

COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES (+ 2 MOIS)
- Première mise en ligne la semaine du 21 mars 2011 -

1 - Introduction

2 - Votre consommation
actuelle

3 - Votre consommation au
cours des 12 derniers mois

4 - Informations
complémentaires

5 - Commentaires

Les compléments alimentaires peuvent représenter une part importante des apports en vitamines, minéraux et oligoéléments chez les personnes qui en consomment. Il est donc important pour les chercheurs de savoir, de façon précise, si vous consommez (ou avez consommé) ce type de produits, et si oui, lesquels. Comme tous les questionnaires NutriNet-Santé, ce questionnaire n'a aucune visée commerciale. Si les noms et les marques des produits consommés sont demandés, c'est parce que la composition nutritionnelle est très variable d'un complément alimentaire à l'autre.

DÉFINITION D'UN COMPLÉMENT ALIMENTAIRE

Les compléments alimentaires sont des vitamines, des minéraux, des oligo-éléments, des extraits ou concentrés de plantes, des acides aminés, des protéines, des acides gras essentiels (oméga 3 par exemple), des phyto-œstrogènes, ou tout autre type de compléments à l'alimentation sous forme de pilules, comprimés, gélules, sachet de poudre, sirop, etc.

Par exemple, lorsque vous consommez des comprimés de vitamine C ou que vous faites des cures de magnésium ou de levure de bière (en comprimé ou en paillettes), il s'agit de compléments alimentaires.

Il peut parfois s'agir de médicaments, prescrits ou pas par un médecin et pouvant être éventuellement remboursés. Notamment, ceux riches en vitamines, minéraux, etc. doivent être déclarés dans ce questionnaire (comme par exemple les médicaments anti-ostéoporose riches en vitamines D ou en calcium).

Les aliments enrichis ou diététiques (exemple : céréales, substituts de repas sous forme de crèmes dessert, jus de fruits, le sel iodé et/ou fluoré, etc.), ne sont pas des compléments alimentaires.

ATTENTION : SI VOUS N'AVEZ JAMAIS CONSOMMÉ DE COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES, IL EST IMPORTANT QUE VOUS RÉPONDIEZ TOUT DE MÊME À CE QUESTIONNAIRE (IL VOUS SUFFIRA ALORS DE RÉPONDRE « NON » AUX DEUX PREMIÈRES QUESTIONS).

Suite ►

COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES (+ 2 MOIS)

- Première mise en ligne la semaine du 21 mars 2011 -

1 - Introduction
2 - **Votre consommation actuelle**
3 - Votre consommation au cours des 12 derniers mois
4 - Informations complémentaires
5 - Commentaires

Votre consommation actuelle

Prenez-vous actuellement au moins 3 jours par semaine, des compléments alimentaires en :

- Cochez tous les nutriments que vous prenez sous forme de compléments au moins 3 jours par semaine (qu'ils soient présents en association dans le même produit, ou bien dans des produits différents).
- Pour répondre à cette question AIDEZ-VOUS DES EMBALLAGES ET NOTICES DES PRODUITS.

Calcium

Sélénium

Zinc

Fer

Magnésium

Fluor

Phosphore

Autres minéraux / oligoéléments (potassium, cuivre, lithium, chrome, manganèse...)

Iode

Vitamine B1 (thiamine)

Vitamine B2 (riboflavine)

Vitamine B3 (vitamine PP, niacine)

Vitamine B5 (acide pantothénique)

Vitamine B6

Vitamine B8 (biotine)

Folates (acide folique, vitamine B9)

Vitamine B12 (cobalamines)

Vitamine C (acide ascorbique)

Vitamine E

Vitamine A

Bêta-carotène

Rétinol

Lutéine

Zéaxanthine

Vitamine K

Acides gras Oméga 3

Huile d'onagre, huile de bourrage, huile de foie de morue (sous forme de compléments alimentaires)

Phytoestrogènes (soja)

Fibres (Attention: sous forme de compléments et pas de céréales du petit déjeuner...)

Acides aminés / protéines (Attention : sous forme de compléments et pas d'aliments diététiques riches en protéines)

Compléments alimentaires à base d'acérola, de guarana ou de canneberge (cranberry)

Compléments alimentaires à base de ginseng

Autres compléments alimentaires à base de plantes

Vitamine D (vitamine D3, cholécalférol, vitamine D2, ergocalciférol, calcifédiol, calcitriol)

Non, pas de complément alimentaire au moins 3 jours par semaine actuellement

[Précédent](#) | [Suite](#)

COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES (+ 2 MOIS)

- Première mise en ligne la semaine du 21 mars 2011 -

1 - Introduction
2 - Votre consommation actuelle
3 - Votre consommation au cours des 12 derniers mois
4 - Informations complémentaires
5 - Commentaires

Votre consommation au cours des 12 derniers mois

Au cours des 12 DERNIERS MOIS Y COMPRIS CES DERNIERS JOURS, avez-vous consommé des compléments alimentaires ?

ATTENTION, n'oubliez pas d'indiquer :

- les compléments que vous prenez **actuellement**
- les compléments que vous ne prenez pas actuellement mais que vous avez pris **dans les 12 derniers mois**, que votre consommation ait été quotidienne, sous forme de cure ou irrégulière

Oui Non

Indiquez le nom de chaque complément alimentaire que vous avez consommé au cours des 12 derniers mois :

NOM DU PRODUIT 1 :

N'oubliez pas d'indiquer le dosage lorsque celui-ci fait partie du nom (Exemple : Vitamine C 500 mg).
Si vous ne vous souvenez plus du nom du produit, essayez de décrire brièvement son contenu (Exemple : « vitamine B6 et magnésium »).

Marque du produit 1 :

(Exemple : Juvamine)

Forme de présentation du produit 1 :

Comprimé (sec ou effervescent)
 Gélule
 Ampoule
 Capsule
 Sachet de poudre
 Cuillère à café de poudre
 Cuillère à soupe de poudre
 Cuillère à café de sirop ou liquide
 Cuillère à soupe de sirop ou liquide
 Verre de liquide
 Autre présentation (dosette, bouchon, « 15 ml », pulvérisation, etc.)

Au total, au cours des 12 derniers mois, combien de jours environ avez-vous consommé ce produit ?
(même si vous n'êtes pas sûr du chiffre précis, mettez l'approximation qui vous semble la plus réaliste)

jours

En général les jours où vous avez consommé ce produit, combien d'unités (gélule, comprimé, ampoule, cuillère, etc.) prenez-vous ?

unités

Vous consommez ce complément alimentaire (même de manière occasionnelle ou sous forme de cures) :

Depuis moins d'un an
 Depuis 1-2 ans
 Depuis 3-5 ans
 Depuis 5-10ans
 Depuis plus de 10 ans
 Je ne sais pas

|

COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES (+ 2 MOIS)

- Première mise en ligne la semaine du 21 mars 2011 -

<p>1 - Introduction</p> <p>2 - Votre consommation actuelle</p> <p>3 - Votre consommation au cours des 12 derniers mois</p> <p>4 - Informations complémentaires</p> <p>5 - Commentaires</p>	<h4>Informations complémentaires</h4> <hr/> <p>Dans quel(s) but(s) consommez-vous (ou avez-vous consommé) ces compléments alimentaires ? <i>(Plusieurs réponses possibles)</i></p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Lutter contre la fatigue<input type="checkbox"/> Rester en bonne santé, prévenir les maladies en général<input type="checkbox"/> Résoudre ou lutter contre un (des) problème(s) de santé particulier(s)<input type="checkbox"/> Combler des besoins particuliers liés à une grossesse ou à l'allaitement<input type="checkbox"/> Combattre le stress<input type="checkbox"/> Combler des besoins particuliers liés à votre activité sportive, améliorer vos performances sportives<input type="checkbox"/> Améliorer vos performances intellectuelles (exemple : concentration, mémoire, etc.) ou sexuelles<input type="checkbox"/> Compléter des apports alimentaires insuffisants liés à un régime alimentaire particulier<input type="checkbox"/> Compléter des apports alimentaires que vous pensez inadaptés (hors régime particulier)<input type="checkbox"/> Perdre du poids, agir sur votre silhouette<input type="checkbox"/> Entretenir votre beauté (ongles, peau, cheveux, etc.)<input type="checkbox"/> Rester jeune et/ou mieux vieillir<input type="checkbox"/> Autre<input type="checkbox"/> Ne sait pas <p>En général, vous achetez vos compléments alimentaires ... <i>(Plusieurs réponses possibles)</i></p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Sur prescription médicale (c'est-à-dire sur ordonnance)<input type="checkbox"/> Sur conseil d'un médecin (sans ordonnance)<input type="checkbox"/> Sur conseil d'un pharmacien<input type="checkbox"/> Sur conseil d'un diététicien<input type="checkbox"/> Sur conseil d'un autre professionnel de santé<input type="checkbox"/> Sur un conseil reçu en magasin (hors pharmacie)<input type="checkbox"/> Sur conseil d'un parent, ami ou proche<input type="checkbox"/> Parce que vous avez vu une publicité<input type="checkbox"/> Parce que vous en avez entendu parler dans un livre<input type="checkbox"/> Parce que vous en avez entendu parler dans les médias (reportage à la télé, article dans un magazine, etc.)<input type="checkbox"/> Parce que vous avez découvert ce produit en rayon et que ses caractéristiques (prix, composition, présentation, allégation santé, etc...) vous ont incité à l'acheter<input type="checkbox"/> Autre<input type="checkbox"/> Ne sait pas <p>Y a-t-il une ou des saison(s) où vous consommez plus particulièrement des compléments alimentaires ?</p> <p><input checked="" type="radio"/> Oui <input type="radio"/> Non</p> <p>Laquelle ou lesquelles ?</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Printemps<input type="checkbox"/> Été<input type="checkbox"/> Automne<input type="checkbox"/> Hiver <hr/> <p style="text-align: center;">◀ Précédent Suite ▶</p>
---	---

COMPLEMENTS ALIMENTAIRES (+ 2 MOIS)
- Première mise en ligne la semaine du 21 mars 2011 -

- 1 - Introduction
- 2 - Votre consommation actuelle
- 3 - Votre consommation au cours des 12 derniers mois
- 4 - Informations complémentaires
- 5 - Commentaires**

Commentaires

Si vous n'avez pas de commentaire, merci de valider définitivement votre questionnaire.

En revanche, si vous pensez que votre situation n'est prise en compte que partiellement dans ce questionnaire, nous vous proposons de nous préciser ci-dessous les informations supplémentaires qui nous permettront de mieux traiter vos réponses :

500 Caractères restants

Si vous avez besoin d'une aide pour remplir ce questionnaire, merci de cliquer sur la rubrique **NOUS CONTACTER** et de nous préciser vos difficultés : nous vous enverrons une réponse dans les plus brefs délais vous permettant de terminer et de valider votre questionnaire.

MERCI.

[◀ Précédent](#) | [📄 Enregistrer en brouillon](#) | [📄 Valider définitivement](#)