



Pour moi. Pour tous.
Étude suisse sur la santé

Phase pilote

Questionnaire sur l'alimen- tation

Collaboration avec
l'Office fédéral de la sécurité
alimentaire et des affaires
vétérinaires OSAV

1 Suivez-vous un régime alimentaire?

- ☐ Non
☐ Oui

Si oui, lequel ?

2 Lequel des aliments suivants excluez-vous totalement de votre alimentation? Veuillez préciser depuis combien de temps (en *année(s)* et *mois*)

Par ex.: depuis 2 an(s) 3 mois, depuis 0 an(s) 8 mois etc.

Plusieurs choix possible.

œufs	<input type="checkbox"/>	depuis _____an(s)_____ mois
viande (bœuf, porc, veau, etc.)	<input type="checkbox"/>	depuis _____an(s)_____ mois
volaille (poulet, dinde, canard etc.)	<input type="checkbox"/>	depuis _____an(s)_____ mois
fruits	<input type="checkbox"/>	depuis _____an(s)_____ mois
légumes	<input type="checkbox"/>	depuis _____an(s)_____ mois
poissons	<input type="checkbox"/>	depuis _____an(s)_____ mois
fruits de mer (crevettes, moules, huîtres, etc.)	<input type="checkbox"/>	depuis _____an(s)_____ mois
fromages	<input type="checkbox"/>	depuis _____an(s)_____ mois
lait	<input type="checkbox"/>	depuis _____an(s)_____ mois
autres produits laitiers	<input type="checkbox"/>	depuis _____an(s)_____ mois
fruits à coque	<input type="checkbox"/>	depuis _____an(s)_____ mois
céréales	<input type="checkbox"/>	depuis _____an(s)_____ mois
alcool	<input type="checkbox"/>	depuis _____an(s)_____ mois
aucun des aliments ci-dessus	<input type="checkbox"/>	

Instructions pour remplir le questionnaire

Par ce questionnaire, nous souhaitons connaître votre alimentation au cours du **mois dernier (4 dernières semaines)**.

Pour chaque type d'aliment, nous vous demandons de **comparer votre portion habituelle à la portion de référence**, selon l'exemple ci-dessous.

Exemple

Cette personne a mangé le mois dernier du pain complet midi et soir, donc 2 fois par jour; elle a mangé 2 tranches de pain à chaque fois, donc plus que la portion de référence.

Elle a mangé du riz 1 à 2 fois par semaine, la portion servie pesant environ 150 grammes donc pareille à la portion moyenne de référence.

ALIMENTS	FREQUENCE							QUANTITE			
	Jamais durant le mois dernier	1 x par mois	2 à 3 x par mois	1 à 2 x par semaine	3 à 4 x par semaine	1 x par jour	2 x ou plus par jour	Portion de référence	Votre portion		
									moins	pareil	plus
Pain complet, au seigle							X	50g = 1 tranche			X
Riz				X				150g cru = 60g cuit		X	

3 Avec les questions suivantes, nous aimerions savoir votre alimentation au cours **du mois dernier (4 dernières semaines)**.

Veuillez noter que ce questionnaire de fréquence alimentaire est un outil générique d'évaluation devant pouvoir s'appliquer à l'ensemble de la population, et donc comprend aussi des produits d'origine animale.

ALIMENTS	FREQUENCE							QUANTITE			
	Jamais durant le mois dernier	1 x par mois	2 à 3 x par mois	1 à 2 x par semaine	3 à 4 x par semaine	1 x par jour	2 x ou plus par jour	Portion de référence	Votre portion		
									moins	pareil	plus

Fromages, Yaourts à base de lait d'origine animale

☐ Je ne consomme aucun des produits ci-dessous

1	yaourt nature							1 yaourt = 180g			
2	yaourt light, flan light, crème light							1 yaourt = 180g			
3	yaourt aux fruits, yaourt aromatisé, flan, crème dessert							1 yaourt = 180g			
4	fromage blanc 0%, séré maigre							120g			
5	fromage blanc 20%, ricotta, séré, cottage-cheese							100g			
6	feta, mozzarella, fromage frais ½ sel, petit-suisse							40g = 1 petit-suisse			
7	Gruyère, tomme, camembert, bleu, parmesan							40g = taille d'une boîte d'allumettes			
8	fondue au fromage							20 bouchées = 3 à 4 tranches de pain			
9	autres fromages, (Emmental, fromage à raclette etc.)							40g = taille d'une boîte d'allumettes			

ALIMENTS	FREQUENCE							QUANTITE			
	Jamais durant le mois dernier	1 x par mois	2 à 3 x par mois	1 à 2 x par semaine	3 à 4 x par semaine	1 x par jour	2 x ou plus par jour	Portion de référence	Votre portion		
									moins	pareil	plus

Pain, Céréales

☐ Je ne consomme aucun des produits ci-dessous

10	pain blanc, pain de mie, de campagne, au lait, tresse							50g = 1 tranche			
11	pain complet, pain au seigle							50g = 1 tranche			
12	müesli ou autres céréales mélangées							50g = ½ gobelet de yaourt			
13	birchermüesli avec yaourt							180g = 1 gobelet yaourt			
14	corn-flakes, blé soufflé, céréales soufflées							30g = 1 gobelet de yaourt			
15	biscottes, cracottes, pain grillé «suédois», crackers complets (darvida, blevita, etc.)							18g = 3 pièces			

ALIMENTS	FREQUENCE							QUANTITE			
	Jamais durant le mois dernier	1 x par mois	2 à 3 x par mois	1 à 2 x par semaine	3 à 4 x par semaine	1 x par jour	2 x ou plus par jour	Portion de référence	Votre portion		
									moins	pareil	plus

Viandes

☐ Je ne consomme aucun des produits ci-dessous

16	beefsteak, cheval, veau (escalope, filet)							150g			
17	poulet sans peau							80g = 1 blanc de poulet			
18	poulet avec peau							80g = 1 blanc de poulet			
19	steak haché, entrecôte, rôti (bœuf, porc, veau)							100g			
20	jambon, pot-au-feu, côtelettes d'agneau, côtes de porc							50g = 2 tranches fines de jambon ou 1 côtelette			
21	saucisson, jambon cru, lard maigre, salami							50g = 2 tranches			
22	pâté, terrine							50g = ½ tranche			
23	cervelas							1 pièce			
24	saucisse							1 pièce			
25	foie de veau, de génisse, de porc							130g = 1 tranche			
26	foie de volaille							50g = 1 pièce			

Poissons, Crustacés

☐ Je ne consomme aucun des produits ci-dessous

27	saumon frais, saumon fumé							100g = 1 darne = 2 tranches			
28	poisson frit, pané, filets de perche							150g = 3 grand sticks			
29	thon à l'huile							40g = ½ boîte			
30	poisson maigre type cabillaud, colin, truite							150g			
31	crustacés (crevettes, crabe, langouste)							80g			
32	coquillages (moules, huîtres, Saint-Jacques)							80g			

ALIMENTS	FREQUENCE							QUANTITE			
	Jamais durant le mois dernier	1 x par mois	2 à 3 x par mois	1 à 2 x par semaine	3 à 4 x par semaine	1 x par jour	2 x ou plus par jour	Portion de référence	Votre portion		
									moins	pareil	plus

Légumes et pommes de terre

☐ Je ne consomme aucun des produits ci-dessous

33	haricots verts, épinards							180g = 1 gobelet yaourt			
34	choux-fleurs, brocolis							180g = 1 gobelet yaourt			
35	tomates							180g = 1 grosse ou 2 petites tomates			
36	carottes							100g = 1 gobelet yaourt			
37	salade verte							100g = 1 gobelet yaourt			
38	vinaigrette							15g = 1 cuill. à soupe			
39	petits pois, maïs en grains							75g = ½ gobelet yaourt			
40	avocat							100g = ½ avocat			
41	oignons							1 pièce			
42	concombres, courgettes, aubergines							150g = 1 gobelet yaourt			
43	poivrons							½ pièce			
44	champignons							150g = 1 gobelet yaourt			
45	olives noires et vertes							5 pièces			
46	soupe de légumes claire (bouillon de légumes)							300ml= 1 bol ou 1 assiette à soupe			
47	soupe de légumes épaisse (aux pois, aux haricots, minestrone)							300ml= 1 bol ou 1 assiette à soupe			
48	pommes de terre nature (cuisson à l'eau, au four, vapeur, etc.)							150g= 1 grosse ou 2 petites p. de terre			
49	frites							120g = 1 poignée			
50	chips							1 poignée			

ALIMENTS	FREQUENCE							QUANTITE			
	Jamais durant le mois dernier	1 x par mois	2 à 3 x par mois	1 à 2 x par semaine	3 à 4 x par semaine	1 x par jour	2 x ou plus par jour	Portion de référence	Votre portion		
									moins	pareil	plus

Autres

☐ Je ne consomme aucun des produits ci-dessous

51	pâtes alimentaires							180g cuites = 70g crues			
52	raviolis, tortellinis, cannellonis							150g cuits = env. 10 raviolis			
53	riz							150g cuit = 60g cru			
54	sauce tomate							80g = 2 cuill. à soupe			
55	saucisses grasses, par ex. à la crème, avec du lait de coco							½ dl = 3 cuill. à soupe			
56	sauce bolognaise							160g = 4 cuill. à soupe			
57	semoule de blé, couscous, quinoa, sarrasin							80g cuit = 2 cuill. à soupe			
58	légumineuses (lentilles, haricots secs, pois chiches etc.)							180g cuit = 60 g cru = 4 CS			
59	pizza							1/2 pizza de la pizzeria			
60	quiche lorraine							100 g = 1 ramequin			
61	œufs							2			
62	tofu, fèves de soja, seitan, Quorn							65g			
63	yaourt au lait de soja							1 yaourt = 100g			
64	autre yaourt au lait d'origine végétale (riz, avoine, etc.)							1 yaourt = 100g			

ALIMENTS	FREQUENCE							QUANTITE			
	Jamais durant le mois dernier	1 x par mois	2 à 3 x par mois	1 à 2 x par semaine	3 à 4 x par semaine	1 x par jour	2 x ou plus par jour	Portion de référence	Votre portion		
									moins	pareil	plus

Vous ajoutez sur vos plats ou sur votre pain?

☐ Je ne consomme aucun des produits ci-dessous

65	margarine							10 g = 1 cuill. à café			
66	beurre							10g = portion bistrot			
67	crème fraîche entière 35%							20g = 1 cuill. soupe			
68	mayonnaise							10 g = 1 cuill. à café			

Fruits et oléagineux

☐ Je ne consomme aucun des produits ci-dessous

69	pomme, poire, prune, raisin							150g = 1 fruit ou 1 petite grappe			
70	banane							150g = 1 fruit			
71	orange, mandarine, clémentine							150g = taille d'une orange			
72	pêche, nectarine, abricot, melon							150g = taille d'une pêche			
73	fraises, framboises, myrtilles, cassis							120g = 1 petite barquette			
74	kiwi							80g = 1 fruit			
75	fruits en conserve, compote sucrée							150g = taille du gobelet de yaourt			
76	fruits oléagineux à coque (amandes, noix, cacahuètes, noisettes etc.) - excepté noix du Brésil							30g = 1 poignée			
77	graines (graines de tournesol, de chia, de sésame, de lin, etc.)							30g = 1 poignée			
78	noix du Brésil							30g = 1 poignée			

ALIMENTS	FREQUENCE							QUANTITE			
	Jamais durant le mois dernier	1 x par mois	2 à 3 x par mois	1 à 2 x par semaine	3 à 4 x par semaine	1 x par jour	2 x ou plus par jour	Portion de référence	Votre portion		
									moins	pareil	plus

Pâtisseries, Sucrieries

☐ Je ne consomme aucun des produits ci-dessous

79	croissant, pain au chocolat							1 pièce			
80	tarte aux fruits							120g = 1 tranche			
81	gâteau à la crème							90g = 1 gâteau			
82	cake, pâtisserie sèche							90g= 1 grosse tranche			
83	biscuits secs, cookies							20g= 3 biscuits			
84	chocolat							15g= 3 carrés			
85	pâte à tartiner au chocolat et aux noisettes							20g = 1 cuill. à soupe			
86	confiture, miel							20g = 1 cuill. à soupe			
87	glace, sorbet							100g = 1 boule			
88	édulcorant et sucre artificiel (assugrin, aspartam)							1 comprimé			
89	sucre							1 morceau et ½			

Pour cuisiner

☐ Je ne consomme aucun des produits ci-dessous

90	sel ajouté							1 pincée			
91	beurre							10g = portion bistrot			
92	margarine							10g = 1 cuill. à café			
93	huile d'olive							2 cuill. à café			
94	huile d'arachide							2 cuill. à café			
95	huile de tournesol							2 cuill. à café			
96	autres huiles, par ex. huile de colza							2 cuill. à café			

ALIMENTS	FREQUENCE							QUANTITE			
	Jamais durant le mois dernier	1 x par mois	2 à 3 x par mois	1 à 2 x par semaine	3 à 4 x par semaine	1 x par jour	2 x ou plus par jour	Portion de référence	Votre portion		
									moins	pareil	plus

Extraits et comprimés

☐ Je ne consomme aucun des produits ci-dessous

97	son							1 cuill. à soupe			
98	comprimé d'ail							1 comprimé			

ALIMENTS	FREQUENCE							QUANTITE			
	Jamais durant le mois dernier	1 x par mois	2 à 3 x par mois	1 à 2 x par semaine	3 à 4 x par semaine	1 x par jour	2 x ou plus par jour	Portion de référence	Votre portion		
									moins	pareil	plus

Boissons

☐ Je ne consomme aucun des produits ci-dessous

99	café							1 tasse			
100	lait écrémé (à 0%) dans le café							2 cuill. à soupe			
101	lait entier ou mi- écrémé dans le café							2 cuill. à soupe			
102	crème à café							1 portion de bistrot			
103	lait écrémé (à 0%) à boire							2dl = 1 verre			
104	lait entier ou mi- écrémé à boire							2dl = 1 verre			
105	Boisson/lait de soja							200 ml = 1 verre			
106	Boisson/lait à base de céréales (riz, avoine, etc.)							200 ml = 1 verre			
107	chocolat chaud ou froid, boisson mélangée à base de lait, shake de protéines							2dl = 1 verre			
108	Aproz, Valser, San Pellegrino, Passuger							2dl = 1 verre			
109	Perrier, Vittel, Volvic							2dl = 1 verre			
110	eau du robinet, Henniez, Evian							2dl = 1 verre			
111	limonade, coca, soda, sirop de fruits							2dl = 1 verre			
112	jus de fruits frais							2dl = 1 verre			
113	jus de fruits en bouteille ou en brique							2dl = 1 verre			
114	thé, infusion							2dl = 1 tasse			
115	bière							3dl = 1 cannette			
116	vin, champagne							1dl et ½ = 1 verre à vin			
117	apéritifs type aniset, Martini							½ dl = ¼ de verre			
118	alcool fort type whisky, eau de vie, liqueur							1dl = ½ verre			

ALIMENTS	FREQUENCE							QUANTITE			
	Jamais durant le mois dernier	1 x par mois	2 à 3 x par mois	1 à 2 x par semaine	3 à 4 x par semaine	1 x par jour	2 x ou plus par jour	Portion de référence	Votre portion		
									moins	pareil	plus

S'il manque des aliments que vous avez mangés le mois dernier, décrivez-les-ci-dessous

119											
120											
121											
122											
123											
124											
125											

Questions additionnelles

4 Prenez-vous des suppléments/compléments alimentaires contenant les vitamines et oligo-éléments suivants : (sous forme simple, mélange de vitamines et minéraux, compléments à base de plantes ou d'algues, etc.)

1 seule réponse possible par ligne.

	Oui, <u>tous les</u> <u>jours</u>	Oui, <u>de temps en</u> <u>temps</u>	Je prends des suppléments/compléments, mais ils n'en <u>contiennent pas</u>	Je prends des suppléments/compléments, mais <u>je ne sais pas</u> s'ils en contiennent
<u>Sélénium</u>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<u>Vitamine B12</u>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<u>Fer</u>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<u>Zinc</u>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

☐ Je ne prends aucun supplément/complément

Merci de préciser lesquels en indiquant leur Nom / Marque / Forme galénique (comprimés, gélules, forme liquide, solution en ampoule, poudre)

Exemple : SelenVital / Burgenstein / Comprimés

Supplément/Complément 1 : _____

Supplément/Complément 2 : _____

Supplément/Complément 3 : _____

Supplément/Complément 4 : _____

Supplément/Complément 5 : _____

Supplément/Complément 6 : _____

Supplément/Complément 7 : _____

Supplément/Complément 8 : _____

5 Est-ce que vous consommez des aliments provenant principalement de Suisse et d'Europe ?
1 seule réponse possible.

- ☐ Je me renseigne très souvent sur la provenance des aliments et choisis aussi souvent que possible des aliments provenant de Suisse et d'Europe
- ☐ Je me renseigne parfois sur la provenance des aliments et consomme, si possible, des aliments provenant de Suisse et d'Europe
- ☐ Je ne me renseigne pas sur la provenance des aliments
- ☐ Je consomme souvent des aliments provenant d'autres continents

Remarques

6 Si vous souhaitez nous faire part de vos souhaits, commentaires, suggestions ou critiques, vous pouvez le faire ici.
