

Rappel de 24 heures Web (R24W)

Document de référence | Version novembre 2025

Mise en contexte

Des études de validations utilisant des biomarqueurs ont démontré que les rappels de 24 heures (R24H) traditionnels fournissent des données d'apports alimentaires de haute qualité et ce, avec un biais minimal. Néanmoins, cette méthode d'évaluation alimentaire est coûteuse puisqu'elle dépend de professionnels formés à la fois pour l'administration de l'outil et son codage.

Pour pallier ce problème, des chercheurs du Centre NUTRISS ont développé un rappel de 24 heures sur plateforme Web, auto-administré et automatisé nommé le R24W. Outre les économies de temps et d'énergie dans le traitement des informations recueillies, les avantages d'un tel outil incluent la standardisation des questions, un plus grand sentiment de confidentialité de la part du répondant, la diminution des données manquantes, la facilité d'obtenir des mesures répétées intra-individuelles de même que l'amélioration de l'estimation des portions consommées par l'utilisation d'images standardisées.

Description de l'outil

Le R24W consiste en deux interfaces Web. La première est utilisée pour collecter les données des répondants alors que la seconde est utilisée par les gestionnaires pour gérer la logistique du projet et extraire des données. Le R24W est disponible en français et en anglais et est adapté pour une utilisation sur ordinateur, tablette électronique ou téléphone intelligent;

Interface du répondant

Fonctionnalités

L'interface du R24W du répondant guide ce dernier dans la complétion d'un R24H pour la journée précédente de minuit à minuit.

L'outil :

- Présente un tutoriel obligatoire de 5 minutes lors de la première connexion afin de donner des instructions et de faciliter l'utilisation de l'outil auprès des répondants ayant un faible niveau de littératie;
- Est conçu selon une approche par repas ce qui signifie qu'un repas ou une collation doit être créé avant de pouvoir sélectionner des aliments (Figure 1);
- Questionne sur le contexte du repas ou de la collation (heure, lieu, présence d'autres personnes) ainsi que sur l'utilisation d'appareil électronique au cours du repas (Figure 2);
- Permet de sélectionner les aliments et boissons consommés en parcourant une liste structurée d'aliments ou en utilisant un outil de recherche (Figure 3 et Figure 4);
- Contient des images pour aider à évaluer la taille des portions consommées (Figure 5 à 10),
- Interroge sur des ajouts potentiels (ex. sauce, condiments, assaisonnements) (Figure 11);
- Présente un rappel concernant 8 catégories d'aliments fréquemment oubliés à la fin de chaque repas ainsi qu'à la fin du R24H (Figure 12);
- Affiche un récapitulatif détaillé des aliments et boissons consommés à la fin du R24H (Figure 13);

- Contient des questions complémentaires sur des facteurs qui influencent les besoins nutritionnels (âge, sexe, grossesse, allaitement), le niveau de représentativité du R24H par rapport à l'alimentation usuelle, l'adhésion à un régime alimentaire particulier et la consommation de produits de santé naturels et de suppléments de vitamines et minéraux (Figure 14 à 18);
- Ne fournit aucune rétroaction directe aux répondants;

Méthodologie

Sélection des aliments et boissons

Pour trouver un aliment ou une boisson, il est possible de parcourir une liste structurée d'aliments. Cette liste contient 2669 items répartis en 16 catégories et 98 sous-catégories et inclut 687 recettes de mets préparés, dont 386 mets multiethniques. Il est également possible d'utiliser un outil de recherche. Des synonymes et des noms de marques commerciales ont été associés aux aliments et boissons pour augmenter l'efficacité des recherches.

Sélection de la portion

Au total, 1491 photos sont utilisées pour la sélection des portions, chaque aliment étant illustré par 0 à 8 photos. Une description en unité et/ou volume (ml) et/ou poids (g) accompagne également chaque image. Des contenants commerciaux apparaissent parfois sur les photos pour aider le répondant à repérer sa portion. Il est aussi possible d'indiquer que la portion consommée était plus petite que la première image ou plus grosse que la dernière image. Dans ce cas, une quantité fixe, mais non connue du répondant est attribuée. Finalement, un menu déroulant offre la possibilité de diviser ou multiplier la portion illustrée sur la photo sélectionnée.

Temps de complétion

Le temps médian de complétion d'un rappel alimentaire de 24h à l'aide du R24W est de 20 minutes.

Interface du gestionnaire de projet

Gestion de la logistique du projet

L'interface du R24W du gestionnaire permet à ce dernier de gérer la logistique du projet.

L'outil permet de :

- Générer des R24H lors de journées aléatoires ou non;
- Déterminer le nombre de R24H à générer aléatoirement les jours de semaine et/ou de fin de semaine pendant un intervalle de temps donné;
- Envoyer automatiquement un courriel au répondant la journée où ce dernier doit compléter le R24H;
- Régénérer automatiquement un R24H non complété à la date prévue;
- Rejeter un R24H non représentatif ou mal complété;
- Suivre la progression d'un répondant ou d'un projet en entier;
- Obtenir des rapports d'analyses de données.

Automatisation des données

Chaque aliment rapporté dans le R24W est associé à une base de données nutritionnelles, permettant d'extraire automatiquement les apports en énergie, macronutriments et micronutriments (incluant les sucres ajoutés), soit par aliment, soit pour l'ensemble de la journée. Chaque aliment se voit aussi attribuer un code correspondant aux groupes alimentaires du Fichier canadien sur les éléments nutritifs (FCEN), du Guide alimentaire canadien 2019 et du Bureau of Nutritional Sciences. Cette classification permet de calculer, par exemple, la contribution des fromages à l'apport en gras saturés ou d'estimer des indices de qualité alimentaire comme le Healthy Eating Food Index (HEFI)-2019.

Les valeurs nutritives proviennent de 3 sources:

- Le Fichier canadien sur les éléments nutritifs de Santé Canada (FCEN, 2015);
- La base de données du U.S. Department of Agriculture's Food and Nutrient Database for Dietary Studies (pour 124 aliments absents du FCEN);
- De recettes maison, créées à partir d'aliments du FCEN, 2015.

Pour plusieurs aliments, les valeurs nutritionnelles correspondent à la moyenne des différentes coupes, variétés ou marques populaires. Une exception est faite pour certains produits, comme les céréales à déjeuner, où chaque marque est codée individuellement. Il est donc possible que les valeurs nutritives associées à un aliment ne reflètent pas exactement celles du produit consommé par le participant.es.

Validation

Le R24W a été développé à l'Université Laval (1) et validé chez les adultes québécois. Dans le contexte d'une étude d'alimentation contrôlée, il a été démontré que le R24W aide les participants à rapporter la majorité des aliments qu'ils ont consommés et à choisir une portion étroitement liée à celle qu'ils ont réellement reçue (2). L'outil démontre également une bonne validité relative, comparé à des journaux alimentaires, pour évaluer les apports en énergie et en nutriments (3). L'outil a également été validé chez les personnes enceintes (7), les adolescents (10) et les personnes avec obésité sévère en attente de chirurgie bariatrique (11).

Texte pour formulaire de consentement

Voici un exemple de texte pouvant être adapté selon les besoins de l'étude pour décrire le R24W dans les formulaires de consentement :

« Vos habitudes alimentaires seront évaluées au moyen d'un outil nommé « Rappel de 24 heures ». Vous serez invité(e) à compléter le rappel de 24 heures à 2 reprises lors de journées spécifiques choisies au hasard. Vous serez avisé(e) par courriel le matin même des journées où vous devrez compléter le rappel de 24h. L'outil vous guidera afin que vous inscriviez tous les aliments et boissons que vous aurez consommés la veille. Il faut prévoir entre 20 et 25 minutes pour compléter chacun des rappels de 24 heures. »

Sécurité et confidentialité des données

L'Université Laval assure la confidentialité et la sécurité des données collectées via le R24W. Les données sont dénominalisées, protégées par mot de passe et chiffrées (mots de passe et adresses courriel). L'accès est restreint uniquement aux membres autorisés de l'équipe du projet de recherche. Les données sont hébergées sur un serveur virtuel sécurisé (VMWare) situé à l'Université Laval, avec des copies de sauvegarde quotidiennes conservées pendant un mois. Le ou la chercheur·e responsable du projet de recherche demeure la personne responsable de l'exploitation et du partage des données, et doit informer l'Université Laval lorsque leur destruction est requise.

Formulations recommandées pour les publications

Nous vous invitons à citer le R24W dans toutes vos publications en vous inspirant d'une des deux façons suivantes :

- Nutritional data were collected on x days using the R24W, a validated, web-based, self-administered, 24h dietary recall developed at Université Laval (1,2,3).
- Dietary intakes were assessed using a validated, web-based, self-administered 24h dietary recall (R24W) developed at Université Laval (1,2,3). Participants were invited by e-mail to complete the R24W on x unannounced days (x weekend day and x weekdays) selected randomly by a computer algorithm over a x days period.

Références

1. Jacques S, Lemieux S, Lamarche B, Laramée C, Corneau L, Lapointe A, Tessier-Grenier M, Robitaille J. Development of a Web-Based 24-h Dietary Recall for a French-Canadian Population. *Nutrients*. 2016 Nov 15;8(11):724. doi: 10.3390/nu8110724.
2. Lafrenière J, Lamarche B, Laramée C, Robitaille J, Lemieux S. Validation of a newly automated web-based 24-hour dietary recall using fully controlled feeding studies. *BMC Nutr*. 2017 Apr 5;3:34. doi: 10.1186/s40795-017-0153-3.
3. Lafrenière J, Laramée C, Robitaille J, Lamarche B, Lemieux S. Assessing the relative validity of a new, web-based, self-administered 24 h dietary recall in a French-Canadian population. *Public Health Nutr*. 2018 Oct;21(15):2744-2752. doi: 10.1017/S1368980018001611.
4. Brassard D, Laramée C, Robitaille J, Lemieux S, Lamarche B. Differences in Population-Based Dietary Intake Estimates Obtained From an Interviewer-Administered and a Self-Administered Web-Based 24-h Recall. *Front Nutr*. 2020 Aug 27;7:137. doi: 10.3389/fnut.2020.00137.
5. Lafrenière J, Laramée C, Robitaille J, Lamarche B, Lemieux S. Relative validity of a web-based, self-administered, 24-h dietary recall to evaluate adherence to Canadian dietary guidelines. *Nutrition*. 2019 Jan;57:252-256. doi: 10.1016/j.nut.2018.04.016.
6. Lafrenière J, Couillard C, Lamarche B, Laramée C, Vohl MC, Lemieux S. Associations between self-reported vegetable and fruit intake assessed with a new web-based 24-h dietary recall and serum carotenoids in free-living adults: a relative validation study. *J Nutr Sci*. 2019 Aug 5;8:e26. doi: 10.1017/jns.2019.23.
7. Savard C, Lemieux S, Lafrenière J, Laramée C, Robitaille J, Morisset AS. Validation of a self-administered web-based 24-hour dietary recall among pregnant women. *BMC Pregnancy Childbirth*. 2018 Apr 23;18(1):112. doi: 10.1186/s12884-018-1741-1.
8. Paradis, F., Lamarche, B., Robitaille, J., Couillard, C., Lafreniere, J., Tremblay, A. J., . . . Lemieux, S. (2022). Validation of an automated self-administered 24-hour dietary recall web application against urinary recovery biomarkers in a sample of French-speaking adults of the province of Quebec, Canada. *Appl Physiol Nutr Metab*, 47(2), 173-182. doi:10.1139/apnm-2021-0445
9. Laramée, C., Lemieux, S., Robitaille, J., & Lamarche, B. (2022). Comparing the Usability of the Web-Based 24-h Dietary Recall R24W and ASA24-Canada-2018 among French-Speaking Adults from Québec. *Nutrients*, 14(21). doi:10.3390/nu14214543
10. Drapeau V, Laramée C, Lafreniere J, Trottier C, Brochu C, Robitaille J, et al. Assessing the relative validity of a web-based self-administered 24-hour dietary recall in a Canadian adolescent's population. *Nutr J*. 2024;23(1):66.
11. Ross, S.-K., Lachance, A., Legault, M., Pelletier, M., Leblanc, V., Laramée, C., Biertho, L., Morisset, A.-S., Harrison, S., Lamarche, B., Lemieux, S., & Michaud, A. (2025). Validation of a Self-Administered Web-Based 24-Hour Dietary Recall for Individuals with Severe Obesity Undergoing Bariatric Surgery. *Nutrition*, 112953. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.nut.2025.112953>

Annexe 1 : Captures d'écran de l'application web

Figure 1: Sélection du repas ou de la collation

The screenshot shows the INAF web application interface. At the top, the header includes the INAF logo and name, the Université Laval logo, and language options (English, Français). A navigation bar contains links for Projets, Mon profil, Aide, Nous contacter, and Déconnexion. The main content area is titled "Sélection des repas et des collations" and displays the date "Vendredi 1 Mai 2015". Below the date is a box titled "Sélectionnez le repas ou la collation de votre choix" containing four buttons: "Ajouter un déjeuner", "Ajouter un dîner", "Ajouter un souper", and "Ajouter une collation". The footer contains the INAF logo and copyright information: "Institut sur la nutrition et les aliments fonctionnels, Université Laval - © 2015 Tous droits réservés".

Figure 2: Questions sur le contexte du repas ou de la collation

The screenshot shows the INAF web application interface for the meal context questionnaire. The header and navigation bar are identical to Figure 1. The main content area is titled "Vendredi 1 Mai 2015" and displays a form titled "Contexte du repas". The form contains the following fields and options:

- Type de repas : Déjeuner
- Heure du repas : 07 h 30 AM
- Lieu du repas : À domicile
- Avec qui avez-vous pris votre repas? : En famille
- Usage de la télévision/ordinateur/tablette /téléphone intelligent durant le repas? : Non

At the bottom of the form are two buttons: "Continuer" and "Annuler". The footer contains the INAF logo and copyright information: "Institut sur la nutrition et les aliments fonctionnels, Université Laval - © 2015 Tous droits réservés".

Figure 3: Sélection des aliments et boissons à partir d'une liste structurée d'aliments

The screenshot shows the INAF website interface. At the top, there is a header with the logo of Université Laval and navigation links for English and Français. Below the header, there is a navigation bar with links for Projets, Mon profil, Aide, Nous contacter, and Déconnexion. The main content area is titled "Vendredi 1 Mai 2015". On the left, there is a section for "Déjeuner 07:30 - À domicile" with buttons for "Modifier" and "Supprimer". Below this, there is a text box that says "Sélectionner les aliments et boissons consommés à partir de la liste d'aliments à droite". On the right, there is a search bar with the placeholder text "Saisissez ici l'aliment recherché" and a "Rechercher" button. Below the search bar, there is a list of food categories: Légume/fruit ..., Pain/céréale/produit de boulangerie ..., Pâte/riz et autres grains ..., Lait/produit laitier/substitut du lait ..., Viande/volailler/poisson et fruit de mer ..., Légumineuse/soya (tofu)/noix et graines ..., Oeuf/mets à base d'oeuf ..., Mets préparés ..., Repas rapide/aliment de restauration rapide ... ("fast food"), Dessert ..., Boisson ..., Grignotine salée ..., Substitut de repas/supplément alimentaire/aliment pour sportif ..., Condiment/sauce/assaisonnement ..., Huile et gras ..., and Sucre/tartinade/chocolat/bonbon ... At the bottom, there is a blue button that says "Tous mes aliments et boissons sont saisis pour le déjeuner".

Figure 4: Sélection des aliments et boissons à partir de l'outil de recherche

The screenshot shows the INAF website interface with a search tool. At the top, there is a header with the logo of Université Laval and navigation links for English and Français. Below the header, there is a navigation bar with links for Projets, Mon profil, Aide, Nous contacter, and Déconnexion. The main content area is titled "Vendredi 1 Mai 2015". On the left, there is a section for "Déjeuner 07:30 - À domicile" with buttons for "Modifier" and "Supprimer". Below this, there is a text box that says "Jus de fruits sans sucre ajouté". On the right, there is a search bar with the placeholder text "Saisissez ici l'aliment recherché" and a "Rechercher" button. A callout box with a green background and white text says "Cliquez sur le bouton «Rechercher» pour visualiser tous les résultats correspondants." Below the search bar, there is a list of food categories: Légume/fruit ..., Pain/céréale/produit de boulangerie ..., Pâte/riz et autres grains ..., Lait/produit laitier/substitut du lait ..., Viande/volailler/poisson et fruit de mer ..., Légumineuse/soya (tofu)/noix et graines ..., Oeuf/mets à base d'oeuf ..., Mets préparés ..., Repas rapide/aliment de restauration rapide ... ("fast food"), Dessert ..., Boisson ..., Grignotine salée ..., Substitut de repas/supplément alimentaire/aliment pour sportif ..., Condiment/sauce/assaisonnement ..., Huile et gras ..., and Sucre/tartinade/chocolat/bonbon ... At the bottom, there is a blue button that says "Tous mes aliments et boissons sont saisis pour le déjeuner".

Figure 5: Sélection de la portion avec des contenants domestiques ou commerciaux

Institut sur la nutrition et les aliments fonctionnels (INAF)

UNIVERSITÉ LAVAL

| English | Français

Cliquez sur la photo ou sélectionnez la grosseur de portion qui correspond à la quantité que vous avez consommée

Vous pouvez sélectionner une quantité consommée plus petite ou plus grande que les quantités proposées sur les photos en cliquant sur les symboles - ou +.

Choisissez la quantité pour "Jus de fruits sans sucre ajouté"

Les photos peuvent ne pas représenter exactement l'aliment consommé.

-

Moins

+

Plus

125 ml
(1/2 tasse)

250 ml
(1 tasse)

375 ml
(1 1/2 tasse)

500 ml
(2 tasses)

200 ml
(1 boîte à boire)

355 ml
(1 petite bouteille)

473 ml
(1 moyenne bouteille)

710 ml
(1 très grand verre)

Combien de fois avez-vous consommé la portion sélectionnée (ex. 1/2, 1, 2) :

Annuler

Sauvegarder

INAF

Institut sur la nutrition et les aliments fonctionnels, Université Laval - © 2015 Tous droits réservés

Figure 6: Sélection de la portion avec des mesures domestiques et des contenants commerciaux

Institut sur la nutrition et les aliments fonctionnels (INAF)

UNIVERSITÉ LAVAL

| English | Français

Projets

Mon profil

Aide

Nous contacter

Déconnexion

Vendredi 1 Mai 2015

Choisissez la quantité pour "Beurre salé"

Les photos peuvent ne pas représenter exactement l'aliment consommé.

-

Moins

+

Plus

5 ml
(1c. à thé)

10 ml
(2c. à thé)

15 ml
(1c. à soupe)

30 ml
(2c. à soupe)

Combien de fois avez-vous consommé la portion sélectionnée (ex. 1/2, 1, 2) :

Annuler

Sauvegarder

INAF

Institut sur la nutrition et les aliments fonctionnels, Université Laval - © 2015 Tous droits réservés

Figure 7: Sélection de la portion avec des mesures domestiques

Institut sur la nutrition et les aliments fonctionnels (INAF)

UNIVERSITÉ LAVAL

English | Français

Projets

Mon profil

Aide

Nous contacter

Déconnexion

Vendredi 1 Mai 2015

Choisissez la quantité pour "Pad see ew aux crevettes/autre fruit de mer"

Les photos peuvent ne pas représenter exactement l'aliment consommé.

-

Moins

125 ml
(1/2 tasse)

250 ml
(1 tasse)

500 ml
(2 tasses)

750 ml
(3 tasses)

+

Plus

Combien de fois avez-vous consommé la portion sélectionnée (ex. 1/2, 1, 2) : 1

Annuler

Sauvegarder

INAF

Institut sur la nutrition et les aliments fonctionnels, Université Laval - © 2015 Tous droits réservés

Figure 8: Sélection de la portion avec des morceaux et des poids

Institut sur la nutrition et les aliments fonctionnels (INAF)

UNIVERSITÉ LAVAL

English | Français

Projets

Mon profil

Aide

Nous contacter

Déconnexion

Vendredi 1 Mai 2015

Choisissez la quantité pour "Fromage à pâte dure"

Les photos peuvent ne pas représenter exactement l'aliment consommé.

-

Moins

30 g

60 g

90 g

120 g

+

Plus

Combien de fois avez-vous consommé la portion sélectionnée (ex. 1/2, 1, 2) : 1.5

Annuler

Sauvegarder

INAF

Institut sur la nutrition et les aliments fonctionnels, Université Laval - © 2015 Tous droits réservés

Figure 9: Sélection de la portion avec des fractions de l'aliment entier

Institut sur la nutrition et les aliments fonctionnels (INAF)

UNIVERSITÉ LAVAL

English | Français

Projets

Mon profil

Aide

Nous contacter

Déconnexion

Vendredi 1 Mai 2015

Chisissez la quantité pour "Gâteau aux carottes avec glaçage au fromage à la crème"

?

Les photos peuvent ne pas représenter exactement l'aliment consommé.

Moins

1/12 gâteau

1/6 gâteau

1/4 gâteau

1/3 gâteau

Plus

Combien de fois avez-vous consommé la portion sélectionnée (ex. 1/2, 1, 2) :

1

Annuler

Sauvegarder

INAF

Institut sur la nutrition et les aliments fonctionnels, Université Laval - © 2015 Tous droits réservés

Figure 10: Sélection de la portion avec un menu déroulant seulement

Institut sur la nutrition et les aliments fonctionnels (INAF)

UNIVERSITÉ LAVAL

English | Français

Projets

Mon profil

Aide

Nous contacter

Déconnexion

Vendredi 1 Mai 2015

Chisissez la quantité pour "Bagel multigrain"

?

1 bagel

Combien de fois avez-vous consommé la portion sélectionnée (ex. 1/2, 1, 2) :

1/2

1/4

1/2

1

1.5

2

2.5

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

Annuler

Sauvegarder

INAF

Institut sur la nutrition et les aliments fonctionnels, Université Laval - © 2015 Tous droits réservés

Figure 11: Sélection des ajouts

Institut sur la nutrition et les aliments fonctionnels (INAF)

UNIVERSITÉ LAVAL

English | Français

Accueil

Mon profil

Aide

Nous contacter

Déconnexion

Jeudi 30 Avril 2015

Déjeuner

07:30 - À domicile

Modifier

Supprimer

Jus de fruits sans sucre ajouté

Bagel multigrain

+ Beurre salé

Avez-vous ajouté autre chose sur ou dans «Bagel multigrain» au moment de sa consommation?

Non

Si oui sélectionnez les ajouts :

Saisissez ici l'aliment recherché

Rechercher

Fromage ...

Charcuterie ...
(bacon, croustillon, pâté de foie, viande froide, etc.)

Tartinade végétarienne ...
(hummus, végétal, etc.)

Beurre d'arachide/amande/autres beurres de noix ...
(cacao, sésame, etc.)

Beurre ...

Huile ...

Margarine ...

Confiture/gelée/marmelade ...

Sirop/sauce/mélasse/miel ...

Tartinade/glaçage ...
(Nutella®, caramel, etc.)

Tartinade ...
(hummus, quacamole, tzatziki, etc.)

INAF

Institut sur la nutrition et les aliments fonctionnels, Université Laval - © 2016 Tous droits réservés

Figure 12: Spécification des aliments qui auraient pu être oubliés au repas

Institut sur la nutrition et les aliments fonctionnels (INAF)

UNIVERSITÉ LAVAL

English | Français

Projets

Mon profil

Aide

Nous contacter

Déconnexion

Vendredi 1 Mai 2015

Déjeuner

07:30 - À domicile

Modifier

Supprimer

Jus de fruits sans sucre ajouté

Bagel multigrain

+ Beurre salé

+ Fromage à pâte dure

Avez-vous oublié de mentionner l'un ou l'autre des aliments/boissons suivants?

Saisissez ici l'aliment recherché

Rechercher

Jus, lait, boisson gazeuse, eau et autre boisson non-alcoolisée ...

Vin, bière et autre boisson alcoolisée ...

Biscuit, chocolat, bonbon, crème glacée, pâtisserie et autre sucrerie ...

Croustille, pretzel, popcorn, mélange de noix et autre grignotine salée ...

Légume et fruit ...

Fromage ...

Pain et autre produit de boulangerie ...

Autre aliment/boisson ...

Je n'ai rien oublié

Afficher la liste principale d'aliments

INAF

Institut sur la nutrition et les aliments fonctionnels, Université Laval - © 2015 Tous droits réservés

© Université Laval, tous droits réservés

10


Figure 13: Vérification du récapitulatif de la journée

Récapitulatif de votre journée du jeudi 30 Avril 2015

Déjeuner 06h30 - À domicile - Avec mon(mes) enfant(s)
Yogourt aromatisé, sans gras, sucré - 100 g/100 ml (1 contenant individuel) Banane - 1 banane Pain multigrain, tranché - 2 X 1 tranche + Margarine non hydrogénée - 10 ml (2c. à thé) + Beurre d'arachide naturel - 30 ml (2 c. à soupe) Jus de fruits sans sucre ajouté - 250 ml (1 tasse)
Collation 10h00 - Au travail / école - Seul(e)
Brocoli/rapini - 125 ml ($\frac{1}{2}$ tasse) Carotte crue - 60 ml ($\frac{1}{4}$ tasse) (5 bébés carottes)
Dîner 12h00 - Au restaurant / casse-croûte / café - Avec des amis, collègues, connaissances...
Salade de thon - 125 ml ($\frac{1}{2}$ tasse) + Moutarde - 5 ml (1 c. à thé) (1 sachet) + Olive noire - 3 olives
Collation 17h00 - Au restaurant / casse-croûte / café - Avec des amis, collègues, connaissances...
Amande salée - Moins que 30 ml (2 c. à soupe) Noix d'acajou/cajou salée - Moins que 30 ml (2 c. à soupe) Pacane salée - Moins que 30 ml (2 c. à soupe)
Souper 19h00 - Au restaurant / casse-croûte / café - Avec des amis, collègues, connaissances...
Vin rouge - 180 ml (6.5 oz) Pomme de terre au four/bouillie/crue - 125 ml ($\frac{1}{2}$ tasse) (2 pommes de terre grelot) + Beurre salé - Moins que 5 ml (1c.à thé) Bifteck/steak/rosbif/rôti/médailon de boeuf/veau - 90 g cuit (130 g cru) + Sauce brune - 60 ml ($\frac{1}{4}$ tasse) Asperge - 4 tiges Crème brûlée/flan/panna cotta - 175 ml ($\frac{3}{4}$ tasse)

Figure 14: Informations complémentaires

Institut sur la nutrition et les aliments fonctionnels (INAF)

UNIVERSITÉ
LAVAL

| English | Français

ProjetsMon profilAideNous contacterDéconnexion

Vendredi 1 Mai 2015

AAA|AAA

Informations complémentaires

S'il y a lieu, inscrire dans l'espace ci-dessous les aliments/boissons que vous n'avez pas pu indiquer précédemment (ex : ceux que vous n'avez pas trouvés parmi les choix). Vous pouvez aussi donner des précisions sur des aliments/boissons déjà indiqués.

Continuer


 Institut sur la nutrition et les aliments fonctionnels, Université Laval - © 2015 Tous droits réservés

Figure 15: Représentativité de la journée

Institut sur la nutrition et les aliments fonctionnels (INAF)

 UNIVERSITÉ
LAVAL

| English | Français

ProjetsMon profilAideNous contacterDéconnexion

Vendredi 1 Mai 2015

AAA

AAA

Habitudes alimentaires

Est-ce que le type et la quantité d'aliments/boissons consommés lors de la journée évaluée par le questionnaire représentent bien vos habitudes alimentaires?


☒ Oui
☐ Non
☐ Partiellement

PrécédentContinuer

 Institut sur la nutrition et les aliments fonctionnels, Université Laval - © 2015 Tous droits réservés

Figure 16: Catégorie d'âge

Institut sur la nutrition et les aliments fonctionnels (INAF)

 UNIVERSITÉ
LAVAL

| English | Français

ProjetsMon profilAideNous contacterDéconnexion

Vendredi 1 Mai 2015

AAA

AAA

Données sociodémographiques

Dans quelle catégorie d'âge vous situez-vous?

☐ 1 à 3 ans
☐ 4 à 8 ans
☐ 9 à 13 ans
☐ 14 à 18 ans
☐ 19 à 30 ans
☒ 31 à 50 ans
☐ 51 à 70 ans
☐ 71 ans et plus

PrécédentContinuer


 Institut sur la nutrition et les aliments fonctionnels, Université Laval - © 2015 Tous droits réservés

Figure 17: Prise de suppléments

Institut sur la nutrition et les aliments fonctionnels (INAF)

UNIVERSITÉ LAVAL

English Français

Projets

Mon profil

Aide

Nous contacter

Déconnexion

Vendredi 1 Mai 2015

AAA

AAA

Prise de suppléments et de produits de santé naturels

Quel(s) supplémen(s) de vitamines et minéraux avez-vous consommé(s) excluant les multivitamines? (Vous pouvez cocher plus d'une case)

☐ Vitamine A
☐ Bêta-carotène
☐ Vitamines du complexe B (Ex : thiamine, riboflavine, niacine, etc.)
☐ Pyridoxine (B6)
☐ Biotine (B8)
☐ Vitamine B12 (Cobalamine)
☐ Acide folique
☒ Vitamine C (acide ascorbique)
☒ Vitamine D
☐ Vitamine E
☐ Vitamine K
☐ Calcium
☐ Cuivre
☐ Fer
☐ Iode
☐ Magnésium
☐ Manganèse
☐ Molybdène
☐ Phosphore
☐ Potassium
☐ Sélénium
☐ Zinc

Précédent

Continuer

Figure 18: Prise de produits de santé naturels

Institut sur la nutrition et les aliments fonctionnels (INAF)

UNIVERSITÉ LAVAL

English Français

Projets

Mon profil

Aide

Nous contacter

Déconnexion

Vendredi 1 Mai 2015

AAA

AAA

Prise de suppléments et de produits de santé naturels

Quel(s) type(s) de produits de santé naturels ou remèdes homéopathiques avez-vous consommé(s)? (Vous pouvez cocher plus d'une case)

☐ Ail
☐ Coenzyme Q10
☐ Échinacée
☐ Ginseng
☐ Ginkgo Biloba
☐ Glucosamine
☐ Levure de bière
☐ Lutéine
☐ Lycopène
☐ Mélatonine
☐ Millepertuis
☒ Oméga-3
☐ Phytoestrogènes
☐ Phytostérols
☒ Probiotique
☐ Psyllium / Métamucil
☐ Remède homéopathique
☐ Supplément de protéines/ acides aminés en poudre
☐ Créatine
☐ Autre(s), précisez:

Précédent

Continuer

INAF

Institut sur la nutrition et les aliments fonctionnels, Université Laval - © 2015 Tous droits réservés