

Questionnaire

« Évaluation des bénéfices alimentaires »

L'alimentation est l'un des nombreux facteurs qui influencent la santé et le bien-être.

Ce questionnaire s'intéresse particulièrement aux effets de vos choix alimentaires sur votre bien-être, votre vitalité, votre sommeil et votre digestion.

Nous vous remercions de remplir ce questionnaire seul(e) et si possible dans un endroit calme. Prenez tout le temps qui vous sera nécessaire pour le remplir.

Vos réponses à ce questionnaire resteront strictement confidentielles et anonymes.

Une fois que vous avez fini de compléter ce questionnaire, mettez-le dans l'enveloppe T ci-jointe, fermez-la et postez-la sans tarder.

MERCI DE VOTRE PARTICIPATION

© Danone Research Février 2006. Ce questionnaire est la propriété exclusive de Danone Research. Toute reproduction est interdite sans autorisation de Danone Research

Questionnaire « Évaluation des bénéfices alimentaires »

INSTRUCTIONS :


Répondez aux questions suivantes en pensant à ce que vous avez mangé au cours des **2 dernières semaines**. Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses, seule votre opinion compte.

PAR EXEMPLE :

Si vous regardez rarement la télévision, à la question : « Au cours des deux dernières semaines, avez-vous regardé la télévision ? », cocher la case « rarement » comme ci-dessous :

Toujours Souvent Parfois Rarement Jamais

₅ ₄ ₃ ₂ ₁



Le questionnaire débute ici :

1. Au cours des deux dernières semaines, avez-vous eu envie de grignoter entre les repas ?

Toujours Souvent Parfois Rarement Jamais

₅ ₄ ₃ ₂ ₁

2. Au cours des deux dernières semaines, avez-vous eu faim entre les repas ?

Toujours Souvent Parfois Rarement Jamais

₅ ₄ ₃ ₂ ₁

3. Au cours des deux dernières semaines avez-vous eu la pêche ?

Toujours Souvent Parfois Rarement Jamais

₅ ₄ ₃ ₂ ₁

© Danone Research Février 2006. Ce questionnaire est la propriété exclusive de Danone Research. Toute reproduction est interdite sans autorisation de Danone Research

Répondez aux questions suivantes en pensant à ce que vous avez mangé au cours des **2 dernières semaines**.

4. Au cours des deux dernières semaines, vous êtes-vous senti(e) efficace pour réaliser vos activités quotidiennes ?

Toujours Souvent Parfois Rarement Jamais
₅ ₄ ₃ ₂ ₁

5. Au cours des deux dernières semaines, vous êtes-vous senti(e) vif d'esprit ?

Toujours Souvent Parfois Rarement Jamais
₅ ₄ ₃ ₂ ₁

6. Au cours des deux dernières semaines, vous êtes-vous concentré(e) facilement ?

Toujours Souvent Parfois Rarement Jamais
₅ ₄ ₃ ₂ ₁

7. Au cours des deux dernières semaines, avez-vous été dynamique ?

Toujours Souvent Parfois Rarement Jamais
₅ ₄ ₃ ₂ ₁

8. Au cours des deux dernières semaines, vous êtes-vous senti(e) énergique ?

Toujours Souvent Parfois Rarement Jamais
₅ ₄ ₃ ₂ ₁

9. Au cours des deux dernières semaines, vous êtes-vous senti(e) fatigué(e) physiquement ?

Toujours Souvent Parfois Rarement Jamais
₅ ₄ ₃ ₂ ₁

10. Au cours des deux dernières semaines, vous êtes-vous senti(e) fatigué(e) mentalement ?

Toujours Souvent Parfois Rarement Jamais
₅ ₄ ₃ ₂ ₁

© Danone Research Février 2006. Ce questionnaire est la propriété exclusive de Danone Research. Toute reproduction est interdite sans autorisation de Danone Research

Répondez aux questions suivantes en pensant à ce que vous avez mangé au cours des **2 dernières semaines**.

11. Au cours des deux dernières semaines, avez-vous eu des coups de pompe avant un repas ?

Toujours Souvent Parfois Rarement Jamais
₅ ₄ ₃ ₂ ₁

12. Au cours des deux dernières semaines, avez-vous eu envie de somnoler après un repas ?

Toujours Souvent Parfois Rarement Jamais
₅ ₄ ₃ ₂ ₁

13. Au cours des deux dernières semaines, avez-vous eu des petits moments de cafard ?

Toujours Souvent Parfois Rarement Jamais
₅ ₄ ₃ ₂ ₁

14. Au cours des deux dernières semaines, vous êtes-vous senti(e) stressé(e) ?

Toujours Souvent Parfois Rarement Jamais
₅ ₄ ₃ ₂ ₁

15. Au cours des deux dernières semaines, vous êtes-vous senti(e) à fleur de peau ?

Toujours Souvent Parfois Rarement Jamais
₅ ₄ ₃ ₂ ₁

16. Au cours des deux dernières semaines, vous êtes-vous senti(e) calme ?

Toujours Souvent Parfois Rarement Jamais
₅ ₄ ₃ ₂ ₁

17. Au cours des deux dernières semaines, vous êtes-vous senti(e) bien dans votre tête ?

Toujours Souvent Parfois Rarement Jamais
₅ ₄ ₃ ₂ ₁

© Danone Research Février 2006. Ce questionnaire est la propriété exclusive de Danone Research. Toute reproduction est interdite sans autorisation de Danone Research

Répondez aux questions suivantes en pensant à ce que vous avez mangé au cours des **2 dernières semaines**.

18. Au cours des deux dernières semaines, vous êtes-vous senti(e) bien dans votre corps ?

Toujours	Souvent	Parfois	Rarement	Jamais
<input type="checkbox"/> ₅	<input type="checkbox"/> ₄	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₁

19. Au cours des deux dernières semaines, avez-vous été satisfait(e) de votre poids ?

Toujours	Souvent	Parfois	Rarement	Jamais
<input type="checkbox"/> ₅	<input type="checkbox"/> ₄	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₁

20. Au cours des deux dernières semaines, vous êtes-vous senti(e) serré(e) dans vos vêtements ?

Toujours	Souvent	Parfois	Rarement	Jamais
<input type="checkbox"/> ₅	<input type="checkbox"/> ₄	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₁

21. Au cours des deux dernières semaines, avez-vous eu bonne mine ?

Toujours	Souvent	Parfois	Rarement	Jamais
<input type="checkbox"/> ₅	<input type="checkbox"/> ₄	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₁

22. Au cours des deux dernières semaines, avez-vous eu une belle peau ?

Toujours	Souvent	Parfois	Rarement	Jamais
<input type="checkbox"/> ₅	<input type="checkbox"/> ₄	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₁

23. Au cours des deux dernières semaines, avez-vous eu de beaux cheveux ?

Toujours	Souvent	Parfois	Rarement	Jamais	Je n'ai pas de cheveux
<input type="checkbox"/> ₅	<input type="checkbox"/> ₄	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₉

24. Au cours des deux dernières semaines, avez-vous eu de beaux ongles ?

Toujours	Souvent	Parfois	Rarement	Jamais
<input type="checkbox"/> ₅	<input type="checkbox"/> ₄	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₁

© Danone Research Février 2006. Ce questionnaire est la propriété exclusive de Danone Research. Toute reproduction est interdite sans autorisation de Danone Research

Répondez aux questions suivantes en pensant à ce que vous avez mangé au cours des **2 dernières semaines**.

25. Au cours des deux dernières semaines, avez-vous eu bonne haleine ?

Toujours Souvent Parfois Rarement Jamais
₅ ₄ ₃ ₂ ₁

26. Au cours des deux dernières semaines, avez-vous eu un sommeil agité ?

Toujours Souvent Parfois Rarement Jamais
₅ ₄ ₃ ₂ ₁

27. Au cours des deux dernières semaines, avez-vous eu des maux d'estomac ?

Toujours Souvent Parfois Rarement Jamais
₅ ₄ ₃ ₂ ₁

28. Au cours des deux dernières semaines, avez-vous eu des brûlures d'estomac ?

Toujours Souvent Parfois Rarement Jamais
₅ ₄ ₃ ₂ ₁

29. Au cours des deux dernières semaines, vous êtes-vous senti(e) barbouillé(e) ?

Toujours Souvent Parfois Rarement Jamais
₅ ₄ ₃ ₂ ₁

30. Au cours des deux dernières semaines, avez-vous eu le ventre qui gargouille ?

Toujours Souvent Parfois Rarement Jamais
₅ ₄ ₃ ₂ ₁

31. Au cours des deux dernières semaines, vous êtes-vous senti(e) ballonné(e) ?

Toujours Souvent Parfois Rarement Jamais
₅ ₄ ₃ ₂ ₁

© Danone Research Février 2006. Ce questionnaire est la propriété exclusive de Danone Research. Toute reproduction est interdite sans autorisation de Danone Research

Répondez aux questions suivantes en pensant à ce que vous avez mangé au cours des **2 dernières semaines**.

32. Au cours des deux dernières semaines, avez-vous roté ?

Toujours	Souvent	Parfois	Rarement	Jamais
<input type="checkbox"/> ₅	<input type="checkbox"/> ₄	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₁

33. Au cours des deux dernières semaines, avez-vous eu des gaz ?

Toujours	Souvent	Parfois	Rarement	Jamais
<input type="checkbox"/> ₅	<input type="checkbox"/> ₄	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₁

34. Au cours des deux dernières semaines, avez-vous eu du mal à digérer ?

Toujours	Souvent	Parfois	Rarement	Jamais
<input type="checkbox"/> ₅	<input type="checkbox"/> ₄	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₁

35. Au cours des deux dernières semaines, vous êtes-vous sentie(e) lourde(e) après avoir mangé ?

Toujours	Souvent	Parfois	Rarement	Jamais
<input type="checkbox"/> ₅	<input type="checkbox"/> ₄	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₁

36. Pensez-vous que votre alimentation peut vous aider à être en meilleure santé ?

Certainement	Probablement	Peut-être	Probablement Pas	Certainement Pas
<input type="checkbox"/> ₅	<input type="checkbox"/> ₄	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₁

37. Pensez-vous que votre alimentation peut vous aider à être en meilleure forme physique ?

Certainement	Probablement	Peut-être	Probablement Pas	Certainement Pas
<input type="checkbox"/> ₅	<input type="checkbox"/> ₄	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₁

38. Pensez-vous que votre alimentation peut vous aider à éviter certaines maladies ?

Certainement	Probablement	Peut-être	Probablement Pas	Certainement Pas
<input type="checkbox"/> ₅	<input type="checkbox"/> ₄	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₁

© Danone Research Février 2006. Ce questionnaire est la propriété exclusive de Danone Research. Toute reproduction est interdite sans autorisation de Danone Research

Répondez aux questions suivantes en pensant à ce que vous avez mangé au cours des **2 dernières semaines**.

39. Pensez-vous que votre alimentation peut vous aider à paraître plus jeune que les personnes de votre âge ?

Certainement	Probablement	Peut-être	Probablement	Certainement
<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	Pas <input type="checkbox"/> 2	Pas <input type="checkbox"/> 1

40. Pensez-vous que votre alimentation peut vous aider à vivre plus vieux ?

Certainement	Probablement	Peut-être	Probablement	Certainement
<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	Pas <input type="checkbox"/> 2	Pas <input type="checkbox"/> 1

41. Pensez-vous que votre alimentation peut vous aider à vieillir en meilleure santé ?

Certainement	Probablement	Peut-être	Probablement	Certainement
<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	Pas <input type="checkbox"/> 2	Pas <input type="checkbox"/> 1

MERCI DE VOTRE PARTICIPATION

© Danone Research Février 2006. Ce questionnaire est la propriété exclusive de Danone Research. Toute reproduction est interdite sans autorisation de Danone Research