

Questionnaire du baromètre salarié

Chère participante, Cher participant,

Nous vous remercions d'ores et déjà pour votre participation à cette enquête sur vos habitudes alimentaires à l'heure du midi et vos choix alimentaires pendant la journée de travail.

Cette enquête s'inscrit dans le cadre d'un programme européen. Répondre au sondage ne vous prendra que quelques minutes. Toutes les informations obtenues seront traitées de manière anonyme et confidentielle.

Merci de cocher la ou les modalités qui vous correspondent le mieux.

Merci pour l'attention que vous voudrez bien lui accorder.

1. A mon avis, l'entreprise peut contribuer à une bonne hygiène de vie de ses employés en: (plusieurs réponses possibles)	
a) Donnant accès à des activités physiques ou proposer des offres permettant d'y accéder et/ou mettant en place des politiques sur le lieu de travail en lien avec l'activité physique, encourager les employés à utiliser les escaliers plutôt que l'ascenseur, à marcher jusqu'au restaurant local, etc	<input type="checkbox"/>
b) Mettant de l'eau à disposition	<input type="checkbox"/>
c) Donnant accès à des informations et conseils nutritionnels	<input type="checkbox"/>
d) Proposant une consultation chez un diététicien	<input type="checkbox"/>
e) Donnant accès à une salle de repos	<input type="checkbox"/>
f) Mettant gratuitement à disposition des fruits frais	<input type="checkbox"/>
g) Facilitant l'accès à un réseau de restaurants sains	<input type="checkbox"/>

2. Combien de fois par semaine prenez-vous une pause déjeuner durant votre journée de travail ? (une réponse possible)	
a) Jamais, je ne prends pas de pause déjeuner pendant mes journées de travail	<input type="checkbox"/>
b) Quelquefois	<input type="checkbox"/>
c) Souvent	<input type="checkbox"/>
d) Tous les jours	<input type="checkbox"/>

3. Pendant la journée de travail, où avez-vous l'habitude de prendre votre pause déjeuner ? (une réponse possible)	
a) Dans un restaurant, en dehors de mon lieu de travail	<input type="checkbox"/>
b) A mon bureau	<input type="checkbox"/>
c) Dans une salle mise à disposition par l'entreprise	<input type="checkbox"/>
d) Autre	<input type="checkbox"/>
si autre, précisez :	

4. Pendant la journée de travail, de quoi est généralement composé votre déjeuner ? (une réponse possible)

a) D'un plat ou un menu	<input type="checkbox"/>
b) De plats "faits maison"	<input type="checkbox"/>
c) De sandwiches	<input type="checkbox"/>
d) De plats tout prêts achetés au supermarché	<input type="checkbox"/>
e) De salades	<input type="checkbox"/>
f) De la restauration rapide	<input type="checkbox"/>
g) Autre	<input type="checkbox"/>
Si autre, précisez :	

5. Pendant la journée de travail, quelle importance accordez-vous aux facteurs suivants lors du choix d'un restaurant ?

	<i>Pas du tout important</i>	<i>Plutôt important</i>	<i>Important</i>	<i>Très important</i>	<i>Pas d'opinion</i>
a) Le restaurant est proche de mon lieu de travail	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b) Les plats proposés sont de bonne qualité nutritionnelle (par ex. légumes en abondance, pain complet, cuisson à la vapeur, au grill ou au four ...)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c) Le cadre est agréable	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d) C'est bon marché	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
e) Le service est rapide	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
f) Les plats sont copieux	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
g) Des informations nutritionnelles imprimées sont à disposition des clients	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
h) Le personnel a des bonnes connaissances en matière de nutrition et/ou est prêt à aider dans le choix de plats équilibrés	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
i) il est possible de choisir la taille de la portion du plat principal	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
j) Une carafe d'eau gratuite est servie à la demande	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
k) Le restaurant utilise des produits locaux et/ou de saison	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
l) Mes collègues y vont	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

6. A l'heure du déjeuner, quels facteurs peuvent influencer votre choix de repas ? (plusieurs réponses possibles)

a) Ce dont j'ai envie au moment présent	<input type="checkbox"/>
b) Ce qui est bon pour moi (l'équilibre du plat)	<input type="checkbox"/>
c) Mon appétit / la quantité de nourriture dans l'assiette	<input type="checkbox"/>
d) Le prix	<input type="checkbox"/>
e) Le menu du jour ou la spécialité maison	<input type="checkbox"/>
f) Le choix des personnes qui m'accompagnent	<input type="checkbox"/>
g) Le conseil du serveur	<input type="checkbox"/>
h) Autre	<input type="checkbox"/>
Si autre, précisez :	

7. Vous trouverez ci-dessous le logo du programme FOOD. Avez-vous déjà vu ce logo ou connaissez-vous ce programme ? (une seule réponse possible)

a) J'ai déjà vu ce logo et je connais le programme	<input type="checkbox"/>
b) J'ai déjà vu ce logo mais je ne sais pas de quoi il s'agit	<input type="checkbox"/>
c) Je ne l'ai jamais vu ou je n'ai jamais entendu parler du programme	<input type="checkbox"/>

8. Comment avez-vous pris connaissance du programme FOOD ?

a) Le site Internet du Programme FOOD	<input type="checkbox"/>
b) Mon Manager/mes collègues	<input type="checkbox"/>
c) Le site internet/intranet de mon entreprise	<input type="checkbox"/>
d) Facebook, twitter, et autres media sociaux	<input type="checkbox"/>
e) Emails	<input type="checkbox"/>
f) Famille et/ou amis	<input type="checkbox"/>
g) Mes titres Restaurant (site internet)	<input type="checkbox"/>
h) Journaux, magazines	<input type="checkbox"/>
i) Conférences, séminaires, stages de formation	<input type="checkbox"/>
j) Informations dans les restaurants (affiches, brochures, personnels du restaurant, etc.)	<input type="checkbox"/>
k) Je ne connais pas le Programme FOOD	<input type="checkbox"/>
l) Autre	<input type="checkbox"/>
Si autre, précisez :	<input type="checkbox"/>

9. Suivez-vous les recommandations suivantes ? (plusieurs réponses possibles)		
	<i>Oui</i>	<i>Non</i>
Goûtez les aliments avant de les saler et/ou essayez d'autres condiments	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Réduisez votre utilisation en matières grasses et préférez les végétales	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Préférez un dessert à base de fruits frais	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Préférez les modes de cuisson qui n'ajoutent que peu de matières grasses (vapeur, four, grill)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Accompagnez votre repas de préférence avec de l'eau	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mangez des fruits ou légumes crus à ce repas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mangez un produit laitier à ce repas et privilégiez les moins riches en matières grasses, sucre, sel, additifs	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pourquoi ne pas choisir du poisson à ce repas ? (le conseil est d'en manger au moins 2 fois par semaine)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Privilégiez le pain complet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Consommer du poisson au moins deux fois par semaine	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

10. Durant les 12 derniers mois, avez-vous changé vos habitudes de déjeuner ou vos choix alimentaires sur la base des recommandations FOOD ou de tout autre programme ?	
a) Oui, j'ai un peu changé mes habitudes	<input type="checkbox"/>
b) Oui, j'ai modifié considérablement mes habitudes	<input type="checkbox"/>
c) Non, ce type de recommandations ne m'intéresse pas	<input type="checkbox"/>
d) Non, je n'y ai pas pensé	<input type="checkbox"/>
e) Non, je mange déjà selon ces recommandations	<input type="checkbox"/>
f) Non, mais j'y pense	<input type="checkbox"/>
g) Non, mais je me prépare à le faire	<input type="checkbox"/>

11. Les nouvelles technologies (applications mobiles, outils en ligne) peuvent vous aider à adopter des habitudes alimentaires plus saines	
a) Tout à fait d'accord	<input type="checkbox"/>
b) D'accord	<input type="checkbox"/>
c) Neutre	<input type="checkbox"/>
d) Pas d'accord	<input type="checkbox"/>
e) Pas du tout d'accord	<input type="checkbox"/>

12. Quel type de technologie serait le plus adapté pour vous aider à adopter des habitudes alimentaires plus saines (plusieurs réponses possibles) ?	
a) Une application mobile fournissant des recettes de plats équilibrés et des astuces sur l'alimentation saine	<input type="checkbox"/>
b) Une application mobile comptabilisant les calories et nutriments consommés	<input type="checkbox"/>
c) Une application mobile permettant de déterminer les portions idéales d'un plat donné dans le cadre d'une alimentation équilibrée	<input type="checkbox"/>
d) Un jeu permettant d'apprendre à mieux équilibrer ses repas	<input type="checkbox"/>
e) Une application mobile de géolocalisation donnant accès à un réseau de restaurants sains	<input type="checkbox"/>
f) Une application mobile qui aide à choisir les produits les plus sains parmi un groupe de produits similaires lorsqu'on fait ses courses	<input type="checkbox"/>
g) Un cours en ligne (MOOC) sur l'alimentation équilibrée	<input type="checkbox"/>
h) Autre :	<input type="checkbox"/>
Si autre, précisez :	

Situez votre IMC (Indice de Masse Corporelle)	
Obèse (>29,91)	<input type="checkbox"/>
En surpoids (24,91 - 29,9)	<input type="checkbox"/>
Poids normal (18,51 - 24,9)	<input type="checkbox"/>
Poids insuffisant (< 18,5)	<input type="checkbox"/>
<i>Ne souhaite pas répondre</i>	<input type="checkbox"/>