

LA SOLUTION  
EST DANS L'ASSIETTE!

#LEDÉFI

## QUESTIONNAIRE :

### COMPRENDRE VOS HABITUDES ALIMENTAIRES (1/2)

Antenne : .....

**Information de la famille :**

Nom : .....

Défi choisi (barrer mention inutile):

Consommation de fruits et légumes de saison – Consommation de protéines

**1. Combien de personnes vivent dans votre foyer (vous y compris)**

---

**2. Dans votre foyer, quelqu'un suit-il un régime alimentaire particulier (régime sans sel, sans gluten, allergie, etc.) ?**

---

**3. Habituellement qui prépare les repas ?**

- Vous
- Votre conjoint(e)
- Vous et votre conjoint(e)
- Autre :

**4. Habituellement qui s'occupe des courses alimentaires ?**

- Vous
- Votre conjoint(e)
- Vous et votre conjoint(e)
- Autre :

**5. Comment s'organisent vos courses alimentaires ?**

	Fréquence (1 seule croix par ligne)					
	Tous les jours	2-3 fois par semaine	1 fois par semaine	1 fois par mois	Rarement	Jamais
Supermarché, Hypermarché						
Magasin Discount						
Epicerie, supérette						
Magasin de surgelés						
Marché						
Commerces spécialisés (boucher, primeur)						
Boulangerie						

**6. En général, les repas que vous prenez à la maison (sauf le petit déjeuner) contiennent-ils :**

- **Une entrée**

- Systématiquement
- Souvent
- De temps en temps
- Rarement
- Jamais

- **Un plat**

- Systématiquement
- Souvent
- De temps en temps
- Rarement
- Jamais

- **Un dessert**

- Systématiquement
- Souvent
- De temps en temps
- Rarement
- Jamais

**7. Vos repas pris à la maison sont-ils accompagnés (plusieurs réponses possibles) :**

- De sodas
- De jus de fruits
- D'eau minérale en bouteille
- D'eau du robinet
- De boissons alcoolisées (vins, bière, etc.)

**8. Prenez-vous votre petit déjeuner à la maison :**

- Systématiquement
- Souvent
- De temps en temps
- Rarement
- Jamais

**9. En moyenne combien de temps passez-vous à préparer un repas (hors petit déjeuner)?**

- Moins de 15 minutes
- 15 à 30 minutes
- 30 à 45 minutes
- Plus de 45 minutes
- Autre :

**10. Si la préparation des repas dure moins de 15 minutes en moyenne, c'est parce que :**

- Vous privilégiez les recettes rapides à préparer
- Vous cuisinez des plats préparés
- Vous n'avez pas le temps de cuisiner
- Vous n'avez pas envie de cuisiner
- Vous ne cuisinez pas
- Autre :

**11. Quels sont les aliments que vous mangez toutes les semaines (par exemple tomates, pâtes, œufs, etc.)?**

**12. Quelles sont les recettes que vous cuisinez toutes les semaines ou presque (par exemple lasagnes, couscous, poulet à la crème, etc.) ?**

**13. Diriez-vous que chaque mois pour vos courses alimentaires, vous dépensez approximativement :**

- Moins de 100 euros
- Entre 100 et 300 euros
- Entre 300 et 500 euros
- Entre 500 et 700 euros
- Plus de 700 euros

**14. Etes-vous attentifs à votre alimentation et à celle de votre famille ?**

- Oui, beaucoup
- Assez
- Moyennement
- Pas vraiment
- Pas du tout

**15. Etes-vous satisfait de votre alimentation ?**

- Très satisfait
- Assez satisfait
- Peu satisfait
- Pas du tout satisfait

**15bis. Pour quelle(s) raison(s) n'êtes-vous pas satisfait(e) de votre alimentation ?**

---

---

---

**15. Qu'est-ce qui influence le plus vos achats de certains produits alimentaires? (numérotez 1, 2, 3 selon l'importance : 1 est le plus important)**

- Le prix
- Les promotions
- Les habitudes
- La marque
- La qualité nutritionnelle
- La qualité environnementale
- La facilité de préparation
- La publicité
- Le temps de préparation
- Vos proches (famille, amis, etc.)
- Autre :

**16. La qualité nutritionnelle des aliments que vous achetez («0% de matières grasses, pas de sucres ajoutés par exemple) est :**

- Très importante
- Assez importante
- Peu importante
- Pas du tout importante

**17. La qualité environnementale des aliments que vous achetez (produits de saison, label biologique par exemple) est :**

- Très importante
- Assez importante
- Peu importante
- Pas du tout importante

**18. Pour faire la cuisine, il vous arrive de chercher des idées grâce à : (numérotez 1, 2, 3 selon l'importance : 1 est le plus important)**

- Internet
- Des livres de recettes
- Des recettes de famille
- La télévision
- Votre inspiration
- Vos amis
- Vous ne cuisinez pas
- Autre :

**19. Quelles seraient vos motivations pour faire évoluer vos habitudes alimentaires (numérotez 1, 2, 3 selon l'importance : 1 est le plus important) ?**

- La santé
- Le budget
- Le plaisir, goût
- Le respect de l'environnement
- La perte de poids
- La solidarité avec les producteurs du Sud
- Le soutien à l'économie locale
- Autre raison :

**20. Qu'est-ce qui pourrait vous démotiver à changer votre alimentation (numérotez 1, 2, 3 selon l'importance : 1 est le plus important)?**

- Le budget
- Le temps
- Le savoir-faire culinaire
- L'équipement
- Le changement d'habitudes
- La motivation
- Autre raison :

**21. Quel est l'impact de chacun de ces postes sur le dérèglement climatique :**

**- Les transports :**

- Enormément d'impact
- Beaucoup d'impact
- Assez d'impact
- Peu d'impact
- Pas du tout d'impact

**- Le logement (chauffage, équipement de la maison, équipements high-tech, etc.) :**

- Enormément d'impact
- Beaucoup d'impact
- Assez d'impact
- Peu d'impact
- Pas du tout d'impact

**- Les autres produits de consommation courante (produits d'entretien, textiles, cosmétiques, etc.) :**

- Enormément d'impact
- Beaucoup d'impact
- Assez d'impact
- Peu d'impact
- Pas du tout d'impact

**- L'alimentation :**

- Enormément d'impact
- Beaucoup d'impact
- Assez d'impact
- Peu d'impact
- Pas du tout d'impact

**22. Les pratiques alimentaires suivantes vous semblent-elles efficaces pour prévenir le dérèglement climatique ?**

**- Privilégier les modes de production respectueux de l'environnement :**

- Très efficace
- Assez efficace
- Peu efficace
- Pas du tout efficace

**- Limiter le gaspillage alimentaire :**

- Très efficace
- Assez efficace
- Peu efficace
- Pas du tout efficace

**- Changer ses habitudes d'achats :**

- Très efficace
- Assez efficace
- Peu efficace
- Pas du tout efficace

**- Etre attentif à sa consommation énergétique dans la cuisine :**

- Très efficace
- Assez efficace
- Peu efficace
- Pas du tout efficace

**- Consommer moins de viande :**

- Très efficace
- Assez efficace
- Peu efficace
- Pas du tout efficace

**23. Selon vous, ces gestes sont-ils efficaces pour prévenir le dérèglement climatique ?**

**- Acheter des fruits et légumes de saison :**

- Très efficace
- Assez efficace
- Peu efficace
- Pas du tout efficace

**- Privilégier l'achat de produits avec peu d'emballage (produits en vrac, absence de suremballage, etc.) :**

- Très efficace
- Assez efficace
- Peu efficace
- Pas du tout efficace

**- Privilégier les achats dans les circuits courts (marché, AMAP, etc.) :**

- Très efficace
- Assez efficace
- Peu efficace
- Pas du tout efficace

**- Privilégier les magasins proches de chez vous :**

- Très efficace
- Assez efficace
- Peu efficace
- Pas du tout efficace

**- Limiter les achats de produits transformés ou industriels :**

- Très efficace
- Assez efficace
- Peu efficace
- Pas du tout efficace

**- Limiter les achats d'eau en bouteille :**

- Très efficace
- Assez efficace
- Peu efficace
- Pas du tout efficace

**- Acheter des protéines végétales (soja, lentilles, pois-chiches, etc.) :**

- Très efficace
- Assez efficace
- Peu efficace
- Pas du tout efficace

**24. Dans le cadre du défi « La solution est dans l'assiette ! » accepteriez-vous de relever vos tickets de caisse d'achats alimentaires pendant la durée du défi ?**

- Oui
- Non