

## QUESTIONNAIRE DÉTACHABLE

- Ce questionnaire peut être complété au **format papier** (ici détachable et photocopiable) **ou sur la version Excel**, téléchargeable via le QR code ou sur simple demande à l'adresse [nestlenutripro@gmail.com](mailto:nestlenutripro@gmail.com)
- La version Excel contient également une feuille présentant les résultats sous forme de **graphiques, permettant de visualiser leur évolution au fil du temps.**
- Pour chaque connaissance et compétence, **cochez le niveau qui correspond le mieux à la situation de votre patient.**



Sur simple demande à  
[nestlenutripro@gmail.com](mailto:nestlenutripro@gmail.com)





# LISTE DES RESSOURCES UTILES

Sur la base des objectifs que vous formaliserez avec votre patient dans le cadre de votre accompagnement, vous trouverez ci-dessous une liste non exhaustive de ressources utiles pour l'accompagner vers une alimentation plus durable.



## Comprendre les bases de l'équilibre alimentaire :

- 🔗 [Santé publique France, Manger Bouger](#) : Se faire plaisir en mangeant équilibré
- 🔗 [Santé publique France, Manger Bouger](#) : Les recommandations pour les adultes
- 🔗 [ANSES](#) : Tables Ciqua



## Choisir et acheter ses aliments :

- 🔗 [Ministère de l'Economie](#) : Alimentation : comment lire les étiquettes nutritionnelles ?
- 🔗 [Institut national de l'origine et de la qualité](#) : Les signes officiels d'identification de la qualité et de l'origine



## Organiser ses repas, son temps et son budget :

- 🔗 [Santé publique France, Manger Bouger](#) : La Fabrique à menus
- 🔗 [Ministère de l'agriculture](#) : Acheter et cuisiner la juste quantité
- 🔗 [Santé publique France, Manger Bouger](#) : Bien manger sans se ruiner



## Cuisiner et s'adapter :

- 🔗 [Santé publique France, Manger Bouger](#) : Toutes les recettes



## Questionner plaisir, comportements et relation à l'alimentation :

- 🔗 [Pierre CHANDON et Roland JOUVENT, Chaire UNESCO](#) : Plaisirs sensoriels et pleine conscience, les alliés d'une alimentation plus saine
- 🔗 [Cerin : En direct des rencontres du BFDG 2019](#) : L'alimentation en pleine conscience

# ALIMENTATIONS DURABLES

COMPRENDRE & AGIR

## LE GUIDE PRATIQUE DE LA LITTÉRATIE ALIMENTAIRE : ÉVALUER POUR AGIR

OUTIL PRATIQUE POUR LES  
CONSULTATIONS DIÉTÉTIQUES





## POURQUOI CET OUTIL ?

La capacité à comprendre et utiliser les informations liées à l'alimentation constitue aujourd'hui un déterminant majeur de santé. Pourtant, de nombreux patients rencontrent des difficultés pour interpréter les recommandations nutritionnelles, et les traduire concrètement dans leur quotidien, dans un contexte d'évolution des modes de vie et de multiplication des messages alimentaires, parfois contradictoires.



Ces difficultés influencent directement les comportements alimentaires et peuvent compromettre la prévention et la prise en charge des maladies chroniques.

Dans ce contexte, la transmission de connaissances nutritionnelles ne suffit plus : **les patients doivent également disposer des compétences nécessaires pour faire des choix adaptés à leur situation.**

C'est tout  
l'enjeu de la  
**littératie  
alimentaire**

Ce concept regroupe l'ensemble des connaissances, compétences et attitudes permettant d'accéder à l'information, de la comprendre, de l'évaluer et de l'utiliser pour prendre des décisions alimentaires éclairées.

Son objectif est de renforcer l'autonomie et le pouvoir d'agir des individus face à leur environnement alimentaire.

Dans la continuité du webinaire **organisé par Nestlé Nutri Pro en partenariat avec l'AFDN**, cet outil a été conçu pour accompagner les diététiciens-nutritionnistes dans l'intégration de cette approche à leur pratique.

Il permet d'**identifier les acquis et les besoins des patients** afin de personnaliser l'accompagnement et de soutenir le développement progressif de leur autonomie alimentaire.

### Un outil réalisé en collaboration avec :

**Pascale Ezan**, Professeure des universités en sciences de gestion et chercheuse au laboratoire "Normandie, innovation, marché, entreprise et consommation" (NIMEC)

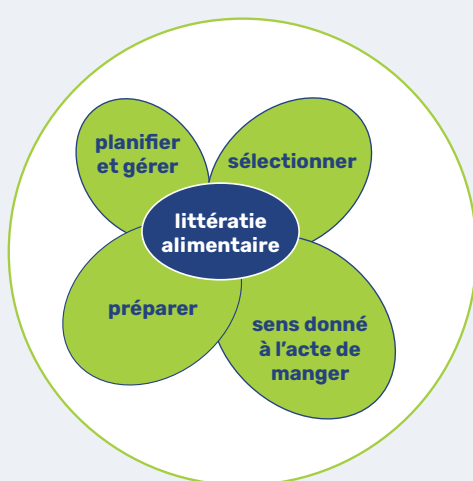
**Aurélié Lebrasseur**, Diététicienne nutritionniste libérale

**Céline Richonnet**, Ingénieure Nutrition, Diététicienne nutritionniste

**Elisa Guédon**, Ingénieure agroalimentaire

# LE DIAGNOSTIC ET SON GUIDE D'UTILISATION

L'objectif de ce diagnostic est d'évaluer de manière globale les connaissances, les compétences et certaines attitudes du patient en matière de littératie alimentaire afin d'identifier les principaux leviers d'action à mobiliser dans le cadre de l'accompagnement diététique.



Inspiré des travaux de **Vidgen et Gallegos (2014)** ainsi que des outils canadiens d'évaluation de la littératie alimentaire, notamment le Canadian Food Literacy Measure.

Ce questionnaire évalue les **compétences du patient à comprendre son environnement alimentaire**, faire des choix éclairés et adopter des comportements favorables à sa santé, malgré les contraintes du quotidien.

Le questionnaire est structuré autour de **22 questions** réparties selon cinq dimensions : préparer, planifier et gérer, sélectionner, relation à l'alimentation et autonomie alimentaire au quotidien.



Ce diagnostic peut être réalisé **dès la première consultation** afin d'identifier les connaissances et compétences du patient en matière de littératie alimentaire.



Le/la diététicien·ne peut ensuite **sélectionner 2 à 3 compétences** prioritaires à travailler avec le patient. Les ressources proposées en fin de document peuvent servir de support pour construire un plan d'action personnalisé.



Il peut ensuite **être renouvelé après 1, 2, 3 et 6 mois** afin de suivre l'évolution des acquis et mesurer les progrès réalisés. Lors des suivis, seules les questions liées aux compétences ciblées et travaillées avec le patient peuvent être réadministrées pour évaluer leur évolution.

Le questionnaire n'a pas vocation à être remis au patient : le/la diététicien·ne peut choisir de le conserver comme support de consultation, de reformuler certaines questions ou encore de les aborder dans un ordre différent selon le déroulement de l'entretien.

1. Vidgen HA, Gallegos D. Defining food literacy and its components. *Appetite*. 2014 May ;76:50-9.

Nom :

Prénom :

Date :

| Questions                                                                                                                          |                                                                               | Connaissances                                                                                                                  |   |   |   |   | Echelle d'évaluation connaissances*                                                |   |   |   |   | Compétences                                                                |   |   |   |   | Echelle d'évaluation compétences* |   |   |   |   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|----------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|-----------------------------------|---|---|---|---|
|                                                                                                                                    |                                                                               | 1                                                                                                                              | 2 | 3 | 4 | 5 | 1                                                                                  | 2 | 3 | 4 | 5 | 1                                                                          | 2 | 3 | 4 | 5 | 1                                 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| <b>Préparer</b><br>                             | 1                                                                             | Pensez-vous savoir cuisiner des repas équilibrés ?                                                                             |   |   |   |   | Connaître les principes de l'équilibre alimentaire                                 |   |   |   |   | Savoir équilibrer ses repas sur la journée                                 |   |   |   |   |                                   |   |   |   |   |
|                                                                                                                                    | 2                                                                             | Pensez-vous avoir le matériel pour cuisiner équilibré ?                                                                        |   |   |   |   | Connaître le matériel nécessaire pour cuisiner, adapté à sa cuisine                |   |   |   |   | Savoir s'équiper pour pouvoir cuisiner équilibré                           |   |   |   |   |                                   |   |   |   |   |
|                                                                                                                                    | 3                                                                             | Savez-vous adapter une recette existante en fonction du contexte (goûts, intolérance, ingrédients disponibles...) ?            |   |   |   |   | Connaître des alternatives pour adapter une recette en fonction d'un contexte      |   |   |   |   | Savoir ajuster une recette au contexte                                     |   |   |   |   |                                   |   |   |   |   |
|                                                                                                                                    | 4                                                                             | Dans votre foyer, pouvez-vous préparer un repas adapté à vos contraintes personnelles ?                                        |   |   |   |   | Connaître ses contraintes personnelles pour ajuster les repas                      |   |   |   |   | Savoir individualiser son repas                                            |   |   |   |   |                                   |   |   |   |   |
|                                                                                                                                    | 5                                                                             | Avez-vous des idées pour accommoder les restes ?                                                                               |   |   |   |   | Connaître des recettes pour accommoder les restes                                  |   |   |   |   | Savoir s'adapter à partir d'aliments disponibles                           |   |   |   |   |                                   |   |   |   |   |
|                                                                                                                                    | 6                                                                             | Est-ce que vous savez mettre en oeuvre une recette ?                                                                           |   |   |   |   | Connaître les principes de base de la cuisine                                      |   |   |   |   | Savoir suivre une recette                                                  |   |   |   |   |                                   |   |   |   |   |
| <b>Planifier et gérer</b><br>                   | 7                                                                             | Est-ce que vous planifiez vos repas en fonction d'un budget défini ?                                                           |   |   |   |   | Connaître les contraintes budgétaires pour anticiper ses achats                    |   |   |   |   | Savoir gérer un budget et savoir prioriser la qualité de certains aliments |   |   |   |   |                                   |   |   |   |   |
|                                                                                                                                    | 8                                                                             | Est-ce que vous planifiez vos repas en fonction du temps que vous avez ?                                                       |   |   |   |   | Connaître les temps de réalisation                                                 |   |   |   |   | Savoir anticiper en fonction du temps disponible dans la semaine           |   |   |   |   |                                   |   |   |   |   |
|                                                                                                                                    | 9                                                                             | Est-ce que vous avez en tête les menus de la semaine quand vous allez faire vos courses ?                                      |   |   |   |   | Connaître le concept de meal prep / planification de repas                         |   |   |   |   | Savoir anticiper les menus                                                 |   |   |   |   |                                   |   |   |   |   |
|                                                                                                                                    | 10                                                                            | Est-ce que vous avez des repères pour évaluer les quantités de vos assiettes ?                                                 |   |   |   |   | Avoir des repères des quantités adaptées à son profil                              |   |   |   |   | Savoir ajuster ses apports quantitatifs                                    |   |   |   |   |                                   |   |   |   |   |
| <b>Sélectionner</b><br>                         | 11                                                                            | Est-ce que vous regardez les étiquettes des emballages pour choisir vos aliments ?                                             |   |   |   |   | Connaître les informations disponibles sur les emballages et leur usage            |   |   |   |   | Savoir lire une étiquette et l'utiliser pour arbitrer ses choix            |   |   |   |   |                                   |   |   |   |   |
|                                                                                                                                    | 12                                                                            | Est-ce que vous regardez les réseaux sociaux et les médias pour vous informer sur l'alimentation et le choix de vos recettes ? |   |   |   |   | Connaître les sources d'information fiables                                        |   |   |   |   | Savoir bien s'informer et garder un esprit critique                        |   |   |   |   |                                   |   |   |   |   |
|                                                                                                                                    | 13                                                                            | Est-ce que vous utilisez des critères de qualité pour choisir des aliments ? (Nutri-Score, marques, BIO, label...) ?           |   |   |   |   | Connaître les labels et ce qu'ils recouvrent                                       |   |   |   |   | Savoir utiliser les indicateurs pour bien manger                           |   |   |   |   |                                   |   |   |   |   |
|                                                                                                                                    | 14                                                                            | Est-ce que vous connaissez les repères alimentaires du PNNS ?                                                                  |   |   |   |   | Connaître les repères PNNS                                                         |   |   |   |   | Savoir appliquer les repères pour bien manger                              |   |   |   |   |                                   |   |   |   |   |
| <b>Relation à l'alimentation</b><br>          | 15                                                                            | Est-ce que vous avez la possibilité de partager vos repas ?                                                                    |   |   |   |   | Connaître les bénéfices de la commensalité alimentaire                             |   |   |   |   | Savoir structurer son alimentation même sans commensalité                  |   |   |   |   |                                   |   |   |   |   |
|                                                                                                                                    | 16                                                                            | Est-ce que vous mangez toujours en pleine conscience ?                                                                         |   |   |   |   | Connaître les principes de l'alimentation en pleine conscience                     |   |   |   |   | Savoir manger en pleine conscience                                         |   |   |   |   |                                   |   |   |   |   |
|                                                                                                                                    | 17                                                                            | Est-ce que vous considérez que votre alimentation a un impact sur votre bien-être ?                                            |   |   |   |   | Connaître les liens alimentation-santé                                             |   |   |   |   | Savoir évaluer l'impact santé de son alimentation                          |   |   |   |   |                                   |   |   |   |   |
| <b>Autonomie alimentaire au quotidien</b><br> | 18                                                                            | Est-ce que l'alimentation pour vous est une source de plaisir ?                                                                |   |   |   |   | Connaître les bénéfices de l'alimentation plaisir                                  |   |   |   |   | Savoir se faire plaisir avec l'alimentation                                |   |   |   |   |                                   |   |   |   |   |
|                                                                                                                                    | 19                                                                            | Pensez-vous savoir bien choisir vos aliments dans différentes situations (buffet, commande de repas, cantine...) ?             |   |   |   |   | Connaître les critères pour choisir des options saines en toutes circonstances     |   |   |   |   | Savoir équilibrer ses repas en situation particulière                      |   |   |   |   |                                   |   |   |   |   |
|                                                                                                                                    | 20                                                                            | Est-ce que vous savez faire face aux sollicitations alimentaires ?                                                             |   |   |   |   | Connaître les impacts de l'influence alimentaire                                   |   |   |   |   | Savoir gérer l'hypersollicitation                                          |   |   |   |   |                                   |   |   |   |   |
|                                                                                                                                    | 21                                                                            | Mangez-vous à des heures régulières ? (grignotage)                                                                             |   |   |   |   | Connaître les bénéfices d'un rythme alimentaire régulier                           |   |   |   |   | Savoir réguler ses prises alimentaires                                     |   |   |   |   |                                   |   |   |   |   |
| 22                                                                                                                                 | Est-ce que vous cuisinez des recettes différentes chaque jour de la semaine ? |                                                                                                                                |   |   |   |   | Connaître un répertoire suffisant de recettes pour pouvoir varier son alimentation |   |   |   |   | Savoir varier les repas                                                    |   |   |   |   |                                   |   |   |   |   |

\*Attribuez une note de 1 à 5, où 1 signifie «pas du tout acquis» et 5 «complètement acquis».