

Introduction

Ce questionnaire vise à évaluer vos habitudes et pratiques alimentaires en lien avec la santé et la durabilité.

Si vous ne savez pas très bien comment répondre, choisissez la réponse la plus proche de votre situation.

Partie 1 :

Veillez préciser dans quelle mesure, pour vous personnellement, les phrases suivantes sont exactes :

En plat principal, en général, je préfère consommer de la viande ou du poisson plutôt que des produits végétaux (céréales, légumineuses, fruits et légumes)

Jamais vrai Presque jamais vrai Rarement vrai Souvent vrai Presque toujours vrai

Plus globalement au cours d'une semaine, je consomme davantage de produits végétaux (céréales, légumineuses, fruits et légumes) que d'aliments d'origine animale (viande, produits laitiers et œufs)

Presque jamais vrai Rarement vrai Souvent vrai Presque toujours vrai Toujours vrai

Je mange une variété de fruits et de légumes et au moins 5 portions par jour (ce qui correspond à 400 grammes)

Presque jamais vrai Rarement vrai Souvent vrai Presque toujours vrai

J'essaie d'éviter la viande riche en matières grasses et la charcuterie, et je privilégie les haricots secs, les lentilles, le poisson, la volaille ou la viande peu grasse

Presque jamais vrai Rarement vrai Souvent vrai Presque toujours vrai Je ne consomme pas de viande

Je préfère acheter et consommer des produits à faible teneur en sel

Presque jamais vrai Rarement vrai Souvent vrai Presque toujours vrai

J'essaie d'éviter d'acheter et de consommer des produits alimentaires « ultra-transformés » (par produits ultra-transformés, nous entendons les aliments qui contiennent des composés habituellement non utilisés lorsque l'on cuisine au domicile ou de façon traditionnelle)

Presque jamais vrai Rarement vrai Souvent vrai Presque toujours vrai

Je privilégie l'eau (plate ou gazeuse) comme boisson principale

Presque jamais vrai Rarement vrai Souvent vrai Presque toujours vrai

Je choisis des aliments à faible teneur en sucres

Presque jamais vrai Rarement vrai Souvent vrai Presque toujours vrai

Je limite ma fréquence de consommation de boissons sucrées (soda, jus de fruits, etc.) et de produits sucrés (biscuits, gâteaux, etc.)

Presque jamais vrai Rarement vrai Souvent vrai Presque toujours vrai

Je contrôle la quantité de sel que je consomme et limite l'ajout de sel à mes plats

Presque jamais vrai Rarement vrai Souvent vrai Presque toujours vrai

Partie 2 :

Je trie les déchets alimentaires et je recycle les restes chez moi avec un composteur (récipient permettant de produire de l'engrais organique à partir de restes alimentaires)

Presque jamais vrai Rarement vrai Souvent vrai Presque toujours vrai

Veillez préciser le type de composteur que vous utilisez le plus souvent :

Partagé Privé en extérieur Privé en intérieur

Dans la mesure du possible, je préfère acheter et consommer des aliments produits en France

Presque jamais vrai Rarement vrai Souvent vrai Presque toujours vrai

Je limite ma consommation de viande.

Presque jamais vrai Rarement vrai Souvent vrai Presque toujours vrai Je ne consomme pas de viande

J'essaie de consommer des produits cultivés avec peu ou pas de pesticides

Presque jamais vrai Rarement vrai Souvent vrai Presque toujours vrai

J'essaie de consommer régulièrement des produits issus de l'agriculture biologique

Presque jamais vrai Rarement vrai Souvent vrai Presque toujours vrai

Lorsque vous consommez des produits issus de l'agriculture biologique, veuillez préciser le type d'aliments que vous consommez

Légumes

Oui Non

Fruits

Oui Non

Céréales et légumineuses

Oui Non

Produits laitiers

Oui Non Je ne consomme pas de produits laitiers

Viande et poisson

Oui Non Je ne consomme ni viande ni poisson

Lorsque vous achetez des aliments issus de l'agriculture biologique, veuillez préciser où vous achetez ces produits

En vente directe (AMAP, à la ferme, dans des marchés de producteurs ou de productrices)

Oui Non

Petit commerce de proximité

Oui Non

Enseigne reposant sur les principes de l'Economie Sociale et Solidaire, c'est-à-dire sur un principe de solidarité et d'utilité sociale (exemples : coopératives, supermarchés coopératifs)

Oui Non

Supermarché, hypermarché (achat en magasin, en ligne ou retrait au Drive)

Oui Non

Auto-production par moi-même ou par un(e) proche

Oui Non

J'agis pour réduire le gaspillage alimentaire dans mon entourage

Presque jamais vrai Rarement vrai Souvent vrai Presque toujours vrai

Je consomme régulièrement des aliments d'origine végétale en remplacement de la viande

Presque jamais vrai Rarement vrai Souvent vrai Presque toujours vrai Toujours vrai

Partie 3 :

Où achetez-vous vos fruits et légumes ?

En livraison directe par le producteur (la productrice) / paniers de la ferme (AMAP)

Oui Non

Au marché

- Oui Non

Dans une épicerie ou petit commerce alimentaire indépendant

- Oui Non

Dans un magasin de fruits et légumes/primeur

- Oui Non

Dans un supermarché (livraison à domicile)

- Oui Non

Dans un supermarché (achat en magasin ou retrait au Drive)

- Oui Non

Auto-production par moi-même ou par un(e) proche

- Oui Non

Veillez préciser la fréquence à laquelle vous...

Consommez des plats préparés surgelés

- Jamais
- Rarement (jusqu'à une fois par mois)
- Occasionnellement (une à deux fois par mois)
- Parfois (environ une fois par semaine)
- Souvent (deux à trois fois par semaine)
- Tous les jours ou presque

Consommez des plats préparés réfrigérés

- Jamais
- Rarement (jusqu'à une fois par mois)
- Occasionnellement (une à deux fois par mois)
- Parfois (environ une fois par semaine)
- Souvent (deux à trois fois par semaine)
- Tous les jours ou presque

Consommez des plats faits maison ou cuisinés à la maison

- Jamais
- Rarement (jusqu'à une fois par mois)
- Occasionnellement (une à deux fois par mois)
- Parfois (environ une fois par semaine)
- Souvent (deux à trois fois par semaine)
- Tous les jours ou presque

Prenez vos repas en dehors de votre domicile (dans des restaurants, cafés, brasseries, restaurant d'entreprise...)

- Jamais
- Rarement (jusqu'à une fois par mois)
- Occasionnellement (une à deux fois par mois)
- Parfois (environ une fois par semaine)
- Souvent (deux à trois fois par semaine)
- Tous les jours ou presque

Cuisinez vos repas vous-même (ou participez à leur préparation)

- Jamais
- Rarement (jusqu'à une fois par mois)
- Occasionnellement (une à deux fois par mois)
- Parfois (environ une fois par semaine)
- Souvent (deux à trois fois par semaine)
- Tous les jours ou presque

Vous arrive-t-il de cuisiner à l'avance spécialement pour les repas des jours suivants ?

- Jamais
- Rarement (jusqu'à une fois par mois)
- Occasionnellement (une à deux fois par mois)
- Parfois (environ une fois par semaine)
- Souvent (deux à trois fois par semaine)
- Tous les jours ou presque

Veillez préciser le type d'eau que vous buvez et à quelle fréquence :

Eau du robinet ou eau gazéifiée à la maison

- Jamais
- Rarement
- De temps en temps
- La plupart du temps

Eau filtrée à la maison

- Jamais
- Rarement
- De temps en temps
- La plupart du temps

Fontaine à eau minérale

- Jamais
- Rarement
- De temps en temps
- La plupart du temps

Eau minérale en bouteille

- Jamais
- Rarement
- De temps en temps
- La plupart du temps

Eau pétillante en bouteille

- Jamais
- Rarement
- De temps en temps
- La plupart du temps

Veillez préciser à quelle fréquence vous buvez :

Des boissons sucrées (soda, jus de fruits, etc.)

- Jamais
- Rarement (jusqu'à une fois par mois)
- Occasionnellement (une à deux fois par mois)
- Parfois (environ une fois par semaine)
- Souvent (deux à trois fois par semaine)
- Tous les jours ou presque

Des boissons édulcorées (boissons light, zéro...)

- Jamais
- Rarement (jusqu'à une fois par mois)
- Occasionnellement (une à deux fois par mois)
- Parfois (environ une fois par semaine)
- Souvent (deux à trois fois par semaine)
- Tous les jours ou presque

Cette question porte sur l'auto-évaluation de la consommation de produits d'origine végétale
Les aliments d'origine végétale comprennent : les céréales, les légumineuses, les fruits et légumes.

Les aliments d'origine animale comprennent : la viande, la volaille, le poisson, les œufs, les produits laitiers

D'après cette définition, précisez sur l'échelle ci-dessous quel pourcentage de votre alimentation est basé sur des aliments d'origine végétale (0 signifie que vous ne consommez aucun aliment d'origine végétale, 100 signifie que votre alimentation est basée à 100 % sur des aliments d'origine végétale).

0%100%

Quel pourcentage des emballages en carton et en plastique triezy-vous et jetezy-vous habituellement dans la poubelle jaune prévue à cet effet ?

0%100%

Quel pourcentage des déchets en verre triezy-vous et déposezy-vous habituellement dans des poubelles ou lieux prévus à cet effet (containers, déchetterie) ?

0%100%

Commentaires (facultatifs)

Commentaires (Nombre de caractères restants : 150)

