regarder dans la glace pour soigner mon apparence physique plutôt que de fuir les miroirs.	
18. Je me sens capable de me dire que si je ne connais pas beaucoup de monde, c'est parce que je n'ai pas fait l'effort d'aller vers eux et non parce que je n'en suis pas capable.	
19. Je me sens capable de reprendre une activité physique même si je n'ai pas beaucoup marché dernièrement plutôt que de me dire que c'est trop difficile	
20. Je me sens capable de faire des efforts pour améliorer mon apparence physique si on m'a fait des remarques plutôt que de me dire que c'est inutile.	
21. Je me sens capable de faire des plans systématiquement pour donner une meilleure image de moi aux autres.	
22. Je me sens capable de m'intéresser et m'impliquer dans une activité physique régulière plutôt que ne pas être motivé(e) pour cette dernière.	
23. Je me sens capable de me donner le défi d'aller faire les magasins de vêtements plutôt que de les éviter.	
24. Je me sens capable de me lancer le défi de parcourir tous les rayons d'un magasin afin d'y choisir des aliments et ne pas avoir peur d'être tenté(e) par des aliments gras.	
25. Je me sens capable de faire l'effort de manger des plats pas ou peu gras.	

26. Je me sens capable de me fixer comme objectif de faire attention à mon alimentation pour perdre du poids.	
27. Je me sens capable de maintenir une alimentation équilibrée et variée, plutôt que de me focaliser sur les difficultés rencontrées.	
28. Je me sens capable de rester concentré(e) sur l'effort que je fournis plutôt que sur mon essoufflement ou ma fatigue.	
29. Je me sens capable de réussir à me contrôler et à ne pas fuir une situation dans laquelle je suis mal à l'aise avec les autres.	
30. Je me sens capable de m'intéresser et m'impliquer dans une conversation avec un(e) inconnu(e), même si je suis mal à l'aise.	
31. Je me sens capable de m'intéresser aux questions de mode plutôt que de les éviter.	
32. Je me sens capable de ravoir et garder confiance en moi même si pendant un temps j'ai pensé que j'étais moins bien perçu(e) par les autres.	
33. Je me sens capable de me réserver du temps dans ma journée ou ma semaine pour pratiquer une activité physique.	
34. Je me sens capable de recommencer à faire des efforts alimentaires après un écart plutôt que de me dire que c'est trop difficile.	
35. Je me sens capable de me donner le défi de m'inscrire à une activité physique plutôt que d'éviter d'en pratiquer une.	
36. Je me sens capable de me fixer l'objectif d'adopter un certain niveau d'activité physique et m'y tenir.	
37. Je me sens capable de continuer à marcher ou à monter les escaliers même si je suis essoufflé(e) ou que j'ai mal plutôt que d'arrêter cette activité physique.	
38. Je me sens capable de me dire que si je n'ai pas résisté à une tentation, c'est parce que je n'ai pas fait assez d'efforts plutôt que de me dire que je n'ai pas assez de volonté.	
39. Je me sens capable dans une situation donnée, de la gérer sans me soucier du regard des autres.	
40. Je me sens capable de me dire que si je ne fais pas beaucoup d'activité physique, c'est parce que je n'ai pas fait l'effort et non parce que je n'en suis pas capable.	

QUESTIONNAIRE N°7 :

Opinion sur la nutrition

Code d'identification :

--	--	--	--	--	--

Nous aimerions connaître via ce questionnaire votre opinion en matière d'alimentation et de nutrition. Vous trouverez ci-dessous une liste de 12 questions. Pour chacune d'entre elles, choisissez entre les propositions faites. Si vous ne connaissez pas la réponse, choisissez "je ne sais pas" plutôt que de la deviner.

1. Si une personne voulait acheter un yaourt au supermarché, lequel aurait le moins de sucre / édulcorant ? (cochez une seule réponse)

- Yaourt à la cerise 0% de graisse
- Yaourt naturel
- Yaourt crémeux aux fruits
- Je ne sais pas

2. Quel serait le choix le plus sain et le plus équilibré pour un repas principal dans un restaurant ? (cochez une seule réponse)

- Rôti de dinde, purée de pommes de terre et légumes
- Boeuf, pudding et patates rissolées
- Poissons et frites servis avec des pois et de la sauce tartare
- Je ne sais pas

3. Quel serait, le sandwich le plus sain et le plus équilibré ? (cochez une seule réponse)

- Sandwich au jambon + fruit + Muffin aux myrtilles + jus de fruits
- Sandwich à la salade de thon + fruits + yogourt maigre + eau
- Sandwich à la salade d'œufs + chips + yogourt maigre + eau
- Je ne sais pas

4. Laquelle des méthodes de cuisson suivantes nécessite l'ajout de matières grasses ? (cochez une seule réponse)

- Grillade
- A la vapeur
- Cuisson au four
- Sauter
- Je ne sais pas

5. Les aliments « allégés » (ou les aliments de régimes) sont toujours de bonnes options car ils ont une faible teneur en calories. (cochez une seule réponse)

- D'accord
- Pas d'accord
- Je ne sais pas

La question suivante est liée aux étiquettes alimentaires suivantes :

Produit n°1 :

NUTRITION		
<p>Les biscuits ont leur place dans une alimentation équilibrée, à condition de les consommer dans le cadre d'un repas et à la juste portion. La bonne portion pour ces biscuits aux pépites de chocolat et au quinoa ? 1 sachet de 2 biscuits. Idée goûter complet : 1 pomme + 2 biscuits aux pépites de chocolat et au quinoa + 1 yaourt nature + 1 thé.</p>		
<p>INGREDIENTS : Farine de blé* 58% - sucre de canne* - pépites de chocolat* 11,5% (pâte de cacao* - sucre de canne* - émulsifiant : lécithine de soja) - matière grasse végétale* (palme) - farine et flocons de quinoa* 6% - œufs* - lait écrémé en poudre* - poudres à lever : carbonate acide d'ammonium, tartrates de potassium, carbonate acide de sodium - sel marin non raffiné - arôme naturel vanille. Traces d'arachide, de sésame et de fruits à coque.</p> <p>* Ingrédients issus de l'agriculture biologique.</p>		
<p>Valeurs énergétiques et nutritionnelles moyennes :</p>		
	Pour 100 g	Pour 1 sachet de 2 biscuits (16,8g)
ENERGIE	1922 kJ (457 kcal)	323 kJ (77 kcal)
PROTEINES	7,8 g	1,3 g
GLUCIDES DONT SUCRES	70 g 25 g	11,8 g 4,2 g
LIPIDES DONT ACIDES GRAS SATURÉS	16,2 g 8,5 g	2,7 g 1,4 g
FIBRES	3 g	0,5 g
SODIUM	0,12 g	0,02 g

Produit n°2 :

Etiqetage nutritionnel Nutritional labelling Voedingdetiket:	Pour / Per / Voor 100g	Pour une portion Per one portion Voor en portie = 2 biscuits (20g) = 2 biscuits (20g) = 2 koekjes (20g)	AR* par portion RI* per portion RI* en portie = 20g
Valeur énergétique / Energy value / Energetische waarde:	1507 kJ 356 kcal	301 kJ 71 kcal	3 %
Matières grasses / Fat / Vet: dont Acides Gras Saturés / of which saturates / waarvan verzadigde vetzuren	6,4 g 2,7 g	1,3 g 0,5 g	2 % 2 %
Glucides / carbohydrate / Koolhydraten: dont sucres / of which sugars / waarvan suikers:	66,5 g 47,6 g	13,3 g 9,5 g	5 % 11 %
Protéines / Protein / Eiwitten:	8,2 g	1,6 g	3 %
Sel / Salt / Zout:	0,53 g	0,11 g	2 %

6. En regardant les produits 1 et 2, lequel contient le plus de calories (kcal) par 100 grammes ? (cochez une seule réponse)

- Produit 1
- Produit 2
- Les deux ont la même quantité
- Je ne sais pas

7. Pour maintenir un poids dit « santé² », les personnes devraient éliminer complètement les graisses. (cochez une seule réponse)

- D'accord
- Pas d'accord
- Je ne sais pas

² Avoir un BMI compris entre 18.5 – 24.99 kg/m² et un tour de taille inférieur à 80cm pour les femmes et 94 pour les hommes.

8. Pour maintenir un poids dit « santé », les gens devraient suivre un régime alimentaire à haute teneur en protéines³. (cochez une seule réponse)

- D'accord
- Pas d'accord
- Je ne sais pas

9. Manger du pain provoque toujours une prise de poids. (cochez une seule réponse)

- D'accord
- Pas d'accord
- Pas sûr

10. Les fibres augmentent les chances de prendre du poids. (cochez une seule réponse)

- D'accord
- Pas d'accord
- Pas sûr

**11. Laquelle de ces options peut aider les gens à maintenir un poids dit « santé » ?
(répondre à chacune des propositions)**

	Oui	Non	Je ne sais pas
Ne pas manger en regardant la télévision			
Lire les étiquettes alimentaires			
Prendre des suppléments nutritionnels			
Surveiller ce que l'on mange			
Surveiller son poids			
Grignoter toute la journée			

Voilà c'est terminé. Encore grand merci pour
votre implication dans ce projet !



³ Exemple : œuf, fromages, lentilles, pois chiche, viande, fruits secs, poisson, gibier, lait, graine de lin/sésame/tournesol, pistache, noix de cajou,....