

# Enquête sur le surpoids. Perdre du poids. Changer ses habitudes

Que pensez-vous de votre poids actuel ?

.....

Pourquoi souhaitez-vous perdre du poids ?

.....

Que comptez-vous faire pour changer vos habitudes ?

.....

Avez-vous déjà essayé de suivre un régime et perdu du poids ?

.....

Si vous avez perdu du poids, l'avez-vous repris ?

.....

Comment pensez-vous que seront votre santé et vos habitudes dans un an ?

.....

Quelles sont vos raisons pour changer vos habitudes ?

.....

.....

Quelles sont vos raisons pour continuer comme avant ?

.....

.....

## Vos préférences

### 1. Au moment des repas

- Pâtisseries, sucreries.
- Boissons gazeuses, boissons au cola.
- Boissons alcoolisées.
- Fruits.
- Fromage, charcuterie.
- Consommation excessive de pain.
- Plats principaux copieux.

### 2. Au moment de cuisiner

- Vous avez l'habitude de faire des ragoûts, des fritures, des beignets ou des plats mijotés.
- Vous avez l'habitude de faire des beignets ou de frire le poisson/la viande.
- Vous consommez des plats préparés/transformés (lasagnes, croquettes, hamburgers, etc.).

### 3. Autres habitudes

- Vous grignotez entre les repas...
- Pratiquez-vous une activité physique ?
- Mangez-vous souvent à l'extérieur ?
- Commandez-vous souvent des plats à domicile ?

### Si vous avez pris votre décision...

Pour connaître vos habitudes alimentaires, **vous devez tenir un journal dans lequel vous noterez tout ce que vous mangez.**

#### Un jour de semaine

Petit-déjeuner : .....

En milieu de matinée : .....

Déjeuner : .....

Goûter : .....

Dîner : .....

Collation : .....

Grignotage : .....

#### Un jour férié

Petit-déjeuner : .....

En milieu de matinée : .....

Déjeuner : .....

Goûter : .....

Dîner : .....

Collation : .....

Grignotage : .....

Avez-vous des idées qui pourraient vous aider à changer vos habitudes ?

.....