



SCREEN-14

Évaluez vos habitudes alimentaires!

Nom: _____

Score: _____

- Pour chacune des questions, cochez **la** case qui vous décrit le **mieux**.
- Votre réponse doit refléter vos **habitudes alimentaires typiques**.

1a. Votre poids a-t-il changé au cours des 6 derniers mois?

- 0 Oui, *j'ai pris* plus de 4,5 kg.
1 Oui, *j'ai pris* entre 2,6 et 4,5 kg.
2 Oui, *j'ai pris* environ 2,5 kg.
4 Non, mon poids est resté le même à quelques kilos près.
2 Oui, *j'ai perdu* environ 2,5 kg.
1 Oui, *j'ai perdu* entre 2,6 et 4,5 kg.
0 Oui, *j'ai perdu* plus de 4,5 kg.
0 Je ne sais pas combien je pèse ou si mon poids a changé.

1b. Avez-vous essayé de modifier votre poids au cours des 6 dernier mois?

- 4 Oui.
4 Non.
0 Non, *mais mon poids a quand même changé*.

1c. Pensez-vous que votre poids est...?

- 0 Plus élevé qu'il ne devrait l'être.
4 Parfait.
0 Moins élevé qu'il ne devrait l'être.

2. Sautez-vous des repas?

- 4 Jamais ou rarement.
2 Parfois.
1 Souvent.
0 Presque tous les jours.

3. Évitez-vous ou limitez-vous la consommation de certain aliments?
- 4 Je mange la plupart des aliments.
 - 2 Je limite ma consommation de certain aliments et ça ne me cause pas de problème.
 - 0 Je limite ma consommation de certain aliments et je trouve cela difficile.
4. Comment décririez-vous votre appétit?
- 4 Très bon.
 - 3 Bon.
 - 2 Moyen.
 - 0 Faible.
5. Combien de morceaux ou de portions de légumes et de fruits mangez-vous par jour? *Les légumes et les fruits peuvent être en conserve, frais ou congelés.*
- 4 Cinq ou plus.
 - 3 Quatre.
 - 2 Trois.
 - 1 Deux.
 - 0 Moins de deux.
6. À quelle fréquence mangez-vous de la viande, des œufs, du poisson, de la volaille, du tofu, des pois secs, des haricots, des lentilles, des noix ou des beurres de noix?
- 4 Deux fois ou plus par *jour*.
 - 3 Une à deux fois par *jour*.
 - 1 Une fois par *jour*.
 - 0 Moins d'une fois par *jour*.
7. À quelle fréquence consommez-vous du lait, des boissons au soja ou des produit laitiers tels que du fromage, du yogourt ou du kéfir?
- 4 Trois fois ou plus par *jour*.
 - 3 Deux fois ou trois fois par *jour*.
 - 2 Une à deux fois par *jour*.
 - 1 Habituellement une fois par *jour*.
 - 0 Moins d'une fois par *jour*.

8. Quelle quantité de liquide buvez-vous en une journée?
Par exemple : de l'eau, du thé, du café, des boissons à base de plantes, des jus et des boissons gazeuses, mais PAS l'alcool.

- 4 Huit tasses ou plus.
- 3 Cinq à sept tasses.
- 2 Trois à quatre tasses.
- 1 Environ deux tasses.
- 0 Moins de deux tasses.

9. Toussez-vous, vous étouffez-vous ou avez-vous mal en avalant des aliments OU des liquides?

- 4 Jamais.
- 3 Rarement.
- 1 Parfois.
- 0 Souvent ou toujours.

10. Vous est-il difficile de mordre ou de mâcher des aliments?

- 4 Jamais.
- 3 Rarement.
- 2 Parfois.
- 0 Souvent ou toujours.

11. Utilisez-vous des substituts de repas commerciaux ou des suppléments?
Par exemple: des laits frappés, des puddings ou des barres énergétiques.

- 4 Jamais ou rarement.
- 2 Parfois.
- 0 Souvent ou toujours

12. Prenez-vous un ou plusieurs repas par jour avec une autre personne?

- 0 Jamais ou rarement.
- 2 Parfois.
- 3 Souvent.
- 4 Presque toujours.

13a. Qui prépare vos repas habituellement?

- Je les prépare.
- Je prépare mes repas avec quelqu'un d'autre.
- Quelqu'un d'autre prépare la plupart de mes repas.

13b. Quelle affirmation décrit le mieux la préparation des repas pour vous?

- 4 J'aime cuisiner la plupart de mes repas.
- 2 La cuisine m'apparaît *parfois* une corvée.
- 0 La cuisine m'apparaît *généralement* une corvée.
- 4 Je suis *satisfait(e)* de la qualité des plats préparés par les autres.
- 0 Je ne suis pas *satisfait(e)* de la qualité des plats préparés par les autres.

14. Avez-vous des problèmes à faire vos courses?

Parmi ces problèmes, mentionnons: avoir une mauvaise santé ou un handicap, avoir un revenu limité, le manque de transport, les conditions météorologiques difficiles ou ne pas trouver quelqu'un pour nous aider à faire nos courses.

- 4 Jamais ou rarement.
- 2 Parfois.
- 1 Souvent.
- 0 Toujours.

Merci de nous avoir parlé de vos habitudes alimentaires.

Si le score est < 50, la personne présente un risque nutritionnel élevé.