



**ASA24**  
CANADA

ASA24 Automated  
Self-Administered 24-Hour  
Dietary Assessment Tool

# Guide d'aide aux participants pour remplir les rappels alimentaires à l'aide de l'outil d'évaluation alimentaire automatisée autoadministrée de 24 heures (ASA24)

## Contenu

Introduction .....	2
Déclarer des repas et des collations.....	7
Trouvez des aliments, des boissons et des suppléments alimentaires .....	8
Mes aliments et boissons .....	15
Ajouter les détails.....	19
Réviser et conclure .....	21
Questions générales : .....	25

*Dernière révision le 7 Novembre 2018*

## Introduction

On vous a demandé de compléter un rappel alimentaire de 24 heures à l'aide de l'outil d'évaluation alimentaire automatisée autoadministrée de 24 heures (ASA24).

Ce rappel alimentaire de 24 heures est destiné à recueillir des renseignements détaillés sur tous les aliments, boissons et suppléments (y compris les vitamines, minéraux, plantes médicinales et autres compléments alimentaires) que vous avez consommés de minuit à minuit hier, ou au cours des dernières 24 heures. Compléter un rappel alimentaire de 24 heures nécessite généralement environ 30 minutes.

Ce guide d'aide fournit des réponses aux questions fréquemment posées. Cependant, si cela ne répond pas à vos questions spécifiques, veuillez communiquer avec la personne qui vous a demandé de compléter le rappel.

**Question :** Comment dois-je compléter un rappel alimentaire de 24 heures en recourant au système ASA24?

**Réponse :** Pour compléter un rappel alimentaire, il vous sera demandé de déclarer tout ce que vous avez mangés et bus entre minuit et minuit hier, ou au cours des dernières 24 heures, selon les instructions qui vous ont été données. La première étape consiste à déclarer l'occasion en question : la prise d'un repas, une collation, une boisson ou un supplément. Vous pourrez ensuite rechercher des aliments, des boissons et des suppléments alimentaires (vitamines, minéraux, plantes médicinales, etc.) que vous avez consommés pour ajouter à votre repas ou collation. Enfin, vous ajouterez les détails des aliments, boissons et compléments alimentaires, tels que la façon dont ils ont été préparés, la quantité que vous avez mangée ou bue, et tout ce qui est ajouté (comme le beurre sur les pommes de terre, le lait sur les céréales). Pour les suppléments alimentaires, on vous demandera le dosage.

**Image :**

The image shows a tablet displaying the ASA24 website. The browser address bar shows 'asa24.nci.nih.gov/recall'. The page title is 'ASA24 | Automated Self-Administered 24-hour Recall System'. The main heading is 'ASA24 1' with a circled '1'. Below this is a navigation bar with four steps: 'Déclarer repas et collations' (highlighted), 'Trouver aliments et boissons', 'Ajouter précisions', and 'Révision'. The main content area is titled 'Déclarer un repas ou une collation'. It includes a message 'Tous les champs sont requis' and a dropdown menu for 'Veuillez sélectionner un repas ou une collation :' with 'Petit-déjeuner' selected. Below this, it asks for the 'Jour du Petit-déjeuner:' (mardi 4 octobre) and the 'Heure du Petit-déjeuner:' (12:00 AM). There is also a dropdown for 'Lieu du repas :'. At the bottom, there are buttons for 'Aide', 'Annuler', and 'Trouver'.

**Étape 1 : Déclarer un repas ou une collation**  
Les repas comprennent le déjeuner, le dîner et le souper. Parlez-nous aussi des collations et des boissons que vous avez prises entre les repas.





### Étape 3 : Ajouter les précisions

Une fois que vous aurez indiqué tous les aliments et toutes les boissons, veuillez ajouter les précisions au sujet de chacun.



**Mes aliments et mes boissons**  
Au fur et à mesure que vous indiquez vos repas, vos collations, vos aliments et vos boissons, ils apparaîtront sur cette page. Ici, il vous est possible d'ajouter plus de repas ou de collations et de modifier ceux et celles que vous avez déjà déclarés.

# Déclarer des repas et des collations

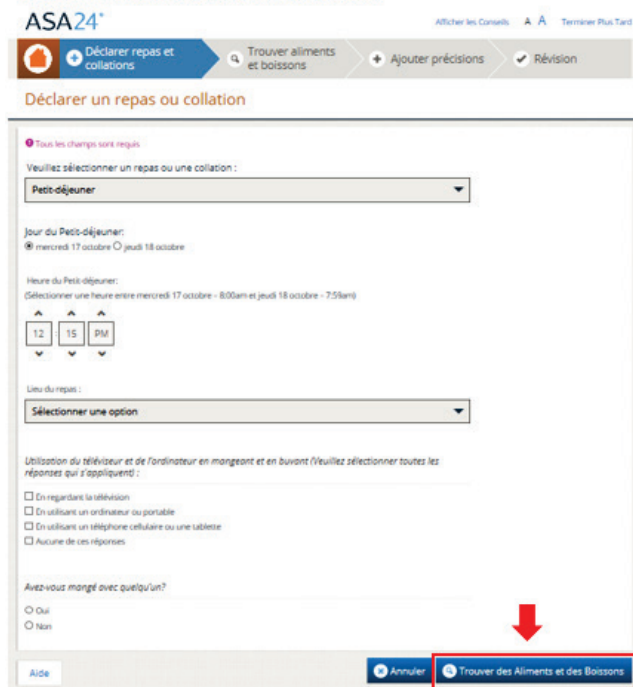
**Question :** Comment ajouter un repas ou une collation?

**Réponse :** Sélectionnez « **Déclarer un repas** » dans le bas de l'écran « **Mes aliments et mes boissons** ». Les repas comprennent le déjeuner, le dîner et le souper, ainsi que des occasions de manger, comme la prise de collations, une boisson ou un supplément. Après avoir déclaré votre repas ou votre collation, on vous demandera des détails, tels que le repas et l'heure à laquelle vous l'avez consommé. Une fois que vous avez saisi les précisions d'un repas, cliquez sur «**Trouver des aliments et des boissons** » dans le bas à droite pour ajouter des aliments, des boissons et des suppléments à ce repas.

**Image :**



2. Une fois que vous avez saisi les précisions d'un repas, cliquez sur « Trouver des Aliments et des Boissons »



# Trouvez des aliments, des boissons et des suppléments alimentaires

**Question :** Comment ajouter un aliment, une boisson ou un supplément alimentaire (vitamines, minéraux, plantes médicinales ou autres suppléments alimentaires)?

**Réponse :** Après avoir ajouté un repas, sélectionnez « **Trouver des aliments et des boissons** » dans le coin droit en bas. Pour ajouter des aliments à un repas déjà déclaré, sélectionner « **+Ajouter**» dans ce repas à l'écran **Mes aliments et mes boissons**.

Image :

Trouvez des aliments, des boissons et des suppléments alimentaires à ajouter à un repas:

ASA24<sup>+</sup> Afficher les Conseils A A Terminer Plus Tard

Déclarer repas et collations Trouver aliments et boissons Ajouter précisions Révision

Déclarer un repas ou collation

Tous les champs sont requis

Veuillez sélectionner un repas ou une collation :

Petit-déjeuner

Jour du Petit-déjeuner:

mercredi 17 octobre jeudi 18 octobre

Heure du Petit-déjeuner:

(Sélectionner une heure entre mercredi 17 octobre - 8:00am et jeudi 18 octobre - 7:59am)

12 15 PM

Lieu du repas :

Sélectionner une option

Utilisation du téléviseur et de l'ordinateur en mangeant et en buvant (Veuillez sélectionner toutes les réponses qui s'appliquent) :

En regardant la télévision

En utilisant un ordinateur ou portable

En utilisant un téléphone cellulaire ou une tablette

Aucune de ces réponses

Avez-vous mangé avec quelqu'un?

Oui

Non

Aide Annuler Trouver des Aliments et des Boissons

Ajoutez des éléments à un repas déjà signalés:

ASA24<sup>+</sup> Cacher les Conseils A A Terminer Plus Tard

Déclarer repas et collations Trouver aliments et boissons Ajouter précisions Révision

Mes aliments et mes boissons Modifier la journée »

débutant mercredi 17 octobre - 8:00am

PETIT-DÉJEUNER

mercredi 8:55am

+ Ajouter

Jus d'orange » afficher les précisions

Bagel » afficher les précisions

LUNCH

mercredi 12:03pm

+ Ajouter

Pain de blé entier » afficher les précisions

Viande froide de poitrine de dinde » afficher les précisions

Fromage Provolone » afficher les précisions

finissant jeudi 18 octobre - 7:59am

Aide Déclarer un Repas Sauver



**Question :** Puis-je sauvegarder des aliments et des boissons en tant que « favoris » de sorte que je n'aie plus à les chercher par la suite?

**Réponse :** Oui. Sélectionnez le bouton **OUTILS** et l'icône **favori** (étoile) pour ajouter des aliments, des boissons et des suppléments à votre liste de favoris. Accédez à la liste de vos favoris en cliquant sur l'étoile dans le bas à gauche de l'écran « **Mes aliments et mes boissons** » (à côté du bouton «Aide»).

Image :

ASA24<sup>®</sup> Afficher les Conseils A A Terminer Plus Tard

Déclarer repas et collations Trouver aliments et boissons Ajouter précisions Révision

Mes aliments et mes boissons

débutant mercredi 17 octobre - 8:00am

**PETIT-DÉJEUNER**  
mercredi 8:56am

Jus d'orange » afficher les précisions  
Bagel » afficher les précisions

Que souhaitez-vous faire?  
Favori Supprimer Déplacer Copier Outils Outils

**LUNCH**  
mercredi 12:03pm

Pain de blé entier » afficher les précisions  
Viande froide de poitrine de dinde » afficher les précisions  
Fromage Provolone » afficher les précisions

finissant jeudi 18 octobre - 7:59am

Aide Déclarer un Repas Terminer

-Ou-

ASA24<sup>®</sup> Afficher les Conseils A A Terminer Plus Tard

Déclarer repas et collations Trouver aliments et boissons Ajouter précisions Révision

Trouvez des aliments et des boissons

Lunch, mercredi 17 octobre

Rechercher: Tappez un aliment, une boisson ou un supplément Rechercher

Ce que j'ai mangé et bu pour Lunch, mercredi 12:03pm

Pain de blé entier  
Viande froide de poitrine de dinde  
Fromage Provolone

Liste de Favoris Aide Terminer avec ce repas

**Question :** Comment puis-je entrer les aliments et les boissons consommés au restaurant?

**Réponse :** Certains aliments de restauration sont identifiés sous le nom du restaurant, mais pas tous. Essayez de chercher en utilisant le nom du restaurant. Si vous ne trouvez pas ce que vous cherchez, utilisez les filtres ou le champ de recherche pour trouver l'aliment ou la boisson que vous avez consommé à l'aide d'une description générale, comme hamburger, boisson gazeuse, taco ou lait frappé.

**Question :** Puis-je entrer une recette?

**Réponse :** L'ASA24 ne permet pas l'ajout de recettes. Veuillez svp chercher un aliment ou une boisson similaire à ce que vous avez mangé ou bu. Si vous ne parvenez pas à trouver l'aliment ou la boisson, veuillez-vous reporter à « Que dois-je faire si je ne trouve pas un aliment, une boisson ou un supplément? (p. 12 de ce guide)

**Question :** Comment puis-je filtrer mes résultats de recherche?

**Réponse :** Sur le côté gauche des résultats de recherche se trouvent des catégories de filtre qui peuvent être utilisées pour réduire la liste des aliments, des boissons et des suppléments qui apparaissent. Cochez la case à côté d'une des catégories, et les résultats de recherche comprendront uniquement les aliments et les boissons inclus dans cette catégorie.

**Image :**

The screenshot shows the ASA24 mobile application interface. At the top, there's a navigation bar with the ASA24 logo, a search icon, and buttons for 'Déclarer repas et collations', 'Trouver aliments et boissons', 'Ajouter précisions', and 'Révision'. Below this, the main heading is 'Trouvez des aliments et des boissons' with a sub-heading 'Lunch, mercredi 17 octobre'. A search bar contains the word 'pizza' and a 'Rechercher' button. To the right, a box says 'Ce que j'ai mangé et bu pour Lunch, mercredi 12:18pm'. On the left, a 'Filtrer les résultats' sidebar is visible, with a red arrow pointing to it. The sidebar has three sections: 'Pain, Céréales, Pâtisserie et grignotises' with a checkbox for 'Pain, Muffin, Petit pain, Tortille (1)'; 'Plats principaux' with a checkbox for 'Plat principal, Repas congelé (13)'; and 'Restaurant à service rapide' with a checkbox for 'Taco Bell (1)'. The main results area shows '18 Résultats:' followed by a list of items including 'Pizza', 'Pizza pochette', 'Pizza Bites', 'Pizza mexicaine Taco Bell', and various 'Pizza Pops Pillsbury' options. At the bottom, there are buttons for 'Aide', a star icon, and 'Terminer avec ce repas'.

**Question :** Que dois-je faire si je ne trouve pas un aliment, une boisson ou un supplément?

**Réponse :** D'abord, cherchez un élément semblable. Si vous ne trouvez toujours pas, faites défiler l'écran des résultats vers le bas et sélectionnez « **Je ne peux pas trouver ce que je cherche** ». Vous pouvez alors ajouter l'aliment, la boisson ou le supplément alimentaire non trouvé à votre repas ou à votre collation.

**Image :**

The screenshot shows the ASA24 mobile application interface. At the top, there's a navigation bar with the ASA24 logo and utility links like 'Cacher les Conseils', 'A A', and 'Terminer Plus Tard'. Below this is a progress bar with four steps: 'Déclarer repas et collations', 'Trouver aliments et boissons', 'Ajouter précisions', and 'Révision'. The main heading is 'Trouvez des aliments et des boissons' with a sub-heading 'Lunch, mercredi 17 octobre'. A search bar contains 'pizza pepperoni' and a 'Rechercher' button. To the right, a box says 'Ce que j'ai mangé et bu pour Lunch, mercredi 12:18pm'. On the left, there are filter categories like 'Pain, Céréales, Pâtisserie et grignotises', 'Pâtes, Riz et Grains céréaliers', 'Plats principaux', 'Restaurant à service rapide', and 'Viande, Volaille, Poisson, Oeufs et Noix'. The search results list 23 items, with 'Pizza' highlighted in red and labeled 'Élément semblable'. At the bottom of the results list, a button says 'Je ne peux pas trouver ce que je cherche', which is also highlighted in red and labeled 'Utilisez ceci si vous ne trouvez pas ce que vous cherchez'. At the very bottom, there are 'Aide' and '★' buttons, and a 'Terminer avec ce repas' button.

**Question :** Comment puis-je supprimer un aliment, une boisson ou un supplément alimentaire?

**Réponse :** Cliquez sur l'icône de **suppression** (une poubelle) à côté de l'aliment, la boisson ou le supplément alimentaire que vous voulez supprimer.

**Image :**



**Question :** Que dois-je faire une fois que j'ai ajouté tous mes aliments, boissons et suppléments alimentaires à un repas ou à une collation?

**Réponse :** Une fois la déclaration des aliments/boissons consommés lors d'un repas/collation est terminée, cliquez sur «**Terminer avec ce repas**». Quand vous retournez sur «**Mes aliments et mes boissons**», cliquez sur le bouton «**Déclarer un repas**» pour en ajouter d'autres. Vous déclarerez toutes vos occasions de manger et énumèrerez tout ce que vous avez mangé avant d'ajouter les détails sur les quantités mangées ou bues. Une fois que vous avez terminé d'ajouter des aliments, des boissons et des suppléments à tous vos repas et collations, sélectionnez **Suivant** pour ajouter des détails.

**Image :**

The screenshot shows the ASA24 mobile application interface. At the top, there is a navigation bar with the ASA24 logo on the left and links for 'Afficher les Conseils', 'A A', and 'Terminer Plus Tard' on the right. Below the navigation bar is a progress indicator with four steps: 'Déclarer repas et collations', 'Trouver aliments et boissons', 'Ajouter précisions', and 'Révision'. The 'Trouver aliments et des boissons' step is currently active. Below the progress bar, the text 'Trouvez des aliments et des boissons' is displayed, followed by 'Lunch, mercredi 17 octobre'. The main content area features a search bar with the placeholder text 'Rechercher: [icône] Tapez un aliment, une boisson ou un supplément' and a 'Rechercher' button. To the right of the search bar, there is a list of items added to the meal: 'Ce que j'ai mangé et bu pour Lunch, mercredi 12:03pm', 'Pain de blé entier', 'Viande froide de poitrine de dinde', and 'Fromage Provolone'. At the bottom of the screen, there is an 'Aide' button, a star icon, and a 'Terminer avec ce repas' button, which is highlighted with a red box and a red arrow pointing to it.

## Mes aliments et boissons

**Question :** Que faire après avoir déclaré tout ce que j'ai mangé et bu, et tous mes suppléments alimentaires pendant la journée?

**Réponse :** Après avoir déclaré tous les aliments et boissons consommés aux repas et aux collations, ainsi que vos suppléments alimentaires pour la période considérée, cliquez sur **Suivant** au bas de l'écran **Mes aliments et mes boissons**. Vous pourrez ensuite poursuivre et déclarer les précisions sur chaque aliment, boisson et suppléments, comme la quantité consommée et un ajout éventuel (par ex., du lait dans vos céréales).

Image :

ASA24

Afficher les Conseils A A Terminer Plus Tard

Déclarer repas et collations Trouver aliments et boissons Ajouter précisions Révision

Révision Modifier la Journée »

débutant vendredi 19 octobre - 12:00m

Voir les précisions sur les aliments »

**PETIT-DÉJEUNER**  
vendredi 8:56am

Cheerios » Afficher les précisions  
Jus d'orange » Afficher les précisions

**LUNCH**  
vendredi 12:03pm

Pizza » Afficher les précisions  
Coke » Afficher les précisions

**DÎNER**  
vendredi 5:03pm

Salade verte » Afficher les précisions  
Poulet » Afficher les précisions  
Eau de Seltz » Afficher les précisions

finissant vendredi 19 octobre - 11:59pm

Aide Apporter Des modifications Suivant

**Question :** Comment modifier l'heure, l'endroit et les autres renseignements au sujet d'un repas ou d'une collation?

**Réponse :** Sur l'écran **Mes boissons et mes aliments**, sélectionnez l'icône **modification** (crayon) à droite de chaque repas ou collation. Les détails concernant votre repas ou votre collation seront affichés et vous pouvez y apporter des modifications.

**Image :**

The screenshot displays the ASA24 mobile application interface. At the top, the ASA24 logo is on the left, and navigation options 'Afficher les Conseils', 'A A', and 'Terminer Plus Tard' are on the right. Below the logo is a progress bar with four steps: 'Déclarer repas et collations' (active), 'Trouver aliments et boissons', 'Ajouter précisions', and 'Révision'. The main heading is 'Mes aliments et mes boissons'. A red arrow points to the 'Icône modification' (modification icon) in the top right corner of the meal list. The meal list includes three meals: 'PETIT-DÉJEUNER' (Monday 8:00am), 'LUNCH' (Monday 12:03pm), and 'SOUPER' (Monday 5:03pm). Each meal entry has a '+ Ajouter' button, a pencil icon for modification, and a trash icon for deletion. Below each meal, there are items listed with 'Outils' buttons. At the bottom, there is an 'Aide' button and two buttons: 'Déclarer un Repas' and 'Ajouter Précisions'.



**Question :** Comment supprimer un repas ou une collation?

**Réponse :** Sélectionnez l'icône de **suppression** (poubelle) à droite du repas ou de la collation que vous souhaitez supprimer. Tous les aliments, les boissons et les suppléments alimentaires associés au repas seront supprimés. Si vous souhaitez supprimer un seul aliment d'un repas ou d'une collation, sélectionnez l'icône **Outils** à côté de l'aliment à effacer, puis appuyez sur l'icône **Supprimer** qui apparaîtra.

**Image :**

ASA24<sup>®</sup> Afficher les Conseils A A Terminer Plus Tard

🏠 + Déclarer repas et collations 🔍 Trouver aliments et boissons + Ajouter précisions ✓ Révision

Mes aliments et mes boissons [Modifier la Journée »](#)

débutant vendredi 19 octobre - 12:00am

**PETIT-DÉJEUNER** + Ajouter ✎ 🗑️  
vendredi 8:56am

Cheerios » (afficher les précisions) Outils

Jus d'orange » (afficher les précisions) Outils

**LUNCH** + Ajouter ✎ 🗑️  
vendredi 12:03pm

Pizza » (afficher les précisions) Outils

Coke » (afficher les précisions) Outils

**DÎNER** + Ajouter ✎ 🗑️  
vendredi 5:03pm

Salade verte » (afficher les précisions) Outils

Poitrine de poulet » (afficher les précisions) Outils

Eau de Seltz » (afficher les précisions) Outils

finissant vendredi 19 octobre - 11:59pm

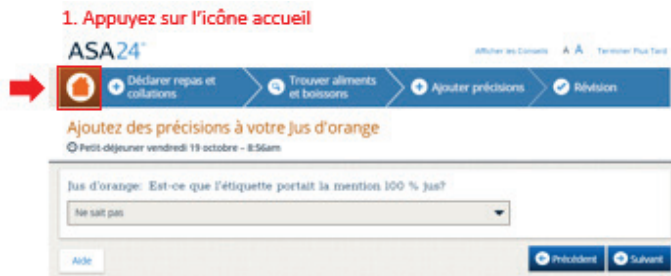
Aide + Déclarer un Repas + Terminer

**Question :** Que dois-je faire si j'ai sélectionné **Suivant**, mais que je veux ajouter un autre aliment, boisson ou suppléments ou bien apporter des modifications?

**Réponse :** Pour ajouter des aliments, boissons ou suppléments ou pour apporter des changements, appuyez sur l'icône orange **Accueil** dans le coin supérieur gauche. Cela conduit à la page **Mes aliments et mes boissons** où vous pouvez ajouter des aliments, suppléments ou boissons et apporter des modifications.

**Image :**

**1. Appuyez sur l'icône accueil**



ASA24<sup>®</sup> Afficher les Conseils A A Terminer Plus Tard

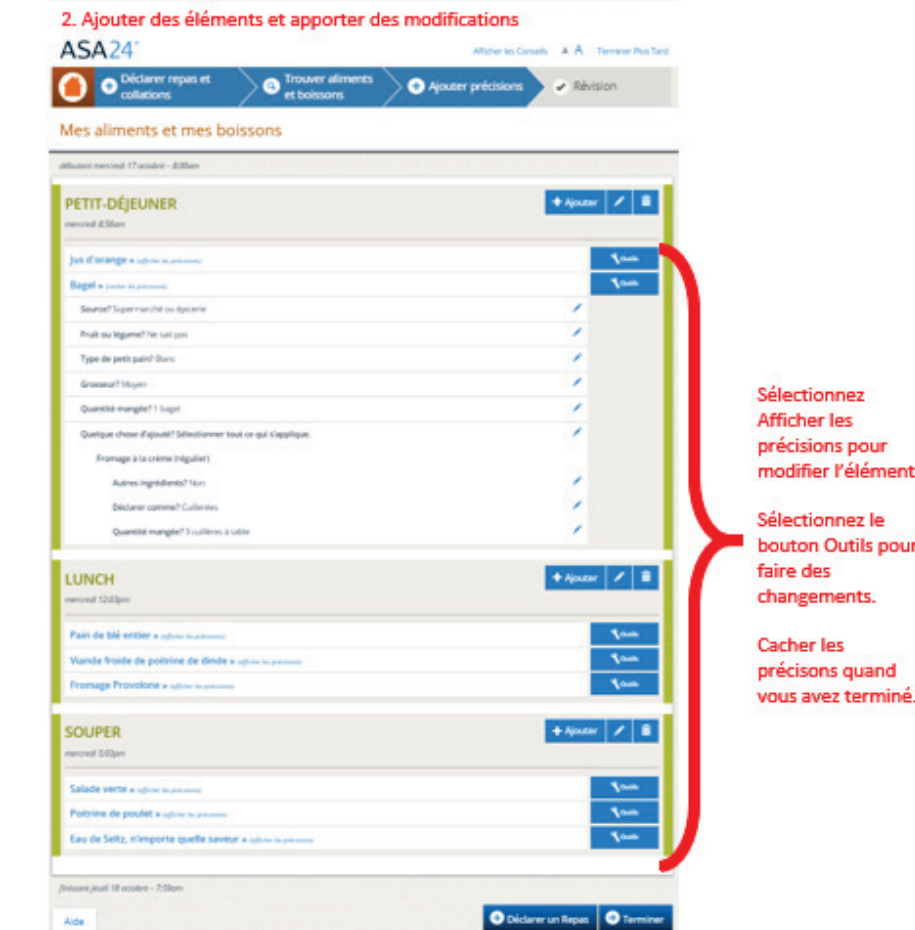
Déclarer repas et collations Trouver aliments et boissons Ajouter précisions Révision

Ajoutez des précisions à votre jus d'orange  
Petit-déjeuner vendredi 19 octobre - 8:56am

Jus d'orange: Est-ce que l'étiquette portait la mention 100 % jus?  
Ne sait pas

Aide Précédent Suivant

**2. Ajouter des éléments et apporter des modifications**



ASA24<sup>®</sup> Afficher les Conseils A A Terminer Plus Tard

Déclarer repas et collations Trouver aliments et boissons Ajouter précisions Révision

Mes aliments et mes boissons

alléger mercredi 17 octobre - 8:55am

**PETIT-DÉJEUNER** mercredi 8:56am

Jus d'orange

Bagel

Souris? Super marché ou épicerie

Fruit ou légumes? Ne sait pas

Type de petit pain? Blanc

Grosesur? légers

Quantité mangée? 1 bagel

Quelque chose d'autre? Sélectionner tout ce qui s'applique:

Fromage à la crème (régulier)

Autres ingrédients? Non

Déclarer comme? Collation

Quantité mangée? 3 cuillères à table

**LUNCH** mercredi 12:03pm

Pain de blé entier

Vaande froide de poitrine de dinde

Fromage Provolone

**SOUPER** mercredi 5:03pm

Salade verte

Poitrine de poulet

Eau de Seltz, n'importe quelle saveur

alléger jeudi 18 octobre - 7:59am

Aide Déclarer un Repas Terminer

Sélectionnez Afficher les précisions pour modifier l'élément.

Sélectionnez le bouton Outils pour faire des changements.

Cacher les précisions quand vous avez terminé.

## Ajouter les détails

**Question :** Pourquoi m'est-il impossible d'ajouter du sel et du poivre à mes aliments?

**Réponse :** Comme le sel et le poivre ne sont pas pris en compte dans l'ASA24, vous n'avez pas à vous soucier de les ajouter.

**Question :** Que dois-je faire si les tailles de la portion présentées ne correspondent pas à la quantité que j'ai consommée?

**Réponse :** Choisissez la portion la plus proche de votre consommation. Si la quantité que vous aviez est inférieure ou supérieure à l'image de la plus petite ou de la plus grosse portion affichée, vous pouvez cliquer sur « moins de » ou « plus de » pour déclarer la taille de votre portion. Gardez à l'esprit que les images des tailles de portions montrent la quantité que vous avez consommée, non pas la portion initiale ni celle qu'on vous a servie.

**Image :**

ASA24<sup>®</sup> Afficher les Conseils A A Terminer Plus Tard

➤ Déclarer repas et collations ➤ Trouver aliments et boissons ➤ Ajouter précisions ➤ Révision

### Ajoutez des précisions à votre Cheerios

🕒 Petit-déjeuner lundi 15 octobre - 8:00am

Cheerios: Combien en avez-vous consommé? 📄

Ne sait pas **Moins de 1/4 tasse** 1/4 tasse 1/2 tasse 3/4 tasse **1 tasse** 1 1/4 tasse 1 1/2 tasses 1 3/4 tasse 2 tasses **Plus de 2 tasses**

QUANTITÉ: 1 tasse

Aide ← Précédent Suivant →

**Question :** Comment puis-je déclarer un ajout à mon aliment ou à ma boisson?

**Réponse :** Quand vous déclarez des précisions sur vos aliments et boissons, on pourrait vous demander si vous avez ajouté quelque chose, comme du fromage à la crème sur votre bagel ou du citron dans votre thé. Le fromage à la crème et le citron représentent des exemples d'ajouts. Si vous avez déjà déclaré vos ajouts séparément, il est alors inutile de le faire à nouveau à cette étape. Si vous n'avez pas encore déclaré les ajouts à un aliment ou à une boisson, cherchez et ajoutez-les lorsqu'on vous le demande.

**Image :**

The screenshot shows the ASA24 mobile application interface. At the top, the ASA24 logo is on the left, and navigation options 'Afficher les Conseils', 'A A', and 'Terminer Plus Tard' are on the right. Below the logo is a progress bar with four steps: 'Déclarer repas et collations' (with a house icon), 'Trouver aliments et boissons' (with a magnifying glass icon), 'Ajouter précisions' (with a plus icon), and 'Révision' (with a checkmark icon). The 'Ajouter précisions' step is currently active. Below the progress bar, the title 'Ajoutez des précisions à votre Cheerios' is displayed in orange, followed by the subtitle 'Petit-déjeuner lundi 15 octobre - 8:00am'. The main content area contains the question: 'Cheerios: Avez-vous ajouté quoi que ce soit à votre Cheerios que vous n'auriez pas déjà indiqué? Veuillez sélectionner toutes les réponses pertinentes.' Below the question are three radio button options: 'Oui' (selected), 'Aucun ajout', and 'Ne sait pas'. Underneath is a section titled 'Chercher des ajouts:' with a search input field containing the placeholder text 'Tapez un aliment, une boisson ou un supplément', a 'Rechercher' button, and a text area labeled 'Ajouts à votre Cheerios'. At the bottom of the screen, there is an 'Aide' button on the left and 'Précédent' and 'Suivant' buttons on the right.

## Réviser et conclure

**Question :** Comment puis-je apporter des modifications pendant la vérification finale?

**Réponse :** Sélectionnez « **Apporter des changements** » en bas à droite de l'écran de **révision** et retournez à la page **Mes aliments et mes boissons**. Les icônes **Modification** (crayon) à côté de chaque repas, aliment, boisson ou supplément alimentaire vous permettent d'y apporter des changements. Il est possible de devoir sélectionner **Afficher les précisions** afin de voir les ajouts entrés et pour accéder à l'icône **Modification**.

**Image :**

ASA24<sup>+</sup> Afficher les Conseils A A Terminer Plus Tard

1 Déclarer repas et collations 2 Trouver aliments et boissons 3 Ajouter précisions 4 Révision

Révision Modifier la Journée »

débutant vendredi 19 octobre - 12:00am Voir les précisions sur les aliments »

**PETIT-DÉJEUNER**  
vendredi 8:56am

Cheerios » Afficher les précisions  
Jus d'orange » Afficher les précisions

**LUNCH**  
vendredi 12:03pm

Pizza » Afficher les précisions  
Coke » Afficher les précisions

**DÎNER**  
vendredi 5:03pm

Salade verte » Afficher les précisions  
Poitrine de poulet » Afficher les précisions  
Eau de Seltz » Afficher les précisions

frissant vendredi 19 octobre - 11:59pm

Aide **Apporter Des modifications** Suivant

ASA24<sup>+</sup> Afficher les Conseils A A Terminer Plus Tard

1 Déclarer repas et collations 2 Trouver aliments et boissons 3 Ajouter précisions 4 Révision

Mes aliments et mes boissons

alléger mercredi 17 octobre - 8:00am

**PETIT-DÉJEUNER** + Ajouter / Outils

Just d'orange » Afficher les précisions

Bagel » Afficher les précisions

Sauces? Supermarket ou épicerie

Fruit ou légumes? Non ou oui

Type de petit pain? Blanc

Grosesse? Moyen

Quantité mangée? 1 bagel

Quelque chose d'autre? Sélectionner tout ce qui s'applique.

Fromage à la crème (régulier)

Autres ingrédients? Non

Déclarer comme? Cuites

Quantité mangée? 3 croissants à table

**LUNCH** + Ajouter / Outils

Pain de blé entier » Afficher les précisions

V viande froide de poitrine de dinde » Afficher les précisions

Fromage Provolone » Afficher les précisions

**SOUPER** + Ajouter / Outils

Salade verte » Afficher les précisions

Poitrine de poulet » Afficher les précisions

Eau de Seltz, n'importe quelle saveur » Afficher les précisions

frissant jeudi 18 octobre - 7:59am

Aide Déclarer un Repas Terminer

Sélectionnez Afficher les précisions pour modifier l'élément.

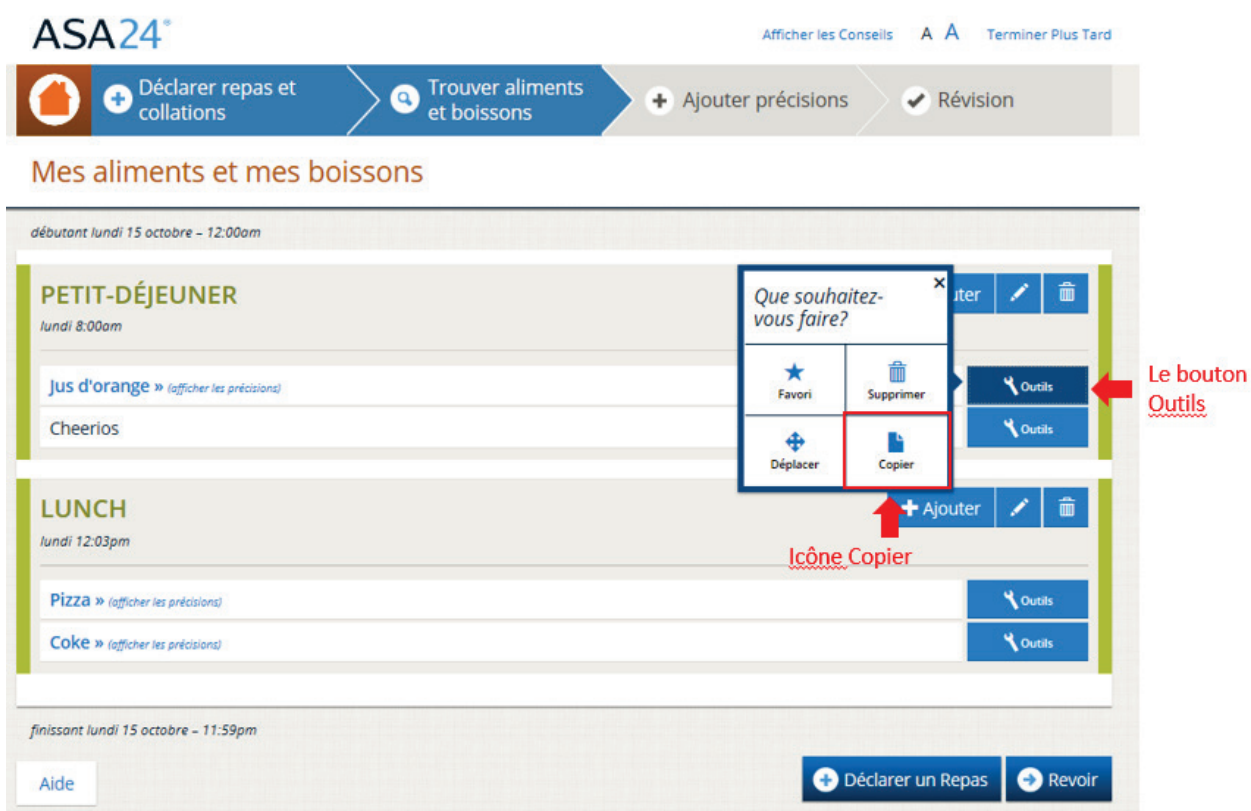
Sélectionnez le bouton Outils pour faire des changements.

Cacher les précisions quand vous avez terminé.

**Question :** Comment puis-je copier un aliment, une boisson ou un supplément alimentaire d'un repas à l'autre?

**Réponse :** Si vous avez consommé le même aliment, boisson ou supplément lors de plus d'un repas ou d'une collation, vous pouvez le copier d'un repas à un autre si vous l'avez déjà sélectionné une fois. À côté de l'aliment/boisson que vous souhaitez copier, cliquez sur **Outils** et l'icône **Copier** (une feuille de papier dont le coin est plié). Une liste déroulante affichant les repas et les collations apparaîtra. Vous serez ensuite en mesure de sélectionner le repas que vous souhaitez copier.

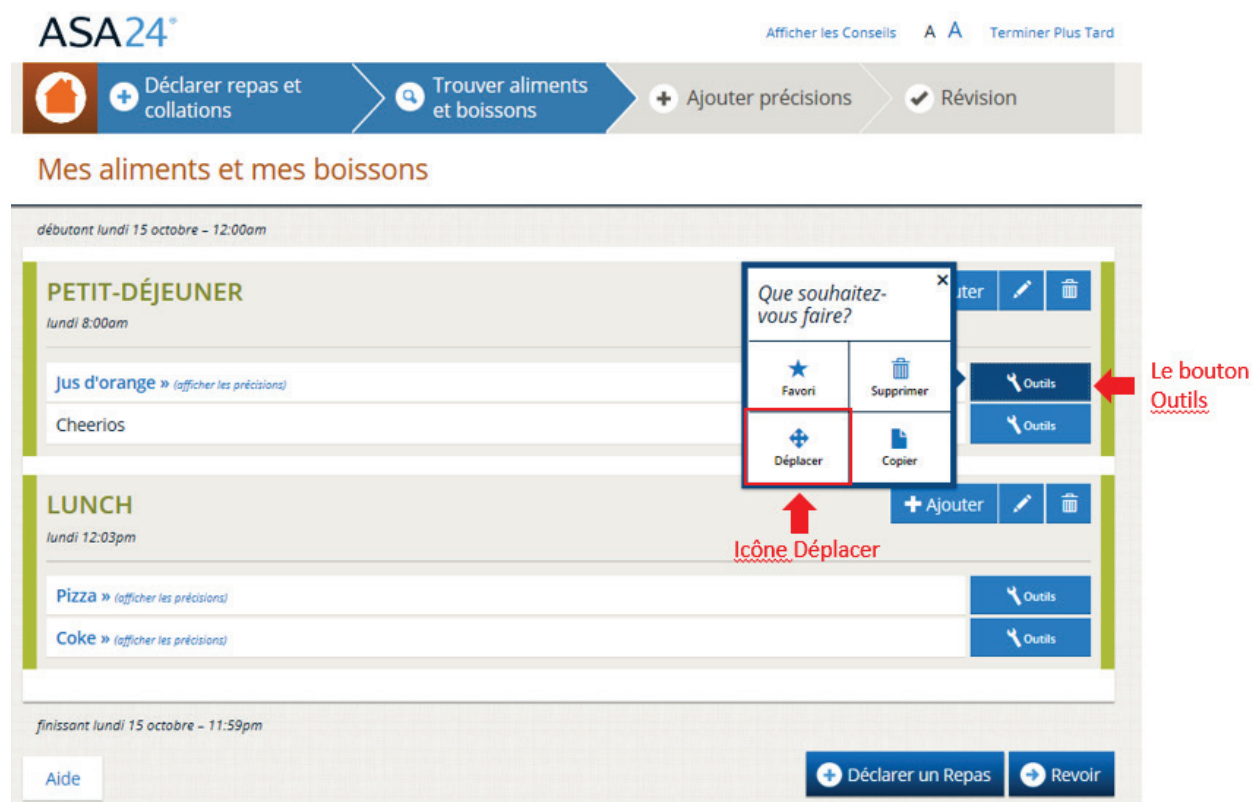
**Image :**



**Question :** Comment puis-je déplacer un aliment, une boisson ou un supplément alimentaire d'un repas à l'autre?

**Réponse :** Sélectionnez le bouton **Outils** qui se trouve à côté de l'aliment que vous souhaitez déplacer, puis appuyez sur **Déplacer** (quatre flèches pointant dans toutes les directions). Vous serez ensuite en mesure de déplacer l'élément dans un repas que vous avez déjà saisi en utilisant la liste déroulante. Vous pouvez déplacer un aliment seulement une fois que vous avez créé au moins deux occasions.

**Image :**



**Question :** Comment puis-je modifier un aliment, une boisson ou un supplément alimentaire que j'ai déclarés?

**Réponse :** Utilisez les icônes dans **OUTILS** à droite de l'aliment ou de la boisson que vous avez déclarés pour les effacer, les déplacer, les copier ou les modifier. Selon la page sur laquelle vous vous trouvez, vous pourriez devoir sélectionner **Afficher les précisions** afin de voir l'icône **Modification**.

**Image :**

ASA24<sup>+</sup> Afficher les Conseils A A Terminer Plus Tard

Déclarer repas et collations Trouver aliments et boissons Ajouter précisions Révision

### Mes aliments et mes boissons

débutant mercredi 17 octobre - 8:00am

#### PETIT-DÉJEUNER

mercredi 8:56am

+ Ajouter [Outils] [Effacer]

Jus d'orange	Afficher les précisions	Outils
Bagel	Cacher les précisions	Outils
Source? Supermarché ou épicerie	/	
Fruit ou légume? Ne sait pas	/	
Type de petit pain? Blanc	/	
Grosueur? Moyen	/	
Quantité mangée? 1 bagel	/	
Quelque chose d'ajouté? Sélectionner tout ce qui s'applique	/	
Fromage à la crème (régulier)	/	
Autres ingrédients? Non	/	
Déclarer comme? Cuillerées	/	
Quantité mangée? 3 cuillerées à table	/	

#### LUNCH

mercredi 12:03pm

+ Ajouter [Outils] [Effacer]

Pain de blé entier	Afficher les précisions	Outils
V viande froide de poitrine de dinde	Afficher les précisions	Outils
Fromage Provolone	Afficher les précisions	Outils

#### SOUPER

mercredi 5:03pm

+ Ajouter [Outils] [Effacer]

Salade verte	Afficher les précisions	Outils
Poitrine de poulet	Afficher les précisions	Outils
Eau de Seltz, n'importe quelle saveur	Afficher les précisions	Outils

finissant jeudi 18 octobre - 7:59am

Aide Déclarer un Repas Terminer

Sélectionnez **Afficher les précisions** pour modifier l'élément.

Sélectionnez le bouton **Outils** pour faire des changements.

Cacher les **précisions** quand vous avez terminé.



## Questions générales :

**Question :** Que dois-je faire s'il m'est impossible de terminer ASA24 après l'avoir commencé?

**Réponse :** Il est préférable de remplir l'ASA24 en une seule fois. Selon les instructions reçues, il est possible que vous deviez le compléter en une seule fois, sans interruption de plus de 30 minutes. Toutefois, dans la plupart des cas, vous pourrez ouvrir une session plusieurs fois en cliquant sur « **Terminer plus tard** » en haut à droite et y retourner plus tard dans la journée. Vous devrez terminer de remplir votre rappel dans les délais fixés par la personne qui vous a demandé d'utiliser ASA24. Si votre navigateur ou votre ordinateur s'arrête de fonctionner, essayez d'ouvrir une nouvelle session. Votre information est sauvegardée à chaque étape complétée.

**Image :**

The screenshot displays the ASA24 application interface. At the top left is the ASA24 logo. To its right are links for 'Afficher les Conseils', 'A A', and 'Terminer Plus Tard', with a red box and arrow highlighting the latter. Below this is a navigation bar with four steps: 'Déclarer repas et collations', 'Trouver aliments et boissons', 'Ajouter précisions', and 'Révision'. The 'Révision' step is currently active. Below the navigation bar, the text 'Mes aliments et mes boissons' is displayed on the left, and 'Modifier la Journée »' is on the right. The main content area is titled 'BIENVENUE' and contains instructions for returning to the home screen and using the 'Aide' button. At the bottom, there is an 'Aide' button on the left and a 'Déclarer un Repas' button on the right. The interface also shows the start and end times for the current session: 'débutant jeudi 18 octobre - 12:00am' and 'finissant jeudi 18 octobre - 11:59pm'.

**Question :** Il m'est impossible de continuer, que dois-je faire?

**Réponse :** Veuillez à répondre à toutes les questions qui figurent à l'écran. La plupart des écrans ont un bouton **Suivant** qui sera actif seulement une fois toutes les réponses complétées. Si votre navigateur ou votre ordinateur ne répond plus et que vous devez éteindre ce dernier, vous pouvez ouvrir une nouvelle session dans le délai déterminé par l'étude pour la terminer : comme votre information est enregistrée au fur et à mesure, vous serez en mesure de reprendre là où vous l'avez laissée.

Si vous avez besoin de plus d'assistance, veuillez communiquer avec la personne qui vous a demandé de remplir l'ASA24.

**Question :** Comment modifier la taille des caractères pour qu'ils soient plus grands ou plus petits?

**Réponse :** Sélectionner un des deux A (A A) dans le coin supérieur droit pour modifier la taille des caractères.

**Image :**



**Question :** Où puis-je trouver de l'aide?

**Réponse :** Il est possible d'obtenir de l'aide aux trois endroits suivants :

1. Cliquez sur **Aide** en bas à gauche pour trouver les réponses aux questions fréquemment posées.
2. Cliquez sur les points d'interrogation (?) jaunes quand il y en a pour consulter l'aide sur ces tâches particulières.
3. Cliquez sur « **Afficher les conseils** » en haut à droite pour afficher les conseils au fur et à mesure que vous complétez l'ASA24.

Si vous avez besoin de plus d'assistance, veuillez communiquer avec la personne qui vous a demandé de remplir l'ASA24.

**Image :**

