

Introduction

Ce questionnaire a été créé spécifiquement pour l'étude CoCoNut et vise à évaluer les choix alimentaires et les connaissances nutritionnelles des étudiantes et étudiants.

Quelques informations avant de commencer :

- Il comprend 4 parties et prendra environ 10 minutes.
- Vos réponses sont strictement confidentielles et anonymes.
- N'oubliez pas de valider vos réponses à la fin en bas à droite dans la fenêtre « Bilan ».

Merci d'avance pour votre participation !

PARTIE 1 - Choix alimentaires

Dans cette partie du questionnaire, nous cherchons à évaluer vos choix alimentaires. Pour cela, nous vous poserons 9 questions.

Pour chacune des questions, imaginez-vous dans la file d'attente d'un restaurant universitaire ou d'une cafétéria du Crous. Il est 12h30, vous avez fait la queue 15 minutes, et c'est à votre tour de choisir vos aliments. Il ne s'agit pas d'un menu complet : traitez chaque question séparément, sans lien avec les précédentes.

A partir des 9 questions, nous calculerons un score global résumant la qualité nutritionnelle de vos choix alimentaires.

Si vous aviez le choix entre les 4 entrées suivantes, laquelle choisiriez-vous ?

Si vous ne consommez pas l'un des aliments proposés en raison d'un régime particulier, veuillez imaginer que les entrées présentent une alternative que vous pouvez consommer. Par exemple, si vous ne consommez pas de fromage parce que vous adoptez une alimentation végétane, veuillez imaginer que le fromage est remplacé par du fromage végétal.



Une salade de lentilles

- Une tartelette au chèvre et aux tomates
- Une salade piémontaise
- Du taboulé

Si vous aviez le choix entre les 4 plats principaux suivants, lequel choisiriez-vous ?

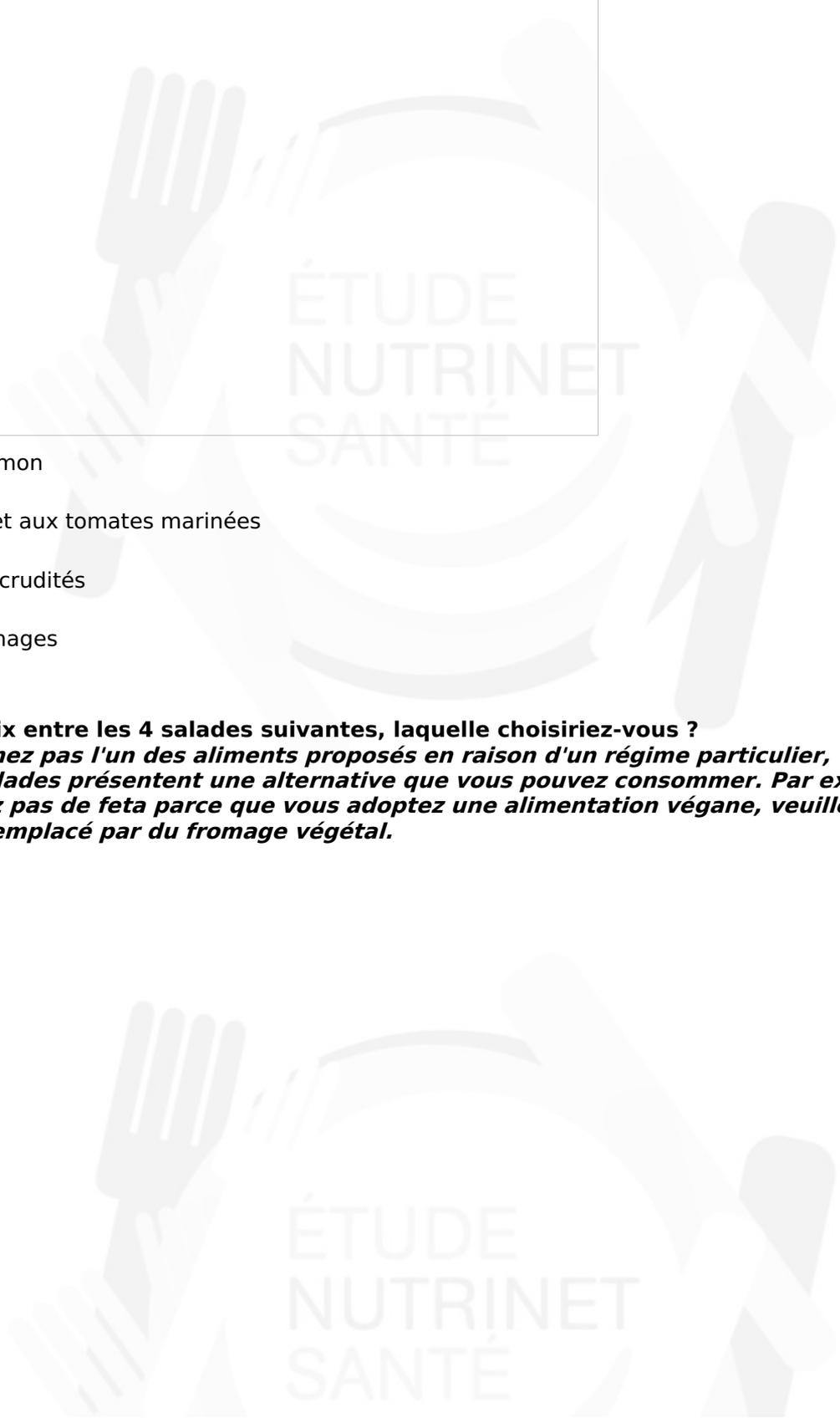
Si vous ne consommez pas l'un des aliments proposés en raison d'un régime particulier, veuillez imaginer que les plats présentent une alternative que vous pouvez consommer. Par exemple, si vous ne consommez pas de crème parce que vous adoptez une alimentation végane, veuillez imaginer que la crème est remplacée par de la crème végétale.



- Des raviolis au ricotta et aux épinards
- Du poulet et riz au curry et lait de coco
- Un couscous au poulet et merguez
- Une petite pizza margarita

Si vous aviez le choix entre les 4 sandwiches suivants, lequel choisiriez-vous ?

Si vous ne consommez pas l'un des aliments proposés en raison d'un régime particulier, veuillez imaginer que les sandwiches présentent une alternative que vous pouvez consommer. Par exemple, si vous ne consommez pas de saumon ou de poulet parce que vous adoptez une alimentation végétarienne, veuillez imaginer que les aliments sont remplacés par une alternative végétale.

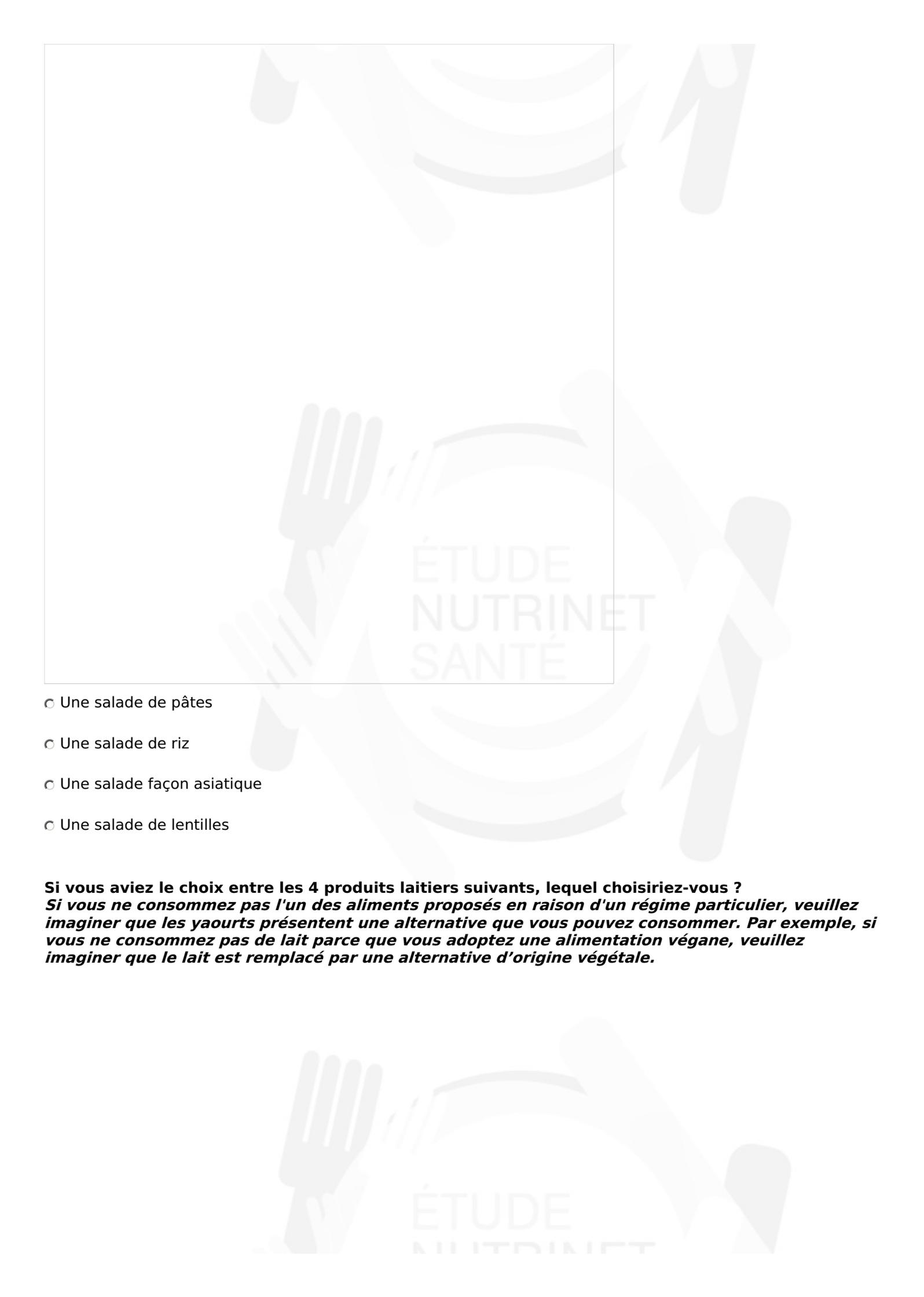


ÉTUDE
NUTRINET
SANTÉ

- Un sandwich au saumon
- Un wrap au chèvre et aux tomates marinées
- Un sandwich poulet crudités
- Un panini aux 3 fromages

Si vous aviez le choix entre les 4 salades suivantes, laquelle choisiriez-vous ?

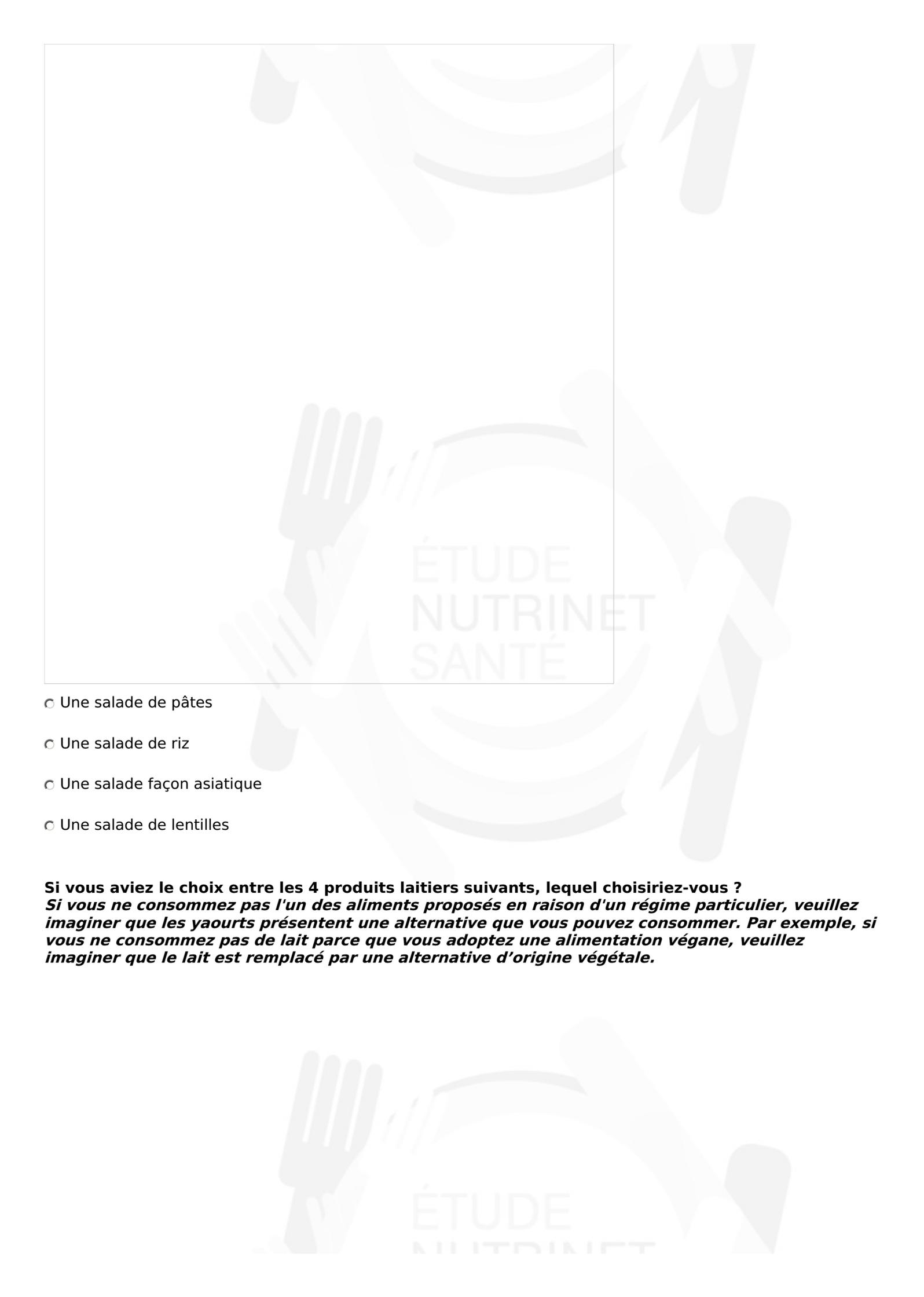
Si vous ne consommez pas l'un des aliments proposés en raison d'un régime particulier, veuillez imaginer que les salades présentent une alternative que vous pouvez consommer. Par exemple, si vous ne consommez pas de feta parce que vous adoptez une alimentation végétane, veuillez imaginer qu'il est remplacé par du fromage végétal.



ÉTUDE
NUTRINET
SANTÉ

- Une salade de pâtes
- Une salade de riz
- Une salade façon asiatique
- Une salade de lentilles

**Si vous aviez le choix entre les 4 produits laitiers suivants, lequel choisiriez-vous ?
Si vous ne consommez pas l'un des aliments proposés en raison d'un régime particulier, veuillez imaginer que les yaourts présentent une alternative que vous pouvez consommer. Par exemple, si vous ne consommez pas de lait parce que vous adoptez une alimentation végétane, veuillez imaginer que le lait est remplacé par une alternative d'origine végétale.**



ÉTUDE
NUTRINET

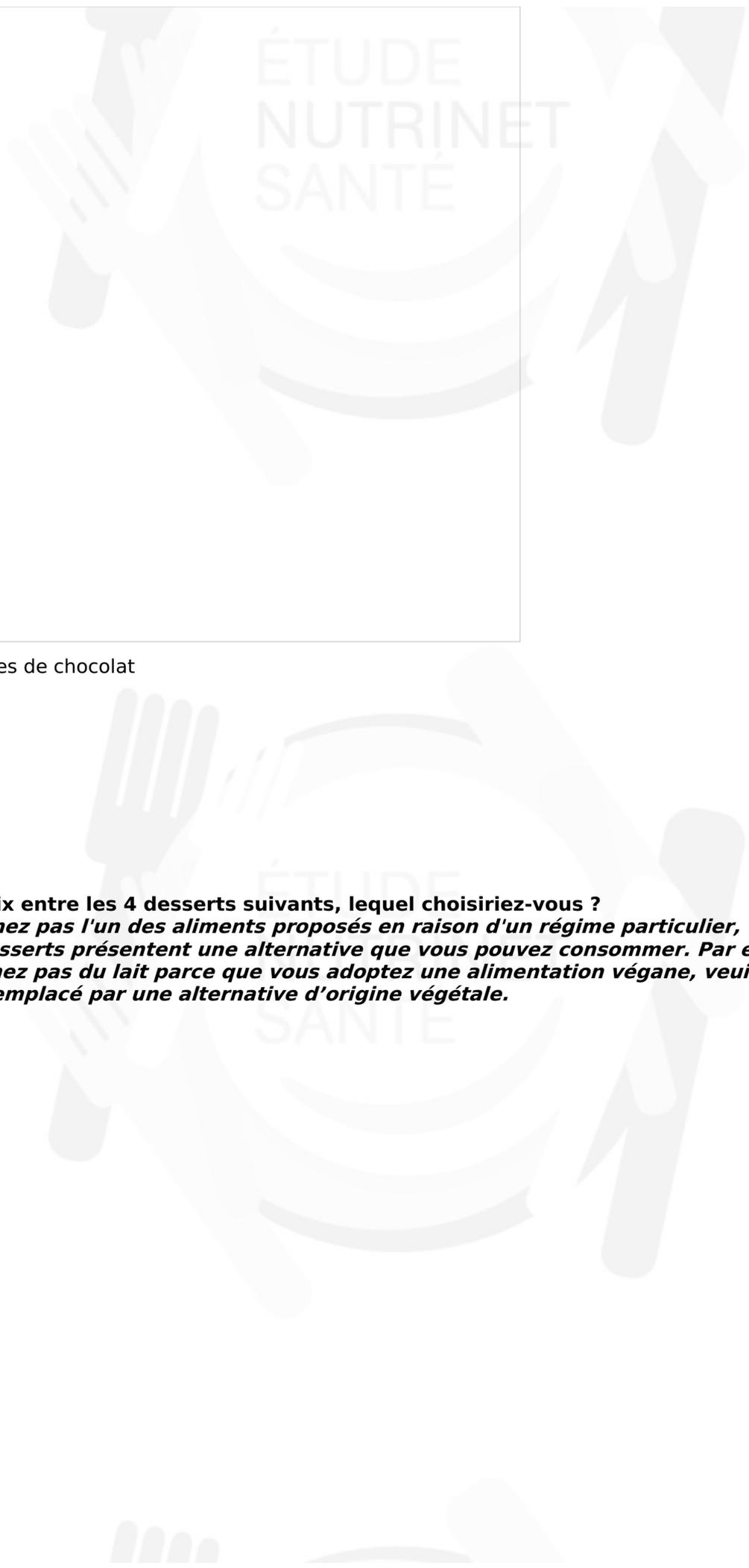
NUTRINET
SANTÉ

- Un yaourt à la framboise
- Un yaourt au lait entier nature (sans sucre)
- Un yaourt aux fruits rouges
- Un yaourt à la grecque nature (sans sucre)

Si vous aviez le choix entre les 4 collations suivantes, laquelle choisiriez-vous ?

Si vous ne consommez pas l'un des aliments proposés en raison d'un régime particulier, veuillez imaginer que les biscuits présentent une alternative que vous pouvez consommer. Par exemple, si vous ne consommez pas de beurre parce que vous adoptez une alimentation végétane, veuillez imaginer qu'il est remplacé par de la margarine végétale.

ÉTUDE
NUTRINET
SANTÉ



ÉTUDE
NUTRINET
SANTÉ

- Un biscuit aux pépites de chocolat
- Un pain au lait
- Un croissant
- Une madeleine

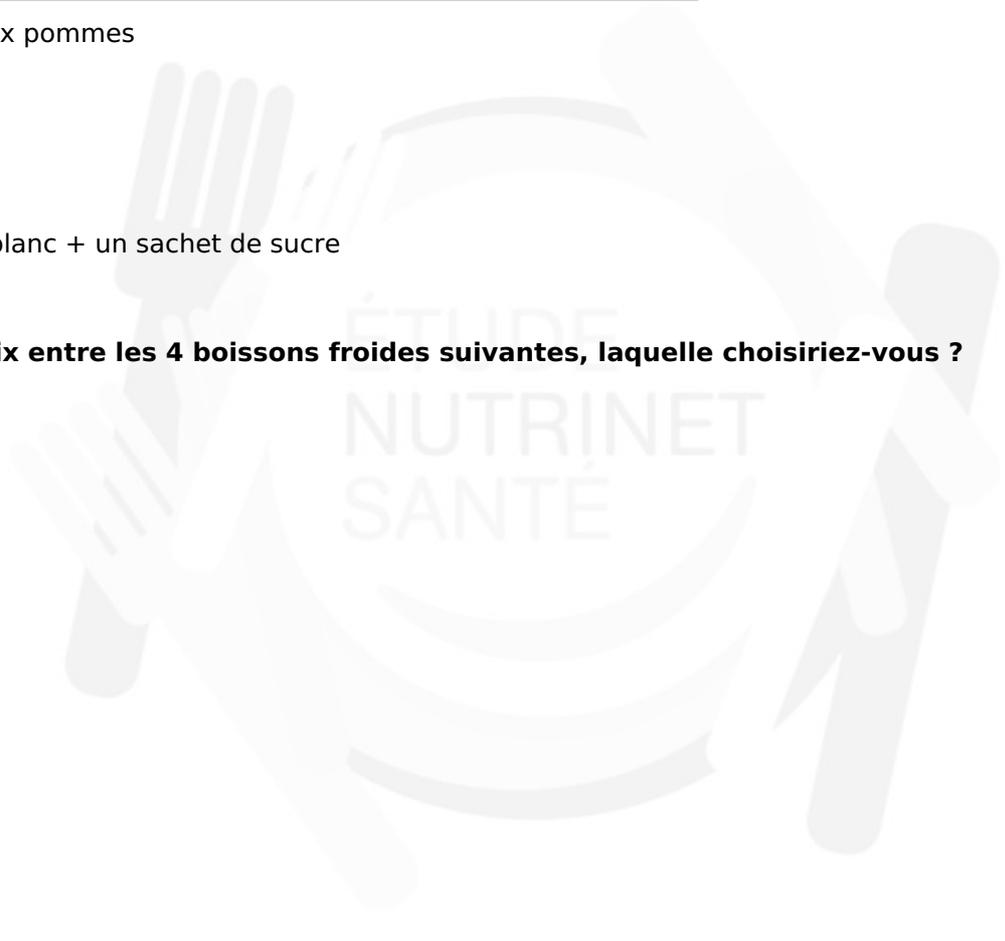
Si vous aviez le choix entre les 4 desserts suivants, lequel choisiriez-vous ?

Si vous ne consommez pas l'un des aliments proposés en raison d'un régime particulier, veuillez imaginer que les desserts présentent une alternative que vous pouvez consommer. Par exemple, si vous ne consommez pas du lait parce que vous adoptez une alimentation végétane, veuillez imaginer qu'il est remplacé par une alternative d'origine végétale.



ÉTUDE
NUTRINET
SANTÉ

- Une part de tarte aux pommes
- Une banane
- Un pot de riz au lait
- Un pot de fromage blanc + un sachet de sucre



ÉTUDE
NUTRINET
SANTÉ

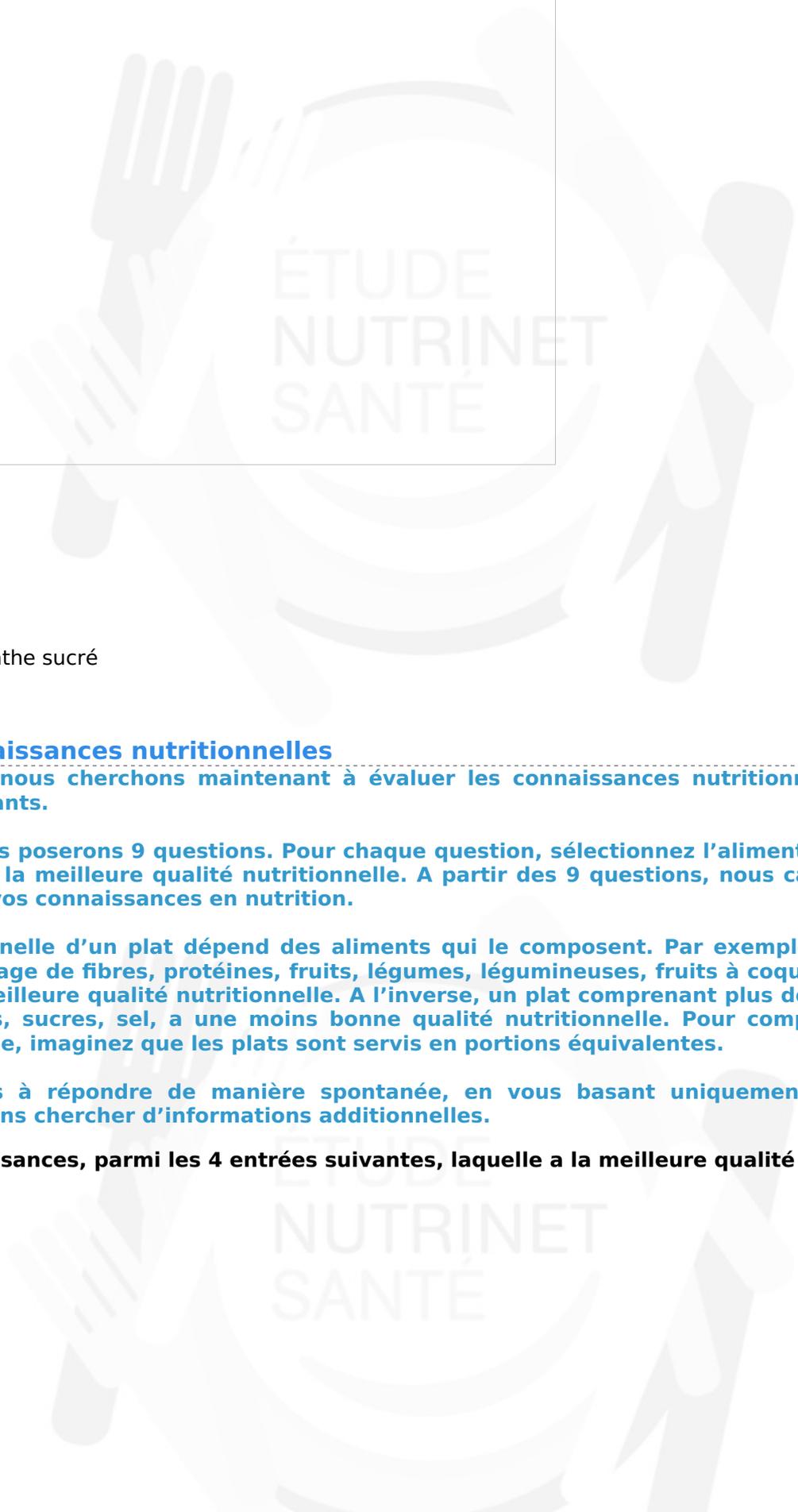
Si vous aviez le choix entre les 4 boissons froides suivantes, laquelle choisiriez-vous ?



ÉTUDE
NUTRINET
SANTÉ

- Une canette (33 cL) de San Pellegrino Clémentine Pêche
- Une bouteille (33 cL) de jus d'orange 100% pur jus
- Une poche (33 cL) de Capri-Sun
- Une canette (33 cL) d'Orangina

**Si vous aviez le choix entre les 4 boissons chaudes suivantes, laquelle choisiriez-vous ?
Si vous ne consommez pas l'un des aliments proposés en raison d'un régime particulier, veuillez imaginer que les boissons présentent une alternative que vous pouvez consommer. Par exemple, si vous ne consommez pas du lait parce que vous adoptez une alimentation végétane, veuillez imaginer que le lait est remplacé par une alternative d'origine végétale.**



ÉTUDE
NUTRINET
SANTÉ

- Un chocolat chaud
- Un capuccino
- Un café au lait
- Un thé vert à la menthe sucré

PARTIE 2 - Connaissances nutritionnelles

Dans cette partie, nous cherchons maintenant à évaluer les connaissances nutritionnelles des étudiantes et étudiants.

Pour cela, nous vous poserons 9 questions. Pour chaque question, sélectionnez l'aliment qui a, de votre point de vue, la meilleure qualité nutritionnelle. A partir des 9 questions, nous calculerons un score global de vos connaissances en nutrition.

La qualité nutritionnelle d'un plat dépend des aliments qui le composent. Par exemple, un plat comprenant davantage de fibres, protéines, fruits, légumes, légumineuses, fruits à coques, huiles insaturées a une meilleure qualité nutritionnelle. A l'inverse, un plat comprenant plus de calories, acides gras saturés, sucres, sel, a une moins bonne qualité nutritionnelle. Pour comparer leur qualité nutritionnelle, imaginez que les plats sont servis en portions équivalentes.

Nous vous invitons à répondre de manière spontanée, en vous basant uniquement sur vos connaissances et sans chercher d'informations additionnelles.

D'après vos connaissances, parmi les 4 entrées suivantes, laquelle a la meilleure qualité nutritionnelle ?

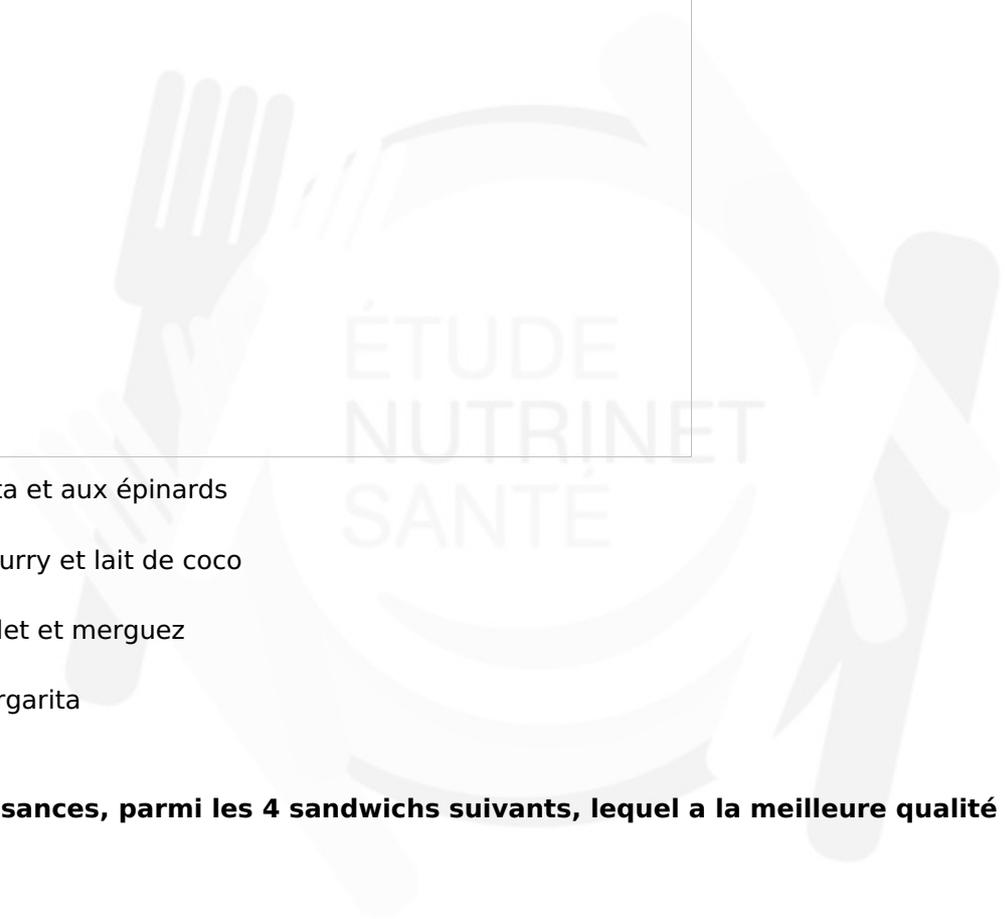


ÉTUDE
NUTRINET
SANTÉ

- Une salade de lentilles
- Une tartelette au chèvre et aux tomates
- Une salade piémontaise
- Du taboulé

D'après vos connaissances, parmi les 4 plats principaux suivants, lequel a la meilleure qualité nutritionnelle ?





ÉTUDE
NUTRINET
SANTÉ

- Des raviolis au ricotta et aux épinards
- Du poulet et riz au curry et lait de coco
- Un couscous au poulet et merguez
- Une petite pizza margarita

D'après vos connaissances, parmi les 4 sandwiches suivants, lequel a la meilleure qualité nutritionnelle ?



ÉTUDE
NUTRINET
SANTÉ



- Un sandwich au saumon
- Un wrap au chèvre et aux tomates marinées
- Un sandwich poulet crudités
- Un panini aux 3 fromages

D'après vos connaissances, parmi les 4 salades suivantes, laquelle a la meilleure qualité nutritionnelle ?



ÉTUDE
NUTRINET
SANTÉ

ÉTUDE
NUTRINET
SANTÉ

- Une salade de pâtes
- Une salade de riz
- Une salade façon asiatique
- Une salade de lentilles

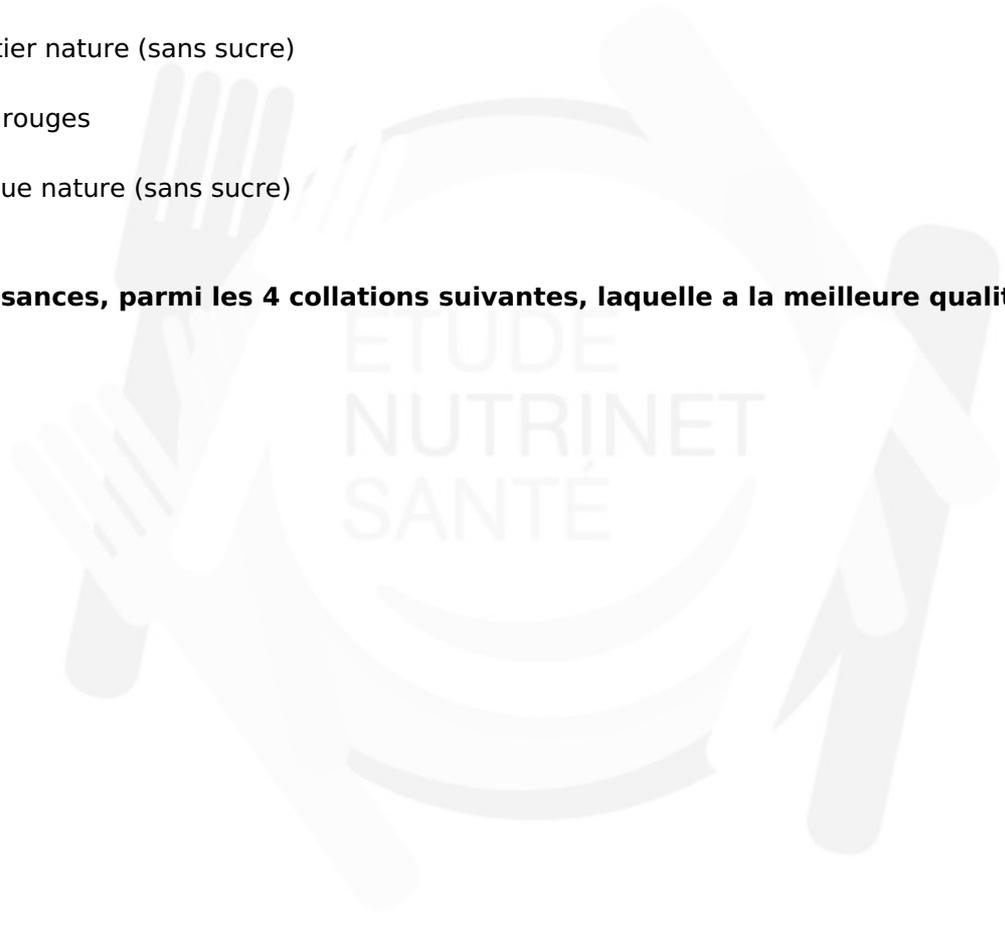
D'après vos connaissances, parmi les 4 produits laitiers suivants, lequel a la meilleure qualité nutritionnelle ?



ÉTUDE
NUTRINET
SANTÉ

- Un yaourt à la framboise
- Un yaourt au lait entier nature (sans sucre)
- Un yaourt aux fruits rouges
- Un yaourt à la grecque nature (sans sucre)

D'après vos connaissances, parmi les 4 collations suivantes, laquelle a la meilleure qualité nutritionnelle ?

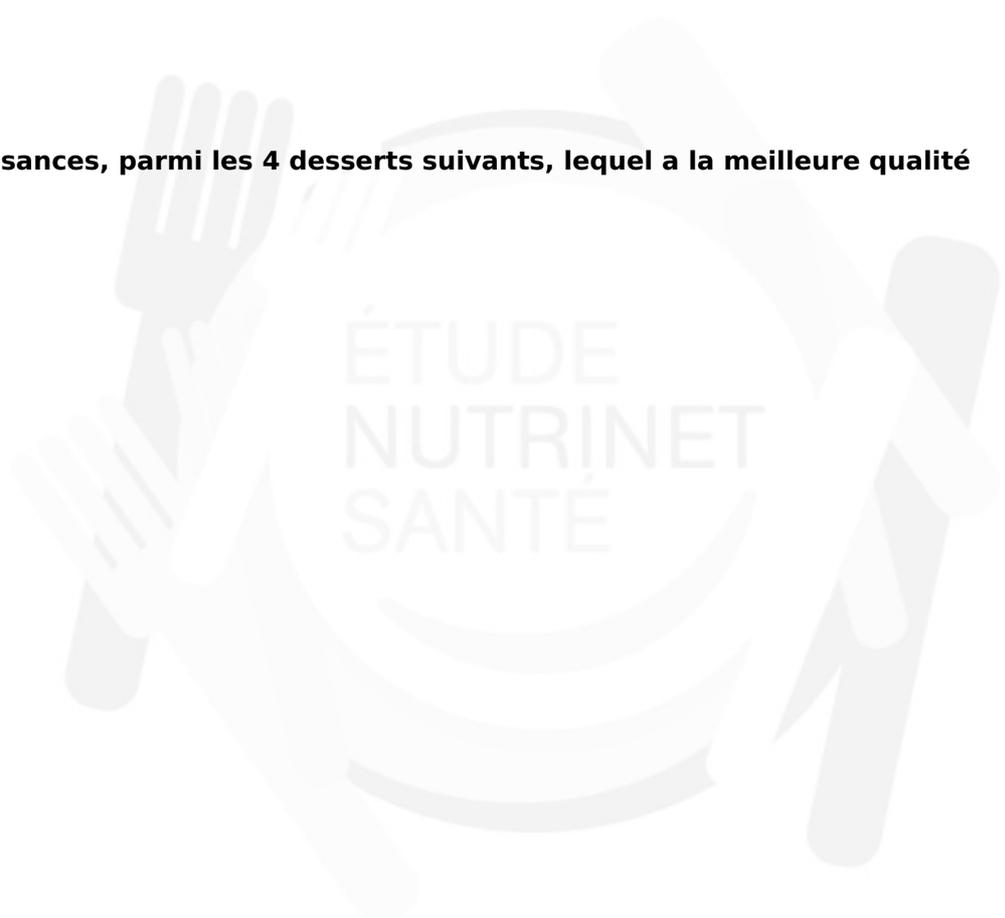




ÉTUDE
NUTRINET
SANTÉ

- Un biscuit aux pépites de chocolat
- Un pain au lait
- Un croissant
- Une madeleine

D'après vos connaissances, parmi les 4 desserts suivants, lequel a la meilleure qualité nutritionnelle ?



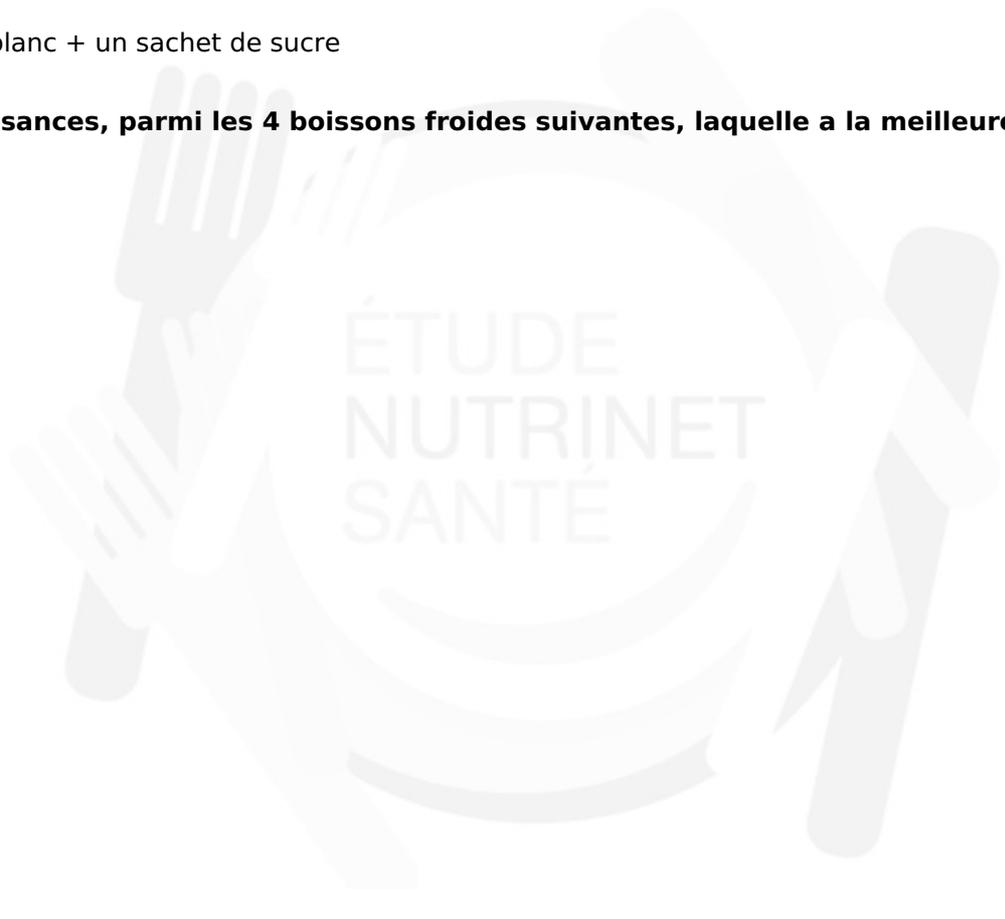
ÉTUDE
NUTRINET
SANTÉ



ÉTUDE
NUTRINET
SANTÉ

- Une part de tarte aux pommes
- Une banane
- Un pot de riz au lait
- Un pot de fromage blanc + un sachet de sucre

D'après vos connaissances, parmi les 4 boissons froides suivantes, laquelle a la meilleure qualité nutritionnelle ?



ÉTUDE
NUTRINET
SANTÉ



ÉTUDE
NUTRINET
SANTÉ

- Une canette (33 cL) de San Pellegrino Clémentine Pêche
- Une bouteille (33 cL) de jus d'orange 100% pur jus
- Une poche (33 cL) de Capri-Sun
- Une canette (33 cL) d'Orangina

D'après vos connaissances, parmi les 4 boissons chaudes suivantes, laquelle a la meilleure qualité nutritionnelle ?





ÉTUDE
NUTRINET
SANTÉ

- Un chocolat chaud
- Un capuccino
- Un café au lait
- Un thé vert à la menthe sucré

PARTIE 3 - Perception du questionnaire

Dans cette partie, nous cherchons à savoir ce que vous avez ressenti en répondant à ce questionnaire.

Veillez indiquer à quel point vous êtes en accord ou non avec l'affirmation ci-dessous :

Lorsque je remplissais ce questionnaire, je pensais qu'on allait sous-estimer mes compétences en nutrition à cause de mon poids.

- Pas du tout d'accord
- Plutôt pas d'accord
- Ni en désaccord ni d'accord
- Plutôt d'accord
- Tout à fait d'accord

PARTIE 4 - Informations anthropométriques

Dans cette partie, les questions portent sur votre poids, votre taille et la perception de votre corpulence.

Veillez indiquer votre poids actuel (en kg).

Une estimation de votre poids, même avec une erreur de 2 à 3 kg, est acceptable.

| | |
|----------------------|----|
| <input type="text"/> | kg |
|----------------------|----|

Veillez indiquer votre taille actuelle (en centimètres).

Par exemple, pour une taille de 1m70, saisir 170 cm.

| | |
|----------------------|----|
| <input type="text"/> | cm |
|----------------------|----|

Nous voudrions désormais connaître votre rapport au poids et au corps.

Actuellement, vous vous considérez :

- Trop grosse/ Trop gros Trop maigre D'un poids normal

Souhaiteriez-vous peser :

- Plus Moins Comme maintenant

Combien de kilos souhaiteriez-vous perdre ?

| | |
|----------------------|----|
| <input type="text"/> | kg |
|----------------------|----|

Parmi les silhouettes ci-dessous :



A laquelle souhaiteriez-vous ressembler ?

(Vous pouvez vous référer aux silhouettes féminines (première rangée de silhouettes) ou masculines (deuxième rangée de silhouettes).)

- A B C D E F G H I

Laquelle vous ressemble le plus ?

(Vous pouvez vous référer aux silhouettes féminines (première rangée de silhouettes) ou masculines (deuxième rangée de silhouettes).)

- A B C D E F G H I

Remerciement

Merci beaucoup pour votre participation à l'étude CoCoNut !

Nous souhaitons vous donner quelques explications sur la conception de ce questionnaire.

Des études montrent qu'une partie importante de la population française a des croyances fausses sur le surpoids et l'obésité. L'une des plus répandues est l'idée que ces conditions seraient dues à un manque de

volonté et à de mauvais choix alimentaires. Bien que ces croyances soient fausses, elles sont très ancrées et peuvent même être intériorisées par les personnes concernées.

Avec ce questionnaire, nous avons voulu explorer si le fait de se sentir évalué en fonction de son poids pouvait influencer les choix alimentaires et les connaissances nutritionnelles. C'est pourquoi, en réalisant un tirage au sort, certaines personnes de l'étude ont répondu à des questions sur leur poids et leur rapport au corps au début du questionnaire, tandis que d'autres y ont répondu à la fin.

Nous avons fait l'hypothèse que répondre à ces questions dès le début pouvait activer les croyances négatives évoquées plus haut. Cela pourrait alors influencer les réponses, en menant à des choix alimentaires moins favorables à la santé et à des performances moins bonnes aux questions de connaissances nutritionnelles.

Ce phénomène est appelé « menace du stéréotype de poids » : lorsqu'une personne sait que des stéréotypes négatifs existent sur son poids, elle peut craindre de les confirmer. Cette inquiétude peut affecter sa confiance en elle et ses performances, ce qui peut, paradoxalement, la conduire à obtenir des résultats qui semblent confirmer le stéréotype.

Mieux comprendre ce phénomène est essentiel, car il peut avoir un impact sur les comportements alimentaires, l'estime de soi et, plus largement, sur la santé des personnes concernées. En identifiant ces mécanismes, nous pouvons mieux lutter contre les effets négatifs des stéréotypes et favoriser un environnement plus juste et bienveillant.

Commentaires (facultatifs)

Commentaires (Nombre de caractères restants : 150)