

## Évaluer les consommations alimentaires

### Lien avec le PNNS

Le PNNS, dans ses deux phases successives, a fixé des objectifs nutritionnels prioritaires pour la population générale, dont plusieurs concernent directement les consommations alimentaires :

- augmenter la consommation de fruits et de légumes : réduire le nombre de petits consommateurs de fruits et de légumes d'au moins 25 % (soit environ 45 % de la population) ;
- augmenter la consommation de calcium : réduire de 25 % le nombre des personnes ayant des apports calciques en dessous des Apports Nutritionnels Conseillés, tout en réduisant de 25% la prévalence des déficiences en vitamine D ;
- réduire la contribution moyenne des apports lipidiques totaux à moins de 35 % des apports énergétiques journaliers, avec une réduction d'un quart de la consommation des acides gras saturés au niveau de la moyenne de la population (moins de 35 % des apports totaux de graisses) ;
- augmenter la consommation de glucides afin qu'ils contribuent à plus de 50 % des apports énergétiques journaliers, en favorisant la consommation des aliments sources d'amidon, en réduisant de 25 % la consommation actuelle de sucres simples ajoutés, et en augmentant de 50 % la consommation de fibres ;
- diminuer la consommation annuelle d'alcool par habitant de 20 % afin de passer en dessous de 8,5 l/an/habitant.

En lien avec ces objectifs, 9 repères de consommation et d'activité physique sont proposés pour la population générale (tableau 4).

Tableau 4 : Tableau des repères nutritionnels du PNNS<sup>xii</sup>

Les repères de consommation		
Fruits et légumes	<b>au moins 5 par jour</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>à chaque repas et en cas de petits creux</li> <li>crus, cuits, nature ou préparés</li> <li>frais, surgelés ou en conserve</li> </ul>
Pains, céréales, pomme de terre et légumes secs	<b>à chaque repas selon l'appétit</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>favoriser les aliments céréaliers</li> <li>complets ou le pain bis</li> <li>privilégier la variété</li> </ul>
Laits et produits laitiers (yaourts, fromages)	<b>3 par jour</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>privilégier la variété</li> <li>privilégier les fromages les plus riches en calcium, les moins gras et les moins salés</li> </ul>
Viandes et volailles, produits de la pêche et œufs	<b>1 à 2 fois par jour</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>en quantité inférieure à l'accompagnement</li> <li>viandes : privilégier la variété des espèces et les morceaux les moins gras</li> <li>poisson : au moins deux fois par semaine</li> </ul>
Matières grasses ajoutées	<b>limiter la consommation</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>privilégier les matières grasses végétales (huiles d'olive, de colza...)</li> <li>favoriser la variété</li> <li>limiter les graisses d'origine animale (beurre, crème...)</li> </ul>
Produits sucrés	<b>limiter la consommation</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>attention aux boissons sucrées</li> <li>attention aux aliments gras et sucrés à la fois (pâtisseries, crèmes desserts, chocolat, glaces...)</li> </ul>
Boissons	<b>de l'eau à volonté</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>au cours et en dehors des repas</li> <li>limiter les boissons sucrées (privilégier les boissons light)</li> <li>boissons alcoolisées : ne pas dépasser, par jour, 2 verres de vin (de 10 cl) pour les femmes* et 3 pour les hommes. 2 verres de vin sont équivalents à 2 demis de bière ou 6 cl d'alcool fort</li> </ul> <p><small>* à l'exclusion des femmes enceintes auxquelles il est recommandé de s'abstenir de toute consommation d'alcool pendant la durée de la grossesse</small></p>
Sel	<b>limiter la consommation</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>préférer le sel iodé</li> <li>ne pas resaler avant de goûter</li> <li>Réduire l'ajout de sel dans les eaux de cuisson</li> <li>limiter les fromages et les charcuteries les plus salés et les produits apéritifs salés</li> </ul>
Activité physique	<b>au moins l'équivalent d'une demi-heure de marche rapide par jour</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>à intégrer dans la vie quotidienne (marcher, monter les escaliers, faire du vélo...)</li> </ul>

## Position du problème

Il existe de nombreuses méthodes pour estimer les consommations alimentaires au niveau individuel, tels que les rappels répétés des 24 heures, l'enregistrement alimentaire sur un ou plusieurs jours, ou encore le questionnaire fréquentiel, qui répondent chacune à des objectifs différents. Cependant, ces méthodes nécessitent des moyens techniques et humains très importants, et paraissent peu appropriées la plupart du temps aux études locales et régionales. En revanche, l'utilisation de modules de questions issues de questionnaires de fréquence de consommation, permettent d'obtenir des informations intéressantes sur les consommations de différents groupes alimentaires ou types d'aliments, ainsi que sur la consommation de boissons.

## Évaluer les consommations alimentaires par un questionnaire

Les modules suivants, adaptés de l'étude nationale nutrition santé (ENNS) [25] proposent des questions simples sur la consommation des grands groupes alimentaires du PNNS, des produits gras, des produits sucrés, des plats « prêts à consommer » et des boissons telle que perçue par les personnes interrogées. Selon les objectifs de l'étude, ces questions peuvent être utilisées séparément les unes des autres ou ensembles. En fonction de la précision attendue sur un groupe particulier d'aliments, il sera nécessaire de détailler les questions en interrogeant, par exemple pour les fruits, successivement sur la consommation des fruits crus, cuits, en compote, composants d'un gâteau, etc. Prendre ces précautions permettra d'améliorer la précision sur les consommations. Il

<sup>xii</sup> Tableau extrait du guide « la santé vient en mangeant – le guide alimentaire pour tous »<sup>29</sup> : <http://www.inpes.sante.fr/CFESBases/catalogue/pdf/581.pdf> & [http://www.mangerbouger.fr/IMG/pdf/affiche\\_reperes.pdf](http://www.mangerbouger.fr/IMG/pdf/affiche_reperes.pdf)

faut cependant être conscient que ce type de recueil abouti le plus souvent à une sous estimation des consommations alimentaires du fait de biais de remémoration.

Il s'agit de bien préciser quels sont les aliments inclus dans les différents groupes afin d'éviter les confusions possibles. Par exemple, il est important de préciser que les pommes de terre n'appartiennent pas au groupe des légumes mais à celui des féculents, ou que les desserts lactés (flans, crèmes dessert, etc.) ne sont pas inclus dans le groupe des produits laitiers. Dès le départ, il faut prendre en compte la particularité des aliments composés et des plats préparés. Il faut indiquer aux personnes que ces aliments doivent également être pris en compte à condition que leur quantité s'approche de la taille d'une portion alimentaire. Par exemple, si une personne a consommé du hachis parmentier, il faudra qu'elle indique qu'elle a consommé une viande (question 3.07) et un féculent (question 3.02). Par contre, il est difficile de considérer qu'elle a consommé des légumes (question 3.06) si une petite quantité d'oignons a été incorporée dans ce plat. S'il s'agit d'une enquête administrée par entretiens (en face à face ou téléphoniques), une partie de la formation des enquêteurs sera dédiée à ce sujet. L'accent sera mis sur la nécessité d'expliquer les distinctions entre les aliments à chaque interview. Dans le cas d'une enquête auto-administrée, il sera important d'ajouter comme consigne aux interviewés de toujours lire l'intégralité des questions, y compris les instructions, avant de répondre aux questions.

3.01 Habituellement, mangez-vous du pain, des biscottes ou des céréales du type « petit déjeuner » chaque jour ?

*Une seule réponse dans la colonne correspondante.*

*Ce groupe comprend le pain, les biscottes sous toutes leurs formes et les céréales de petit déjeuner.*

oui  non

Si oui :

combien de fois en mangez-vous par jour ?

- <sub>1</sub> 1 fois  
<sub>2</sub> 2 fois  
<sub>3</sub> 3 fois  
<sub>4</sub> 4 fois et plus

Si non :

combien de fois en mangez-vous ?

- <sub>5</sub> 4 à 6 fois par semaine  
<sub>6</sub> 2 à 3 fois par semaine  
<sub>7</sub> Une fois par semaine ou moins  
<sub>8</sub> Jamais

3.02 Habituellement, mangez-vous du riz, des pâtes, des pommes de terre, de la semoule ou du maïs chaque jour ?

*Une seule réponse dans la colonne correspondante.*

*Ce groupe comprend aussi le blé, la purée lyophilisée, les raviolis, lasagnes, hachis-Parmentier, gratins dauphinois, etc. et tous les plats cuisinés à base de riz, pâtes, pomme de terre ou semoule.*

oui  non

Si oui :

combien de fois en mangez-vous par jour ?

- <sub>1</sub> 1 fois  
<sub>2</sub> 2 fois  
<sub>3</sub> 3 fois  
<sub>4</sub> 4 fois et plus

Si non :

combien de fois en mangez-vous ?

- <sub>5</sub> 4 à 6 fois par semaine  
<sub>6</sub> 2 à 3 fois par semaine  
<sub>7</sub> Une fois par semaine ou moins  
<sub>8</sub> Jamais

3.03 Habituellement, mangez-vous des légumes secs (haricots secs, lentilles, pois chiches etc.) chaque semaine ?

*Une seule réponse dans la colonne correspondante.*

*Ce groupe comprend tous les légumes secs (pois chiches, pois cassés, flageolets, maïs, lentilles, haricots blancs, rouges, fèves) et les préparations à base de légumes secs (saucisses lentilles, couscous si il y a des pois chiches, etc.).*

oui  non

Si oui :

combien de fois en mangez-vous par semaine ?

- <sub>1</sub> 1 fois  
<sub>2</sub> 2 fois  
<sub>3</sub> 3 fois  
<sub>4</sub> 4 fois et plus

Si non :

combien de fois en mangez-vous ?

- <sub>5</sub> 2 à 3 fois par mois  
<sub>6</sub> Une fois par mois ou moins  
<sub>7</sub> Jamais

3.04 Habituellement, mangez-vous des produits laitiers chaque jour ?

*Une seule réponse dans la colonne correspondante.*

*Cette section comprend le lait (aromatisé ou nature), les fromages, les yaourts (nature ou aux fruits), le fromage blanc et les petits suisses.*

*Les desserts lactés tels que les crèmes dessert ou les flans, ainsi que les yaourts à boire, sont compris dans les produits sucrés (question 3.10) à cause de leur teneur en sucre et en matière grasse et ne sont pas inclus dans cette question.*

oui  non

Si oui :

combien de fois en mangez-vous par jour ?

- <sub>1</sub> 1 fois  
<sub>2</sub> 2 fois  
<sub>3</sub> 3 fois  
<sub>4</sub> 4 fois et plus

Si non :

combien de fois en mangez-vous ?

- <sub>5</sub> 4 à 6 fois par semaine  
<sub>6</sub> 2 à 3 fois par semaine  
<sub>7</sub> Une fois par semaine ou moins  
<sub>8</sub> Jamais

- 3.05 Habituellement, consommez-vous des fruits (y compris des jus de fruits 100% pur jus) chaque jour ?  
*Une seule réponse dans la colonne correspondante.*  
*Cette section comprend les fruits sous toute leur forme (crus ou cuits, en compote, en conserve, surgelés, au sirop, soupes, etc.). Les jus de fruits 100% pur jus ou sans sucre ajouté, les tartes et les gâteaux à base de fruits sont compris dans cette catégorie. Ne sont pas compris les nectars, « boissons à base fruits », etc.*  
 oui  non
- Si oui :  
 combien de fois en mangez-vous par jour ?  
<sub>1</sub> 1 fois  
<sub>2</sub> 2 fois  
<sub>3</sub> 3 fois  
<sub>4</sub> 4 fois et plus
- Si non :  
 combien de fois en mangez-vous ?  
<sub>5</sub> 4 à 6 fois par semaine  
<sub>6</sub> 2 à 3 fois par semaine  
<sub>7</sub> Une fois par semaine ou moins  
<sub>8</sub> Jamais
- 3.06 Habituellement, mangez-vous des légumes (sans compter les pommes de terre et les légumes secs) chaque jour ?  
*Une seule réponse dans la colonne correspondante.*  
*Cette section comprend les légumes sous toute leur forme (purée, en conserve, surgelés, soupes, tartes, etc.), qu'ils soient crus ou cuits. La sauce tomate fait partie de cette catégorie, mais pas les pommes de terre.*  
 oui  non
- Si oui :  
 combien de fois en mangez-vous par jour ?  
<sub>1</sub> 1 fois  
<sub>2</sub> 2 fois  
<sub>3</sub> 3 fois  
<sub>4</sub> 4 fois et plus
- Si non :  
 combien de fois en mangez-vous ?  
<sub>5</sub> 4 à 6 fois par semaine  
<sub>6</sub> 2 à 3 fois par semaine  
<sub>7</sub> Une fois par semaine ou moins  
<sub>8</sub> Jamais
- 3.07 Habituellement, mangez-vous de la viande, de la volaille, du jambon ou des œufs chaque jour ?  
*Une seule réponse dans la colonne correspondante.*  
*Cette catégorie comprend toutes les viandes, les œufs sous toute leur forme, les abats, etc. Pour le jambon, cette question ne concerne que le jambon blanc (jambon cuit). Le reste de la charcuterie (le jambon cru, les saucisses, rillettes, pâtés, saucisson etc.) n'est pas compris dans cette catégorie.*  
 oui  non
- Si oui :  
 combien de fois en mangez-vous par jour ?  
<sub>1</sub> 1 fois  
<sub>2</sub> 2 fois  
<sub>3</sub> 3 fois  
<sub>4</sub> 4 fois et plus
- Si non :  
 combien de fois en mangez-vous ?  
<sub>5</sub> 4 à 6 fois par semaine  
<sub>6</sub> 2 à 3 fois par semaine  
<sub>7</sub> Une fois par semaine ou moins  
<sub>8</sub> Jamais
- 3.08 Habituellement, mangez-vous du poisson ou d'autres produits de la pêche chaque semaine ?  
*Une seule réponse dans la colonne correspondante.*  
*Cette catégorie comprend le poisson sous toutes ses formes (dont le poisson en conserve, le poisson pané) et les fruits de mer. N'oubliez pas toutes les préparations à base de fruits de mer dans cette catégorie (tartes aux fruits de mer, bouchées à la reine aux fruits de mers, etc.)*  
 oui  non
- Si oui :  
 combien de fois en mangez-vous par semaine ?  
<sub>1</sub> 1 fois  
<sub>2</sub> 2 fois  
<sub>3</sub> 3 fois  
<sub>4</sub> 4 fois et plus
- Si non :  
 combien de fois en mangez-vous ?  
<sub>5</sub> 2 à 3 fois par mois  
<sub>6</sub> Une fois par mois ou moins  
<sub>7</sub> Jamais
- 3.09 Habituellement, mangez-vous des plats prêts à consommer (ou plats « préparés ») qu'ils soient frais, surgelés ou en conserve chaque jour ?  
*Une seule réponse dans la colonne correspondante.*  
*Cette catégorie comprend par exemple les pizzas, les barquettes préparées, sous vide ou congelées, les cassoulets en conserve, les plats achetés chez le traiteur ainsi que ceux achetés en fast-food et rapportés à la maison, etc.*  
 oui  non
- Si oui :  
 combien de fois en mangez-vous par jour ?  
<sub>1</sub> 1 fois  
<sub>2</sub> 2 fois  
<sub>3</sub> 3 fois  
<sub>4</sub> 4 fois et plus
- Si non :  
 combien de fois en mangez-vous ?  
<sub>5</sub> 4 à 6 fois par semaine  
<sub>6</sub> 2 à 3 fois par semaine  
<sub>7</sub> Une fois par semaine ou moins  
<sub>8</sub> Jamais
- 3.10 Habituellement, mangez-vous des produits sucrés comme des gâteaux, des barres chocolatées, des pâtisseries, des viennoiseries, des crèmes dessert, chaque jour (sans compter les boissons sucrées) ?  
*Une seule réponse dans la colonne correspondante.*  
*Cette catégorie comprend tous les produits sucrés quelque soit leur forme (par exemple : confiserie, barre chocolatée, flans, pain au raisin, mousse au chocolat, etc.) et leur provenance (commerce ou fait maison).*  
 oui  non
- Si oui :  
 combien de fois en mangez-vous par jour ?  
<sub>1</sub> 1 fois  
<sub>2</sub> 2 fois  
<sub>3</sub> 3 fois
- Si non :  
 combien de fois en mangez-vous ?  
<sub>5</sub> 4 à 6 fois par semaine  
<sub>6</sub> 2 à 3 fois par semaine  
<sub>7</sub> Une fois par semaine ou moins

Concernant la consommation de fruits et légumes (question 3.5 et 3.6), les résultats sont traités séparément mais peuvent être cumulés pour aboutir à une estimation de la fréquence de consommation de fruits et légumes.

**Encadré 3-1 : La portée des résultats**

*Une attention toute particulière doit être portée à l'utilisation des résultats. Si un des objectifs de l'enquête est d'évaluer les consommations alimentaires, il est nécessaire de garder en tête depuis la rédaction du protocole jusqu'au traitement des résultats que les réponses aux questions précédentes (module 3.01 à 3.10) ne permettent en aucun cas de juger des consommations alimentaires moyennes, et encore moins des apports nutritionnels et énergétiques des individus. Les résultats obtenus sont donc à présenter avec précaution ; ils portent sur « l'habitude » perçue des personnes interrogées, et non sur des données quantifiées, dont la collecte serait répétée sur une période plus longue et qui permettraient d'aboutir à l'évaluation des consommations alimentaires moyennes. Pour ceci, il faudrait mettre en place un des protocoles validés par l'une des études nutritionnelles française (par exemple ENNS ou Inca), mais ceci nécessite des moyens très importants. Néanmoins, malgré ses limites, le module de questions proposé présente de nombreux avantages. Même s'il les sous estime fréquemment, il permet de décrire la fréquence de consommation (des groupes alimentaires ou types d'aliments) des individus, éventuellement en fonction d'autres variables obtenues par le questionnaire (variables socio économiques, variables de connaissances nutritionnelles, de perceptions, etc.), ainsi que de situer la fréquence de consommation « habituelle » des individus par rapport aux 9 repères de consommation du PNNS et, en la répétant, de juger de leur évolution éventuelle.*

**Pour les enfants d'âge scolaire**

Le module précédent est plutôt destiné à des adultes ou à des jeunes (à partir de 15 ans). Pour les plus jeunes, plusieurs questionnaires synthétiques et simplifiés de consommation alimentaire existent. La question 3.11 est extraite du questionnaire de l'enquête HBSC [26] et la question 3.12 est extraite des questionnaires utilisés par la Drees et l'Éducation nationale dans le cycle d'enquête triennal [27]. Ces deux questions présentent l'avantage de pouvoir être passées en classe. Elles peuvent être utilisées aussi bien en questionnaire administré qu'en auto-questionnaire et il est possible de comparer les résultats avec ceux de l'enquête internationale HBSC ou du cycle d'enquête triennal.

**3.11 Combien de fois par semaine manges-tu ou bois-tu les aliments suivants ?**

	Plusieurs fois par jour tous les jours	Une fois par jour, tous les jours	5-6 jours par semaine	2-4 jours par semaine	Une fois par semaine	Moins d'une fois par semaine	Jamais
Fruits	<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
Légumes	<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
Sucreries	<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
Coca, soda ou autre boisson contenant du sucre	<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
Boisson contenant de l'alcool	<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

**3.12 Tu consommes habituellement**  
*Une seule réponse par ligne*

	Tous les jours	4, 5 ou 6 fois par semaine	1, 2 ou 3 fois par semaine	Jamais
Boissons sucrées (sodas, jus de fruit, sirops, à l'exception des purs jus et des jus sans sucre ajouté)	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
Légumes crus et cuits (sauf pomme de terre et autres féculents)	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
Fruits (y compris purs jus et jus sans sucre ajouté)	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
Produits laitiers (lait, yaourts, fromages)	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
Viandes, œufs, poissons	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
Pâtes, riz, semoule, pommes de terre	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4

Ces deux modules diffèrent principalement par la liste d'aliments dont la consommation est étudiée et par le choix des modalités de fréquence. Le choix entre l'utilisation d'un module ou de l'autre est fonction des objectifs poursuivis par l'enquête (comparaison avec des données nationales ou

internationales, évaluation de la consommation de types d'aliments, de différents groupes alimentaires, etc.).

Pour les enfants les plus jeunes, ce type de question peut également être posé aux parents. Pour des enfants capables de répondre seuls, mais dont la lecture du questionnaire pourrait être fastidieuse, le questionnaire peut intégrer des illustrations qui permettent de mieux comprendre le sens des questions. Dans les deux cas, les enquêteurs ou le personnel encadrant formé, doivent expliquer le principe aux enfants, et en veillant à ne pas les influencer dans leurs réponses, les aider à remplir le questionnaire.

## Évaluer la consommation de boissons

### Consommation de boissons au cours des repas

La question 3.13 porte sur la nature des boissons consommées habituellement au cours des repas. Elle peut éventuellement être scindée en deux, selon le repas auquel on s'intéresse (déjeuner ou dîner). Elle s'adresse au départ aux jeunes mais peut également être utilisée pour interroger des adultes.

3.13 Que buvez-vous habituellement au cours des repas ?

Consigne : deux réponses possibles, par ordre d'importance décroissante : A puis B.

- Eau du robinet
- Eau en bouteille (minérale)
- Vin
- Bière
- Soda (coca...)
- Boisson fruitée, jus de fruits
- Autres (précisez)

### Consommation de boissons sucrées

Pour estimer la fréquence de consommation d'une boisson, on peut utiliser une question de même type que celles proposées pour les consommations alimentaires et adaptées de ENNS.

3.14 Buvez-vous des boissons sucrées chaque jour?

Une seule réponse dans la colonne correspondante.

Cette catégorie comprend les sirops, les sodas, les boissons à base de fruit, les nectars, etc.

- oui     non

Si oui :

combien de fois en buvez-vous par jour ?

- 1 1 fois
- 2 2 fois
- 3 3 fois
- 4 4 fois et plus

Si non :

combien de fois en buvez-vous ?

- 5 4 à 6 fois par semaine
- 6 2 à 3 fois par semaine
- 7 Une fois par semaine ou moins
- 8 Jamais

### Évaluer la consommation de boissons alcoolisées

Le questionnaire sur l'alcool proposé (3.15 à 3.23) est extrait de l'enquête ENNS et concerne les adultes (18 ans et plus). Les individus sont d'abord interrogés sur leur consommation de différents types d'alcool, au cours de la semaine précédente. S'il y a eu consommation, ils sont alors interrogés sur la quantité maximum d'alcool (en nombre de verres) consommée par jour, et sur le nombre de jours où cette consommation a eu lieu au cours de la semaine précédant l'enquête. Les questions sont posées l'une après l'autre, en entretien ou en questionnaire auto-administré.

3.15 Au cours de la semaine dernière, avez-vous consommé du vin (rouge, blanc ou rosé)?

- <sub>1</sub> Oui  
<sub>2</sub> Non

3.16 Si oui, quelle quantité maximum par jour ?

- <sub>1</sub> 1 verre  
<sub>2</sub> 2 verres  
<sub>3</sub> 3 verres  
<sub>4</sub> 4 verres  
<sub>5</sub> 5 verres  
<sub>6</sub> 1 litre et plus  
<sub>7</sub> Vous ne savez pas

3.17 Combien de jours dans la semaine avez-vous bu du vin ?

Consigne : coder un nombre de jour de 1 à 7

|\_| jours

3.18 Au cours de la semaine dernière, avez-vous consommé de la bière?

- <sub>1</sub> Oui  
<sub>2</sub> Non

3.19 Quelle quantité maximum par jour ?

- <sub>1</sub> 1 demi  
<sub>2</sub> 2 demis  
<sub>3</sub> 3 demis  
<sub>4</sub> 4 demis  
<sub>5</sub> 5 demis et plus  
<sub>6</sub> Vous ne savez pas

3.20 Combien de jours dans la semaine avez-vous bu de la bière ?

Consigne : coder un nombre de jour de 1 à 7

|\_| jours

3.21 Au cours de la semaine dernière, avez-vous consommé un apéritif ou un digestif ?

- <sub>1</sub> Oui  
<sub>2</sub> Non

3.22 Quelle quantité maximum par jour ?

- <sub>1</sub> 1 verre  
<sub>2</sub> 2 verres  
<sub>3</sub> 3 verres et plus  
<sub>4</sub> Vous ne savez pas

3.23 Combien de jours dans la semaine avez-vous bu cet ou ces alcool(s)?

Consigne : coder un nombre de jour de 1 à 7

|\_| jours

Pour les plus jeunes, les questions suivantes (3.24 à 3.26) extraites de l'enquête HBSC portant sur la consommation actuelle d'alcool et la consommation à risque peuvent être proposées aux jeunes. Notamment, la question 3.26 correspond à la consommation excessive d'alcool désignée également sous le terme anglais de « binge drinking » qui peut se traduire en français par l'expression « alcoolisation ponctuelle massive » ou « alcoolisation rapide ».

3.24 Actuellement, à quelle fréquence (tous les combien) bois-tu des boissons alcoolisées (par exemple bière, vin ou alcools forts ?)

Consigne : Essaie de compter même les fois où tu n'as bu que de petites quantités

	Jamais	Rarement	Chaque mois	Chaque semaine	Chaque jour
Bière	<input type="checkbox"/> <sub>1</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>2</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>3</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>4</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>5</sub>
Vin ou champagne	<input type="checkbox"/> <sub>1</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>2</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>3</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>4</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>5</sub>
Alcools forts (eau-de-vie, cocktails, whisky, vodka, pastis, digestifs ...)	<input type="checkbox"/> <sub>1</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>2</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>3</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>4</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>5</sub>
Cidre	<input type="checkbox"/> <sub>1</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>2</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>3</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>4</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>5</sub>
Autre, précise : .....	<input type="checkbox"/> <sub>1</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>2</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>3</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>4</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>5</sub>

3.25 As-tu déjà consommé de l'alcool au point d'être complètement ivre (soûl, soûle) ?

- <sub>1</sub> non jamais
- <sub>2</sub> oui, une fois
- <sub>3</sub> oui, 2 ou 3 fois
- <sub>4</sub> oui, 4 à 10 fois
- <sub>5</sub> oui, plus de 10 fois

3.26 Lors des 30 derniers jours, combien de fois as-tu bu au moins cinq boissons alcoolisées lors de la même occasion ?

- <sub>1</sub> 4 fois ou plus
- <sub>2</sub> 3 fois
- <sub>3</sub> 2 fois
- <sub>4</sub> 1 fois
- <sub>5</sub> Je n'ai jamais bu cinq ou plus boissons alcoolisées lors de la même occasion le mois dernier
- <sub>6</sub> Je n'ai jamais bu cinq ou plus boissons alcoolisées lors de la même occasion

## Évaluer la consommation de compléments alimentaires

Depuis mars 2006, la France a adopté la définition des compléments alimentaire proposée par la Commission européenne<sup>xiii</sup> : « les compléments alimentaires sont des denrées alimentaires dont le but est de compléter un régime normal et qui constituent une source concentrée de nutriments ou d'autres substances ayant un effet nutritionnel ou physiologique seuls ou combinés, commercialisés sous forme de doses. Par dose, on entend toutes les formes classiques : gélules, pastilles, comprimés, ampoules, ou encore en sachet ».

3.27 Prenez-vous des compléments alimentaires ?

*Une seule réponse dans la colonne correspondante.*

*On entend par « complément alimentaire » une denrée alimentaire utilisée pour compléter un régime alimentaire (vitamines, minéraux, certaines plantes autorisées et contrôlées), consommée sous forme de gélules, d'ampoules, de tisanes, etc.*

Si oui :

combien de fois en prenez-vous par semaine ?

- <sub>1</sub> 1 fois
- <sub>2</sub> 2 fois
- <sub>3</sub> 3 fois
- <sub>4</sub> 4 fois et plus

Si non :

combien de fois en prenez-vous ?

- <sub>5</sub> 2 à 3 fois par mois
- <sub>6</sub> Une fois par mois ou moins
- <sub>7</sub> Jamais

Si nécessaire, la question 3.27 peut être scindée selon les groupes de compléments alimentaires qu'on désire étudier (plantes, vitamines...).

## Évaluer la consommation de sel et de matières grasses

La consommation de sel et de matière grasse est particulièrement difficile à évaluer car ces constituants peuvent être présents dans certains aliments sous forme « cachée » (c'est-à-dire non ajoutée à domicile) ou ajoutés directement lors de la préparation ou du service. Des informations sur la mise à disposition sur la table de sel ou de différentes matières grasses lors des repas (3.28), ou d'ajout de ces constituants au moment de la consommation (3.29), peuvent être recueillies.

La question 3.28 porte sur l'habitude, c'est-à-dire « la plupart du temps » et non sur les pratiques qui varient en fonction des plats consommés (cette nuance est à préciser à l'enquête si nécessaire). Si la personne interrogée ne met pas la table, la question 3.28 peut être reformulée ainsi : "Y a-t-il habituellement sur la table du midi ou du soir... ?".

<sup>xiii</sup> Directive 2002/46/CE du Parlement européen et du Conseil du 10 juin 2002



3.28 Avez-vous l'habitude de mettre sur la table du repas du midi ou du soir :  
Cocher la case correspondante (une case par ligne).

	Oui	Non	Ne sait pas
du sel	<input type="checkbox"/> <sub>1</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>2</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>3</sub>
du beurre	<input type="checkbox"/> <sub>1</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>2</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>3</sub>
de la crème fraîche	<input type="checkbox"/> <sub>1</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>2</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>3</sub>
de l'huile d'olive	<input type="checkbox"/> <sub>1</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>2</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>3</sub>
de la vinaigrette	<input type="checkbox"/> <sub>1</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>2</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>3</sub>
de la mayonnaise	<input type="checkbox"/> <sub>1</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>2</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>3</sub>
du ketchup	<input type="checkbox"/> <sub>1</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>2</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>3</sub>

Les questions 3.29 et 3.30 ont une portée assez générale. Elles ne prennent pas en compte le type d'aliment consommé mais visent à identifier la pratique systématique d'ajout de sel et de matière grasse au moment de la consommation.

3.29 Ajoutez-vous du sel dans les aliments ou plats présents dans votre assiette ?  
(Une seule réponse possible, la question concerne l'ajout de sel, avant ou après avoir goûté le plat)

- <sub>1</sub> Jamais
- <sub>2</sub> Rarement
- <sub>3</sub> Souvent
- <sub>4</sub> Toujours
- <sub>5</sub> Ne sait pas

3.30 Ajoutez-vous du ketchup, du beurre, de l'huile, de la mayonnaise ou de la crème fraîche dans les aliments ou plats présents dans votre assiette ?

- <sub>1</sub> Jamais
- <sub>2</sub> Rarement
- <sub>3</sub> Souvent
- <sub>4</sub> Systématiquement pour certains plats
- <sub>5</sub> Toujours
- <sub>6</sub> Ne sait pas

Les questions proposées ici ne permettent pas d'apprécier la consommation de matières grasses et de sel de façon quantifiée, mais renseignent sur les habitudes d'utilisation de ces aliments.

## Évaluer les prises alimentaires en dehors des principaux repas (grignotage, collation, goûter...)

Pour explorer les prises alimentaires en dehors des repas principaux, il convient d'adapter les questions aux différentes situations les plus couramment observées dans la population d'étude (travail, école, repos, week-end, semaine etc.). Effectivement, pour un enfant, un jour d'école et un jour sans école sont souvent différents en matière d'alimentation.

Les questions présentées ci après (3.31 à 3.35), extraites du questionnaire auto-administré de l'enquête Inca2, concerne les enfants scolarisés. Elles peuvent être reformulées à la marge selon les cas. Par exemple, pour des adolescents scolarisés, le terme « école » sera remplacé par « collège » ou « lycée ». S'il s'agit d'adultes qui travaillent, les jours de travail seront distingués des jours de repos et pour ceux qui ne travaillent pas, les jours de semaine des jours de week-end, etc. Si des adultes sont interrogés sur leurs enfants, les questions seront adaptées: « à quelle fréquence manges-tu entre les repas principaux » devient dans ce cas : « à quelle fréquence votre enfant mange-t-il entre les repas principaux » ?

Si le nombre de jours d'école par semaine diffère entre les enfants interrogés (classes ou niveaux scolaires différents), il est nécessaire de recueillir cette information, par exemple par la question

3.31. Celle-ci peut être adaptée en fonction des niveaux scolaires (ajouter par exemple la modalité « 6 jours par semaine » pour les lycéens).

- 3.31 En général, combien de jours par semaine vas-tu à l'école ?  
*Consigne : Il s'agit ici des habitudes en général, la plupart du temps, en période scolaire normale.*
- 1 4 jours par semaine
  - 2 5 jours par semaine
  - 3 Autre (préciser)

- 3.32 Les jours d'école, combien de fois manges-tu entre les repas principaux (petit-déjeuner, déjeuner, dîner) ?
- 1 4 fois par jour ou plus
  - 2 3 fois par jour
  - 3 2 fois par jour
  - 4 1 fois par jour
  - 5 Moins d'une fois par jour, mais au moins une fois par semaine
  - 6 Moins d'une fois par semaine
  - 7 Jamais
  - 8 Tu ne sais pas

*Si l'enfant mange entre les repas au moins une fois par semaine, lui poser la question suivante*

- 3.33 Les jours d'école, est-ce que tu manges le matin, entre le petit déjeuner et le déjeuner ?
- 1 Oui, tous les jours
  - 2 Oui souvent, mais pas tous les jours (au moins une fois par semaine)
  - 3 Oui de temps en temps (moins d'une fois par semaine)
  - 4 Non, jamais

Cette question 3.33 sera déclinée suivant les différentes périodes de la journée (entre le déjeuner et le dîner, entre le dîner et le moment où tu te couches).

- 3.34 Les jours d'école, quels sont les aliments que tu manges le plus fréquemment le matin entre le petit déjeuner et le déjeuner ?  
*Consigne : si du pain et de la confiture constituent toujours les collations le matin, coder pain - toujours et confiture - toujours.*

	Jamais	Rarement	Souvent	Toujours	NSP
Biscuits salés (chips, crackers..)	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
Biscuits ou gâteaux sucrés	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
Fruit	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
Pain	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
Chocolat	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
Pâte à tartiner	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
Beurre	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
Confiture ou miel	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
Viennoiserie	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
Produit laitier (fromage, yaourt, petit suisse...mais sans compter les desserts lactés comme les crèmes, les flans..)	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
Barre chocolatée ou de céréales	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
Confiseries (bonbons)	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
Autre chose (à préciser)	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5

Si l'étude de la consommation de boissons fait également partie des objectifs de l'enquête, une liste de boissons possiblement consommées le matin par les jeunes (jus de fruits, soda, sirop, etc.) pourra être ajoutée.

- 3.35 En général, lorsque tu manges le matin à l'école, entre le petit déjeuner et le déjeuner, les aliments que tu manges :
- Plusieurs réponses possibles, cocher les cases correspondantes*
- Sont fournis par l'école ou amenés par tous les enfants de la classe ?
  - Amenés avec toi le matin ?
  - Achetés en venant à l'école ?
  - Achetés dans un distributeur (ou un autre moyen d'achat) à l'école ?

Pour les questions de 3.32 à 3.35 qui introduisent la notion de repas (petit déjeuner, déjeuner, dîner) il est préférable de poser auparavant une question sur la prise effective de ces repas (cf. chapitre structure et environnement des repas).