

Sexe (F ou H) ☐Date de naissance (jj.mm.aaaa)   .   . 1 9  Date du rendez-vous (jj.mm.aaaa)   .   . 2 0 1 

# Questionnaire alimentaire

Par ce questionnaire, nous souhaitons connaître votre alimentation au cours des **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.

Nous vous prions de bien vouloir remplir ce questionnaire chez vous et de l'apporter le jour de votre rendez-vous.

Nous vous remercions sincèrement pour votre aide précieuse.

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 beefsteak 1 à 2 fois par semaine, sa tranche de viande pesant environ 150 grammes donc pareille à la portion moyenne de référence											
ALIMENTS	FREQUENCE							QUANTITE			
	Jamais ces 4 dernières semaines	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	50 g = 1 tranche			X
beefsteak, cheval veau (escalope, filet)				X				150 g		X	

Reçu et codé par  vérifié par



ALIMENTS		FREQUENCE							QUANTITE			
		Jamais ces 4 dernières semaines	1 x par mois	2 à 3 x par mois	1 à 2 x par semaine	3 à 4 x par semaine	1 par x jour	2 x ou plus par jour	Portion de référence	Votre portion		
										moins	pareil	plus
FROMAGES, YAOURTS												
1	yaourt nature								1 yaourt = 180g			
2	yaourt light, flan light, crème light								1 yaourt = 180g			
3	yaourt aux fruits, flan, crème dessert								1 yaourt = 180g			
4	fromage blanc 0%								120 g			
5	fromage blanc 20%, ricotta, séré, cottage-cheese								100 g			
6	feta, mozzarella, fromage frais 1/2 sel, petit-suisse								40 g = 1 petit- suisse			
7	gruyère, tomme, camembert, bleu, parmesan								40 g = taille d'une boîte d'allumettes			
8	fondue au fromage								20 bouchées = 3 à 4 tranches de pain			
PAIN, CEREALES												
9	pain blanc, pain de mie, de campagne, au lait, tresse								50 g = 1 tranche			
10	pain complet, pain au seigle								50 g = 1 tranche			
11	müsli ou autres céréales mélangées								50 g = ½ gobelet de yaourt			
12	corn-flakes, blé soufflé, céréales soufflées								30 g = 1 gobelet de yaourt			
13	biscottes, cracottes, pain grillé «suédois»								18 g = 3 pièces			



ALIMENTS		FREQUENCE							QUANTITE			
		Jamais ces 4 dernières semaines	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												
14	Beefsteak, cheval, veau (escalope, filet)								150 g			
15	poulet sans peau								80 g = 1 blanc de poulet			
16	poulet avec peau								80 g = 1 blanc de poulet			
17	steak haché, entrecôte, rôti (bœuf, porc, veau)								100 g			
18	Jambon, pot-au-feu côtelettes d'agneau côtes de porc								50 g = 2 tranches fines de jambon ou 1 côtelette			
19	saucisson, jambon cru, lard maigre, salami								50 g = 2 tranches			
20	pâté, terrine								50 g = ½ tranche			
21	cervelas								1 pièce			
22	saucisse								1 pièce			
23	foie de veau, de génisse, de porc								130 g = 1 tranche			
24	foie de volaille								50 g = 1 pièce			



ALIMENTS		FREQUENCE						QUANTITE				
		Jamais ces 4 dernières semaines	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
POISSONS, CRUSTACES												
25	saumon frais, saumon fumé								100 g = 1darne = 2 tranches			
26	poisson frit, pané, filets de perche								150 g = 3 grands sticks			
27	thon à l'huile								40 g = ½ boîte			
28	poisson maigre type cabillaud, colin, truite								150 g			
29	crevettes, coquillages								80 g			



ALIMENTS		FREQUENCE							QUANTITE			
		Jamais ces 4 dernières semaines	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
LEGUMES												
30	haricots verts, épinards								180 g = 1 gobelet yaourt			
31	choux fleurs, brocolis								180 g = 1 gobelet yaourt			
32	tomates								180 g = 1 grosse ou 2 petites tomates			
33	carottes								100 g = 1 gobelet yaourt			
34	salade verte								100 g = 1 gobelet yaourt			
35	vinaigrette								15 g = 1 cuil soupe			
36	petits pois, maïs en grains								75 g = ½ gobelet yaourt			
37	avocat								100 g = ½ avocat			
38	soupe de légumes claire (bouillon de légumes)								300 ml = 1 bol ou 1 assiette à soupe			
39	soupe de légumes épaisse (aux pois, aux haricots, minestrone)								300 ml = 1 bol ou 1 assiette à soupe			
40	pommes de terre nature								150 g = 1 grosse ou 2 petites p. de terre			
41	frites								120 g = 1 poignée			



ALIMENTS		FREQUENCE							QUANTITE			
		Jamais ces 4 dernières semaines	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												
42	pâtes alimentaires								180 g cuites = 70 g crues			
43	raviolis, tortellinis, cannellonis								150 g cuits = env. 10 raviolis			
44	riz								150 g cuit = 60 g cru			
45	sauce tomate								80 g = 2 cuil soupe			
46	semoule de blé, couscous								80 g cuit = 2 cuil soupe			
47	pizza								½ pizza de la pizzeria			
48	quiche lorraine								100 g = 1 ramequin			
49	œufs								2			
50	tofu								65 g			
Vous ajoutez sur vos plats ou sur votre pain												
51	margarine allégée								10 g = 1 cuil à café			
52	beurre								10 g = portion bistrot			
53	crème fraîche entière 35 %								20 g = 1 cuil soupe			
54	mayonnaise								10 g = 1 cuil à café			
FRUITS												
55	banane, pomme, poire, prune, raisin								150 g = 1 fruit ou 1 petite grappe			
56	orange, mandarine clémentine								150 g = taille d'une orange			
57	pêche, nectarine, abricot, melon								150 g = taille d'une pêche			
58	fraises, framboises, myrtilles, cassis								120 g = 1 petite barquette			
59	kiwi								80 g = 1 fruit			
60	fruits en conserve, compote sucrée								150 g = taille du gobelet de yaourt			



ALIMENTS		FREQUENCE						QUANTITE				
		Jamais ces 4 dernières semaines	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
PATISSERIES, SUCRERIES												
61	croissant, pain au chocolat								1 pièce			
62	tarte aux fruits								120 g = 1 tranche			
63	gâteau à la crème								90 g = 1 gâteau			
64	cake, pâtisserie sèche								90 g = 1 grosse tranche			
65	biscuits secs, cookies								20 g = 3 biscuits			
66	chocolat								15 g = 3 carrés			
67	confiture, miel								20 g = 1 cuil soupe			
68	glace, sorbet								100 g = 1 boule			
69	sucré artificiel (assugrin, aspartam)								1 comprimé			
70	sucré								1 morceau et ½			
POUR CUISINER												
71	beurre								10 g = portion bistrot			
72	margarine								10 g = 1 cuil à café			
73	huile d'olive								2 cuil à café			
74	huile d'arachide								2 cuil à café			
75	huile de tournesol								2 cuil à café			
VITAMINES, SUPPLEMENTS ALIMENTAIRES												
76	vitamine C								500 mg			
77	vitamine E								1'000 mg			
78	multivitamines								1 comprimé			
79	son								1 cuil à soupe			
80	comprimé d'ail								1 comprimé			



ALIMENTS		FREQUENCE						QUANTITE				
		Jamais ces 4 dernières semaines	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												
81	café								1 tasse			
82	lait écrémé (à 0%) dans le café								2 cuil à soupe			
83	lait entier ou mi- écrémé dans le café								2 cuil à soupe			
84	crème à café								1 portion de bistrot			
85	lait écrémé (à 0%) à boire								2 dl = 1 verre			
86	lait entier ou mi- écrémé à boire								2 dl = 1 verre			
87	Aproz, Valser, San Pellegrino, Passuger								2 dl = 1 verre			
88	Perrier, Vittel, Volvic								2 dl = 1 verre			
89	eau du robinet, Henniez, Evian, Vichy								2 dl = 1 verre			
90	limonade, coca, soda, sirop de fruits								2 dl = 1 verre			
91	jus de fruits frais								2 dl = 1 verre			
92	jus de fruits en bouteille ou en brique								2 dl = 1 verre			
93	thé, infusion								2 dl = 1 tasse			
94	bière								3 dl = 1 canette			
95	vin, champagne								1 dl et ½ = 1 verre à vin			
96	apéritifs type anissette, Martini								½ dl = ¼ de verre			
97	alcool fort type whisky, eau de vie, liqueur...								1 dl = ½ verre			

ALIMENTS	FREQUENCE							QUANTITE			
	Jamais ces 4 dernières semaines	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 MANGÉ LE MOIS DERNIER, DECRIVEZ LES CI-DESSOUS											

Date de remplissage du questionnaire : Jour ..... Mois ..... An .....

Etes-vous : Non-suisse 0 ☐ Suisse 1 ☐

Femme 2 ☐ Homme 1 ☐

Suivez-vous un régime alimentaire ?

Oui 1 ☐ Non 0 ☐

Si oui lequel ?.....

☐

☐

☐

☐

© Tous droits réservés,  
Département de Médecine Communautaire, de premier recours et des urgences  
Service de médecine de premier recours  
**Unité d'épidémiologie populationnelle**  
**Bus Santé**

Ffq2016.doc