Questionnaire sur le budget et la saine alimentation

Évaluation de la transformation ciblée par le regroupement local de partenaires Hull en santé

Annie Bérubé, Vicky Lafantaisie, Marie-Claude Lafontaine et Marie-Pier Piché
Université du Québec en Outaouais
Département de psychologie et de psychoéducation
Automne 2015

1. Qu'est-ce que pour vous une saine alimentation ?

□ Manger des fruits et légumes
□ Boire du jus
□ Manger des repas déjà préparés
□ Manger de la nourriture rapide à préparer (commandes pour emporter, produits surgelés, etc.)
□ Manger de la salade
□ Manger de la viande
□ Manger de la nourriture facile à préparer
□ Manger le moins possible
□ Manger du tofu
□ Avoir des repas équilibrés
□ Boire du lait
□ Manger le plus possible
□ Autre : _____

2. Quelle importance accordez-vous au fait de manger sainement?

□ Pas du tout important
□ Un peu important
□ Moyennement important
□ Important
□ Très important

3. Quel est votre revenu mensuel ?

□ Entre 0 et 300$
□ Entre 300 et 600$
□ Entre 600$ et 900$
□ De 900$ et plus

4. Quel montant de votre budget consacrez-vous à l'épicerie par mois environ ?

□ Entre 0 et 50 $
□ Entre 50$ et 100$
□ Entre 100$ et 150$
□ Entre 150$ et 200$
□ Entre 200$ et 250$
□ 250$ et plus

5. Que faites-vous à l'épicerie afin d'économiser le plus d'argent ?

☐ Je n'achète que les articles en spéciaux
☐ Je regarde les circulaires avant d'aller à l'épicerie
☐ Je fais l'épicerie seule
☐ Je compare les produits entre eux
☐ Je fais du couponing
☐ Je calcule, en faisant mon épicerie, le coût total de ma facture selon les articles que je mets dans mon panier
☐ J'utilise une carte de point pour avoir des retours en argent
☐ J'utilise la politique d'égalisation des prix avec une preuve de circulaires de d'autres épiceries

6. Lors de votre épicerie, à quel point achetez-vous les aliments suivant (cochez pour chaque aliment ou catégorie d'aliments la case représentant votre situation):

	Pas du tout	Un peu	Moyennement	Beaucoup
Viande				
Poisson				
Fruits				
Légumes				
Produits laitiers (lait, fromage, yogourt, etc.)				
Produits céréaliers (pain, riz, céréales, pâtes alimentaires, etc.)				
Substitut de viande (noix, haricots, lentilles, œufs, beurre d'arachide, tofu, etc.)				
Produits surgelés				
Breuvages sucrés (coka cola, 7up, jus, etc.)				
Croustilles et bonbons				
Biscuits, craquelins et gâteaux				
Produits pour bébé (purées, couches, etc.)				
Cannes de conserves				
Autre : _____				

7. À l'épicerie, qu'est-ce qui influence vos achats ?

□ Le budget
□ Le temps
□ Les publicités
□ Les goûts
□ Les enfants
□ Les spéciaux
□ Ce que les autres mettent dans leur panier
□ Autre : _____

8. À quelle fréquence allez-vous au restaurant ou prenez-vous des mets pour emporter?

□ À tous les jours
□ Quelques fois par semaine
□ Quelques fois par mois
□ Rarement
□ Jamais

9. Rencontrez-vous des obstacles dans l'adoption d'une saine alimentation ? Si oui lesquels :

☐ Oui ☐ Non

□ Les aliments sont trop chers
□ Manque de variété
□ Manque de temps
□ Manque de motivation
□ Difficulté à gérer mon budget
□ Manque d'informations sur la saine alimentation
□ Manque de recettes santé
□ Difficulté à préparer un repas sain qui plait à toute la famille
□ Autre : _____

10. Que faites-vous pour manger le plus sainement que possible ?

□ Je lis les étiquettes nutritionnelles sur les produits
□ Je mange ce que je veux lorsque j'ai faim
□ Je me fie sur ce que d'autres personnes me disent de manger
□ Je planifie tous les repas de la semaine à l'avance
□ Je me prive de manger le soir avant de me coucher
□ Je lis sur Internet quels aliments sont les plus sains
□ J'essaie de ne pas manger de collations entre les repas
□ Je prépare mon repas le soir pour le lendemain
□ Je congèle les aliments
□ Autre : _____

11. Quelle importance accordez-vous au guide alimentaire Canadien ?

□ Pas du tout important
□ Un peu important
□ Moyennement important
□ Important
□ Très important

12. Mangez-vous des collations santé entre les repas ? ☐ Non ☐ Oui

Si oui, cochez lesquels.

- ☐ Fruits
- ☐ Légumes
- ☐ Popcorn
- ☐ Fromage
- ☐ Craquelins
- ☐ Barre tendre
- ☐ Petits gâteaux
- ☐ Jus
- ☐ Compote de pomme
- ☐ Croustilles
- ☐ Yogourt
- ☐ Biscuits
- ☐ Autre : _____
- ☐ Autre : _____

13. Combien de personnes demeurent présentement avec vous? _____

Merci d'avoir participé!

Selon le questionnaire sur les compétences alimentaires de Santé publique Ottawa (2014) et le sondage de Québec en forme (regroupement Memphré en mouvement)

Bérubé, A., Lafantaisie, V., Lafontaine, M.C., & Piché, M.P. (2019).Questionnaire sur le budget et la saine alimentaire. Gatineau : Équipe Ricochet, Université du Québec en Outaouais.