

Alimentation et santé

Questionnaire pour l'entrevue individuelle²

Thème 1 : L'épicerie

1. D'habitude, qu'est-ce que tu achètes à l'épicerie ? (En commençant par le plus important)

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

2. Est-ce que tu achètes des aliments préparés d'avance comme des mélanges de riz ou de nouilles, des pizzas, des repas congelés, etc.?

jamais __ rarement __ souvent __ toujours __

Peux-tu me donner quelques exemples ?

3. Avant d'aller faire le marché, vérifies-tu les spéciaux avec le publisac ou d'une autre façon ?

jamais __ rarement __ souvent __ toujours __

4. Est-ce que tu utilises les coupons rabais ?

jamais __ rarement __ souvent __ toujours __

² Merci à Atout-Lire qui nous a permis de nous inspirer d'un questionnaire fait par Renée Raymond dans le cadre d'un projet sur l'alimentation réalisé par le groupe dans les années 1990.

Thème 2 : Les habitudes alimentaires

5. Essaie de te rappeler tout ce que tu as mangé hier.

Déjeuner : _____

Dîner : _____

Souper : _____

Collations : _____

Breuvages : _____

6. Est-ce que c'est le genre d'aliments que tu manges généralement ?

7. D'habitude, prends-tu ...

a) un déjeuner ? _____

b) une collation l'avant-midi ? _____

c) un dîner ? _____

d) une collation l'après-midi ? _____

e) un souper ? _____

f) une collation en soirée ? _____

8. Qu'est-ce que tu manges généralement comme collation ?

9. D'habitude, est-ce que tu manges...

a) seule ou en compagnie ? _____

b) en écoutant la télévision ? _____

c) en prenant le temps de mastiquer ta
nourriture ou à la course ? _____

10. Quel est ton mets favori ?

11. Aimes-tu goûter à des choses nouvelles ?

12. Manges-tu à l'extérieur de chez toi parfois ? Si oui, où et à quelle fréquence ?

13. Qu'est-ce que tu aimes quand tu manges à l'extérieur ? (Impression de te gâter, manger des choses différentes, manger entouré de monde, c'est plus rapide, etc.)

Thème 3 : La cuisine

14. Pré pares-tu tes repas toi-même ?

15. Comment ça va quand tu veux cuisiner ?

16. Il y a des choses importantes à penser quand on prépare un repas. Qu'est-ce que c'est pour toi ?

17. Pendant la dernière année, est-ce que ça t'est arrivé d'avoir faim parce qu'il n'y avait plus d'argent pour la nourriture ?

18. Selon toi, comment on peut faire pour mieux manger quand on a un petit budget ? Quels sont tes trucs ?

19. Connais-tu des organismes qui donnent un coup de main aux gens à faibles revenus et qui leur permettent de se regrouper pour mieux se nourrir ?

Thème 4 : Les problèmes de santé et leurs causes

20. Est-ce que tu as des problèmes avec ta santé ? Si oui, lesquels ?

21. Est-ce que tu connais les causes de ce ou ces problèmes de santé ?

22. Est-ce que tes problèmes de santé ont des conséquences dans ta vie de tous les jours ?

23. Est-ce que tu sais quoi faire pour améliorer ta santé ?

24. Est-ce que tu as beaucoup d'énergie, d'entrain dans la vie ? Comment expliques-tu ça?

25. T'endors-tu facilement ? (En dedans d'une demi-heure)

26. D'habitude, te lèves-tu en forme, endormiE ou fatiguéE ?

27. Te sens-tu stresséE ?

28. Qu'est-ce qui te stresse dans la vie ?

29. Est-ce que tu te sens souvent seulE ?

30. Trouves-tu qu'il se passe des choses intéressantes dans ta vie ?

Thème 5 : Les connaissances au niveau de la nutrition

31. Est-ce que tu connais les groupes alimentaires ? Nomme-les moi.

32. De quel groupe font partie les aliments suivants ?

- a) les pâtes alimentaires : _____
- b) le brocoli : _____
- c) les pommes : _____
- d) le saumon : _____
- e) le fromage : _____

33. Selon toi,

- a) combien faut-il manger de portions de fruits et de légumes par jour ? _____
- b) combien faut-il manger de portions de produits céréaliers (pain, pâtes, etc.) à chaque jour ? _____
- c) c'est quoi les protéines ? Dans quels aliments les retrouve-t-on ?

- d) quel est le meilleur breuvage pour la santé ?

34. Peux-tu nommer 3 choses qu'on devrait manger le moins possible ?

35. Compose un repas complet.

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

36. Vrai ou faux ?

- a) La liqueur diète est bonne pour la santé. _____
- b) Il y a un lien entre l'alimentation et la santé. _____
- c) La santé, c'est seulement dans la tête. _____
- d) Le diabète est une maladie grave. _____
- e) On peut améliorer notre taux de sucre en mangeant des aliments bons pour la santé.

- f) Manger des aliments gras et sucrés peut causer beaucoup de maladie. _____
- g) En Amérique du Nord, il y a de plus en plus de problèmes d'obésité. _____

Thème 6 : Autres habitudes de vie

37. Fumes-tu ? Si oui, combien de cigarettes par jour fumes-tu ?

38. Bois-tu du café ? Si oui, combien bois-tu de tasses de café par jour et combien de sucre y mets-tu ?

39. Est-ce que tu bois de la liqueur ? Si oui, combien en bois-tu par semaine ?

40. Est-ce que tu bois de l'alcool ? Si oui, combien bois-tu de consommations par semaine ?

41. Fais-tu de l'exercice physique ? Si oui, quelle sorte d'exercice physique fais-tu ?

Thème 7 : Les attentes face au projet

42. Qu'est-ce qui t'empêche d'améliorer ta santé ? Quels sont les obstacles que tu rencontres ?

43. Y a-t-il des choses que tu aimerais qu'on travaille particulièrement dans le cadre du projet ? (Des trucs que tu aimerais apprendre, des activités que tu aimerais qu'on fasse en atelier ou en grand groupe, ...)

44. Penses-tu que La Marée des Mots devrait organiser quelque chose pour les personnes qui veulent faire plus d'exercice? Si oui, quelles activités ?

45. Est-ce que tu as le goût de te lancer un défi personnel pour améliorer ta santé, ton énergie et/ou ton alimentation cette année dans le cadre du projet ?

Informations générales sur le-la répondantE

Nom : _____

Âge : _____

Sexe : _____

Scolarité : _____

Moment d'arrivée à La Marée des Mots : _____

Situation familiale : _____

Sources de revenus : _____