



Évaluation des habitudes alimentaires¹

- L'objectif du présent questionnaire est de déterminer vos habitudes alimentaires, d'évaluer l'influence de vos habitudes alimentaires sur votre santé ainsi que de vous offrir un guide qui vous permettra d'entamer un dialogue pour améliorer votre alimentation afin de prévenir les maladies chroniques.
- Après avoir répondu aux questions suivantes, vous aurez une meilleure connaissance de votre niveau de santé et vous pourrez vous préparer à entamer un dialogue sur les manières de l'améliorer avec votre fournisseur de soins de santé.
- Faites une moyenne de ce que vous avez bu et mangé au cours des dernières semaines et répondez aux questions suivantes en encerclant une seule réponse. Additionnez vos résultats et consultez le tableau à la deuxième page pour découvrir dans quelle mesure vos habitudes alimentaires influencent votre santé.

1. Dans l'ensemble, comment évaluez-vous vos habitudes alimentaires saines?

Mauvaises	Raisonnables	Bonnes	Très bonnes	Excellentes
1	2	3	4	5

2. Quelle est votre consommation quotidienne de repas rapides ou d'aliments frits ou emballés?

Six fois ou plus	De quatre à cinq fois	De deux à trois fois	Une fois	Moins d'une fois
1	2	3	4	5

3. Combien de portions (une portion = ½ tasse) de fruits en conserve ou de fruits frais, congelés ou déshydratés avez-vous consommées chaque jour?

Moins d'une fois	Une portion	De deux à trois portions	De quatre à cinq portions	Six portions ou plus
1	2	3	4	5

4. Combien de portions (une portion = ½ tasse) de légumes en conserve ou de légumes frais, congelés ou déshydratés avez-vous consommées chaque jour?

Moins d'une fois	Une portion	De deux à trois portions	De quatre à cinq portions	Six portions ou plus
1	2	3	4	5

5. À quelle fréquence consommez-vous des boissons gazeuses ordinaires, des thés sucrés, du jus, des boissons énergisantes, des boissons pour sportifs, des cafés sucrés, ou toute autre boisson sucrée chaque jour?

Six fois ou plus	De quatre à cinq fois	De deux à trois fois	Une fois	Moins d'une fois
1	2	3	4	5

¹Adapté de : Paxton, et autres (2011). Starting the conversation: performance of a brief dietary assessment and intervention tool for health professionals. American journal of preventive medicine, 40(1), 67-71.

6. Combien de fois par jour avez-vous consommé des croustilles ou des craquelins ordinaires (qui n'étaient pas à faible teneur en gras)?

Six fois ou plus	De quatre à cinq fois	De deux à trois fois	Une fois	Moins d'une fois
1	2	3	4	5

7. Combien de fois par jour avez-vous consommé des aliments sucrés (qui n'étaient pas à faible teneur en gras) ou des desserts comme du chocolat, de la crème glacée et d'autres bonbons?

Six fois ou plus	De quatre à cinq fois	De deux à trois fois	Une fois	Moins d'une fois
1	2	3	4	5

8. Quelle quantité de margarine, de beurre, de saindoux, de muktuk ou de graisse animale avez-vous ajoutée à vos légumes, votre bannique, vos pommes de terre, votre pain, votre maïs ou votre viande séchée?

Très grande quantité	Grande quantité	Petite quantité	Très petite quantité	Aucune
1	2	3	4	5

9. Combien de fois par jour avez-vous consommé des produits laitiers (lait, yogourt sans sucre ou fromage faible en gras)?

Moins d'une fois	Une fois	De deux à trois fois	De quatre à cinq fois	Six fois ou plus
1	2	3	4	5

10. Combien de fois par jour avez-vous consommé de la viande, du poisson ou des haricots? (Encerclez une seule réponse.)

Moins d'une fois	Six fois ou plus	De quatre à cinq fois	Une fois	De deux à trois fois
1	2	3	4	5

Calculez votre résultat pour savoir dans quelle mesure vos habitudes alimentaires influencent votre santé ainsi que la marche à suivre en fonction de votre résultat.

Résultat	De 10 à 19	De 20 à 29	De 30 à 39	De 40 à 50
Qualité de votre alimentation	Amélioration à faire	Raisonnable	Bonne	Excellente
Plan d'action	Apportez le présent questionnaire lorsque vous rencontrerez votre fournisseur de soins de santé pour mettre sur pied un plan d'action qui correspond à votre style de vie.		Continuez votre excellent travail et n'arrêtez surtout pas de prendre de bonnes décisions concernant votre alimentation.	

If you would like this information in another official language, contact us at 1-855-846-9601.
Si vous voulez ces informations dans une autre langue officielle, téléphonez-nous au 1-855-846-9601.