

COVID-19 (PRIORITAIRE) : Alimentation et activité physique en période de confinement T2

Introduction

Nous sommes aujourd'hui un mois et demi après le début des mesures de confinement mises en place pour lutter contre l'épidémie de COVID-19.

Dans ce contexte si particulier, il est possible que vous ayez modifié votre alimentation et votre activité physique par rapport à avant le confinement mais également par rapport au début du confinement.

Ces informations sont fondamentales pour aider aux décisions publiques en matière de gestion de la crise, améliorer les politiques de prévention, et également comprendre l'impact potentiel de la nutrition (alimentation, activité physique, statut pondéral) sur notre réponse immunitaire au virus et sur notre santé par ailleurs.

Même si vous n'avez pas l'impression d'avoir modifié votre alimentation et votre activité physique, il est important de répondre à ce questionnaire.

Comme pour tous les questionnaires NutriNet-Santé, toutes les données collectées seront totalement anonymisées.

En complément de ce questionnaire, n'oubliez pas de remplir vos journées d'enquêtes alimentaires si vous ne l'avez pas déjà fait. Elles fournissent des informations précises et précieuses sur vos consommations pendant cette période de confinement.

Merci beaucoup pour votre participation !

Partie 1 : Poids

Avez-vous accès à une balance pour vous peser ?

Oui Non

Quel est votre poids actuel ? ⓘ

kg

A combien estimez-vous votre poids actuel ?

kg

Connaissez-vous votre poids...

Juste avant le confinement ? (Indiquez la valeur la plus proche du début du confinement) ⓘ

Oui

Non

Merci de l'indiquer : (Indiquez la valeur la plus proche du début du confinement)

kg

Il y a 1 mois (c'est-à-dire 15 jours après le début du confinement) ?

Oui

Non

Merci de l'indiquer :

kg

Partie 2 : Alimentation

Concernant votre alimentation en ce moment, diriez-vous qu'elle a changé (qualité, quantité, nature des produits, rythme des repas, etc.) par rapport à avant le confinement ? (une seule réponse possible)

Oui, beaucoup

Oui, modérément

Oui, un peu

Non

Je ne sais pas

Pour quelle(s) raison(s) ? (cochez toutes les situations qui correspondent à votre cas)

Je ne peux plus aller facilement faire mes courses aux endroits habituels

Je ne trouve plus les aliments que j'avais l'habitude d'acheter dans mes magasins habituels

Je sors moins donc j'achète moins de produits frais

J'ai perdu le goût et/ou l'odorat

J'ai volontairement réduit ma consommation de certains aliments ou boissons pour ne pas prendre de poids

J'ai volontairement réduit ma consommation de certains aliments ou boissons car j'ai peur d'en manquer/Je veux garder mon stock le plus longtemps possible

Je mange des aliments bio habituellement, mais moins en ce moment car l'approvisionnement est difficile

La situation actuelle impacte mes revenus, j'économise sur mes achats alimentaires

Je me suis dit que cette période de confinement était l'occasion de rééquilibrer mon alimentation

J'ai lu sur Internet ou les réseaux sociaux qu'il était conseillé d'éviter ou de privilégier certains aliments pour lutter contre le vi

Je suis malade (infection Coronavirus présumée ou confirmée)

Je suis malade (sans lien avec le Coronavirus)

Mes habitudes de vie ont changé (exemples : repas en famille, plus de repas sur mon lieu de travail), cela impacte mes habitudes alimentaires

Je passe plus de temps à cuisiner des plats "maison"

J'ai moins de temps pour cuisiner

J'ai plus de mal à conserver un rythme de repas réguliers

Je saute plus fréquemment un repas

Je saute moins fréquemment un repas

Je mange davantage car je m'ennuie plus que d'habitude

Je mange davantage car je suis davantage anxieux(se)

Je mange davantage car je suis davantage fatigué(e)

J'ai l'appétit coupé (anxiété/stress)

Je ne mange plus au restaurant

Je me fais davantage livrer des repas à domicile

Je me fais moins livrer de repas à domicile

Je mange moins parce que je bouge moins, je fais moins d'exercice

Par rapport à la situation avant confinement, vous pensez que : (une seule réponse possible)

Votre alimentation actuelle est meilleure

Votre alimentation actuelle n'est ni meilleure ni moins bonne

Votre alimentation actuelle est moins bonne

Je ne sais pas

Par rapport à la situation il y a environ 1 mois (proche du début du confinement), vous pensez que : (une seule réponse possible)

Votre alimentation actuelle est meilleure

Votre alimentation actuelle n'est ni meilleure ni moins bonne

Votre alimentation actuelle est moins bonne

Je ne sais pas

A quelle fréquence grignotez-vous dans la journée (jusqu'au coucher) en ce moment ?

6 fois ou plus par jour, tous les jours

3 à 5 fois par jour, tous les jours

1 à 2 fois par jour, tous les jours

4 à 6 fois par semaine

1 à 3 fois par semaine

Moins d'une fois par semaine

Jamais

Par rapport à la situation avant confinement :

Je grignote davantage

Je grignote moins

Je ne grignote ni plus ni moins

Par rapport à la situation il y a environ 1 mois (proche du début du confinement) :

Je grignote davantage

Je grignote moins

Je ne grignote ni plus ni moins

Partie 3 : Alimentation (suite)

Pour chaque groupe d'aliment...

Pain complet, pain aux céréales :

Au cours des 7 derniers jours, combien de fois (par jour ou par semaine) en avez-vous consommé ? (une seule réponse possible entre par jour ou par semaine)

Par jour

Par semaine

Par rapport à avant le confinement, que diriez-vous de votre consommation actuelle globalement ?

J'ai commencé à en consommer

J'ai augmenté ma consommation

J'ai arrêté d'en consommer

J'ai diminué ma consommation

Je n'ai pas modifié ma consommation, j'en consomme à peu près autant qu'habituellement

Je n'ai pas modifié ma consommation, habituellement je n'en consomme jamais ou très rarement

Pain blanc :

Au cours des 7 derniers jours, combien de fois (par jour ou par semaine) en avez-vous consommé ? (une seule réponse possible entre par jour ou par semaine)

Par jour

Par semaine

Par rapport à avant le confinement, que diriez-vous de votre consommation actuelle globalement ?

J'ai commencé à en consommer

J'ai augmenté ma consommation

J'ai arrêté d'en consommer

J'ai diminué ma consommation

Je n'ai pas modifié ma consommation, j'en consomme à peu près autant qu'habituellement

Je n'ai pas modifié ma consommation, habituellement je n'en consomme jamais ou très rarement

Pâtes, riz, complets :

Au cours des 7 derniers jours, combien de fois (par jour ou par semaine) en avez-vous consommé ? (une seule réponse possible entre par jour ou par semaine)

Par jour

Par semaine

Par rapport à avant le confinement, que diriez-vous de votre consommation actuelle globalement ?

J'ai commencé à en consommer

J'ai augmenté ma consommation

J'ai arrêté d'en consommer

J'ai diminué ma consommation

Je n'ai pas modifié ma consommation, j'en consomme à peu près autant qu'habituellement

Je n'ai pas modifié ma consommation, habituellement je n'en consomme jamais ou très rarement

Pâtes non complètes, riz blanc :

Au cours des 7 derniers jours, combien de fois (par jour ou par semaine) en avez-vous consommé ? (une seule réponse possible entre par jour ou par semaine)

Par jour

Par semaine

Par rapport à avant le confinement, que diriez-vous de votre consommation actuelle globalement ?

J'ai commencé à en consommer

J'ai augmenté ma consommation

J'ai arrêté d'en consommer

J'ai diminué ma consommation

Je n'ai pas modifié ma consommation, j'en consomme à peu près autant qu'habituellement

Je n'ai pas modifié ma consommation, habituellement je n'en consomme jamais ou très rarement

Biscottes ou pains croustillants :

Au cours des 7 derniers jours, combien de fois (par jour ou par semaine) en avez-vous consommé ? (une seule réponse possible entre par jour ou par semaine)

Par jour

Par semaine

Par rapport à avant le confinement, que diriez-vous de votre consommation actuelle globalement ?

J'ai commencé à en consommer

J'ai augmenté ma consommation

J'ai arrêté d'en consommer

J'ai diminué ma consommation

Je n'ai pas modifié ma consommation, j'en consomme à peu près autant qu'habituellement

Je n'ai pas modifié ma consommation, habituellement je n'en consomme jamais ou très rarement

Céréales petit déjeuner :

Au cours des 7 derniers jours, combien de fois (par jour ou par semaine) en avez-vous consommé ? (une seule réponse possible entre par jour ou par semaine)

Par jour

Par semaine

Par rapport à avant le confinement, que diriez-vous de votre consommation actuelle globalement ?

J'ai commencé à en consommer

J'ai augmenté ma consommation

J'ai arrêté d'en consommer

J'ai diminué ma consommation

Je n'ai pas modifié ma consommation, j'en consomme à peu près autant qu'habituellement

Je n'ai pas modifié ma consommation, habituellement je n'en consomme jamais ou très rarement

Fruits frais :

Au cours des 7 derniers jours, combien de fois (par jour ou par semaine) en avez-vous consommé ? (une seule réponse possible entre par jour ou par semaine)

Par jour

Par semaine

Par rapport à avant le confinement, que diriez-vous de votre consommation actuelle globalement ?

J'ai commencé à en consommer

J'ai augmenté ma consommation

J'ai arrêté d'en consommer

J'ai diminué ma consommation

Je n'ai pas modifié ma consommation, j'en consomme à peu près autant qu'habituellement

Je n'ai pas modifié ma consommation, habituellement je n'en consomme jamais ou très rarement

Fruits en conserve :

Au cours des 7 derniers jours, combien de fois (par jour ou par semaine) en avez-vous consommé ? (une seule réponse possible entre par jour ou par semaine)

Par jour

Par semaine

Par rapport à avant le confinement, que diriez-vous de votre consommation actuelle globalement ?

J'ai commencé à en consommer

J'ai augmenté ma consommation

J'ai arrêté d'en consommer

J'ai diminué ma consommation

Je n'ai pas modifié ma consommation, j'en consomme à peu près autant qu'habituellement

Je n'ai pas modifié ma consommation, habituellement je n'en consomme jamais ou très rarement

Compotes :

Au cours des 7 derniers jours, combien de fois (par jour ou par semaine) en avez-vous consommé ? (une seule réponse possible entre par jour ou par semaine)

Par jour

Par semaine

Par rapport à avant le confinement, que diriez-vous de votre consommation actuelle globalement ?

J'ai commencé à en consommer

J'ai augmenté ma consommation

J'ai arrêté d'en consommer

J'ai diminué ma consommation

Je n'ai pas modifié ma consommation, j'en consomme à peu près autant qu'habituellement

Je n'ai pas modifié ma consommation, habituellement je n'en consomme jamais ou très rarement

Fruits surgelés :

Au cours des 7 derniers jours, combien de fois (par jour ou par semaine) en avez-vous consommé ? (une seule réponse possible entre par jour ou par semaine)

Par jour

Par semaine

Par rapport à avant le confinement, que diriez-vous de votre consommation actuelle globalement ?

J'ai commencé à en consommer

J'ai augmenté ma consommation

J'ai arrêté d'en consommer

J'ai diminué ma consommation

Je n'ai pas modifié ma consommation, j'en consomme à peu près autant qu'habituellement

Je n'ai pas modifié ma consommation, habituellement je n'en consomme jamais ou très rarement

Fruits à coque (noix, noisettes, amandes...) :

Au cours des 7 derniers jours, combien de fois (par jour ou par semaine) en avez-vous consommé ? (une seule réponse possible entre par jour ou par semaine)

Par jour

Par semaine

Par rapport à avant le confinement, que diriez-vous de votre consommation actuelle globalement ?

J'ai commencé à en consommer

J'ai augmenté ma consommation

J'ai arrêté d'en consommer

J'ai diminué ma consommation

Je n'ai pas modifié ma consommation, j'en consomme à peu près autant qu'habituellement

Je n'ai pas modifié ma consommation, habituellement je n'en consomme jamais ou très rarement

Légumes frais :

Au cours des 7 derniers jours, combien de fois (par jour ou par semaine) en avez-vous consommé ? (une seule réponse possible entre par jour ou par semaine)

Par jour

Par semaine

Par rapport à avant le confinement, que diriez-vous de votre consommation actuelle globalement ?

J'ai commencé à en consommer

J'ai augmenté ma consommation

J'ai arrêté d'en consommer

J'ai diminué ma consommation

Je n'ai pas modifié ma consommation, j'en consomme à peu près autant qu'habituellement

Je n'ai pas modifié ma consommation, habituellement je n'en consomme jamais ou très rarement

Légumes en conserve ou en bocaux :

Au cours des 7 derniers jours, combien de fois (par jour ou par semaine) en avez-vous consommé ? (une seule réponse possible entre par jour ou par semaine)

Par jour

Par semaine

Par rapport à avant le confinement, que diriez-vous de votre consommation actuelle globalement ?

- J'ai commencé à en consommer
- J'ai augmenté ma consommation
- J'ai arrêté d'en consommer
- J'ai diminué ma consommation
- Je n'ai pas modifié ma consommation, j'en consomme à peu près autant qu'habituellement
- Je n'ai pas modifié ma consommation, habituellement je n'en consomme jamais ou très rarement

Légumes surgelés :

Au cours des 7 derniers jours, combien de fois (par jour ou par semaine) en avez-vous consommé ? (une seule réponse possible entre par jour ou par semaine)

- Par jour
- Par semaine

Par rapport à avant le confinement, que diriez-vous de votre consommation actuelle globalement ?

- J'ai commencé à en consommer
- J'ai augmenté ma consommation
- J'ai arrêté d'en consommer
- J'ai diminué ma consommation
- Je n'ai pas modifié ma consommation, j'en consomme à peu près autant qu'habituellement
- Je n'ai pas modifié ma consommation, habituellement je n'en consomme jamais ou très rarement

Soupe fraîche :

Au cours des 7 derniers jours, combien de fois (par jour ou par semaine) en avez-vous consommé ? (une seule réponse possible entre par jour ou par semaine)

- Par jour
- Par semaine

Par rapport à avant le confinement, que diriez-vous de votre consommation actuelle globalement ?

- J'ai commencé à en consommer
- J'ai augmenté ma consommation
- J'ai arrêté d'en consommer
- J'ai diminué ma consommation
- Je n'ai pas modifié ma consommation, j'en consomme à peu près autant qu'habituellement
- Je n'ai pas modifié ma consommation, habituellement je n'en consomme jamais ou très rarement

Soupe en brique :

Au cours des 7 derniers jours, combien de fois (par jour ou par semaine) en avez-vous consommé ? (une seule réponse possible entre par jour ou par semaine)

- Par jour
- Par semaine

Par rapport à avant le confinement, que diriez-vous de votre consommation actuelle globalement ?

- J'ai commencé à en consommer
- J'ai augmenté ma consommation
- J'ai arrêté d'en consommer
- J'ai diminué ma consommation
- Je n'ai pas modifié ma consommation, j'en consomme à peu près autant qu'habituellement
- Je n'ai pas modifié ma consommation, habituellement je n'en consomme jamais ou très rarement

Soupe déshydratée :

Au cours des 7 derniers jours, combien de fois (par jour ou par semaine) en avez-vous consommé ? (une seule réponse possible entre par jour ou par semaine)

Par jour

Par semaine

Par rapport à avant le confinement, que diriez-vous de votre consommation actuelle globalement ?

J'ai commencé à en consommer

J'ai augmenté ma consommation

J'ai arrêté d'en consommer

J'ai diminué ma consommation

Je n'ai pas modifié ma consommation, j'en consomme à peu près autant qu'habituellement

Je n'ai pas modifié ma consommation, habituellement je n'en consomme jamais ou très rarement

Pommes de terre :

Au cours des 7 derniers jours, combien de fois (par jour ou par semaine) en avez-vous consommé ? (une seule réponse possible entre par jour ou par semaine)

Par jour

Par semaine

Par rapport à avant le confinement, que diriez-vous de votre consommation actuelle globalement ?

J'ai commencé à en consommer

J'ai augmenté ma consommation

J'ai arrêté d'en consommer

J'ai diminué ma consommation

Je n'ai pas modifié ma consommation, j'en consomme à peu près autant qu'habituellement

Je n'ai pas modifié ma consommation, habituellement je n'en consomme jamais ou très rarement

Purées de légumes ou de pommes de terre déshydratées :

Au cours des 7 derniers jours, combien de fois (par jour ou par semaine) en avez-vous consommé ? (une seule réponse possible entre par jour ou par semaine)

Par jour

Par semaine

Par rapport à avant le confinement, que diriez-vous de votre consommation actuelle globalement ?

J'ai commencé à en consommer

J'ai augmenté ma consommation

J'ai arrêté d'en consommer

J'ai diminué ma consommation

Je n'ai pas modifié ma consommation, j'en consomme à peu près autant qu'habituellement

Je n'ai pas modifié ma consommation, habituellement je n'en consomme jamais ou très rarement

Légumes secs (lentilles, pois chiches, haricots rouges...) :

Au cours des 7 derniers jours, combien de fois (par jour ou par semaine) en avez-vous consommé ? (une seule réponse possible entre par jour ou par semaine)

Par jour

Par semaine

Par rapport à avant le confinement, que diriez-vous de votre consommation actuelle globalement ?

- J'ai commencé à en consommer
- J'ai augmenté ma consommation
- J'ai arrêté d'en consommer
- J'ai diminué ma consommation
- Je n'ai pas modifié ma consommation, j'en consomme à peu près autant qu'habituellement
- Je n'ai pas modifié ma consommation, habituellement je n'en consomme jamais ou très rarement

Poisson ou produits de la mer frais :

Au cours des 7 derniers jours, combien de fois (par jour ou par semaine) en avez-vous consommé ? (une seule réponse possible entre par jour ou par semaine)

- Par jour
- Par semaine

Par rapport à avant le confinement, que diriez-vous de votre consommation actuelle globalement ?

- J'ai commencé à en consommer
- J'ai augmenté ma consommation
- J'ai arrêté d'en consommer
- J'ai diminué ma consommation
- Je n'ai pas modifié ma consommation, j'en consomme à peu près autant qu'habituellement
- Je n'ai pas modifié ma consommation, habituellement je n'en consomme jamais ou très rarement

Poisson ou produits de la mer en conserve :

Au cours des 7 derniers jours, combien de fois (par jour ou par semaine) en avez-vous consommé ? (une seule réponse possible entre par jour ou par semaine)

- Par jour
- Par semaine

Par rapport à avant le confinement, que diriez-vous de votre consommation actuelle globalement ?

- J'ai commencé à en consommer
- J'ai augmenté ma consommation
- J'ai arrêté d'en consommer
- J'ai diminué ma consommation
- Je n'ai pas modifié ma consommation, j'en consomme à peu près autant qu'habituellement
- Je n'ai pas modifié ma consommation, habituellement je n'en consomme jamais ou très rarement

Poisson ou produits de la mer surgelés :

Au cours des 7 derniers jours, combien de fois (par jour ou par semaine) en avez-vous consommé ? (une seule réponse possible entre par jour ou par semaine)

- Par jour
- Par semaine

Par rapport à avant le confinement, que diriez-vous de votre consommation actuelle globalement ?

- J'ai commencé à en consommer
- J'ai augmenté ma consommation
- J'ai arrêté d'en consommer

J'ai diminué ma consommation

Je n'ai pas modifié ma consommation, j'en consomme à peu près autant qu'habituellement

Je n'ai pas modifié ma consommation, habituellement je n'en consomme jamais ou très rarement

Viande rouge fraîche :

Au cours des 7 derniers jours, combien de fois (par jour ou par semaine) en avez-vous consommé ? (une seule réponse possible entre par jour ou par semaine)

Par jour

Par semaine

Par rapport à avant le confinement, que diriez-vous de votre consommation actuelle globalement ?

J'ai commencé à en consommer

J'ai augmenté ma consommation

J'ai arrêté d'en consommer

J'ai diminué ma consommation

Je n'ai pas modifié ma consommation, j'en consomme à peu près autant qu'habituellement

Je n'ai pas modifié ma consommation, habituellement je n'en consomme jamais ou très rarement

Viande rouge surgelée :

Au cours des 7 derniers jours, combien de fois (par jour ou par semaine) en avez-vous consommé ? (une seule réponse possible entre par jour ou par semaine)

Par jour

Par semaine

Par rapport à avant le confinement, que diriez-vous de votre consommation actuelle globalement ?

J'ai commencé à en consommer

J'ai augmenté ma consommation

J'ai arrêté d'en consommer

J'ai diminué ma consommation

Je n'ai pas modifié ma consommation, j'en consomme à peu près autant qu'habituellement

Je n'ai pas modifié ma consommation, habituellement je n'en consomme jamais ou très rarement

Charcuterie :

Au cours des 7 derniers jours, combien de fois (par jour ou par semaine) en avez-vous consommé ? (une seule réponse possible entre par jour ou par semaine)

Par jour

Par semaine

Par rapport à avant le confinement, que diriez-vous de votre consommation actuelle globalement ?

J'ai commencé à en consommer

J'ai augmenté ma consommation

J'ai arrêté d'en consommer

J'ai diminué ma consommation

Je n'ai pas modifié ma consommation, j'en consomme à peu près autant qu'habituellement

Je n'ai pas modifié ma consommation, habituellement je n'en consomme jamais ou très rarement

Partie 4 : Alimentation (suite 2)

Volaille fraîche :

Au cours des 7 derniers jours, combien de fois (par jour ou par semaine) en avez-vous consommé ? (une seule réponse possible entre par jour ou par semaine)

Par jour

Par semaine

Par rapport à avant le confinement, que diriez-vous de votre consommation actuelle globalement ?

J'ai commencé à en consommer

J'ai augmenté ma consommation

J'ai arrêté d'en consommer

J'ai diminué ma consommation

Je n'ai pas modifié ma consommation, j'en consomme à peu près autant qu'habituellement

Je n'ai pas modifié ma consommation, habituellement je n'en consomme jamais ou très rarement

Volaille surgelée :

Au cours des 7 derniers jours, combien de fois (par jour ou par semaine) en avez-vous consommé ? (une seule réponse possible entre par jour ou par semaine)

Par jour

Par semaine

Par rapport à avant le confinement, que diriez-vous de votre consommation actuelle globalement ?

J'ai commencé à en consommer

J'ai augmenté ma consommation

J'ai arrêté d'en consommer

J'ai diminué ma consommation

Je n'ai pas modifié ma consommation, j'en consomme à peu près autant qu'habituellement

Je n'ai pas modifié ma consommation, habituellement je n'en consomme jamais ou très rarement

Oeufs :

Au cours des 7 derniers jours, combien de fois (par jour ou par semaine) en avez-vous consommé ? (une seule réponse possible entre par jour ou par semaine)

Par jour

Par semaine

Par rapport à avant le confinement, que diriez-vous de votre consommation actuelle globalement ?

J'ai commencé à en consommer

J'ai augmenté ma consommation

J'ai arrêté d'en consommer

J'ai diminué ma consommation

Je n'ai pas modifié ma consommation, j'en consomme à peu près autant qu'habituellement

Je n'ai pas modifié ma consommation, habituellement je n'en consomme jamais ou très rarement

Steaks végétaux, steaks de soja :

Au cours des 7 derniers jours, combien de fois (par jour ou par semaine) en avez-vous consommé ? (une seule réponse possible entre par jour ou par semaine)

Par jour

Par semaine

Par rapport à avant le confinement, que diriez-vous de votre consommation actuelle globalement ?

J'ai commencé à en consommer

J'ai augmenté ma consommation

J'ai arrêté d'en consommer

J'ai diminué ma consommation

Je n'ai pas modifié ma consommation, j'en consomme à peu près autant qu'habituellement

Je n'ai pas modifié ma consommation, habituellement je n'en consomme jamais ou très rarement

Plats préparés du commerce frais :

Au cours des 7 derniers jours, combien de fois (par jour ou par semaine) en avez-vous consommé ? (une seule réponse possible entre par jour ou par semaine)

Par jour

Par semaine

Par rapport à avant le confinement, que diriez-vous de votre consommation actuelle globalement ?

J'ai commencé à en consommer

J'ai augmenté ma consommation

J'ai arrêté d'en consommer

J'ai diminué ma consommation

Je n'ai pas modifié ma consommation, j'en consomme à peu près autant qu'habituellement

Je n'ai pas modifié ma consommation, habituellement je n'en consomme jamais ou très rarement

Plats préparés du commerce en conserve :

Au cours des 7 derniers jours, combien de fois (par jour ou par semaine) en avez-vous consommé ? (une seule réponse possible entre par jour ou par semaine)

Par jour

Par semaine

Par rapport à avant le confinement, que diriez-vous de votre consommation actuelle globalement ?

J'ai commencé à en consommer

J'ai augmenté ma consommation

J'ai arrêté d'en consommer

J'ai diminué ma consommation

Je n'ai pas modifié ma consommation, j'en consomme à peu près autant qu'habituellement

Je n'ai pas modifié ma consommation, habituellement je n'en consomme jamais ou très rarement

Plats préparés du commerce surgelés :

Au cours des 7 derniers jours, combien de fois (par jour ou par semaine) en avez-vous consommé ? (une seule réponse possible entre par jour ou par semaine)

Par jour

Par semaine

Par rapport à avant le confinement, que diriez-vous de votre consommation actuelle globalement ?

J'ai commencé à en consommer

J'ai augmenté ma consommation

J'ai arrêté d'en consommer

J'ai diminué ma consommation

Je n'ai pas modifié ma consommation, j'en consomme à peu près autant qu'habituellement

Je n'ai pas modifié ma consommation, habituellement je n'en consomme jamais ou très rarement

Sandwich, pizzas, tartes salées :

Au cours des 7 derniers jours, combien de fois (par jour ou par semaine) en avez-vous consommé ? (une seule réponse possible entre par jour ou par semaine)

Par jour

Par semaine

Par rapport à avant le confinement, que diriez-vous de votre consommation actuelle globalement ?

J'ai commencé à en consommer

J'ai augmenté ma consommation

J'ai arrêté d'en consommer

J'ai diminué ma consommation

Je n'ai pas modifié ma consommation, j'en consomme à peu près autant qu'habituellement

Je n'ai pas modifié ma consommation, habituellement je n'en consomme jamais ou très rarement

Lait :

Au cours des 7 derniers jours, combien de fois (par jour ou par semaine) en avez-vous consommé ? (une seule réponse possible entre par jour ou par semaine)

Par jour

Par semaine

Par rapport à avant le confinement, que diriez-vous de votre consommation actuelle globalement ?

J'ai commencé à en consommer

J'ai augmenté ma consommation

J'ai arrêté d'en consommer

J'ai diminué ma consommation

Je n'ai pas modifié ma consommation, j'en consomme à peu près autant qu'habituellement

Je n'ai pas modifié ma consommation, habituellement je n'en consomme jamais ou très rarement

Fromages :

Au cours des 7 derniers jours, combien de fois (par jour ou par semaine) en avez-vous consommé ? (une seule réponse possible entre par jour ou par semaine)

Par jour

Par semaine

Par rapport à avant le confinement, que diriez-vous de votre consommation actuelle globalement ?

J'ai commencé à en consommer

J'ai augmenté ma consommation

J'ai arrêté d'en consommer

J'ai diminué ma consommation

Je n'ai pas modifié ma consommation, j'en consomme à peu près autant qu'habituellement

Je n'ai pas modifié ma consommation, habituellement je n'en consomme jamais ou très rarement

Yaourts, petits suisses, fromage blanc :

Au cours des 7 derniers jours, combien de fois (par jour ou par semaine) en avez-vous consommé ? (une seule réponse possible entre par jour ou par semaine)

Par jour

Par semaine

Par rapport à avant le confinement, que diriez-vous de votre consommation actuelle globalement ?

J'ai commencé à en consommer

J'ai augmenté ma consommation

J'ai arrêté d'en consommer

J'ai diminué ma consommation

Je n'ai pas modifié ma consommation, j'en consomme à peu près autant qu'habituellement

Je n'ai pas modifié ma consommation, habituellement je n'en consomme jamais ou très rarement

Entremets et crèmes dessert :

Au cours des 7 derniers jours, combien de fois (par jour ou par semaine) en avez-vous consommé ? (une seule réponse possible entre par jour ou par semaine)

Par jour

Par semaine

Par rapport à avant le confinement, que diriez-vous de votre consommation actuelle globalement ?

J'ai commencé à en consommer

J'ai augmenté ma consommation

J'ai arrêté d'en consommer

J'ai diminué ma consommation

Je n'ai pas modifié ma consommation, j'en consomme à peu près autant qu'habituellement

Je n'ai pas modifié ma consommation, habituellement je n'en consomme jamais ou très rarement

Confiseries, chocolat :

Au cours des 7 derniers jours, combien de fois (par jour ou par semaine) en avez-vous consommé ? (une seule réponse possible entre par jour ou par semaine)

Par jour

Par semaine

Par rapport à avant le confinement, que diriez-vous de votre consommation actuelle globalement ?

J'ai commencé à en consommer

J'ai augmenté ma consommation

J'ai arrêté d'en consommer

J'ai diminué ma consommation

Je n'ai pas modifié ma consommation, j'en consomme à peu près autant qu'habituellement

Je n'ai pas modifié ma consommation, habituellement je n'en consomme jamais ou très rarement

Biscuits, gâteaux :

Au cours des 7 derniers jours, combien de fois (par jour ou par semaine) en avez-vous consommé ? (une seule réponse possible entre par jour ou par semaine)

Par jour

Par semaine

Par rapport à avant le confinement, que diriez-vous de votre consommation actuelle globalement ?

- J'ai commencé à en consommer
- J'ai augmenté ma consommation
- J'ai arrêté d'en consommer
- J'ai diminué ma consommation
- Je n'ai pas modifié ma consommation, j'en consomme à peu près autant qu'habituellement
- Je n'ai pas modifié ma consommation, habituellement je n'en consomme jamais ou très rarement

Glaces, crèmes glacées :

Au cours des 7 derniers jours, combien de fois (par jour ou par semaine) en avez-vous consommé ? (une seule réponse possible entre par jour ou par semaine)

- Par jour
- Par semaine

Par rapport à avant le confinement, que diriez-vous de votre consommation actuelle globalement ?

- J'ai commencé à en consommer
- J'ai augmenté ma consommation
- J'ai arrêté d'en consommer
- J'ai diminué ma consommation
- Je n'ai pas modifié ma consommation, j'en consomme à peu près autant qu'habituellement
- Je n'ai pas modifié ma consommation, habituellement je n'en consomme jamais ou très rarement

Beurre :

Au cours des 7 derniers jours, combien de fois (par jour ou par semaine) en avez-vous consommé ? (une seule réponse possible entre par jour ou par semaine)

- Par jour
- Par semaine

Par rapport à avant le confinement, que diriez-vous de votre consommation actuelle globalement ?

- J'ai commencé à en consommer
- J'ai augmenté ma consommation
- J'ai arrêté d'en consommer
- J'ai diminué ma consommation
- Je n'ai pas modifié ma consommation, j'en consomme à peu près autant qu'habituellement
- Je n'ai pas modifié ma consommation, habituellement je n'en consomme jamais ou très rarement

Huiles végétales :

Au cours des 7 derniers jours, combien de fois (par jour ou par semaine) en avez-vous consommé ? (une seule réponse possible entre par jour ou par semaine)

- Par jour
- Par semaine

Par rapport à avant le confinement, que diriez-vous de votre consommation actuelle globalement ?

- J'ai commencé à en consommer
- J'ai augmenté ma consommation
- J'ai arrêté d'en consommer
- J'ai diminué ma consommation
- Je n'ai pas modifié ma consommation, j'en consomme à peu près autant qu'habituellement
- Je n'ai pas modifié ma consommation, habituellement je n'en consomme jamais ou très rarement

Sucre, miel, confiture :

Au cours des 7 derniers jours, combien de fois (par jour ou par semaine) en avez-vous consommé ? (une seule réponse possible entre par jour ou par semaine)

Par jour

Par semaine

Par rapport à avant le confinement, que diriez-vous de votre consommation actuelle globalement ?

J'ai commencé à en consommer

J'ai augmenté ma consommation

J'ai arrêté d'en consommer

J'ai diminué ma consommation

Je n'ai pas modifié ma consommation, j'en consomme à peu près autant qu'habituellement

Je n'ai pas modifié ma consommation, habituellement je n'en consomme jamais ou très rarement

Jus de fruits :

Au cours des 7 derniers jours, combien de fois (par jour ou par semaine) en avez-vous consommé ? (une seule réponse possible entre par jour ou par semaine)

Par jour

Par semaine

Par rapport à avant le confinement, que diriez-vous de votre consommation actuelle globalement ?

J'ai commencé à en consommer

J'ai augmenté ma consommation

J'ai arrêté d'en consommer

J'ai diminué ma consommation

Je n'ai pas modifié ma consommation, j'en consomme à peu près autant qu'habituellement

Je n'ai pas modifié ma consommation, habituellement je n'en consomme jamais ou très rarement

Boissons sucrées, sodas :

Au cours des 7 derniers jours, combien de fois (par jour ou par semaine) en avez-vous consommé ? (une seule réponse possible entre par jour ou par semaine)

Par jour

Par semaine

Par rapport à avant le confinement, que diriez-vous de votre consommation actuelle globalement ?

J'ai commencé à en consommer

J'ai augmenté ma consommation

J'ai arrêté d'en consommer

J'ai diminué ma consommation

Je n'ai pas modifié ma consommation, j'en consomme à peu près autant qu'habituellement

Je n'ai pas modifié ma consommation, habituellement je n'en consomme jamais ou très rarement

Eau du robinet :

Au cours des 7 derniers jours, combien de fois (par jour ou par semaine) en avez-vous consommé ? (une seule réponse possible entre par jour ou par semaine)

Par jour

Par semaine

Par rapport à avant le confinement, que diriez-vous de votre consommation actuelle globalement ?

J'ai commencé à en consommer

J'ai augmenté ma consommation

J'ai arrêté d'en consommer

J'ai diminué ma consommation

Je n'ai pas modifié ma consommation, j'en consomme à peu près autant qu'habituellement

Je n'ai pas modifié ma consommation, habituellement je n'en consomme jamais ou très rarement

Eau en bouteille :

Au cours des 7 derniers jours, combien de fois (par jour ou par semaine) en avez-vous consommé ? (une seule réponse possible entre par jour ou par semaine)

Par jour

Par semaine

Par rapport à avant le confinement, que diriez-vous de votre consommation actuelle globalement ?

J'ai commencé à en consommer

J'ai augmenté ma consommation

J'ai arrêté d'en consommer

J'ai diminué ma consommation

Je n'ai pas modifié ma consommation, j'en consomme à peu près autant qu'habituellement

Je n'ai pas modifié ma consommation, habituellement je n'en consomme jamais ou très rarement

Boissons alcoolisées :

Au cours des 7 derniers jours, combien de fois (par jour ou par semaine) en avez-vous consommé ? (une seule réponse possible entre par jour ou par semaine)

Par jour

Par semaine

Par rapport à avant le confinement, que diriez-vous de votre consommation actuelle globalement ?

J'ai commencé à en consommer

J'ai augmenté ma consommation

J'ai arrêté d'en consommer

J'ai diminué ma consommation

Je n'ai pas modifié ma consommation, j'en consomme à peu près autant qu'habituellement

Je n'ai pas modifié ma consommation, habituellement je n'en consomme jamais ou très rarement

Thé, infusion :

Au cours des 7 derniers jours, combien de fois (par jour ou par semaine) en avez-vous consommé ? (une seule réponse possible entre par jour ou par semaine)

Par jour

Par semaine

Par rapport à avant le confinement, que diriez-vous de votre consommation actuelle globalement ?

J'ai commencé à en consommer

J'ai augmenté ma consommation

J'ai arrêté d'en consommer

J'ai diminué ma consommation

Je n'ai pas modifié ma consommation, j'en consomme à peu près autant qu'habituellement

Je n'ai pas modifié ma consommation, habituellement je n'en consomme jamais ou très rarement

Café :

Au cours des 7 derniers jours, combien de fois (par jour ou par semaine) en avez-vous consommé ? (une seule réponse possible entre par jour ou par semaine)

Par jour

Par semaine

Par rapport à avant le confinement, que diriez-vous de votre consommation actuelle globalement ?

J'ai commencé à en consommer

J'ai augmenté ma consommation

J'ai arrêté d'en consommer

J'ai diminué ma consommation

Je n'ai pas modifié ma consommation, j'en consomme à peu près autant qu'habituellement

Je n'ai pas modifié ma consommation, habituellement je n'en consomme jamais ou très rarement

Partie 5 : Alimentation (fin)

En ce moment, êtes-vous stressé(e) à l'idée de manquer de certains aliments durant le confinement ? (une seule réponse possible)

Oui, beaucoup

Oui, modérément

Oui, un peu

Non

Quels sont les lieux ou modes d'approvisionnement pour votre foyer en ce moment ?

Marché :

Oui Non

Par rapport à avant le confinement :

J'ai commencé à avoir recours à ce lieu/mode d'approvisionnement

J'ai augmenté mon recours à ce lieu/mode d'approvisionnement

J'ai arrêté d'avoir recours à ce mode/lieu d'approvisionnement

J'ai diminué mon recours à ce lieu/mode d'approvisionnement

Je n'ai pas modifié mon recours à ce lieu/mode d'approvisionnement

Boulangerie, pâtisserie :

Oui Non

Par rapport à avant le confinement :

J'ai commencé à avoir recours à ce lieu/mode d'approvisionnement

J'ai augmenté mon recours à ce lieu/mode d'approvisionnement

J'ai arrêté d'avoir recours à ce mode/lieu d'approvisionnement

J'ai diminué mon recours à ce lieu/mode d'approvisionnement

Je n'ai pas modifié mon recours à ce lieu/mode d'approvisionnement

Epicerie, supérette :

Oui Non

Par rapport à avant le confinement :

J'ai commencé à avoir recours à ce lieu/mode d'approvisionnement

J'ai augmenté mon recours à ce lieu/mode d'approvisionnement

- J'ai arrêté d'avoir recours à ce lieu/mode d'approvisionnement
- J'ai diminué mon recours à ce lieu/mode d'approvisionnement
- Je n'ai pas modifié mon recours à ce lieu/mode d'approvisionnement

Autres commerces de proximité (boucherie, poissonnerie, primeur...) :

Oui Non

Par rapport à avant le confinement :

- J'ai commencé à avoir recours à ce lieu/mode d'approvisionnement
- J'ai augmenté mon recours à ce lieu/mode d'approvisionnement
- J'ai arrêté d'avoir recours à ce lieu/mode d'approvisionnement
- J'ai diminué mon recours à ce lieu/mode d'approvisionnement
- Je n'ai pas modifié mon recours à ce lieu/mode d'approvisionnement

Supermarché :

Oui Non

Par rapport à avant le confinement :

- J'ai commencé à avoir recours à ce lieu/mode d'approvisionnement
- J'ai augmenté mon recours à ce lieu/mode d'approvisionnement
- J'ai arrêté d'avoir recours à ce lieu/mode d'approvisionnement
- J'ai diminué mon recours à ce lieu/mode d'approvisionnement
- Je n'ai pas modifié mon recours à ce lieu/mode d'approvisionnement

Hypermarché :

Oui Non

Par rapport à avant le confinement :

- J'ai commencé à avoir recours à ce lieu/mode d'approvisionnement
- J'ai augmenté mon recours à ce lieu/mode d'approvisionnement
- J'ai arrêté d'avoir recours à ce lieu/mode d'approvisionnement
- J'ai diminué mon recours à ce lieu/mode d'approvisionnement
- Je n'ai pas modifié mon recours à ce lieu/mode d'approvisionnement

Magasin de surgelés :

Oui Non

Par rapport à avant le confinement :

- J'ai commencé à avoir recours à ce lieu/mode d'approvisionnement
- J'ai augmenté mon recours à ce lieu/mode d'approvisionnement
- J'ai arrêté d'avoir recours à ce lieu/mode d'approvisionnement
- J'ai diminué mon recours à ce lieu/mode d'approvisionnement
- Je n'ai pas modifié mon recours à ce lieu/mode d'approvisionnement

Magasin BIO :

Oui Non

Par rapport à avant le confinement :

- J'ai commencé à avoir recours à ce lieu/mode d'approvisionnement
- J'ai augmenté mon recours à ce lieu/mode d'approvisionnement
- J'ai arrêté d'avoir recours à ce lieu/mode d'approvisionnement
- J'ai diminué mon recours à ce lieu/mode d'approvisionnement
- Je n'ai pas modifié mon recours à ce lieu/mode d'approvisionnement

Commerçant ambulancier :

Oui Non

Par rapport à avant le confinement :

- J'ai commencé à avoir recours à ce lieu/mode d'approvisionnement

- J'ai augmenté mon recours à ce lieu/mode d'approvisionnement
- J'ai arrêté d'avoir recours à ce mode/lieu d'approvisionnement
- J'ai diminué mon recours à ce lieu/mode d'approvisionnement
- Je n'ai pas modifié mon recours à ce lieu/mode d'approvisionnement

Achat par internet, catalogue ou téléphone (courses en ligne puis drive ou courses en ligne puis livraison) :

Oui Non

Par rapport à avant le confinement :

- J'ai commencé à avoir recours à ce lieu/mode d'approvisionnement
- J'ai augmenté mon recours à ce lieu/mode d'approvisionnement
- J'ai arrêté d'avoir recours à ce mode/lieu d'approvisionnement
- J'ai diminué mon recours à ce lieu/mode d'approvisionnement
- Je n'ai pas modifié mon recours à ce lieu/mode d'approvisionnement

Paniers producteur, paysan ou fermier, AMAP (BIO ou non) :

Oui Non

Par rapport à avant le confinement :

- J'ai commencé à avoir recours à ce lieu/mode d'approvisionnement
- J'ai augmenté mon recours à ce lieu/mode d'approvisionnement
- J'ai arrêté d'avoir recours à ce mode/lieu d'approvisionnement
- J'ai diminué mon recours à ce lieu/mode d'approvisionnement
- Je n'ai pas modifié mon recours à ce lieu/mode d'approvisionnement

Autoproduction (légumes, fruits, pain, yaourts...) :

Oui Non

Par rapport à avant le confinement :

- J'ai commencé à avoir recours à ce lieu/mode d'approvisionnement
- J'ai augmenté mon recours à ce lieu/mode d'approvisionnement
- J'ai arrêté d'avoir recours à ce mode/lieu d'approvisionnement
- J'ai diminué mon recours à ce lieu/mode d'approvisionnement
- Je n'ai pas modifié mon recours à ce lieu/mode d'approvisionnement

Centre de distribution alimentaire (repas, colis, épicerie sociale...) :

Oui Non

Par rapport à avant le confinement :

- J'ai commencé à avoir recours à ce lieu/mode d'approvisionnement
- J'ai augmenté mon recours à ce lieu/mode d'approvisionnement
- J'ai arrêté d'avoir recours à ce mode/lieu d'approvisionnement
- J'ai diminué mon recours à ce lieu/mode d'approvisionnement
- Je n'ai pas modifié mon recours à ce lieu/mode d'approvisionnement

Livraison de repas à domicile (Deliveroo, Uber Eats...) :

Oui Non

Par rapport à avant le confinement :

- J'ai commencé à avoir recours à ce lieu/mode d'approvisionnement
- J'ai augmenté mon recours à ce lieu/mode d'approvisionnement
- J'ai arrêté d'avoir recours à ce mode/lieu d'approvisionnement
- J'ai diminué mon recours à ce lieu/mode d'approvisionnement
- Je n'ai pas modifié mon recours à ce lieu/mode d'approvisionnement

**Avez-vous stocké des produits alimentaires chez vous plus que ce dont vous avez l'habitude hors confinement ?
(une seule réponse possible)**

- Oui car j'ai réduit la fréquence de mes achats
- Oui car je crains une pénurie

Non

Partie 6 : Activité physique et sédentarité

Avez-vous modifié votre activité physique par rapport à avant le confinement ? (une seule réponse possible)

- J'ai augmenté mon activité physique
- J'ai diminué mon activité physique
- Je n'ai pas modifié mon activité physique
- Je ne sais pas

Parmi les raisons suivantes, pourquoi avez-vous diminué votre activité physique ? (plusieurs réponses possibles)

- Je ne peux plus aller aux endroits habituels pour pratiquer du sport (club, salle de sports, espaces extérieurs)
- Je ne me déplace plus à pied ou à vélo pour mes activités quotidiennes (ex : lieu travail, courses)
- L'espace dont je dispose à mon domicile ne me permet pas de pratiquer de l'activité physique
- Je n'aime pas pratiquer de l'activité physique en intérieur ou dans les possibilités dont je dispose
- Je ne sais pas quelle(s) activité(s) pratiquer dans les conditions actuelles de confinement
- Je manque de temps pour pratiquer de l'activité physique
- Je suis malade (infection Coronavirus présumée ou confirmée)
- Je suis malade (sans lien avec le Coronavirus)

Autre

Veillez préciser :

Parmi les raisons suivantes, pourquoi avez-vous augmenté votre activité physique ? (plusieurs réponses possibles)

- Je souhaite maintenir mon état de santé
- Je souhaite maintenir une bonne forme physique
- Je souhaite garder un bon moral
- Je souhaite contrôler mon poids
- Je voudrais diminuer mon stress et mon anxiété
- L'activité physique contribue au traitement d'une maladie chronique
- J'ai découvert de nouvelles activités physiques
- Je suis encouragé(e) par mon entourage
- Pour mes déplacements autorisés, je privilégie la marche et le vélo, plutôt que d'autres modes de transport pour limiter les risques de contamination
- Pour mes déplacements autorisés, je privilégie la marche et le vélo, plutôt que d'autres modes de transport car il y a moins de transports en commun qui fonctionnent

- J'ai davantage de temps qu'auparavant
- Cela me permet de sortir/de m'aérer

Autre

Veillez préciser :

Avez-vous modifié votre activité physique par rapport à il y a environ 1 mois (proche du début du confinement) ? (une seule réponse possible)

- J'ai augmenté mon activité physique
- J'ai diminué mon activité physique
- Je n'ai pas modifié mon activité physique
- Je ne sais pas

Parmi les raisons suivantes, pourquoi avez-vous diminué votre activité physique ? (plusieurs réponses possibles)

- Je ne peux plus aller aux endroits habituels pour pratiquer du sport (club, salle de sports, espaces extérieurs)
- Je ne me déplace plus à pied ou à vélo pour mes activités quotidiennes (ex : lieu travail, courses)
- L'espace dont je dispose à mon domicile ne me permet pas de pratiquer de l'activité physique
- Je n'aime pas pratiquer de l'activité physique en intérieur ou dans les possibilités dont je dispose

Je ne sais pas quelle(s) activité(s) pratiquer dans les conditions actuelles de confinement

Je manque de temps pour pratiquer de l'activité physique

Je suis malade (infection Coronavirus présumée ou confirmée)

Je suis malade (sans lien avec le Coronavirus)

Autre

Veillez préciser :

Parmi les raisons suivantes, pourquoi avez-vous augmenté votre activité physique ? (plusieurs réponses possibles)

Je souhaite maintenir mon état de santé

Je souhaite maintenir une bonne forme physique

Je souhaite garder un bon moral

Je souhaite contrôler mon poids

Je voudrais diminuer mon stress et mon anxiété

L'activité physique contribue au traitement d'une maladie chronique

J'ai découvert de nouvelles activités physiques

Je suis encouragé(e) par mon entourage

Pour mes déplacements autorisés, je privilégie la marche et le vélo, plutôt que d'autres modes de transport pour limiter les risques de contamination

Pour mes déplacements autorisés, je privilégie la marche et le vélo, plutôt que d'autres modes de transport car il y a moins de transports en commun qui fonctionnent

J'ai davantage de temps qu'auparavant

Cela me permet de sortir/de m'aérer

Autre

Veillez préciser :

Indiquez les activités physiques que vous avez pratiquées au moins une fois au cours des 7 derniers jours :

Marche d'un bon pas, en extérieur ?

Oui Non

Nombre de fois sur une durée de 7 jours ?

fois

Temps moyen passé à chaque fois (en minutes) ?

minute(s)

Par rapport à avant le confinement :

J'ai commencé cette activité

J'ai augmenté cette activité

J'ai arrêté cette activité

J'ai diminué cette activité

Je n'ai pas modifié cette activité

Promener un animal de compagnie ?

Oui Non

Nombre de fois sur une durée de 7 jours ?

fois

Temps moyen passé à chaque fois (en minutes) ?

minute(s)

Par rapport à avant le confinement :

- J'ai commencé cette activité
- J'ai augmenté cette activité
- J'ai arrêté cette activité
- J'ai diminué cette activité
- Je n'ai pas modifié cette activité

Jogging en extérieur ?

Oui Non

Nombre de fois sur une durée de 7 jours ?

 fois

Temps moyen passé à chaque fois (en minutes) ?

 minute(s)

Par rapport à avant le confinement :

- J'ai commencé cette activité
- J'ai augmenté cette activité
- J'ai arrêté cette activité
- J'ai diminué cette activité
- Je n'ai pas modifié cette activité

Vélo en extérieur (déplacements) ?

Oui Non

Nombre de fois sur une durée de 7 jours ?

 fois

Temps moyen passé à chaque fois (en minutes) ?

 minute(s)

Par rapport à avant le confinement :

- J'ai commencé cette activité
- J'ai augmenté cette activité
- J'ai arrêté cette activité
- J'ai diminué cette activité
- Je n'ai pas modifié cette activité

Vélo d'appartement (y compris elliptique) ?

Oui Non

Nombre de fois sur une durée de 7 jours ?

 fois

Temps moyen passé à chaque fois (en minutes) ?

 minute(s)

Par rapport à avant le confinement :

- J'ai commencé cette activité
- J'ai augmenté cette activité
- J'ai arrêté cette activité
- J'ai diminué cette activité
- Je n'ai pas modifié cette activité

J'ai diminué cette activité

Je n'ai pas modifié cette activité

Tapis de marche/course intérieur ?

Oui Non

Nombre de fois sur une durée de 7 jours ?

fois

Temps moyen passé à chaque fois (en minutes) ?

minute(s)

Par rapport à avant le confinement :

J'ai commencé cette activité

J'ai augmenté cette activité

J'ai arrêté cette activité

J'ai diminué cette activité

Je n'ai pas modifié cette activité

Rameur ?

Oui Non

Nombre de fois sur une durée de 7 jours ?

fois

Temps moyen passé à chaque fois (en minutes) ?

minute(s)

Par rapport à avant le confinement :

J'ai commencé cette activité

J'ai augmenté cette activité

J'ai arrêté cette activité

J'ai diminué cette activité

Je n'ai pas modifié cette activité

Exercices de « fitness » au domicile (aérobic, cardio, corde à sauter...) ?

Oui Non

Nombre de fois sur une durée de 7 jours ?

fois

Temps moyen passé à chaque fois (en minutes) ?

minute(s)

Par rapport à avant le confinement :

J'ai commencé cette activité

J'ai augmenté cette activité

J'ai arrêté cette activité

J'ai diminué cette activité

Je n'ai pas modifié cette activité

Danse, zumba... ?

Oui Non

Nombre de fois sur une durée de 7 jours ?

fois

Temps moyen passé à chaque fois (en minutes) ?

minute(s)

Par rapport à avant le confinement :

- J'ai commencé cette activité
- J'ai augmenté cette activité
- J'ai arrêté cette activité
- J'ai diminué cette activité
- Je n'ai pas modifié cette activité

Exercices de renforcement musculaire (squats, pompes, abdos, exercices avec haltères...)?

Oui Non

Nombre de fois sur une durée de 7 jours ?

fois

Temps moyen passé à chaque fois (en minutes) ?

minute(s)

Par rapport à avant le confinement :

- J'ai commencé cette activité
- J'ai augmenté cette activité
- J'ai arrêté cette activité
- J'ai diminué cette activité
- Je n'ai pas modifié cette activité

Yoga ?

Oui Non

Nombre de fois sur une durée de 7 jours ?

fois

Temps moyen passé à chaque fois (en minutes) ?

minute(s)

Par rapport à avant le confinement :

- J'ai commencé cette activité
- J'ai augmenté cette activité
- J'ai arrêté cette activité
- J'ai diminué cette activité
- Je n'ai pas modifié cette activité

Stretching ?

Oui Non

Nombre de fois sur une durée de 7 jours ?

fois

Temps moyen passé à chaque fois (en minutes) ?

minute(s)

Par rapport à avant le confinement :

- J'ai commencé cette activité
- J'ai augmenté cette activité
- J'ai arrêté cette activité
- J'ai diminué cette activité
- Je n'ai pas modifié cette activité

Jeux actifs avec les enfants ?Oui Non**Nombre de fois sur une durée de 7 jours ?**

fois

Temps moyen passé à chaque fois (en minutes) ?

minute(s)

Par rapport à avant le confinement :

- J'ai commencé cette activité
- J'ai augmenté cette activité
- J'ai arrêté cette activité
- J'ai diminué cette activité
- Je n'ai pas modifié cette activité

Ménage (passer l'aspirateur, laver les vitres, lessiver) ?Oui Non**Nombre de fois sur une durée de 7 jours ?**

fois

Temps moyen passé à chaque fois (en minutes) ?

minute(s)

Par rapport à avant le confinement :

- J'ai commencé cette activité
- J'ai augmenté cette activité
- J'ai arrêté cette activité
- J'ai diminué cette activité
- Je n'ai pas modifié cette activité

Jardinage ?Oui Non**Nombre de fois sur une durée de 7 jours ?**

fois

Temps moyen passé à chaque fois (en minutes) ?

minute(s)

Par rapport à avant le confinement :

- J'ai commencé cette activité

- J'ai augmenté cette activité
- J'ai arrêté cette activité
- J'ai diminué cette activité
- Je n'ai pas modifié cette activité

Bricolage ?

Oui Non

Nombre de fois sur une durée de 7 jours ?

fois

Temps moyen passé à chaque fois (en minutes) ?

minute(s)

Par rapport à avant le confinement :

- J'ai commencé cette activité
- J'ai augmenté cette activité
- J'ai arrêté cette activité
- J'ai diminué cette activité
- Je n'ai pas modifié cette activité

Autre ?

Oui Non

Veillez préciser l'activité ?

Nombre de fois sur une durée de 7 jours ?

fois

Temps moyen passé à chaque fois (en minutes) ?

minute(s)

Par rapport à avant le confinement :

- J'ai commencé cette activité
- J'ai augmenté cette activité
- J'ai arrêté cette activité
- J'ai diminué cette activité
- Je n'ai pas modifié cette activité

Combien de temps en moyenne passez-vous actuellement assis(e) ou allongé(e) par jour (c'est-à-dire au cours du travail ou télétravail, repas, loisir, éventuellement transports, MAIS en dehors du temps de sommeil) ?

heure(s)

min par jour

En particulier, combien de temps passez-vous devant un écran (téléphone, tablette, ordinateur, télévision) par jour ?

heure(s)

min par jour

Avez-vous modifié cette durée de temps sédentaire...

Par rapport à avant le confinement ? (une seule réponse possible) ⓘ

- J'ai augmenté mon temps sédentaire
- J'ai diminué mon temps sédentaire
- Je n'ai pas modifié mon temps sédentaire
- Je ne sais pas

Par rapport à il y a environ 1 mois (proche du début du confinement) ? (une seule réponse possible) ⓘ

- J'ai augmenté mon temps sédentaire
- J'ai diminué mon temps sédentaire
- Je n'ai pas modifié mon temps sédentaire
- Je ne sais pas

Partie 7 : Exposition solaire

L'exposition solaire intervient dans la synthèse de vitamine D. Nous souhaiterions donc estimer votre exposition solaire au cours des 7 derniers jours.

Combien de jours êtes-vous sorti(e) à l'air libre au soleil (balcon, jardin, terrasse, extérieur) ?

jour(s)

En moyenne ces jours-là, combien de temps avez-vous été exposé(e) à l'air libre au soleil ?

heure(s)

min par jour

Partie 8 : Compléments alimentaires

Depuis le début du confinement, avez-vous pris un ou plusieurs compléments alimentaires ?

- Oui
- Non

Que contenaient ce ou ces compléments alimentaires ? (plusieurs réponses possibles)

Cochez tous les nutriments ou plantes correspondants (qu'ils soient présents en association dans le même produit ou bien dans des produits différents). Pour répondre à cette question, aidez-vous des emballages et notices des produits.

- Calcium
- Sélénium
- Zinc
- Fer
- Magnésium
- Fluor
- Phosphore
- Iode
- Autres minéraux/oligoéléments (potassium, cuivre, lithium, chrome, manganèse...)
- Vitamines du groupe B
- Vitamine C (acide ascorbique)
- Vitamine D (vitamine D3, calciférol, cholécalciférol, vitamine D2, ergocalciférol, calcitriol)
- Vitamine E (tocophérols, tocotriénols)
- Vitamine A (rétinol)
- Bêta-carotène
- Vitamine K
- Probiotiques, prébiotiques, fibres
- Polyphénols (catéchine, resvératrol)

Acides gras Oméga 3
Huile d'onagre, huile de bourrache, huile de foie de morue (sous forme de compléments alimentaires)
Phytoestrogènes (extraits de soja, de sauge)
Tryptophane, mélatonine
Autres acides aminés (taurine, arginine, etc.)/Protéines
Acérola, guarana ou canneberge (cranberry)
Ginseng
DHEA
Echinacées, griffe du chat (liane du Pérou)
Régliasse
Bouleau, peuplier, polygala, reine des prés, saule, verge d'or, huile essentielle de gaulthérie
Harpagophytum, scrofulaire chinois, bouillon blanc, véroniques, bugles, boswellia, commiphora
Curcuma, curcumine
Scutellaires (Scutellaria), racine de dan shen (sauge rouge), écorce de Magnolia, acide rosmarinique (romarin)
Radix et rhizoma rhei (racine de rhubarbe, Da Huang), radix Polygoni multiflori (racine de renouée à fleurs multiples, He Shou Wu), caulis Polygoni multiflori (tiges de renouée à fleurs multiples, Ye Jiao Teng)
Je ne sais pas
Autre

Veillez préciser :

Avez-vous consommé un ou plusieurs de ces compléments alimentaires spécifiquement dans le but de renforcer votre système immunitaire ou de lutter contre le coronavirus ?

Oui
Non

Merci d'indiquer le nom et la marque de chacun des compléments alimentaires.

Complément alimentaire 1 :

Tapez les premières lettres du nom ou de la marque du produit. Une liste de 20 propositions (maximum) vous sera proposée.

Si vous ne trouvez pas votre produit dans cette liste, veuillez compléter votre saisie en tapant des lettres supplémentaires.

Je n'ai pas trouvé

Cochez cette case si ce complément vous a été prescrit ou recommandé par un médecin

Complément alimentaire 2 :

Tapez les premières lettres du nom ou de la marque du produit. Une liste de 20 propositions (maximum) vous sera proposée.

Si vous ne trouvez pas votre produit dans cette liste, veuillez compléter votre saisie en tapant des lettres supplémentaires.

Je n'ai pas trouvé

Cochez cette case si ce complément vous a été prescrit ou recommandé par un médecin

Complément alimentaire 3 :

Tapez les premières lettres du nom ou de la marque du produit. Une liste de 20 propositions (maximum) vous sera proposée.

Si vous ne trouvez pas votre produit dans cette liste, veuillez compléter votre saisie en tapant des lettres supplémentaires.

Je n'ai pas trouvé

Cochez cette case si ce complément vous a été prescrit ou recommandé par un médecin

Complément alimentaire 4 :

Tapez les premières lettres du nom ou de la marque du produit. Une liste de 20 propositions (maximum) vous sera proposée.

Si vous ne trouvez pas votre produit dans cette liste, veuillez compléter votre saisie en tapant des lettres supplémentaires.

Je n'ai pas trouvé

Cochez cette case si ce complément vous a été prescrit ou recommandé par un médecin

Complément alimentaire 5 :

Tapez les premières lettres du nom ou de la marque du produit. Une liste de 20 propositions (maximum) vous sera proposée.

Si vous ne trouvez pas votre produit dans cette liste, veuillez compléter votre saisie en tapant des lettres supplémentaires.

Je n'ai pas trouvé

Cochez cette case si ce complément vous a été prescrit ou recommandé par un médecin

Commentaires (facultatifs)

Commentaires (Nombre de caractères restants : 150)