

Questionnaire :

## Enquête alimentaire SiIN

Concernant vos habitudes alimentaires courantes...	Votre réponse	Si vous avez répondu...	Alors comptez ... points	Votre score (0,1 ou 2)
Combien de verres d'eau ou de litres d'eau buvez-vous chaque jour ? (en incluant également les tasses de thé, tisanes ou infusions, café...)		>12 verres ou >1,5l	1	
Combien de tasses de café buvez-vous chaque jour ?		1 à 5	1	
Combien de tasses de thé buvez-vous chaque jour ?		1 à 5	1	
Combien de jus de fruits, sans sucre rajouté, buvez-vous chaque jour ?		0 à 1	1	
Combien de boissons sucrées, sodas, cola, limonade... buvez-vous chaque jour ?		0 ou <1 (Pas tous les jours)	1	
Combien de verres de vin buvez-vous en moyenne chaque jour ?		0,1 ou <2	1	
Combien de verres de vin ou boissons alcoolisées buvez-vous chaque semaine ?		<10	2	
Combien de portions d'environ 80 g de légumes consommez-vous chaque jour ?		>5	2	
Combien de fruits entiers consommez-vous chaque jour ?		1,2 ou 3	2	
Combien de portions de céréales complètes ou semi complètes consommez-vous chaque jour ? (Portion d'environ 80 à 100 g de riz complet, quinoa, flocons...)		1 ou 2	1	
Consommez-vous préférentiellement, au moins une fois sur 2, des céréales complètes plutôt que les céréales raffinées (blé complet farine complète, riz complet, pâtes complètes...)		Oui	2	
Consommez-vous préférentiellement du pain complet plutôt que du pain blanc, baguettes ?		Oui	2	
Combien de portions de légumes secs consommez-vous chaque semaine ? (Une portion : 150 g)		3 ou +	2	
Combien de portions de noix « de Grenoble » consommez-vous chaque semaine (une portion : 30 g) ?		3 ou +	2	
Combien de portions de fruits secs (non sucrés et non salés) tels que les amandes,		3 ou +	2	



noisettes, pistaches, noix de cajou, du Brésil... consommez-vous chaque semaine ?				
Utilisez-vous de l'huile de colza comme huile principale de cuisine ou d'assaisonnement ?		Oui	2	
Combien de cuillères à soupe d'huile de colza consommez-vous chaque jour ?		>2	2	
Combien de portions de beurre, margarine, crème fraîche, graisses de coco consommez-vous quotidiennement ? (Une portion égale 12 g)		<1	2	
Utilisez-vous des huiles de tournesol, huile de maïs ou de pépin de raisin comme huile principale ou régulière de cuisine ?		Non	2	
Combien de sauces « industrielles » type mayonnaise, sauce salade, sauce barbecue... (hormis celles qui sont préparées à base d'huile de colza) consommez-vous chaque jour		0 ou < 1 Pas tous les jours	2	
Combien de produits laitiers frais, non sucrés consommez-vous chaque jour ? (Yaourt, fromage blanc ou petit-suisse...)		1 ou 2	1	
Combien de produits laitiers frais et sucrés consommez-vous chaque jour ? Yaourt aux fruits, yaourt sucré, desserts lactés aromatisés sucrés...)		<1	1	
Combien de portions de fromage consommez-vous chaque jour ?		0 ou 1	1	
Combien de portions fromage « gras » consommez-vous par semaine ?		<4	1	
Combien d'œufs issus de la filière oméga 3 consommez-vous chaque semaine ?		4 à 14	2	
Combien d'œufs, issus de filières conventionnelles, bio ou plein air mais non oméga 3 consommez-vous chaque semaine ?		<5	1	
Combien de portions de poissons gras (sardine, maquereau, hareng, saumon, thon... Consommez-vous par semaine ? (portions de 100 g)		2 ou plus	2	
Combien de portions de 100 g de poisson, tout-venant (y compris les poissons gras précédents), consommez-vous chaque semaine ?		4	1	
Combien de portions de coquillages ou crustacés consommez-vous par semaine ? (Une portion : 4 ou 5 coquillages)		>1	1	
Combien de portions de viande blanche ou volaille consommez-vous chaque semaine ? (Poulet, dinde, canard, lapin, porc...)		2 à 3	1	

Combien de portions de viande rouge, hamburger consommez-vous chaque semaine ? (une portion = 100 à 150 g)		< 3 fois ou < 350g	2	
Consommez-vous préférentiellement des volailles, poulet, dinde, lapin... Plutôt que du veau, du bœuf, des saucisses, des hamburgers... ?		Oui	1	
Combien de portions de charcuteries consommez-vous chaque semaine ?		< 3 fois ou < 140g	2	
Combien de pommes de terre consommez-vous chaque semaine ? (Frites, purée, pommes vapeur...)		< 3	1	
Combien de portions de pâtes blanches, raffinées non complètes, de riz blanc ou de pain blanc comme la baguette consommez-vous chaque semaine ?		< 3	1	
Consommez-vous régulièrement ou quotidiennement des produits sucrés industrialisés tels que les confitures, pâte chocolatée à tartiner, céréales de petit déjeuner sucrées...		Non	2	
Combien de fois par semaine consommez-vous des pâtisseries industrielles, cookies, biscuits... ?		< 2	2	
L'achat ou la consommation de boissons sucrées telles que les limonades, les jus de fruits industriels, les sodas... (même les boissons Light ou allégées) sont pour moi occasionnelles, jamais quotidiennes.		Oui	2	
Lors de mes achats en grande surface, la part de produits transformés, industrialisés, « prêts à être consommés » représente moins d'un cinquième de mon caddy...		Oui	2	
J'achète parfois du sucre (sucre blanc, sucre roux, sucre de canne...) mais j'en utilise très peu, je rajoute moins d'une cuillère à soupe par jour dans ma consommation, y compris les boissons telles que café, thé, tisanes...		Oui	2	
Je rajoute du sel fréquemment dans ma cuisson ou dans mon assiette.		Non	1	
J'achète et je consomme assez souvent des produits industrialisés salés tels que des chips, des fruits secs apéritifs salés, des cacahuètes salées...		Non	2	
Combien de fois par semaine consommez-vous des plats assaisonnés naturellement avec sauce tomate, oignon, ail, curry, curcuma, gingembre, moutarde, condiments, aromates ?		>2	2	
Consommez-vous chaque jour des épices, des aromates, des herbes aromatiques,		Oui	2	

condiments... directement sur la table ou lors de vos préparations et recettes ?				
Consommez-vous chaque jour un ou plusieurs des aliments suivants : du chocolat noir (>70% cacao) des agrumes (citrons, oranges, mandarines...), des petits fruits rouges (groseille, framboise, cassis, raisin... frais ou surgelés) du thé vert ?		Oui	2	
Consommez-vous chaque semaine un ou plusieurs des aliments suivants : brocolis, choux (choux verts, choux rouges, choux de Bruxelles etc.) et/ou des champignons, des algues, du soja ?		Oui	2	
Je suis très attentif aux températures de cuisson, j'évite les cuissons à haute température, les barbecues, l'excès de « brunissement » comme sur le pain grillé ou les fritures...		Oui	2	
À chaque fois que cela est possible, je m'oriente vers une consommation de produits bio plus particulièrement sur les légumes, les fruits, les céréales complètes, le pain complet...		Oui	1	
Je suis attentif aux filières de production et j'achète notamment des produits issus de la filière oméga 3 à chaque fois que cela est possible.		Oui	1	
Je mange régulièrement et j'évite les grignotages entre les repas.		Oui	2	
Je mange régulièrement au restaurant, « sur le pouce » ou des plats de « restauration rapide » ou des plats « tout prêts à réchauffer ».		Non	1	
Je prends chaque jour un petit déjeuner complet, copieux, riche en protéines (œufs, jambon, poissons, fromages ou yaourts de lait ou de soja, amandes...) <u>et</u> pauvre en aliments sucrés (sucre, confiture, miel, produits sucrés industriels...).		Oui	2	
Je consomme régulièrement au cours de mon petit déjeuner des aliments source de protéines...		Oui	2	
Habituellement, entre la fin de mon repas du soir et mon petit-déjeuner il s'écoule environ au moins 10 heures (exemple : fin du repas 21heures et petit déjeuner à 07 heures le matin).		Oui	2	
je privilégie un petit déjeuner et un déjeuner copieux avec un repas du soir léger et digeste.		Oui	1	

Je lis les étiquettes, le Nutri score, je fais attention à la composition et provenance des produits que j'achète en grande surface.		Oui	1	
J'évite la consommation régulière ou quotidienne d'édulcorants intenses (aspartame, Néotame, acésulfame K...) qu'il s'agisse de « sucrées » rajoutées ou d'édulcorants dans les produits.		Oui	2	