

Evaluation de votre profil nutritionnel

1. Quel est votre nom et prénom ?

.....
.....

2. Pour vous, l'activité physique c'est ?

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Jardiner | <input type="checkbox"/> Faire le ménage |
| <input type="checkbox"/> Des exercices physiques à la maison | <input type="checkbox"/> Faire de la compétition sportive en club |
| <input type="checkbox"/> Aller à vélo faire les courses | <input type="checkbox"/> Faire de la marche avec votre famille/vos amis |
| <input type="checkbox"/> Conduire une voiture | <input type="checkbox"/> Regarder du sport à la télé |
| <input type="checkbox"/> Porter des charges | |

3. Pratiquez-vous une ou des activités physiques sportives ou de loisir ? Oui Non

4. A quelle fréquence, pratiquez-vous de l'activité physique ou de loisir ?

- | | | |
|---|---|--|
| <input type="radio"/> 1 à 2 fois par mois | <input type="radio"/> 1 à 2 fois par semaine | <input type="radio"/> 3 fois par semaine |
| <input type="radio"/> 4 fois par semaine | <input type="radio"/> Au moins 5 fois par semaine | <input type="radio"/> Je ne pratique pas d'activité physique |

5. Combien de temps consacrez-vous par semaine à l'activité physique, sportive ou de loisir ?

- | | | |
|--|--|---|
| <input type="radio"/> Moins de 30 minutes | <input type="radio"/> Entre 30 et 60 minutes | <input type="radio"/> Entre 1 heure et 1h30 |
| <input type="radio"/> Entre 1h30 et 2 heures | <input type="radio"/> Au moins 2h30 | |

6. Combien de minutes par jour consacrez-vous à la marche rapide ?

- | | | |
|---|---|--|
| <input type="radio"/> Je ne fais pas de marche rapide | <input type="radio"/> Moins de 10 minutes | <input type="radio"/> Entre 10 et 20 minutes |
| <input type="radio"/> Entre 21 et 30 minutes | <input type="radio"/> Au moins 30 minutes | |

7. A quelle fréquence pratiquez-vous des activités de renforcement musculaire (jardiner, porter des courses, monter et descendre des escaliers ou faire des exercices spécifiques) par mois / semaine ?

- | | | |
|--|---|--|
| <input type="radio"/> 1 fois par mois | <input type="radio"/> 2 fois par mois | <input type="radio"/> 1 fois par semaine |
| <input type="radio"/> 2 fois par semaine | <input type="radio"/> Au moins 3 fois par semaine | <input type="radio"/> Je ne pratique pas d'activité de renforcement musculaire |

8. Habituellement, comment percevez-vous cet effort, sur une échelle de 1 à 5 ?

1	2	3	4	5	Je ne pratique pas d'activité
Très facile	Facile	Moyennement facile	Assez difficile	Difficile	
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

9. En dehors de la période de sommeil et de repas, combien de temps passez-vous en position assise ou allongée, en moyenne, chaque jour ?

- | | | |
|---|---|---|
| <input type="radio"/> Plus de 5 heures | <input type="radio"/> Moins de 5 heures | <input type="radio"/> Moins de 4 heures |
| <input type="radio"/> Moins de 3 heures | <input type="radio"/> Moins de 2 heures | |

10. Pensez-vous que l'activité physique et la sédentarité jouent un rôle sur l'état de santé ?

- Pas du tout d'accord Pas d'accord D'accord Tout à fait d'accord

11. Quelle quantité d'eau buvez-vous par jour ?

- Rarement 1 à 2 verres de 15cl 3 à 4 verres de 15cl
 5 à 6 verres de 15cl Plus de 6 verres de 15cl

12. Quelles autres boissons consommez-vous ?

- Des boissons alcoolisées Du café ou du thé
 Des boissons sucrées Des boissons chaudes type infusion, bouillon

13. Combien mangez-vous de parts de fruits et légumes crus ou cuits par jour ?

Une part est équivalente à 80 ou 100 grammes, soit une petite pomme ou une tomate ou 2 cuillères à soupe de légumes cuits.

- 1 part ou moins 2 parts 3 parts 4 parts 5 parts ou plus

14. Combien mangez-vous de parts de pain, biscottes ou céréales par jour ?

Une part est équivalente à 40 grammes, soit 1/5 de baguette de pain.

- 1 part ou moins 2 parts 3 parts 4 parts Plus de 4 parts

15. A quelle fréquence mangez-vous des féculents (riz, pâtes, pommes de terre, semoule, maïs, légumes secs) ?

Une part est équivalente à 180 grammes de féculents cuits

- Moins d'une fois par semaine 1 à 2 fois par semaine 1 fois par jour
 2 fois par jour 4 à 5 fois par semaine

16. A quelle fréquence mangez-vous des produits laitiers ?

Une part est équivalente à 1 verre de lait, 1 yaourt, 100 grammes de fromage blanc ou 30 grammes de fromage

- Moins d'1 fois par semaine 1 à 2 fois par semaine 1 à 2 fois par jour
 3 à 4 fois par jour Plus de 4 fois par jour

17. A quelle fréquence mangez-vous de la viande, du poisson ou des œufs ?

Une part est équivalente à 100 grammes de viande ou de poisson ou 2 œufs.

- Moins d'1 fois par semaine 1 à 2 fois par semaine 3 à 4 fois par semaine
 1 à 2 fois par jour Plus de 2 fois par jour

18. Combien de prises alimentaires régulières par jour effectuez-vous ?

- 0 1 2 3 4 5 et plus

19. En dehors de vos prises alimentaires habituelles, vous arrive-t-il de vous alimenter ?

- Jamais Rarement Souvent Toujours

20. Pensez-vous que l'alimentation joue un rôle sur l'état de santé ?

- Pas du tout d'accord Pas d'accord D'accord Tout à fait d'accord

21. Dans l'utilisation d'un clavier, vous savez :

- Saisir du texte Saisir des symboles comme : , + " @ (/
 Ecrire en majuscule Je ne sais rien faire
 Saisir des chiffres

22. Pour compléter un formulaire en ligne, vous savez :

- Cocher les cases Manier le glissé-déposé
 Utiliser la liste déroulante Je ne sais rien faire
 Compléter le champ de texte

23. Pour visualiser une vidéo sur votre ordinateur, vous savez :

- Basculer en plein écran Quitter la lecture
 Mettre en pause Je ne sais rien faire
 Modifier le volume

24. Pour naviguer sur un site internet, vous savez :

- Utiliser un moteur de recherche Ouvrir un nouvel onglet
 Vous connecter à un site en tapant l'adresse Je ne sais rien faire
 Vous repérer dans les rubriques du site