



SCREEN-8

Évaluez vos habitudes alimentaires!

Nom: _____

Score: _____

- Pour chacune des questions, cochez **la** case qui vous décrit le **mieux**.
- Votre réponse doit refléter vos **habitudes alimentaires typiques**.

1. Votre poids a-t-il changé au cours des 6 derniers mois?

- 0 Oui, *j'ai pris* plus de 4,5 kg.
2 Oui, *j'ai pris* entre 2,6 et 4,5 kg.
4 Oui, *j'ai pris* environ 2,5 kg.
8 Non, mon poids est resté le même à quelques kilos près.
4 Oui, *j'ai perdu* environ 2,5 kg.
2 Oui, *j'ai perdu* entre 2,6 et 4,5 kg.
0 Oui, *j'ai perdu* plus de 4,5 kg.
0 Je ne sais pas combien je pèse ou si mon poids a changé.

2. Sautez-vous des repas?

- 8 Jamais ou rarement.
4 Parfois.
2 Souvent.
0 Presque tous les jours.

3. Comment décririez-vous votre appétit?

- 8 Très bon.
6 Bon.
4 Moyen.
0 Faible.

4. Toussez-vous, vous étouffez-vous ou avez-vous mal en avalant des aliments OU des liquides?

- 8 Jamais.
6 Rarement.
2 Parfois.
0 Souvent ou toujours.

5. Combien de morceaux ou de portions de légumes et de fruits mangez-vous par jour? *Les légumes et les fruits peuvent être en conserve, frais ou congelés.*

4 Cinq ou plus.

3 Quatre.

2 Trois.

1 Deux.

0 Moins de deux.

6. Quelle quantité de liquide buvez-vous en une journée?

Par exemple : de l'eau, du thé, du café, des boissons à base de plantes, des jus et des boissons gazeuses, mais PAS l'alcool.

4 Huit tasses ou plus.

3 Cinq à sept tasses.

2 Trois à quatre tasses.

1 Environ deux tasses.

0 Moins de deux tasses.

7. Prenez-vous un ou plusieurs repas par jour avec une autre personne?

0 Jamais ou rarement.

2 Parfois.

3 Souvent.

4 Presque toujours.

8. Quelle affirmation décrit le mieux la préparation des repas pour vous?

4 J'aime cuisiner la plupart de mes repas.

2 La cuisine m'apparaît *parfois* une corvée.

0 La cuisine m'apparaît *généralement* une corvée.

4 Je suis *satisfait(e)* de la qualité des plats préparés par les autres.

0 Je ne suis pas *satisfait(e)* de la qualité des plats préparés par les autres.

Merci de nous avoir parlé de vos habitudes alimentaires.

Si le score est < 38, la personne présente un risque nutritionnel élevé.