**Appendix 1.** Food frequency questionnaire in French

## ALIMENTATION

1. Suivez-vous un régime alimentaire?

Non ☐
Oui ☐

**Si oui,** lequel?

2. Lequel des aliments suivants **excluez-vous totalement** de votre alimentation? ***(plusieurs choix possible)***

œufs ☐
viande (bœuf, porc, veau, etc.) ☐
volaille (poulet, dinde, canard etc.) ☐
fruits ☐
légumes ☐
poissons ☐
fruits de mer ☐
fromages ☐
lait ☐
autres produits laitiers ☐
fruits à coque ☐
céréales ☐
alcool ☐
aucun des aliments ci-dessus ☐

### Instructions pour remplir le questionnaire

Par ce questionnaire, nous souhaitons connaître votre alimentation au cours des **4 dernières semaines.**

Pour chaque type d'aliment, nous vous demandons de **comparer votre portion habituelle à la portion de référence**, selon l'exemple ci-dessous.

**Exemple**
Cette personne a mangé le mois dernier du pain complet midi et soir, donc 2 fois par jour; elle a mangé 2 tranches de pain à chaque fois, donc plus que la portion de référence.
Elle a mangé du beefsteak 1 à 2 fois par semaine, sa tranche de viande pesant environ 150 grammes donc pareille à la portion moyenne de référence.

| ALIMENTS | FREQUENCE | | | | | | | QUANTITE | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Jamais ces 4 dernières semaines | 1 x par mois | 2 à 3 x par mois | 1 à 2 x par semaine | 3 à 4 x par semaine | 1 x par jour | 2 x ou plus par jour | Portion de référence | Votre portion | | |
| | | | | | | | | | moins | pareil | plus |
| Pain complet, au seigle | | | | | | | X | 50g = 1 tranche | | | X |
| Beefsteak, cheval, veau (escalope, filet) | | | | X | | | | 150g | | X | |

source: https://doi.org/10.7892/boris.135627 | downloaded: 26.4.2024

Avec les questions suivantes, nous aimerions savoir votre alimentation au cours **des 4 dernières semaines.**

| | ALIMENTS | FREQUENCE | | | | | | | QUANTITE | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Jamais ces 4 dernières semaines | 1 x par mois | 2 à 3 x par mois | 1 à 2 x par semaine | 3 à 4 x par semaine | 1 x par jour | 2 x ou plus par jour | Portion de référence | Votre portion | | |
| | | | | | | | | | | moins | pareil | plus |
| **Fromages, Yaourts** | | | | | | | | | | | | |
| 1 | yaourt nature | | | | | | | | 1 yaourt = 180g | | | |
| 2 | yaourt light, flan light, crème light | | | | | | | | 1 yaourt = 180g | | | |
| 3 | yaourt aux fruits, flan, crème dessert | | | | | | | | 1 yaourt = 180g | | | |
| 4 | fromage blanc 0% | | | | | | | | 120g | | | |
| 5 | fromage blanc 20%, ricotta, séré, cottage-cheese | | | | | | | | 100g | | | |
| 6 | feta, mozzarella, fromage frais ½ sel, petit-suisse | | | | | | | | 40g = 1 petit-suisse | | | |
| 7 | gruyère, tomme, camembert, bleu, parmesan | | | | | | | | 40g = taille d'une boîte d'allumettes | | | |
| 8 | fondue au fromage | | | | | | | | 20 bouchées = 3 à 4 tranches de pain | | | |
| **Pain, Céréales** | | | | | | | | | | | | |
| 9 | pain blanc, pain de mie, de campagne, au lait, tresse | | | | | | | | 50g = 1 tranche | | | |
| 10 | pain complet, pain au seigle | | | | | | | | 50g = 1 tranche | | | |
| 11 | müesli ou autres céréales mélangées | | | | | | | | 50g = ½ gobelet de yaourt | | | |
| 12 | corn-flakes, blé soufflé, céréales soufflées | | | | | | | | 30g = 1 gobelet de yaourt | | | |
| 13 | biscottes, cracottes, pain grillé «suédois» | | | | | | | | 18g = 3 pièces | | | |

| | ALIMENTS | FREQUENCE | | | | | | | QUANTITE | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Jamais ces 4 dernières semaines | 1 x par mois | 2 à 3 x par mois | 1 à 2 x par semaine | 3 à 4 x par semaine | 1 x par jour | 2 x ou plus par jour | Portion de référence | Votre portion | | |
| | | | | | | | | | | moins | pareil | plus |
| **Viandes** | | | | | | | | | | | | |
| 14 | beefsteak, cheval veau (escalope, filet) | | | | | | | | 150g | | | |
| 15 | poulet sans peau | | | | | | | | 80g = 1 blanc de poulet | | | |
| 16 | poulet avec peau | | | | | | | | 80g = 1 blanc de poulet | | | |
| 17 | steak haché, entrecôte, rôti (bœuf, porc, veau) | | | | | | | | 100g | | | |
| 18 | jambon, pot-au-feu, côtelettes d'agneau, côtes de porc | | | | | | | | 50g = 2 tranches fines de jambon ou 1 côtelette | | | |
| 19 | saucisson, jambon cru, lard maigre, salami | | | | | | | | 50g = 2 tranches | | | |
| 20 | pâté, terrine | | | | | | | | 50g = ½ tranche | | | |
| 21 | cervelas | | | | | | | | 1 pièce | | | |
| 22 | saucisse | | | | | | | | 1 pièce | | | |
| 23 | foie de veau, de génisse, de porc | | | | | | | | 130g = 1 tranche | | | |
| 24 | foie de volaille | | | | | | | | 50g = 1 pièce | | | |
| **Poissons, Crustacés** | | | | | | | | | | | | |
| 25 | saumon frais, saumon fumé | | | | | | | | 100g = 1 darne = 2 tranches | | | |
| 26 | poisson frit, pané, filets de perche | | | | | | | | 150g = 3 grand sticks | | | |
| 27 | thon à l'huile | | | | | | | | 40g = ½ boîte | | | |
| 28 | poisson maigre type cabillaud, colin, truite | | | | | | | | 150g | | | |
| 29 | crevettes, coquillages | | | | | | | | 80g | | | |

| | ALIMENTS | FREQUENCE | | | | | | | QUANTITE | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Jamais ces 4 dernières semaines | 1 x par mois | 2 à 3 x par mois | 1 à 2 x par semaine | 3 à 4 x par semaine | 1 x par jour | 2 x ou plus par jour | Portion de référence | Votre portion | | |
| | | | | | | | | | | moins | pareil | plus |
| | **Légumes** | | | | | | | | | | | |
| 30 | haricots verts, épinards | | | | | | | | 180g = 1 gobelet yaourt | | | |
| 31 | choux-fleurs, brocolis | | | | | | | | 180g = 1 gobelet yaourt | | | |
| 32 | tomates | | | | | | | | 180g = 1 grosse ou 2 petites tomates | | | |
| 33 | carottes | | | | | | | | 100g = 1 gobelet yaourt | | | |
| 34 | salade verte | | | | | | | | 100g = 1 gobelet yaourt | | | |
| 35 | vinaigrette | | | | | | | | 15g = 1 cuill. à soupe | | | |
| 36 | petits pois, maïs en grains | | | | | | | | 75g = ½ gobelet yaourt | | | |
| 37 | avocat | | | | | | | | 100g = ½ avocat | | | |
| 38 | soupe de légumes claire (bouillon de légumes) | | | | | | | | 300ml= 1 bol ou 1 assiette à soupe | | | |
| 39 | soupe de légumes épaisse (aux pois, aux haricots, minestrone) | | | | | | | | 300ml= 1 bol ou 1 assiette à soupe | | | |
| 40 | pommes de terre nature | | | | | | | | 150g= 1 grosse ou 2 petites p. de terre | | | |
| 41 | frites | | | | | | | | 120g = 1 poignée | | | |

| | ALIMENTS | FREQUENCE | | | | | | | QUANTITE | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Jamais ces 4 dernières semaines | 1 x par mois | 2 à 3 x par mois | 1 à 2 x par semaine | 3 à 4 x par semaine | 1 x par jour | 2 x ou plus par jour | Portion de référence | Votre portion | | |
| | | | | | | | | | | moins | pareil | plus |
| **Autres** | | | | | | | | | | | | |
| 42 | pâtes alimentaires | | | | | | | | 180g cuites = 70g crues | | | |
| 43 | raviolis, tortellinis, cannellonis | | | | | | | | 150g cuits = env. 10 raviolis | | | |
| 44 | riz | | | | | | | | 150g cuit = 60g cru | | | |
| 45 | sauce tomate | | | | | | | | 80g = 2 cuill. à soupe | | | |
| 46 | semoule de blé, couscous | | | | | | | | 80g cuit = 2 cuill. à soupe | | | |
| 47 | pizza | | | | | | | | ½ pizza de la pizzeria | | | |
| 48 | quiche lorraine | | | | | | | | 100 g = 1 ramequin | | | |
| 49 | œufs | | | | | | | | 2 | | | |
| 50 | tofu | | | | | | | | 65g | | | |
| **Vous ajoutez sur vos plats ou sur votre pain?** | | | | | | | | | | | | |
| 51 | margarine allégée | | | | | | | | 10 g = 1 cuill. à café | | | |
| 52 | beurre | | | | | | | | 10g = portion bistrot | | | |
| 53 | crème fraîche entière 35% | | | | | | | | 20g= 1 cuill. soupe | | | |
| 54 | mayonnaise | | | | | | | | 10 g = 1 cuill. à café | | | |
| **Fruits** | | | | | | | | | | | | |
| 55 | banane, pomme, poire, prune, raisin | | | | | | | | 150g = 1 fruit ou 1 petite grappe | | | |
| 56 | orange, mandarine, clémentine | | | | | | | | 150g = taille d'une orange | | | |
| 57 | pêche, nectarine, abricot, melon | | | | | | | | 150g = taille d'une pêche | | | |
| 58 | fraises, framboises, myrtilles, cassis | | | | | | | | 120g = 1 petite barquette | | | |
| 59 | kiwi | | | | | | | | 80g = 1 fruit | | | |
| 60 | fruits en conserve, compote sucrée | | | | | | | | 150g = taille du gobelet de yaourt | | | |

| | ALIMENTS | FREQUENCE | | | | | | | QUANTITE | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Jamais ces 4 dernières semaines | 1 x par mois | 2 à 3 x par mois | 1 à 2 x par semaine | 3 à 4 x par semaine | 1 x par jour | 2 x ou plus par jour | Portion de référence | Votre portion | | |
| | | | | | | | | | | moins | pareil | plus |
| | **Pâtisseries, Sucreries** | | | | | | | | | | | |
| 61 | croissant, pain au chocolat | | | | | | | | 1 pièce | | | |
| 62 | tarte aux fruits | | | | | | | | 120g = 1 tranche | | | |
| 63 | gâteau à la crème | | | | | | | | 90g = 1 gâteau | | | |
| 64 | cake, pâtisserie sèche | | | | | | | | 90g= 1 grosse tranche | | | |
| 65 | biscuits secs, cookies | | | | | | | | 20g= 3 biscuits | | | |
| 66 | chocolat | | | | | | | | 15g= 3 carrés | | | |
| 67 | confiture, miel | | | | | | | | 20g = 1 cuill. à soupe | | | |
| 68 | glace, sorbet | | | | | | | | 100g = 1 boule | | | |
| 69 | sucre artificiel (assugrin, aspartam) | | | | | | | | 1 comprimé | | | |
| 70 | sucre | | | | | | | | 1 morceau et ½ | | | |
| | **Pour cuisiner** | | | | | | | | | | | |
| 71 | beurre | | | | | | | | 10g = portion bistrot | | | |
| 72 | margarine | | | | | | | | 10g = 1 cuill. à café | | | |
| 73 | huile d'olive | | | | | | | | 2 cuill. à café | | | |
| 74 | huile d'arachide | | | | | | | | 2 cuill. à café | | | |
| 75 | huile de tournesol | | | | | | | | 2 cuill. à café | | | |
| | **Vitamines, suppléments alimentaires** | | | | | | | | | | | |
| 76 | vitamine C | | | | | | | | 500 mg | | | |
| 77 | vitamine E | | | | | | | | 1'000 mg | | | |
| 78 | multivitamines | | | | | | | | 1 comprimé | | | |
| 79 | son | | | | | | | | 1 cuill. à soupe | | | |
| 80 | comprimé d'ail | | | | | | | | 1 comprimé | | | |

| | ALIMENTS | FREQUENCE | | | | | | | QUANTITE | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Jamais ces 4 dernières semaines | 1 x par mois | 2 à 3 x par mois | 1 à 2 x par semaine | 3 à 4 x par semaine | 1 x par jour | 2 x ou plus par jour | Portion de référence | Votre portion | | |
| | | | | | | | | | | moins | pareil | plus |
| | **Boissons** | | | | | | | | | | | |
| 81 | café | | | | | | | | 1 tasse | | | |
| 82 | lait écrémé (à 0%) dans le café | | | | | | | | 2 cuill. à soupe | | | |
| 83 | lait entier ou mi-écrémé dans le café | | | | | | | | 2 cuill. à soupe | | | |
| 84 | crème à café | | | | | | | | 1 portion de bistrot | | | |
| 85 | lait écrémé (à 0%) à boire | | | | | | | | 2dl = 1 verre | | | |
| 86 | lait entier ou mi-écrémé à boire | | | | | | | | 2dl = 1 verre | | | |
| 87 | Aproz, Valser, San Pellegrino, Passuger | | | | | | | | 2dl = 1 verre | | | |
| 88 | Perrier, Vittel, Volvic | | | | | | | | 2dl = 1 verre | | | |
| 89 | eau du robinet, Henniez, Evian, Vichy | | | | | | | | 2dl = 1 verre | | | |
| 90 | limonade, coca, soda, sirop de fruits | | | | | | | | 2dl = 1 verre | | | |
| 91 | jus de fruits frais | | | | | | | | 2dl = 1 verre | | | |
| 92 | jus de fruits en bouteille ou en brique | | | | | | | | 2dl = 1 verre | | | |
| 93 | thé, infusion | | | | | | | | 2dl = 1 tasse | | | |
| 94 | bière | | | | | | | | 3dl = 1 cannette | | | |
| 95 | vin, champagne | | | | | | | | 1dl et ½ = 1 verre à vin | | | |
| 96 | apéritifs type anisette, Martini | | | | | | | | ½ dl = ¼ de verre | | | |
| 97 | alcool fort type whisky, eau de vie, liqueur | | | | | | | | 1dl = ½ verre | | | |

| ALIMENTS | | FREQUENCE | | | | | | | QUANTITE | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Jamais ces 4 dernières semaines | 1 x par mois | 2 à 3 x par mois | 1 à 2 x par semaine | 3 à 4 x par semaine | 1 x par jour | 2 x ou plus par jour | Portion de référence | Votre portion | | |
| | | | | | | | | | | moins | pareil | plus |
| **Autres** | | | | | | | | | | | | |
| 98 | oignons | | | | | | | | 1 pièce | | | |
| 99 | concombres, courgettes, aubergines | | | | | | | | 150g = 1 gobelet yaourt | | | |
| 100 | poivrons | | | | | | | | ½ pièce | | | |
| 101 | champignons | | | | | | | | 150g = 1 gobelet yaourt | | | |
| 102 | autres huiles, par ex. huile de colza | | | | | | | | 2 cuill. à café | | | |
| 103 | sauces grasses, par ex. sauce à la crème, sauce avec du lait de coco | | | | | | | | ½ dl = 3 cuill. à soupe | | | |
| 104 | sauce bolognaise | | | | | | | | 160g = 4 cuill. à soupe | | | |
| 105 | fruits à coque (amandes, noix, cacahuètes, noisettes etc.) | | | | | | | | 1 poignée | | | |
| 106 | sel ajouté | | | | | | | | 1 pincée | | | |
| 107 | chips | | | | | | | | 1 poignée | | | |
| 108 | olives noires et vertes | | | | | | | | 5 pièces | | | |
| 109 | autres fromages, (Emmental, fromage à raclette etc.) | | | | | | | | 40g = taille d'une boîte d'allumettes | | | |
| 110 | chocolat chaud ou froid, boisson mélangée à base de lait, shake de protéines | | | | | | | | 2dl = 1 verre | | | |
| 111 | Nutella | | | | | | | | 20g = 1 cuill. à soupe | | | |
| 112 | birchermüesli avec yaourt | | | | | | | | 180g = 1 gobelet yaourt | | | |

| ALIMENTS | FREQUENCE | | | | | | | QUANTITE | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Jamais ces 4 dernières semaines | 1 x par mois | 2 à 3 x par mois | 1 à 2 x par semaine | 3 à 4 x par semaine | 1 x par jour | 2 x ou plus par jour | Portion de référence | Votre portion | | |
| | | | | | | | | | moins | pareil | plus |

**S'il manque des aliments que vous avez mangés le mois dernier, décrivez-les-ci-dessous**

| | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 113 | | | | | | | | | | | | |
| 114 | | | | | | | | | | | | |
| 115 | | | | | | | | | | | | |
| 116 | | | | | | | | | | | | |
| 117 | | | | | | | | | | | | |
| 118 | | | | | | | | | | | | |

**Sur cette page vous trouvez de la place pour partager avec nous vos questions, remarques, critiques et suggestions à propos de l'étude. Nous vous sommes très reconnaissants pour vos commentaires.**