

Recueillir des informations sur la structure et l'environnement des repas

Lien avec le PNNS

Si le PNNS ne présente pas d'orientations ou de recommandations spécifiques, les messages proposés mettent cependant l'accent sur les rythmes alimentaires.

Position du problème

Un autre aspect de l'alimentation concerne la structuration des repas, c'est-à-dire la façon dont ils sont composés (nombre de plats), mais également le moment de la journée où ils sont pris. C'est un aspect bien documenté par les sociologues de l'alimentation, les nutritionnistes et les diététiciens. L'étude de l'environnement des repas apporte en complément des informations intéressantes sur les habitudes alimentaires et les attitudes de chacun face à l'alimentation : les repas sont-ils partagés ? Si oui, avec qui ? Dans quel(s) lieu(x) sont-ils pris ? L'utilisation de la télévision, d'un ordinateur, ou encore le recours à la lecture sont-ils habituels pendant les repas ? etc.

Prise des trois repas principaux au cours de la journée

Les questions 5.01 à 5.03 sont extraites du questionnaire HBSC et concernent la prise des trois repas principaux des populations les plus jeunes. Elles peuvent être adaptées pour les adultes par des reformulations simples (remplacer l'école par le travail par exemple). Ces questions peuvent être utilisées séparément les unes des autres, ou ensemble.

5.01 Les jours d'école, combien de fois par semaine prends-tu un petit déjeuner ?

(Plus qu'un bol de café, de thé, de chocolat ou qu'un verre de jus de fruit)

- 1 5 jours par semaine
- 2 4 jours par semaine
- 3 3 jours par semaine
- 4 2 jours par semaine
- 5 1 jour par semaine
- 6 Je ne prends jamais de petit déjeuner en semaine
- 7 Tu ne sais pas

5.02 Les jours d'école, combien de fois par semaine manges-tu un repas à midi (déjeuner) ?

- 1 5 jours par semaine
- 2 4 jours par semaine
- 3 3 jours par semaine
- 4 2 jours par semaine
- 5 1 jour par semaine
- 6 Je ne mange jamais à midi en semaine
- 7 Tu ne sais pas

5.03 Les jours d'école, combien de fois par semaine manges-tu un repas le soir (dîner) ?

- 1 5 jours par semaine
- 2 4 jours par semaine
- 3 3 jours par semaine
- 4 2 jours par semaine
- 5 1 jour par semaine
- 6 Je ne prends jamais de dîner en semaine
- 7 Tu ne sais pas

L'environnement des repas peut être appréhendé par plusieurs indicateurs, tels que les lieux ou la durée des repas, le fait de prendre son repas seul ou à plusieurs (commensalité), les activités annexes aux repas (regarder la télévision, lire, etc.), etc.

Structure des repas

La structure des différents repas, c'est-à-dire la façon dont sont composés les menus parmi les quatre composantes du repas français « classique » [29] que sont l'entrée, le plat principal, le fromage et le dessert, peut être étudiée.

Les questions 5.04 à 5.07 sont, inspirées de celles du Baromètre santé nutrition [30]. Celui-ci explore ce point par le biais de la collecte des consommations alimentaires de la veille (rappel des 24 heures). Une période de temps différente (la semaine dernière, habituellement, etc.) aurait pu être proposée, mais dans un but de diminuer l'effort de mémorisation et parce que la constitution des repas apparaît assez variable, la veille semble préférable. L'exemple présenté ci-après concerne le repas de midi, mais il peut également être adapté au dîner.

5.04 Avez-vous pris une entrée au cours de votre repas d'hier midi ?

- ₁ Oui
₂ Non

5.05 Avez-vous pris un plat principal, au cours de votre repas d'hier midi ?

- ₁ Oui
₂ Non

5.06 Avez-vous pris, lors de ce déjeuner, du fromage ou un produit laitier, en dehors des crèmes dessert ?

- ₁ Oui
₂ Non

5.07 Avez-vous pris un dessert ou un fruit ?

- ₁ Oui
₂ Non

Attention cependant à l'interprétation des résultats (cf. encadré 3-1). Les questions proposées ici ne permettent pas de juger des habitudes moyennes de la population, mais renseignent uniquement sur les pratiques d'un jour donné des personnes interrogées (ici la veille).

Lieu et contexte habituel de prise des repas

Les questions 5.08 à 5.12 sont inspirées du Baromètre santé nutrition et concernent le repas de midi. Leur formulation peut également être adaptée au petit déjeuner et au repas du soir, selon les objectifs de l'étude.

Il est nécessaire de bien distinguer les jours de semaine (lundi à vendredi) des jours de week-end, ou les jours de travail de ceux de repos (le cas échéant, lorsque la personne travaille le week-end par exemple) ; les pratiques de consommation varient généralement selon ces périodes. Ces questions peuvent être proposées en auto-questionnaire ou en questionnaire administré par un enquêteur.

5.08 Les jours de semaine, où prenez vous le plus souvent votre repas de midi (déjeuner) ?

Une seule réponse possible

- ₁ Chez vous
₂ Au restaurant d'entreprise
₃ Sur votre lieu de travail autre que le restaurant d'entreprise
₄ Au restaurant, dans un café, un hôtel
₅ Au fast-food
₆ Au restaurant scolaire/universitaire
₇ Chez des amis, de la famille (ne vivant pas au foyer)
₈ Dans la rue, les transports (y compris voiture personnelle)
₉ Autres (préciser)
₁₀ Ne sait pas

- 5.09 Le plus souvent, les jours de semaine vous prenez votre repas de midi (déjeuner) :
- 1 Seul(e)
 - 2 Avec des personnes vivant habituellement chez vous (enfants, famille, conjoint, colocataires...)
 - 3 Avec des amis, de la famille (ne vivant pas au foyer)
 - 4 Avec des collègues de travail
 - 5 Autres (préciser)
 - 6 Ne sait pas

- 5.10 En moyenne, les jours de semaine, combien de temps dure votre repas de midi (déjeuner)?
- 1 Moins de 15 minutes
 - 2 Entre 15 et 30 minutes
 - 3 Entre 30 et 45 minutes
 - 4 Plus de 45 minutes

La question 5.11 propose une échelle de fréquence pour les différentes activités connexes au repas de midi (regarder la télévision, utiliser un ordinateur ou une console vidéo, lire). Elle pourra être complétée par d'autres activités si nécessaire ou adaptée selon le repas auquel on s'intéresse.

- 5.11 Les jours de semaine, au cours de votre repas de midi (déjeuner) :

| | Jamais | Rarement | Souvent | Toujours | NSP |
|--|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|
| Vous regardez la télévision | <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 3 | <input type="checkbox"/> 4 | <input type="checkbox"/> 5 |
| Vous utilisez un ordinateur, une console vidéo | <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 3 | <input type="checkbox"/> 4 | <input type="checkbox"/> 5 |
| Vous lisez | <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 3 | <input type="checkbox"/> 4 | <input type="checkbox"/> 5 |

La question 5.12, extraite du Baromètre santé nutrition, concerne les lieux de restauration hors domicile fréquentés au cours des 15 derniers jours. Des lieux de fréquentation peuvent être supprimés ou ajoutés selon les objectifs de l'étude.

- 5.12 Au cours des 15 derniers jours, à quelle fréquence êtes-vous allé manger...?

Consigne enquêteur : énumérer tous les items, sauf si l'interviewé donne la réponse exacte

| | 3 fois par jour ou plus | 2 fois par jour | 1 fois par jour | 4 à 6 fois par semaine | 2 à 3 fois par semaine | 1 fois par semaine | 1 fois dans les 15 jours | Jamais au cours des 15 derniers jours | Vous ne savez pas |
|---|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|---------------------------------------|----------------------------|
| Dans un lieu de restauration rapide (comme Mc Donald, Quick, kebab, ...?) | <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 3 | <input type="checkbox"/> 4 | <input type="checkbox"/> 5 | <input type="checkbox"/> 6 | <input type="checkbox"/> 7 | <input type="checkbox"/> 8 | <input type="checkbox"/> 9 |
| Au restaurant | <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 3 | <input type="checkbox"/> 4 | <input type="checkbox"/> 5 | <input type="checkbox"/> 6 | <input type="checkbox"/> 7 | <input type="checkbox"/> 8 | <input type="checkbox"/> 9 |
| Chez des amis | <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 3 | <input type="checkbox"/> 4 | <input type="checkbox"/> 5 | <input type="checkbox"/> 6 | <input type="checkbox"/> 7 | <input type="checkbox"/> 8 | <input type="checkbox"/> 9 |
| Chez des membres de votre famille | <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 3 | <input type="checkbox"/> 4 | <input type="checkbox"/> 5 | <input type="checkbox"/> 6 | <input type="checkbox"/> 7 | <input type="checkbox"/> 8 | <input type="checkbox"/> 9 |
| Dans un restaurant collectif, une cantine | <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 3 | <input type="checkbox"/> 4 | <input type="checkbox"/> 5 | <input type="checkbox"/> 6 | <input type="checkbox"/> 7 | <input type="checkbox"/> 8 | <input type="checkbox"/> 9 |

Les questions 5.13 et 5.14 proposent un focus sur la consommation en établissement de restauration rapide (restauration sur place, ou à emporter) et les pratiques de consommation des aliments à emporter. Sa formulation peut être reprise pour d'autres types de lieux d'achat de produits alimentaires en fonction des objectifs de l'étude.

- 5.13 À quelle fréquence achetez-vous des produits alimentaires dans les établissements de restauration rapide type « fast food » (y compris les sandwichs) ?

(Entourer une seule réponse)

- 1 Tous les jours ou presque
- 2 4 à 5 jours par semaine
- 3 2 à 3 jours par semaine
- 4 1 jour par semaine
- 5 Entre 1 et 3 jours par mois
- 6 Moins d'un jour par mois
- 7 Jamais
- 8 Ne sait pas

- 5.14 Lorsque vous achetez des aliments au « fast-food », est-ce généralement pour les consommer :

- 1 Pendant les repas (petit déjeuners, déjeuners, dîners)
- 2 Entre les repas

- 3 Pendant les repas et entre les repas
- 4 Ne sait pas