

questionnaire "Fréquence de consommation d'aliments ultra-transformés"

Partie 1 : Introduction

Ce questionnaire porte sur votre consommation **d'aliments et boissons ultra-transformés** au cours des trois derniers mois.

Les aliments ou boissons « ultra-transformés » sont des produits ayant subi d'intenses procédés de **transformation**, impactant fortement la matrice alimentaire et/ou contenant des **additifs alimentaires** (colorants, édulcorants, émulsifiants, etc. listés sur l'emballage, soit par leur nom, par un code E suivi de 3 chiffres [exemple : E450]) ou autres **substances d'origine industrielle** (huiles hydrogénées, dextrose, sirop de maïs, amidon de maïs, arômes, etc.).

Voici quelques exemples d'aliments ultra-transformés.

1. Dans l'exemple ci-dessous, en fonction de ses ingrédients, une soupe aux légumes peut être ultra-transformée ou non.

Ultra-transformée ⇒



Non ultra-transformée ⇒

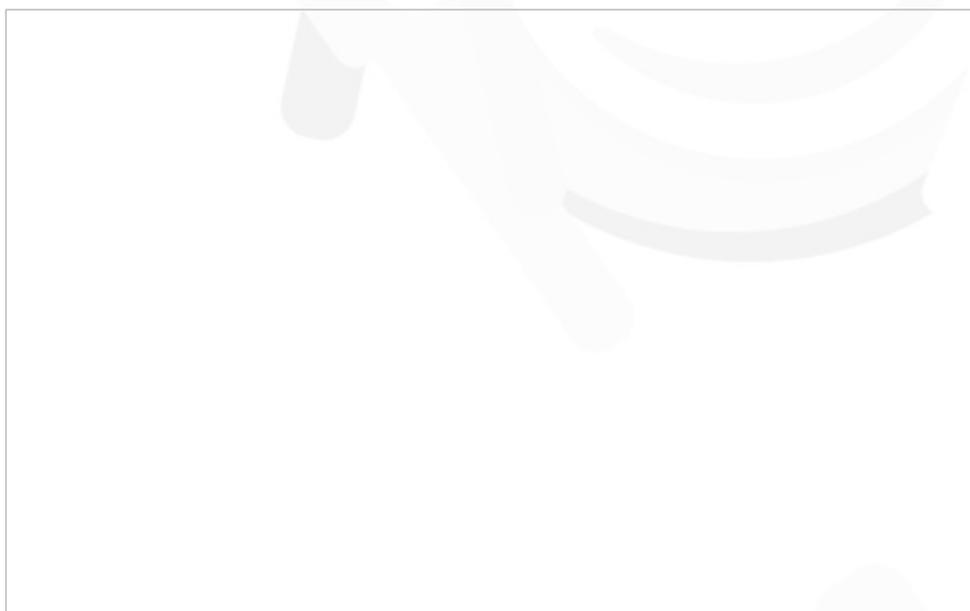


2. Dans l'exemple ci-dessous, le yaourt aromatisé est ultra-transformé, alors que le yaourt nature ne l'est pas.

Ultra-transformé ⇒

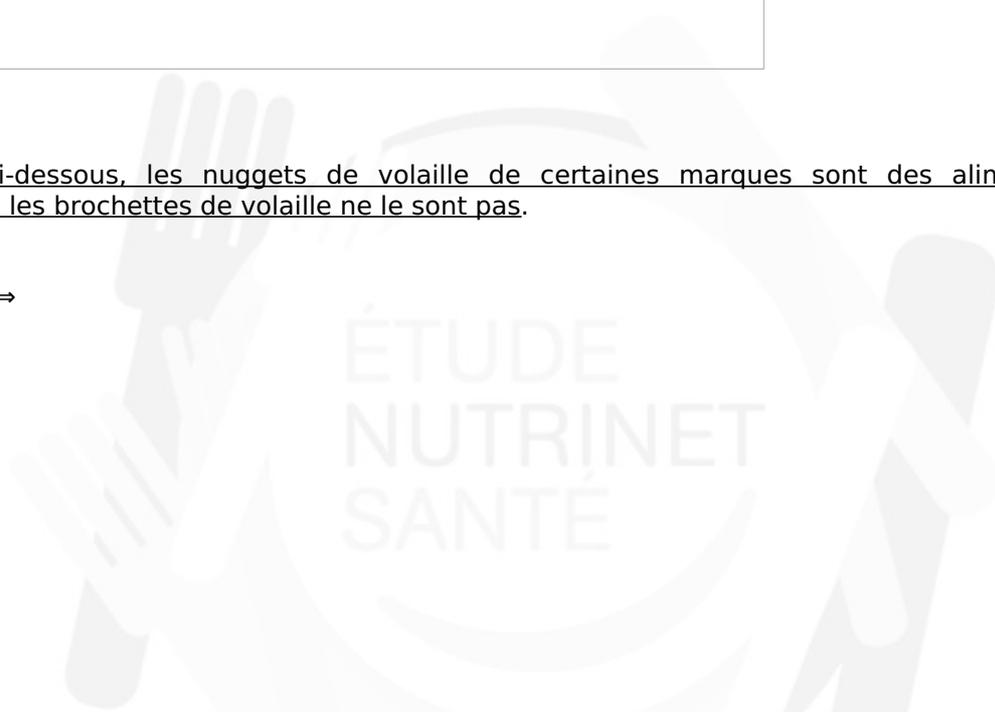


Non ultra-transformé ⇒



3. Dans l'exemple ci-dessous, les nuggets de volaille de certaines marques sont des aliments ultra-transformés, alors que les brochettes de volaille ne le sont pas.

Ultra-transformées ⇒





Non ultra-transformées ⇒



4. La boisson à l'orange ci-dessous est ultra-transformée alors que le jus d'orange ci-dessous n'est pas ultra-transformé.

Ultra-transformée ⇒





Non ultra-transformée ⇒



Merci de répondre aux questions suivantes portant sur les aliments et boissons ultra-transformés que vous avez consommés au cours des 3 derniers mois.

Pensez aux aliments consommés et boissons bues au petit déjeuner, déjeuner, dîner, et aux collations.

Partie 2 : Questions préliminaires

A la maison, êtes-vous la personne qui prépare la plupart des repas ?

- Toujours Le plus souvent Rarement Jamais

Comment décririez-vous votre capacité à cuisiner à partir d'ingrédients de base ?

Ingrédients de base veut dire aliments utilisés pour composer les repas. *Par exemple : légumes, fruits, féculents (riz, pâtes, etc.), céréales et farines, légumineuses, viandes, œufs ou poissons, lait, beurre et huiles végétales, sucre ou miel, sel, épices et aromates.*

- Je ne sais pas comment cuisiner
- Je peux faire des choses comme préparer un œuf au plat ou un sandwich au fromage mais rien de plus avancé
- Je peux cuisiner des repas simples, mais rien de trop élaboré
- Je peux cuisiner la plupart des plats en suivant une recette

Je peux cuisiner la plupart des plats, sans nécessairement suivre de recette

Avez-vous déjà utilisé l'application Open Food Facts pour vous aider à améliorer vos choix alimentaires ?

Oui Non

Combien de fois avez-vous utilisé l'application sur téléphone Open Food Facts en moyenne sur les 3 derniers mois ?

Jamais

1-3 fois dans les 3 derniers mois

1-3 fois pendant le mois dernier

1-2 fois par semaine

3-4 fois par semaine

5-6 fois par semaine

1 fois par jour ou plus

Avez-vous déjà utilisé une ou plusieurs de ces applications sur téléphone suivantes pour vous aider à améliorer vos choix alimentaires ? (choix multiple)

Yuka

Scan Up

Siga

QuelProduit

myLabel

Autres

Je n'ai jamais utilisé ces applications

Quelle est votre situation matrimoniale actuelle ?

Marié / mariée

En couple (PACS, concubinage...)

Divorcé / divorcée ou séparé / séparée

Veuf / veuve

Célibataire

Combien de personnes vivent dans votre foyer (y compris vous-même) ?

Choisissez...

Parmi ces personnes, combien sont âgées de 13 ans ou moins ?

Choisissez...

Parmi ces personnes, combien ont entre 14 ans et 17 ans (y compris vous-même) ?

Choisissez...

Parmi ces personnes, combien sont âgées de 18 ans ou plus (y compris vous-même) ?

Choisissez...

Vérifiez bien que le nombre total de personnes vivant dans votre foyer (y compris vous-même) est bien égal à la somme des réponses aux 3 questions précédentes.

Quelle est votre situation actuelle par rapport à l'emploi ?

- Occupe un emploi
- Chômeur indemnisé / Chômeuse indemnisée
- Chômeur non indemnisé / Chômeuse non indemnisée
- Allocataire du RSA
- Etudiant / Etudiante
- Lycéen / Lycéenne
- En formation
- Préretraité / Préretraitée
- Retraité / Retraitée
- Au foyer
- En invalidité / en longue maladie
- Autre

Partie 3 : Fréquence de consommations

Dans les questions concernant les boissons, nous nous intéressons aux boissons vendues en bouteille directement préparées, ou les boissons à préparer à partir de poudres à reconstituer, de pastilles et de gouttes à faire dissoudre.

Au cours des 3 derniers mois, à quelle fréquence avez-vous bu des boissons ultra-transformées aux fruits (à base de concentré, d'extraits ou de nectars) ou aux légumes ou thés glacés tout prêts comme Pago, Minute Maid, Oasis, CapriSun, Arizona, May Tea, Fuze Tea, Nestea, etc. ?

Ne PAS inclure les jus faits seulement de fruits ou légumes (100% pur jus) ni les thés glacés ou autres boissons préparés à partir d'ingrédients de base.

- Jamais
- 1-3 fois dans les 3 derniers mois
- 1-3 fois pendant le mois dernier
- 1-2 fois par semaine
- 3-4 fois par semaine
- 5-6 fois par semaine
- 1 fois par jour ou plus

Au cours des 3 derniers mois, à quelle fréquence avez-vous bu des boissons au café toutes prêtes ou en poudre à reconstituer comme : Frappuccino / café Vanille / Macchiato / Cappuccino / café instantané des marques Nescafé, Maxwell, Ricoré, etc. ?

Ne PAS inclure les cafés simples / cafés instantanés / cafés filtre / expressos / cappuccinos / lattés préparés à partir d'ingrédients de base.

- Jamais
- 1-3 fois dans les 3 derniers mois
- 1-3 fois pendant le mois dernier
- 1-2 fois par semaine
- 3-4 fois par semaine
- 5-6 fois par semaine
- 1 fois par jour ou plus

Au cours des 3 derniers mois, à quelle fréquence avez-vous bu des boissons pour sportifs ou énergisantes comme Red Bull, Monster, Burn, Powerade, etc., ou d'autres marques achetées en magasins de sport ?

- Jamais
- 1-3 fois dans les 3 derniers mois
- 1-3 fois pendant le mois dernier
- 1-2 fois par semaine
- 3-4 fois par semaine
- 5-6 fois par semaine
- 1 fois par jour ou plus

Au cours des 3 derniers mois, à quelle fréquence avez-vous bu des boissons gazeuses, des sodas ou des boissons pétillantes aromatisées comme Coca-Cola (sucré ou light), Pepsi (sucré ou light), Fanta, Orangina, Schweppes, Bubly, etc., ou avez-vous utilisé des produits d'aromatisation de l'eau sous forme de pastilles à faire dissoudre ou de gouttes, comme Qwetch, waterdrop, etc. ?
Ne PAS inclure les eaux pétillantes non aromatisées type Perrier, San Pellegrino, Badoit.

- Jamais
- 1-3 fois dans les 3 derniers mois
- 1-3 fois pendant le mois dernier
- 1-2 fois par semaine
- 3-4 fois par semaine
- 5-6 fois par semaine
- 1 fois par jour ou plus

Au cours des 3 derniers mois, à quelle fréquence avez-vous bu du lait au chocolat comme Nesquik, Cacolac, Candy'up, etc. ?

Ne PAS inclure le lait de vache ou de chèvre / brebis nature ou mélangés avec de la poudre de

cacao 100%.

- Jamais
- 1-3 fois dans les 3 derniers mois
- 1-3 fois pendant le mois dernier
- 1-2 fois par semaine
- 3-4 fois par semaine
- 5-6 fois par semaine
- 1 fois par jour ou plus

Au cours des 3 derniers mois, à quelle fréquence avez-vous bu des boissons végétales (à base d'avoine, de riz, de soja, d'amandes, de coco...) ultra-transformées contenant des additifs alimentaires (émulsifiants, épaississants, etc.) ?

Ne PAS inclure les boissons végétales contenant seulement des ingrédients de base (par exemple : avoine, riz, soja, amandes, coco, mélangés avec de l'eau, du sucre et/ou du sel).

- Jamais
- 1-3 fois dans les 3 derniers mois
- 1-3 fois pendant le mois dernier
- 1-2 fois par semaine
- 3-4 fois par semaine
- 5-6 fois par semaine
- 1 fois par jour ou plus

Au cours des 3 derniers mois, à quelle fréquence avez-vous mangé des céréales de petit-déjeuner ultra-transformées comme Chocapic, Lion Céréales, Kellogg's Frosties, Cruesli, ou Nestlé Fitness ?

Ne PAS inclure les céréales petit-déjeuner préparées à partir d'ingrédients de base (flocons d'avoine, muesli floconneux miel, noix, graines, etc.) ni le granola fait maison.

- Jamais
- 1-3 fois dans les 3 derniers mois
- 1-3 fois pendant le mois dernier
- 1-2 fois par semaine
- 3-4 fois par semaine
- 5-6 fois par semaine
- 1 fois par jour ou plus

Au cours des 3 derniers mois, à quelle fréquence avez-vous mangé des biscuits / gâteaux / viennoiseries industriels tels que Petit Écolier LU, brownies Brossard, ou crêpes Whaou! ?

Ne PAS inclure les tartes, viennoiseries et autres pâtisseries préparées à la maison ou dans une boulangerie ou pâtisserie à partir d'ingrédients de base seulement.

- Jamais

- 1-3 fois dans les 3 derniers mois
- 1-3 fois pendant le mois dernier
- 1-2 fois par semaine
- 3-4 fois par semaine
- 5-6 fois par semaine
- 1 fois par jour ou plus

Au cours des 3 derniers mois, à quelle fréquence avez-vous mangé des produits de restauration rapide comme les hamburgers et frites McDonald's, Burger King, sandwichs Subway, poulet frit KFC, pizzas Pizza Hut ou Domino's, tacos type O'Tacos, Kebabs ?

Ne PAS inclure les frites préparées à partir de pommes de terre, d'huile et de sel seulement, qu'elles soient fraîches ou surgelées, ni les sandwichs (faits maison ou achetés en boulangerie) préparés avec du pain boulanger et contenant uniquement des ingrédients de base.

- Jamais
- 1-3 fois dans les 3 derniers mois
- 1-3 fois pendant le mois dernier
- 1-2 fois par semaine
- 3-4 fois par semaine
- 5-6 fois par semaine
- 1 fois par jour ou plus

Au cours des 3 derniers mois, à quelle fréquence avez-vous mangé des pains industriels ultra-transformés comme Harrys 100% Mie, pain de mie Jacquet, tortillas Old El Paso, bagels industriels ?

Ne PAS inclure les tortillas faits à 100 % de maïs, les pains préparés à la maison ou dans une boulangerie à partir d'ingrédients de base seulement comme les baguettes tradition, les pains de campagne, ou les pains azymer, pitas, pains libanais.

- Jamais
- 1-3 fois dans les 3 derniers mois
- 1-3 fois pendant le mois dernier
- 1-2 fois par semaine
- 3-4 fois par semaine
- 5-6 fois par semaine
- 1 fois par jour ou plus

Au cours des 3 derniers mois, à quelle fréquence avez-vous mangé des charcuteries de viandes ou de poissons comme les saucisses Herta, jambon Herta, Fleury Michon, Madrange, les saucissons Justin Bridou, ou bâtonnets de surimi à saveur de crabe ?

Ne PAS inclure les viandes et abats non transformés, ni les viandes transformées sans ajouts d'additifs, comme le jambon de Parme ou le jambon de Bayonne.

- Jamais

- 1-3 fois dans les 3 derniers mois
- 1-3 fois pendant le mois dernier
- 1-2 fois par semaine
- 3-4 fois par semaine
- 5-6 fois par semaine
- 1 fois par jour ou plus

Au cours des 3 derniers mois, à quelle fréquence avez-vous mangé des substituts de viandes ou de produits de mer ultra-transformés, à base de plantes comme les steaks végétaux Herta Le Bon Végétal, les saucisses Sojasun, les nuggets végétariens et bâtonnets panés HappyVore, ou les bouchées de pois chiches Garden Gourmet, etc. ?

Ne PAS inclure le tofu nature, tempeh nature et seitan, ni les préparations à base de légumineuses contenant uniquement des ingrédients de base, sans ajout d'additifs.

- Jamais
- 1-3 fois dans les 3 derniers mois
- 1-3 fois pendant le mois dernier
- 1-2 fois par semaine
- 3-4 fois par semaine
- 5-6 fois par semaine
- 1 fois par jour ou plus

Au cours des 3 derniers mois, à quelle fréquence avez-vous mangé des produits fromagers ultra-transformés comme le fromage à la crème Philadelphia, La Vache qui rit, les tranches de fromage Président pour burgers, etc. ?

Ne PAS inclure les fromages qui ne contiennent pas d'additifs et/ou les fromages bénéficiant d'une AOP ou AOC.

- Jamais
- 1-3 fois dans les 3 derniers mois
- 1-3 fois pendant le mois dernier
- 1-2 fois par semaine
- 3-4 fois par semaine
- 5-6 fois par semaine
- 1 fois par jour ou plus

Au cours des 3 derniers mois, à quelle fréquence avez-vous mangé des soupes et nouilles instantanées, en conserve ou emballées comme les soupes Campbell's, mélanges à soupe Knorr ou Maggi, nouilles Yum Yum, Apollo, Soba, etc. ?

Ne PAS inclure les soupes en briques préparées uniquement à base de légumes et d'épices.

- Jamais
- 1-3 fois dans les 3 derniers mois

- 1-3 fois pendant le mois dernier
- 1-2 fois par semaine
- 3-4 fois par semaine
- 5-6 fois par semaine
- 1 fois par jour ou plus

Au cours des 3 derniers mois, à quelle fréquence avez-vous mangé des plats prêts à cuire / consommer ou surgelés comme les pizzas Buitoni, hachis Parmentier Marie, pâtes Pasta Box, salades Sodebo, raviolis Rana, nuggets de poulet surgelés, fish fingers ou poisson pané, etc ?

- Jamais
- 1-3 fois dans les 3 derniers mois
- 1-3 fois pendant le mois dernier
- 1-2 fois par semaine
- 3-4 fois par semaine
- 5-6 fois par semaine
- 1 fois par jour ou plus

Au cours des 3 derniers mois, à quelle fréquence avez-vous mangé des barres de collation comme les barres Nature Valley, Quaker, Special K, Feed, ou des substituts de repas en poudre (Ensure, Feed, Vega, Boost), etc. ?

Ne PAS inclure les compléments nutritionnels oraux pour lesquels vous avez une ordonnance médicale.

- Jamais
- 1-3 fois dans les 3 derniers mois
- 1-3 fois pendant le mois dernier
- 1-2 fois par semaine
- 3-4 fois par semaine
- 5-6 fois par semaine
- 1 fois par jour ou plus

Au cours des 3 derniers mois, à quelle fréquence avez-vous mangé des yaourts aromatisés aux fruits, à base de lait animal ou végétal ?

Ne PAS inclure les yaourts non-aromatisés (nature, grec, kéfir, bifidus, skyr).

- Jamais
- 1-3 fois dans les 3 derniers mois
- 1-3 fois pendant le mois dernier
- 1-2 fois par semaine
- 3-4 fois par semaine

- 5-6 fois par semaine
- 1 fois par jour ou plus

Au cours des 3 derniers mois, à quelle fréquence avez-vous mangé des chips Lay's, Pringles, Monster Munch, Curly Vico ou biscuits apéritifs comme TUC Crackers, etc. ?

Ne PAS inclure les chips contenant des pommes de terre, de l'huile et du sel seulement.

- Jamais
- 1-3 fois dans les 3 derniers mois
- 1-3 fois pendant le mois dernier
- 1-2 fois par semaine
- 3-4 fois par semaine
- 5-6 fois par semaine
- 1 fois par jour ou plus

Au cours des 3 derniers mois, à quelle fréquence avez-vous mangé des chocolats ou bonbons comme KitKat, Smarties, M&Ms, Mars, Twix, Bounty, Snickers, Daim, Kinder, Milky Way, Dragibus, Chupa Chups, Skittles, etc. ?

Ne PAS inclure les barres chocolatées à base d'ingrédients de base uniquement (poudre et beurre de cacao, lait, sucre) qui ne contiennent pas des additifs et des émulsifiants comme les lécithines.

- Jamais
- 1-3 fois dans les 3 derniers mois
- 1-3 fois pendant le mois dernier
- 1-2 fois par semaine
- 3-4 fois par semaine
- 5-6 fois par semaine
- 1 fois par jour ou plus

Au cours des 3 derniers mois, à quelle fréquence avez-vous mangé des crèmes desserts ou autres entremets industriels ultra-transformés, type Danette, Mont Blanc, crème brûlée Laitière, etc. ?

Ne PAS inclure les entremets et desserts lactés préparés avec uniquement des ingrédients de base.

- Jamais
- 1-3 fois dans les 3 derniers mois
- 1-3 fois pendant le mois dernier
- 1-2 fois par semaine
- 3-4 fois par semaine
- 5-6 fois par semaine
- 1 fois par jour ou plus

Au cours des 3 derniers mois, à quelle fréquence avez-vous mangé des crèmes glacées ultra-transformées comme Ben & Jerry's, Magnum, Miko, ou des desserts surgelés type Picard, etc. ?

- Jamais
- 1-3 fois dans les 3 derniers mois
- 1-3 fois pendant le mois dernier
- 1-2 fois par semaine
- 3-4 fois par semaine
- 5-6 fois par semaine
- 1 fois par jour ou plus

Au cours des 3 derniers mois, à quelle fréquence avez-vous mangé des pâtes à tartiner ultra-transformées type Nutella, Biscoff, Nocciolata, confitures et compotes de fruits avec épaississants ou arômes ajoutés, etc. ?

Ne PAS inclure les confitures et compotes de fruits faites maison ou industrielles contenant uniquement des fruits et du sucre, ni les pâtes à tartiner faites uniquement à partir d'ingrédients de base.

- Jamais
- 1-3 fois dans les 3 derniers mois
- 1-3 fois pendant le mois dernier
- 1-2 fois par semaine
- 3-4 fois par semaine
- 5-6 fois par semaine
- 1 fois par jour ou plus

Au cours des 3 derniers mois, à quelle fréquence avez-vous utilisé de la margarine ou des matières grasses types St. Hubert, Primevère, du beurre léger ou enrichi, ou des matières grasses type margarines enrichies en Oméga 3, etc. ?

Ne PAS inclure le beurre entier ni les huiles végétales.

- Jamais
- 1-3 fois dans les 3 derniers mois
- 1-3 fois pendant le mois dernier
- 1-2 fois par semaine
- 3-4 fois par semaine
- 5-6 fois par semaine
- 1 fois par jour ou plus

Au cours des 3 derniers mois, à quelle fréquence avez-vous utilisé des sauces ou condiments contenant des additifs comme la sauce Barbecue, Heinz Burger Sauce, Mayonnaise Hellmann's, Sriracha, etc. ?

Ne PAS inclure le ketchup, la moutarde, la mayonnaise, la sauce soja, ni les autres condiments et sauces faits à partir d'ingrédients de base seulement.

- Jamais
- 1-3 fois dans les 3 derniers mois
- 1-3 fois pendant le mois dernier
- 1-2 fois par semaine
- 3-4 fois par semaine
- 5-6 fois par semaine
- 1 fois par jour ou plus

Au cours des 3 derniers mois, à quelle fréquence avez-vous utilisé des vinaigrettes prêtes à l'emploi comme Kraft, Amora, Maille, Ducros, Sylphide ou Lesieur, etc. ?

Ne PAS inclure les vinaigrettes préparées à partir d'ingrédients de base seulement tels que l'huile et le vinaigre.

- Jamais
- 1-3 fois dans les 3 derniers mois
- 1-3 fois pendant le mois dernier
- 1-2 fois par semaine
- 3-4 fois par semaine
- 5-6 fois par semaine
- 1 fois par jour ou plus

Au cours des 3 derniers mois, à quelle fréquence avez-vous utilisé des bouillons ou assaisonnements comme les cubes de bouillon Maggi ou Knorr ?

- Jamais
- 1-3 fois dans les 3 derniers mois
- 1-3 fois pendant le mois dernier
- 1-2 fois par semaine
- 3-4 fois par semaine
- 5-6 fois par semaine
- 1 fois par jour ou plus

Au cours des 3 derniers mois, à quelle fréquence avez-vous utilisé des substituts de sucre ou colorants à café comme Canderel, Splenda, Stévia, Coffee Mate, sucrètes édulcorées, sirops aromatisés, etc. ?

Ne PAS inclure le sucre (blanc, muscovado, brun), miel, le sirop d'érable pur, et le sirop d'agave.

- Jamais
- 1-3 fois dans les 3 derniers mois
- 1-3 fois pendant le mois dernier

- 1-2 fois par semaine
- 3-4 fois par semaine
- 5-6 fois par semaine
- 1 fois par jour ou plus

Merci de votre participation !

Commentaires (facultatifs)

Commentaires (Nombre de caractères restants : 150)