

QUESTIONNAIRE D'ÉVALUATION ALIMENTAIRE

Pour chaque question, entourer ou cocher le nombre de point(s) correspondant(s).

éléments défavorables	0
éléments favorables	1
éléments favorables	2

Le score final se calcule en déduisant les éléments défavorables des éléments favorables.

1. Combien de portions de fromage consommez-vous en moyenne? 1 portion = 1/8^e de camembert = 30 g	
a) moins d'1 portion par jour	0
b) 1 portion par jour	2
c) 2 portions par jour	4
d) 3 portions par jour ou plus	6
2. Consommez-vous des produits laitiers? 1 produit laitier = 1 yaourt = 100 g de fromage blanc = 1 verre de lait (15 cl) = 1 crème ou entremets au lait	
a) je ne mange que des produits laitiers écrémés ou allégés	0
b) je ne mange pas de produit laitier ou moins d'1 par jour	0
c) je mange chaque jour 1 à 2 produits laitiers	1
d) je mange chaque jour 3 produits laitiers	2
e) je mange 4 produits laitiers par jour ou plus	3
3. Consommez-vous du porc, du bœuf, du veau, du mouton ou de l'agneau?	
a) 0 à 1 fois par semaine	0
b) 2 à 3 fois par semaine	1
c) 4 à 6 fois par semaine	2
d) 1 fois par jour ou plus	3
4. Consommez-vous du poisson frais, en conserve ou surgelé? sans oublier thon, maquereau, sardine, hareng	
a) moins d'une fois par semaine	0
b) 1 fois par semaine	3
c) 2 fois par semaine	6
d) 3 fois par semaine	9
e) 4 fois par semaine ou plus	12
5. Consommez-vous de la charcuterie (sauf jambon dégraissé)? c'est-à-dire jambon non dégraissé, pâté, saucisson, rillettes, lard, lardons, saucisse (y compris dans cassoulet, choucroute...)	
a) 0 à 1 fois par semaine	0
b) 2 à 3 fois par semaine	1
c) 4 à 6 fois par semaine	2
d) 1 fois par jour ou plus	3
e) plus d'une fois par jour	4
6. Consommez-vous des pâtisseries et viennoiseries salées? (croque-monsieur, quiche, tarte, pizza, friand, hamburger, sandwich au beurre...)?	
a) 0 à 1 fois par semaine	0
b) 2 à 3 fois par semaine	2
c) 4 à 6 fois par semaine	3
d) 1 fois par jour ou plus	4
7. Consommez-vous des pâtisseries, des gâteaux ou des biscuits au beurre (y compris « maison »)?	
a) 0 à 1 part par semaine	0
b) 2 à 4 parts par semaine	2
c) 5 parts par semaine ou plus	4
8. Consommez-vous des viennoiseries? (croissant, brioche, pain au chocolat, pain au lait...)	
a) 0 à 1 par semaine	0
b) 2 à 3 par semaine	1
c) 4 à 6 par semaine	2
d) 1 par jour	3
e) plus d'1 par jour	4
9. Consommez-vous des fruits frais? (1 portion = 1 fruit moyen par exemple 1 pomme ou 2 clémentines ou un ramequin de petits fruits)	
a) jamais ou rarement	0
b) 1 à 2 portions par semaine	1
c) 3 à 6 portions par semaine	2
d) 7 à 13 portions par semaine (au moins 1 fruit/jour)	3
e) 14 portions par semaine ou plus (au moins 2 fruits/jour)	4

10. Buvez-vous chaque jour du jus de fruit? (pur jus, sans sucre ajouté)	
a) non ou moins d'1 verre par jour	0
b) oui, 1 verre par jour	1
c) oui, 2 verres par jour ou plus	2

11. Consommez-vous des légumes cuits et soupe de légumes? (1 portion = 1 assiette ou 1 bol)	
a) jamais ou rarement	0
b) 1 à 2 portions par semaine	1
c) 3 à 6 portions par semaine (moins d'1 portion par jour)	2
d) 1 portion par jour en moyenne	3
e) plus d'1 portion par jour	4

12. Consommez-vous des crudités et salades?	
a) jamais ou rarement	0
b) 1 à 2 portions par semaine	1
c) 3 à 6 portions par semaine (moins d'1 portion par jour)	2
d) 1 portion par jour en moyenne	3
e) plus d'1 portion par jour	4

13. Consommez-vous habituellement une margarine « riche en oméga 3 »?	
a) jamais ou rarement	0
b) oui, à 1 repas par jour	1
c) oui, à 2 repas par jour	2
d) oui, à 3 repas par jour ou plus	3

14. Consommez-vous du beurre cru sur vos tartines ou sur vos plats? (1 portion = 1 plaquette individuelle de 10 g)	
a) jamais ou rarement	0
b) 1 portion par jour	2
c) 2 portions par jour ou plus	4

15. Cuisinez-vous au beurre ou avec une margarine dure en emballage papier?	
a) jamais ou rarement	0
b) oui, à 1 repas par jour	2
c) oui, à 2 repas par jour	4

16. Consommez-vous habituellement une des huiles suivantes : colza ou soja ou noix ou un mélange d'huiles contenant de l'huile de colza?	
a) jamais ou rarement	0
b) oui, moins d'1 cuillère à soupe par jour	2
c) oui, 1 cuillère à soupe par jour	4
d) oui, 2 cuillères à soupe par jour ou plus	6

17. Consommez-vous habituellement de l'huile d'olive?	
a) jamais ou rarement	0
b) oui, moins d'1 cuillère à soupe par jour	1
c) oui, 1 cuillère à soupe par jour	2
d) oui, 2 cuillères à soupe par jour	4
e) oui, 3 cuillères par jour	6
f) oui, 4 cuillères par jour ou plus	8

Score global d'alimentation cardio-protectrice (sur une échelle allant de -36 à +43)	
Acides gras saturés	0 à 36
Fruits et légumes	0 à 14
Acides gras insaturés mono insaturés + polyinsaturés	0 à 29
dont acides gras N-3 d'origine marine	0 à 12
Score = _ _ _ + _ _ _ - _ _ _ =	
Le score final se calcule en déduisant les éléments défavorables des éléments favorables.	
_ _ _	

INTERPRÉTATION DES RÉSULTATS	
	> 25 : Excellent
	20 à 25 : Très bien. Correspond aux recommandations classiques en prévention cardiovasculaire
	15 à 19 : Bien. Peu d'éléments à améliorer
	10 à 14 : Moyen. Perfectible sur au moins 1 des axes
	< 10 : Alimentation déséquilibrée, avec plusieurs profils : <ul style="list-style-type: none"> • Manque d'aliments protecteurs • Trop de graisses saturées • Manque d'aliments protecteurs + trop de graisses saturées
	< 05 : Alimentation très déséquilibrée. En général association d'un excès de graisses saturées et d'une insuffisance en aliments protecteurs.