



Cher participant,

Nous vous remercions dès à présent pour votre participation à cette enquête sur les habitudes liées au déjeuner et le choix alimentaire pendant la journée de travail. Votre opinion sur l'information nutritionnelle et les services disponibles pendant la pause déjeuner vous sera également demandé.

Compléter ce questionnaire ne vous prendra que quelques minutes.

Toutes les informations obtenues par ce questionnaire seront traitées anonymement et confidentiellement.



**Cependant, si vous souhaitez participer au tirage au sort pour remporter l'un des 3 Family Golden Pass, nous vous demanderons votre adresse e-mail à la fin du questionnaire. Celle-ci ne sera utilisée que pour vous prévenir si vous avez gagné.**



Cette enquête fait partie d'une étude européenne et est menée en Belgique par Edenred.

Si vous désirez nous contacter personnellement: [marie.cordiez@edenred.com](mailto:marie.cordiez@edenred.com)

**Instructions:**

Veillez cocher l'option qui décrit le mieux votre avis, pratique ou situation et répondre dans l'espace prévu à cet effet.





## Santé, Alimentation et Nutrition

1-Qu'est ce que « alimentation équilibrée » signifie pour vous :

(Plusieurs réponses possibles)

- Une nourriture avec peu de calories
- Une nourriture avec peu ou sans gras, sel et/ou sucre
- Une nourriture variée dans des quantités modérées et dans un cadre plaisant
- Une nourriture végétarienne
- De petites portions
- Une nourriture agréable, ayant du goût
- Une nourriture agréable qui protège en même temps ma santé

Autre, veuillez spécifier :

2-J'ai déjà entendu parler / je connais un programme sur l'alimentation équilibrée :

(Plusieurs réponses possibles)

- Oui, il en existe un au sein de mon entreprise, il s'appelle :
- Oui, j'ai entendu parler d'une initiative publique elle s'appelle :
- Oui, j'en ai entendu parler à travers les grandes marques agro-alimentaires
- Non, mais j'aimerais obtenir de l'information
- Non, ça ne m'intéresse pas

3-Voici le logo du projet FOOD. Avez-vous déjà vu ce logo et êtes-vous familier avec le projet?

(Une seule réponse possible)

*Veuillez choisir l'option qui vous correspond le mieux*



- J'ai déjà vu ce logo et le projet m'est familier
- J'ai déjà vu ce logo mais je n'ai aucune idée de quoi il est question
- Je n'ai jamais vu ou entendu parler de ce projet

##%





# Santé, Alimentation et Nutrition



## 4-Quelles sont des sources suivantes, celles qui vous ont familiarisées avec le projet FOOD?

(Plusieurs réponses possibles)

- Site Internet FOOD
- Patron, directeur, Ressources humaines
- Intranet ou site Internet de l'entreprise
- Employés d'un restaurant
- Facebook, Second life, twitter, ou autre réseau social
- Personnel de santé (docteur, infirmière, autre)
- Emails
- Famille et/ou amis
- Ticket restaurant
- Journaux, magazines, livres
- Le bus FOOD en octobre 2009
- DVD
- Conférences, séminaires, formations
- Télévision/radio
- Matériel d'information dans un restaurant (poster, dépliant, set de table, plateaux, etc.)



Autre :



## 5-Quelle source ci-dessus avez-vous trouvé la plus utile pour vous, personnellement ?



Votre réponse



Site Internet FOOD  
 Patron, directeur, Ressources humaines  
 Intranet ou site Internet de l'entreprise  
 Employés d'un restaurant  
 Facebook, Second life, twitter, ou autre réseau social  
 Personnel de santé (docteur, infirmière, autre)  
 Emails  
 Famille et/ou amis

Ticket restaurant  
 Journaux, magazines, livres  
 Le bus FOOD en octobre 2009  
 DVD  
 Conférences, séminaires, formations  
 Télévision/radio  
 Matériel d'information dans un restaurant  
 (poster, dépliant, set de table, plateaux, etc.)



## 6-Toujours concernant les sources ci-dessus, veuillez préciser ce qui a le plus attiré votre attention

(Une réponse possible)

- Format
- Message
- Style
- Images, animation
- Qualité

Autre :



###





## Santé, Alimentation et Nutrition



7-Le projet FOOD promeut l'alimentation équilibrée pour le temps du déjeuner. Lequel des aspects suivants d'un repas, selon votre connaissance, est reconnu comme ayant un impact sur l'équilibre d'un repas?

Oui

Non

Je ne sais pas



La quantité de sel (goûter avant d'en ajouter)



La quantité de matières grasses (essayer de les réduire)

Le type des matières grasses, (préférer les douces, non saturées, huiles végétales)



La quantité de légumes (beaucoup, cuits et crus, moitié de l'assiette)

La quantité de fruits et légumes (5 par jour)

Le type de dessert (fruits frais ou dessert à base de produits laitiers pauvres en gras)



La méthode de cuisson (grillé, au four ou à la vapeur)

La quantité de féculents (à chaque repas)

Produits laitiers (chaque jour, préférablement avec peu de matières grasses)

Les petits extras (occasionnellement)



La quantité et le type de viande (réduire la fréquence et la quantité) (préférer la viande blanche) (substituer avec des légumineuses, céréales, légumes, soja)

La quantité de poisson (chaque semaine)

L'eau (1.5 litres par jour)

L'activité physique (30 min par jour)

Produits/aliments locaux et de saison



#%#





## La restauration, l'offre et vos habitudes alimentaires

8-Combien de fois pendant la semaine de travail prenez vous une pause pour déjeuner ?

*(une réponse possible)*

- jamais, je ne prends pas de pause déjeuner pendant les jours de travail
- parfois
- souvent
- tous les jours



##%





## La restauration, l'offre et vos habitudes alimentaires



9-Pendant les jours de travail, où généralement allez-vous déjeuner ? Si vous déjeunez à votre bureau ou dans la salle de repos de l'entreprise, d'où vient votre déjeuner ?

**Le déjeuner pendant les jours de travail**

Jamais	1-6 jours /an	1-3 jours /mois	1-2 jours /semaine	3-4 jours /semaine	5 jours /semaine	6-7 jours /semaine
--------	---------------	-----------------	--------------------	--------------------	------------------	--------------------



Dans le restaurant d'entreprise

Au restaurant (extérieur à l'entreprise)



Dans un restaurant de spécialité étrangère (Turc-Grec, Asiatique, Indien...)

Dans un fast food

Dans une sandwicherie/une boulangerie



Je rapporte mon déjeuner maison

Je cuisine et déjeune chez moi



#%#





## La restauration, l'offre et vos habitudes alimentaires

10-Si vous allez peu ou pas du tout au restaurant, quelle en est la raison ?

*(Plusieurs réponses possibles)*

- Je n'ai pas le temps
- Je préfère sauter un repas pour garder la ligne
- Je n'ai pas faim lors de ma pause
- Les plats sont souvent trop caloriques
- Je préfère apporter ma propre nourriture de la maison
- Je suis souvent en voyage d'affaires ou en visite à l'extérieur
- Le restaurant ou la sandwicherie la plus proche est trop loin de mon lieu de travail
- La nourriture qui est servie n'est pas nutritionnellement bonne
- Il n'y a pas de choix pour mes exigences alimentaires

Autre, veuillez spécifier :



##%





## La restauration, l'offre et vos habitudes alimentaires



11-Pendant les jours de travail, qu'est ce qui détermine l'importance de votre choix de restaurant dans les propositions suivantes:

Pas du tout important

Plutôt important

Important

Très important

Pas d'opinion

La proximité de mon lieu de travail



La qualité nutritionnelle des repas est bonne

Le cadre est plaisant

C'est accessible/peu cher/gratuit



Le service est rapide

Les quantités sont généreuses

Les repas sont variés



Les serveurs aident au choix d'un repas équilibré

De l'information nutritionnelle est disponible en format papier

Les serveurs ont une vraie connaissance de l'alimentation équilibrée



Il est possible d'avoir deux tailles de plat principal

Une carafe d'eau est servie à la demande (gratuitement)

Les légumes sont servis généreusement



Les aliments proposés sont grillés, cuits au four ou à la vapeur

Du pain complet est servi

Des produits locaux et de saison sont utilisés



Mes collègues y vont

Autre



#%#





## La restauration, l'offre et vos habitudes alimentaires



**12-Pendant les 12 derniers mois, à quelle fréquence les propositions ci-dessous ont-elles pris place dans les restaurants où vous vous rendez pour déjeuner?**

**Jamais Rarement Parfois Souvent Tous les jours Pas d'idée, N/A**



Les repas équilibrés/ recommandations sont mises en valeur par des portes menus, posters, dépliants, etc

Jamais  Rarement  Parfois  Souvent  Tous les jours  Pas d'idée, N/A

De l'information nutritionnelle est disponible et facile à trouver dans le restaurant

Jamais  Rarement  Parfois  Souvent  Tous les jours  Pas d'idée, N/A

Les serveurs sont disposés à fournir de l'information sur l'alimentation équilibrée

Jamais  Rarement  Parfois  Souvent  Tous les jours  Pas d'idée, N/A



Les serveurs connaissent clairement le sujet de l'alimentation équilibrée

Jamais  Rarement  Parfois  Souvent  Tous les jours  Pas d'idée, N/A

Un exemple de repas équilibré est exposé

Jamais  Rarement  Parfois  Souvent  Tous les jours  Pas d'idée, N/A



Des légumes sont servis avec tous les plats

Jamais  Rarement  Parfois  Souvent  Tous les jours  Pas d'idée, N/A

Des fruits sont proposés comme dessert

Jamais  Rarement  Parfois  Souvent  Tous les jours  Pas d'idée, N/A

Du pain complet est offert

Jamais  Rarement  Parfois  Souvent  Tous les jours  Pas d'idée, N/A



De l'huile d'olive et non du beurre est servi avec le pain

Jamais  Rarement  Parfois  Souvent  Tous les jours  Pas d'idée, N/A

Il y a des salière sur les tables

Jamais  Rarement  Parfois  Souvent  Tous les jours  Pas d'idée, N/A



Volaille et viande blanches sont au menu

Jamais  Rarement  Parfois  Souvent  Tous les jours  Pas d'idée, N/A

Le poisson est au menu

Jamais  Rarement  Parfois  Souvent  Tous les jours  Pas d'idée, N/A



Une carafe d'eau est servie à la demande (gratuitement)

Jamais  Rarement  Parfois  Souvent  Tous les jours  Pas d'idée, N/A

Un dessert à base de produits laitiers est proposé

Jamais  Rarement  Parfois  Souvent  Tous les jours  Pas d'idée, N/A



Pour l'apéritif, des olives, crudités et fruits secs sont servis plutôt que des biscuits ou cacahouètes salées

Jamais  Rarement  Parfois  Souvent  Tous les jours  Pas d'idée, N/A

Les aliments proposés dans le menu sont grillés, cuits au four ou à la vapeur

Jamais  Rarement  Parfois  Souvent  Tous les jours  Pas d'idée, N/A

Il existe une deuxième taille de plat principal

Jamais  Rarement  Parfois  Souvent  Tous les jours  Pas d'idée, N/A



Quand de l'information nutritionnelle est disponible je la lis

Jamais  Rarement  Parfois  Souvent  Tous les jours  Pas d'idée, N/A

Quand un plat/repas équilibré est proposé, j'essaie de le prendre

Jamais  Rarement  Parfois  Souvent  Tous les jours  Pas d'idée, N/A



J'ai demandé aux serveurs de l'information nutritionnelle ou un conseil sur le choix de mon plat

Jamais  Rarement  Parfois  Souvent  Tous les jours  Pas d'idée, N/A

Les produits locaux et de saison sont utilisés et mis en valeur

Jamais  Rarement  Parfois  Souvent  Tous les jours  Pas d'idée, N/A



#%#





## La restauration, l'offre et vos habitudes alimentaires



**13-A midi, qu'est ce qui détermine ce que vous allez manger:**

*(Plusieurs réponses possibles)*

- Mes envies du moment
- Ce qui est bon pour ma santé (l'équilibre nutritionnel du plat)
- Mon appétit (pour me sentir rassasié) / la quantité dans l'assiette
- Le prix
- La suggestion du jour et/ou la spécialité de la maison
- Le choix des personnes qui m'accompagnent
- Le conseil du serveur ou de la serveuse
- Ce qui est disponible (l'offre)



Autre, veuillez spécifier : \_\_\_\_\_



**14-Pendant les 12 derniers mois, avez-vous changé vos habitudes pour le déjeuner ou choix de repas à partir des recommandations FOOD ou d'autres recommandations sur l'alimentation équilibrée?**

*(Une réponse possible)*

- Oui, j'ai apporté quelques changements
- Oui, j'ai apporté beaucoup de changements.
- Non, je ne m'intéresse pas à ce genre de recommandations
- Non, je n'y ai pas pensé
- Non, je me nourris déjà par rapport à ces recommandations
- Non, mais je pense changer
- Pas encore, mais je suis préparé à apporter des changements



##%





## La restauration, l'offre et vos habitudes alimentaires

15-Pendant les 12 derniers mois, avez-vous changé d'autres habitudes que celles du déjeuner (petit déjeuner, dîner, en-cas) suite aux recommandations du projet FOOD ou autre sur l'alimentation équilibrée?

(Une réponse possible)

- Oui, j'ai apporté quelques changements.
- Oui, j'ai apporté beaucoup de changements.
- Non, je ne m'intéresse pas à ce genre de recommandations
- Non, je n'y ai pas pensé
- Non, je me nourris déjà par rapport à ces recommandations
- Non, mais je pense changer
- Pas encore, mais je suis préparé à apporter des changements

16-Dans la liste suivante, veuillez indiquer la fréquence qui décrit le mieux vos choix quotidiens et vos habitudes alimentaires.



Choix et habitudes alimentaires	Jamais	1-6 jours /an	1-3 jours /mois	1-2 jours /semaine	3-4 jours /semaine	5 jours /semaine	6-7 jours /semaine
J'ajoute du sel dans mes plats à table	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Je choisis des plats pauvres en gras	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Je préfère les matières grasses douces, non saturées, et les huiles végétales	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Je mange beaucoup de légumes cuits et crus, environ la moitié de l'assiette à midi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Je mange 5 portions de fruits et légumes par jour	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pour le dessert, je choisis un fruit ou laitage maigre	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Je préfère les aliments grillés, cuits au four ou à la vapeur plutôt que frits ou panés	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Au déjeuner, je bois du vin, de la bière ou d'autres boissons alcoolisées	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Au déjeuner, je bois des boissons sucrées	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Je mange des féculents à chaque repas (pomme de terre, riz, pâtes, etc)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Je prends un produit laitier (lait, yaourt, fromage etc)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Je prends des en-cas type chips ou confiseries	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Je mange de la viande rouge	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Je mange de la viande blanche (volaille)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Je mange du poisson	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Je bois 1.5 litres d'eau par jour	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Je fais 30 min d'activité physique par jour	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Je bénéficie d'un repas à un prix subventionné (l'employeur ou l'Etat en paye une partie)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



#%#





## Informations personnelles

Pour garantir la fiabilité de cette enquête, nous avons besoin de quelques informations personnelles additionnelles qui resteront elles aussi confidentielles.



17-Vous êtes :  un homme  une femme



18-Quelle est votre année de naissance ?

19-Combien pesez-vous?  Kg



20-Quelle est votre taille?  Cm



#%#





## Informations personnelles

### 21-Suivez-vous un régime particulier?

- Non
- Oui, veuillez indiquer le quel :
  - Sans lactose ou pauvre en lactose
  - Sans gluten
  - Végétarien

Autre :



### 22-Dans les 7 derniers jours, avez-vous pris l'un des traitement suivants ?

*(Plusieurs réponses possibles)*

- Anti-hypertension (pour une pression sanguine élevée)
- Médicaments pour faire baisser la taux de cholestérol
- Insuline ou médicaments contre le diabète
- Vitamines et minéraux
- Non, aucun de ceux là



### 23-Pendant les 12 derniers mois, un docteur ou autre représentant du corps médical vous a-t-il demandé de perdre du poids ou d'améliorer votre régime alimentaire ou d'augmenter votre activité physique ?

- Oui
- Non



#%#





## Informations personnelles

24-Laquelle des propositions suivantes correspond le mieux à votre situation professionnelle ?

- Direction
- Professionnel
- Manager
- Clerc
- Travailleur qualifié (formé)
- Travailleur non qualifié (pas de formation)

Autre :



25-Actuellement, êtes-vous employé...

Oui

Non

Retraité de :

*(Veuillez répondre pour toutes les lignes)*

Dans une profession en lien avec l'alimentation?

Dans une profession en lien avec la santé?

En CDI?

En CDD?

Temps plein?

Temps partiel?



#%#





## Informations personnelles

26-Veuillez choisir parmi les options suivantes celles qui décrivent le mieux votre rôle pour les courses et la cuisine dans votre foyer:



Au sein de votre foyer,...

Tous les jours	La plupart des jours	Parfois	Rarement	Jamais
----------------	----------------------	---------	----------	--------

...êtes vous la personne en charge des courses alimentaires ?

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------



... êtes vous la personne en charge de cuisiner et de choisir les préparations?

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

...à quelle fréquence les repas sont-ils préparés chez-vous?

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------



27-Quelle option suivante décrit le mieux votre régime alimentaire:

(Une réponse possible)

- Je mange sainement/équilibré
- Je mange plutôt sainement/équilibré
- La nourriture que je consomme n'est pas particulièrement saine/équilibrées ou malsaine/non équilibrée
- Je mange plutôt non sainement/non équilibré
- Je ne mange pas sainement/équilibré
- Je ne pense pas à cela.



#%#





## Commentaires, suggestions



28-Cet espace est dédié à vos commentaires à propos du projet FOOD. Vous a-t-il été utile pour équilibrer votre alimentation pendant vos pauses déjeuner ? Vos suggestions pour améliorer le projet sont les bienvenues!



Souhaitez-vous participer au tirage au sort afin de remporter un Family Golden Pass d'une valeur de 219 €?  Oui  Non



Si oui, veuillez indiquer votre adresse email ci-dessous :

Votre email:



###

Valider vos  
réponses

