



# Guide d'aide aux participants pour remplir les relevés 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.....	20
Réviser et conclure .....	22
Questions générales : .....	26

*Dernière révision le 7 Novembre 2018*

## Introduction

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

Un relevé alimentaire recueille des renseignements détaillés sur tous les aliments, boissons et suppléments (y compris les vitamines, les minéraux, les plantes médicinales et autres suppléments alimentaires) que vous avez consommés. On peut vous demander de compléter le relevé pour une seule journée ou pour plusieurs journées consécutives.

- Pour un **relevé alimentaire d'une seule journée** : Le jour où l'on vous demande de compléter le relevé, connectez-vous chaque fois que vous mangez ou buvez, et entrez tous les aliments, boissons et suppléments alimentaires consommés. Le jour suivant, vous pourrez encore vous connecter et ajouter ou modifier les éléments de la veille.
- Pour un **relevé de plusieurs jours consécutifs** : Pour chaque jour où l'on vous demande de compléter un relevé, connectez-vous chaque fois que vous mangez ou buvez, et entrez tous les aliments, boissons et suppléments alimentaires consommés. Le jour suivant votre dernier relevé, vous pourrez encore vous connecter et ajouter ou modifier les éléments de n'importe quel jour précédent.

Cela devrait prendre environ 30 minutes au total pour compléter tous vos repas et tout ce que vous avez mangé et bu pendant une seule journée.

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.

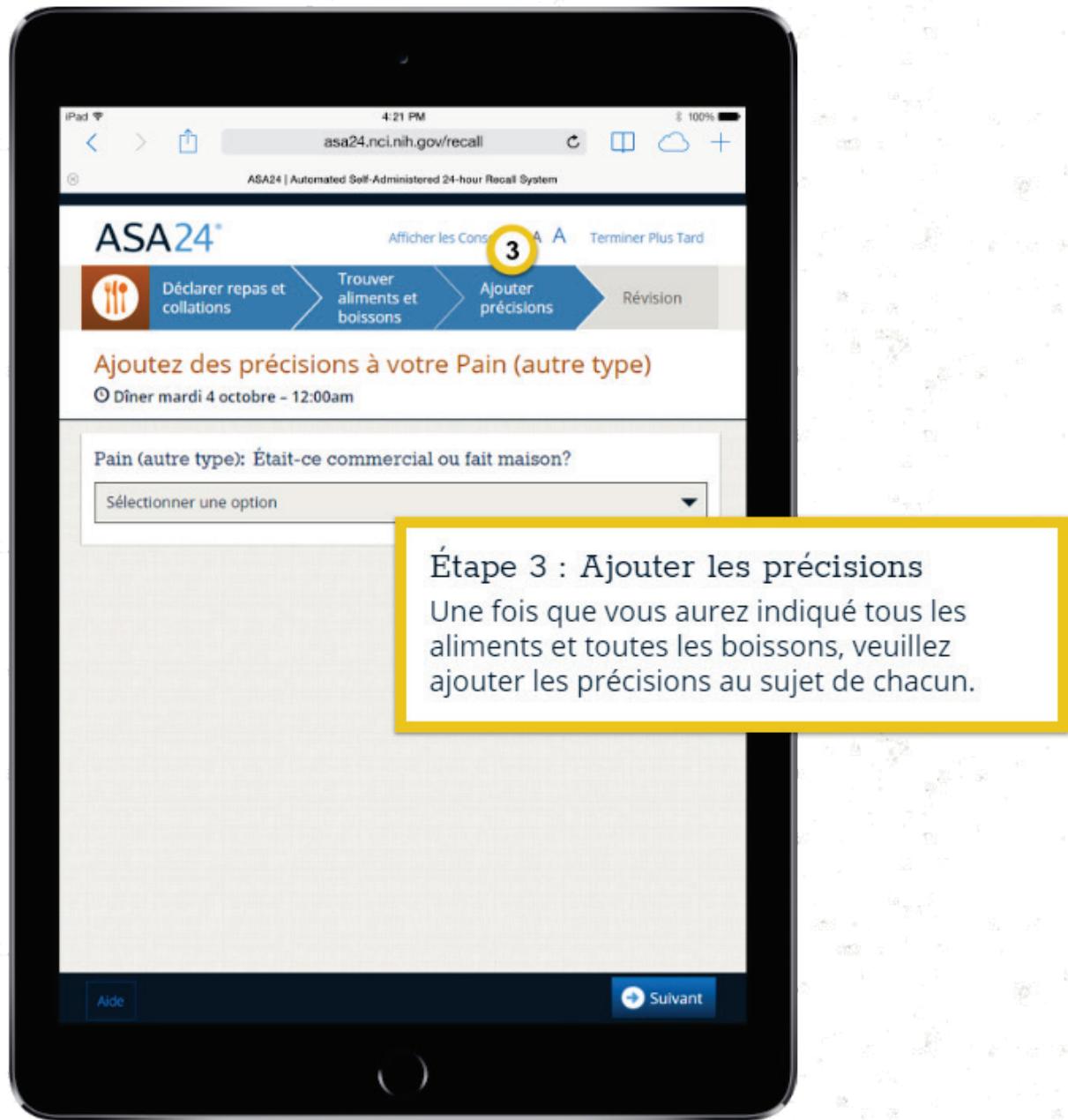
**Question :** Comment dois-je compléter un relevé alimentaire en recourant au système ASA24 ?

**Réponse :** Pour compléter un relevé alimentaire, il vous sera demandé de déclarer tous ce que vous avez mangés et bus durant un ou plusieurs jours, selon les instructions reçues. 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 screenshot shows the ASA24 mobile application interface. At the top, there is a navigation bar with icons for back, forward, search, and file operations. The URL is asa24.nci.nih.gov/recall and the page title is ASA24 | Automated Self-Administered 24-hour Recall System. Below the title, there is a logo with the number '1' and a blue button labeled 'Déclarer repas et collations'. To the right of this button are links for 'Afficher les Conseils', 'Trouver aliments et boissons', 'Ajouter précisions', and 'Révision'. A link 'Terminer Plus Tard' is also present. The main content area has a heading 'Déclarer un repas ou une collation'. It includes a note 'Tous les champs sont requis' and a dropdown menu set to 'Petit-déjeuner'. Below this, there are fields for 'Jour du Petit-déjeuner:' (set to 'mardi 4 octobre') and 'Heure du Petit-déjeuner:' (with a time picker showing '12 : 00 AM'). There is also a field 'Lieu du repas:' with a dropdown menu set to 'Sélectionner une option'. At the bottom, there are buttons for 'Aide', 'Annuler', and 'Trouver'. A yellow callout box highlights the 'Déclarer repas et collations' button and contains the text: '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.'







# 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 :**

## 1. Sélectionnez Déclarer un Repas

ASA24®



Mes aliments et mes boissons

BIENVENUE

Pour retourner à l'accueil et voir ce que vous avez déjà indiqué, veuillez utiliser cette icône à n'importe quel moment.

Pour obtenir de l'aide, veuillez cliquer sur le bouton AIDE dans la partie inférieure gauche de l'écran ou cliquer sur n'importe quelle icône.

Vous êtes libre d'afficher ou de cacher les conseils n'importe quand en cliquant sur « Afficher les conseils » ou « Cacher les conseils » dans le coin supérieur droit de la page.

Souvenez-vous que nous souhaitons que vous nous indiquez tous les aliments et toutes les boissons que vous avez consommés de lundi 15 octobre - 12:00am jusqu'à lundi 15 octobre - 11:59pm.

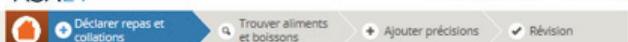
finissant lundi 15 octobre - 11:59pm

Aide

Déclarer un Repas

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

ASA24®



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)

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

# 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 :**

The screenshots illustrate the process of adding food items to a meal declaration or an existing meal list in the ASA24 application.

**Top Screenshot: Déclarer un repas ou collation**

- Header: Trouvez des aliments, des boissons et des suppléments alimentaires à ajouter à un repas: ASA24\*
- Buttons: Déclarer repas et collations, Trouver aliments et boissons, Ajouter précisions, Révision
- Text: Tous les champs sont requis.
- Form: Veuillez sélectionner un repas ou une collation: Petit-déjeuner
- Text: Jour du Petit-déjeuner: mercredi 17 octobre
- Text: Heure du Petit-déjeuner: Sélectionner une heure entre mercredi 17 octobre - 8:00am et jeudi 18 octobre - 7:59am
- Text: Lieu du repas: Sélectionner une option
- Text: 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
- Text: Avez-vous mangé avec quelqu'un?
  - Oui
  - Non
- Buttons: Aide, Annuler, Trouver des Aliments et des Boissons (highlighted with a red box)

**Bottom Screenshot: Mes aliments et mes boissons**

- Header: Ajoutez des éléments à un repas déjà signalés: ASA24\*
- Buttons: Déclarer repas et collations, Trouver aliments et boissons, Ajouter précisions, Révision
- Text: Modifier la journée »
- Table:
  - Header row: débutant mercredi 17 octobre - 8:00am
  - Row 1: PETIT-DÉJEUNER (mercredi 8:50am)
    - Jus d'orange (ajouter les précisions)
    - Bagel (ajouter les précisions)
  - Row 2: LUNCH (mercredi 12:30pm)
    - Pain de blé entier (ajouter les précisions)
    - Viande froide de potrine de dinde (ajouter les précisions)
    - Fromage Provolone (ajouter les précisions)
  - Row 3: finissant jeudi 18 octobre - 7:59am
- Buttons: Aide, Déclarer un Repas, Suivant (highlighted with a red box)

**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 :**

The image contains two screenshots of the ASA24 mobile application interface.

**Screenshot 1: Mes aliments et mes boissons (Meal Log Screen)**

This screenshot shows a meal log for Wednesday, October 17th. It includes sections for Petit-Déjeuner (Breakfast) and Lunch. Under each section, there is a list of consumed items with options to view details or add notes. A context menu is open over the Lunch items, showing options like "Favori" (Favorite), "Supprimer" (Delete), "Déplacer" (Move), and "Copier" (Copy). Two red arrows point to this menu: one labeled "Icône Favori" pointing to the star icon, and another labeled "Le bouton Outils" pointing to the "Outils" button at the bottom right of the menu. The background shows the ASA24 navigation bar at the top and bottom.

**Screenshot 2: Trouvez des aliments et des boissons (Search Screen)**

This screenshot shows the search results for "Lunch, mercredi 17 octobre". It displays a list of consumed items with their respective ratings. At the bottom left, there is a button labeled "Liste de Favoris" (List of Favorites) with a red arrow pointing to it. At the bottom center, there is a blue star icon. The background shows the ASA24 navigation bar at the top and bottom.

**Question :** Comment puis-je entrer les boissons et les aliments 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 application interface. At the top, there are navigation links: 'ASA24', 'Cacher les Conseils', 'A A', and 'Terminer Plus Tard'. Below the header are three main buttons: 'Déclarer repas et collations' (with a house icon), 'Trouver aliments et boissons' (with a magnifying glass icon), and 'Ajouter précisions' (with a plus sign icon). The 'Trouver aliments et boissons' button is currently selected.

The main content area has a title 'Trouvez des aliments et des boissons' and a subtitle 'Lunch, mercredi 17 octobre'. On the left, a search bar contains the word 'pizza'. To its right is a red arrow pointing to a section titled 'Filtrer les résultats :'. This section is enclosed in a red box and lists categories: 'Pain, Céréales, Pâtisserie et grignotises:', 'Plats principaux:', and 'Restaurant à service rapide:'. Under each category, there is a checkbox followed by a list item. The first item in each list is checked. The 'Pain, Céréales, Pâtisserie et grignotises:' list includes 'Pain, Muffin, Petit pain, Tortilla (1)'. The 'Plats principaux:' list includes 'Plat principal, Repas congelé (13)'. The 'Restaurant à service rapide:' list includes 'Taco Bell (1)'.

In the center, the results are displayed under the heading '18 Résultats:'. The results list includes: Pizza, Pizza pochette, Pizza Bites, Pizza mexicaine Taco Bell, Pizza Pops Pillsbury (autre type), Pizza Pops Pillsbury (Deluxe), Pizza Pops Pillsbury (pepperoni et bacon), Pizza Pops Pillsbury (pepperoni), Pizza Pops Pillsbury (trois fromages), Pizza Pops Pillsbury (trois viandes), Pizza Pops Pillsbury (type inconnu), Pizza Rolls, Pizza taco, Sauce à pizza (maison), Bâtonnets de pain Pizza Hut, Sauce à pizza (autre type), Sauce à pizza (commerciale), and Sauce à pizza (type inconnu).

On the right side, there is a box containing the text 'Ce que j'ai mangé et bu pour Lunch, mercredi 12:18pm'.

At the bottom, there are buttons for 'Aide', a star icon, and 'Terminer avec ce repas' (with a checkmark icon).

**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 website interface for searching food and drinks. At the top, there are navigation links: 'Déclarer repas et collations', 'Trouver aliments et boissons' (which is highlighted in blue), 'Ajouter précisions', and 'Révision'. Below this, the main title is 'Trouvez des aliments et des boissons' and the subtitle is 'Lunch, mercredi 17 octobre'. The search bar contains 'pizza pepperoni'. The results section shows 23 results, with 'Pizza' highlighted in red and an arrow pointing to it from the left. Another arrow points to a red box containing the text 'Utilisez ceci si vous ne trouvez pas ce que vous cherchez' at the bottom of the results list.

Rechercher: pizza pepperoni

Rechercher

Filtrer les résultats :

Pain, Céréales, Pâtisserie et grignotises:

- Pain, Muffin, Petit pain, Tortilla (1)

Pâtes, Riz et Grains céréaliers:

- Pâtes, Nouilles - avec sauce (2)

Plats principaux:

- Plat principal, Repas congelé (16)

Restaurant à service rapide:

- Taco Bell (1)

Viande, Volaille, Poisson, Oeufs et Noix:

- Charcuterie, Viande froide (2)

23 Résultats:

Pizza ← Élément semblable

- Pizza
- Pepperoni
- Pizza pochette
- Sauce à pizza (maison)
- Bâtonnets de pain Pizza Hut
- Pizza Bites
- Pizza mexicaine Taco Bell
- Pizza Pops Pillsbury (autre type)
- Pizza Pops Pillsbury (Deluxe)
- Pizza Pops Pillsbury (pepperoni et bacon)
- Pizza Pops Pillsbury (pepperoni)
- Pizza Pops Pillsbury (trois fromages)
- Pizza Pops Pillsbury (trois viandes)
- Pizza Pops Pillsbury (type inconnu)
- Pizza Rolls
- Pizza taco
- Sauce à pizza (autre type)
- Sauce à pizza (commerciale)
- Sauce à pizza (type inconnu)
- Salade de macaronis (avec pepperoni)
- Salade de pâtes (avec pepperoni)
- Sandwich au pepperoni
- Stouffer's Bistro Crustini (Pepperoni)

Je ne peux pas trouver ce que je cherche ← Utilisez ceci si vous ne trouvez pas ce que vous cherchez

Aide ★ Terminer avec ce repas

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

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

**Image :**

The screenshot shows the ASA24 mobile application interface. At the top, there is a navigation bar with the ASA24 logo, a search icon, and links for "Afficher les Conseils", "A A", and "Terminer Plus Tard". Below the navigation bar are four main menu items: "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 "Trouver aliments et boissons" section is currently active, displaying the text "Trouvez des aliments et des boissons" and "⌚ Lunch, lundi 15 octobre". Below this, there is a search bar with the placeholder "Tapez un aliment, une boisson ou un supplément" and a "Rechercher" button. To the right, a list of consumed items is shown with a red arrow pointing to the trash icon next to the word "Pizza". At the bottom of the screen, there are buttons for "Aide" and a star icon, along with a blue button labeled "Terminer avec ce repas".

**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 :** Après avoir déclaré tout ce que vous avez mangé et bu à l'occasion d'un repas ou d'une collation, sélectionnez le bouton «**Terminer avec ce repas**» Vous pourrez ensuite poursuivre et déclarer les précisions sur chaque aliment et boisson pour ce repas, comme la quantité consommée et un ajout éventuel (par ex., du lait dans vos céréales). Une fois que vous aurez entré tous les détails pour chaque repas ou collation, on vous demandera s'il s'agit de votre dernier repas de la journée. Si c'était votre dernier repas, sélectionnez **Oui** ; sinon, sélectionnez **Non** et pendant la journée, connectez-vous à nouveau pour entrer chaque repas ou collation que vous consommez. À partir de la page d'accueil, vous pouvez sélectionner « **Déclarer un repas** » pour ajouter plus de repas/collations.

Image :

The image consists of two screenshots of the ASA24 website, showing the steps to declare a meal or snack.

**Screenshot 1: Declaring a Meal (Lunch)**

This screenshot shows the 'Trouvez des aliments et des boissons' (Find foods and drinks) page. The top navigation bar includes links for 'Déclarer repas et collations', 'Trouver aliments et boissons', 'Ajouter précisions', and 'Révision'. A search bar at the top says 'Rechercher' (Search) and 'Tapez un aliment, une boisson ou un supplément' (Type a food, drink or supplement). To the right, a summary box shows 'Ce que j'ai mangé et bu pour Lunch, mercredi 12:18pm' (What I ate and drank for Lunch, Wednesday 12:18pm) with a single entry 'Pizza' and a rating of 2 stars. At the bottom right is a blue button with a checkmark and the text 'Terminer avec ce repas' (Finish with this meal).

**Screenshot 2: Completing the Meal Declaration**

This screenshot shows the 'Ajouter précisions' (Add details) step. The top navigation bar remains the same. A modal window is open, stating 'L'ajout de précisions sur les aliments et les boissons est terminé' (Adding details to foods and drinks is finished) and asking 'S'agit-il de votre dernier repas ou de votre dernière collation de la journée?' (Is it your last meal or snack of the day?). Two buttons at the bottom are 'Oui' (Yes) and 'Non' (No), with a red arrow pointing to the 'Oui' button.

## Mes aliments et boissons

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

**Réponse :** Après avoir entré les précisions sur votre dernier repas de la journée, on vous demandera si vous avez terminé d'entrer tous les repas de cette journée. Quand vous cliquez sur « Oui », l'écran « Mes aliments et mes boissons » apparaîtra, et vous pourrez alors relire ce que vous avez déclaré pour vous assurer que vous n'avez rien oublié. Après cette révision, cliquez sur « Terminer ».

Image :

The screenshot shows the ASA24 software interface. At the top, there is a navigation bar with icons for 'Déclarer repas et collations', 'Trouver aliments et boissons', 'Ajouter précisions', and 'Révision'. Below the navigation bar, a message box is displayed with the text: 'L'ajout de précisions sur les aliments et les boissons est terminé' and 'S'agit-il de votre dernier repas ou de votre dernière collation de la journée?'. Two buttons are shown: 'Oui' (highlighted with a red arrow) and 'Non'. At the bottom right of the message box, there are 'Précédent' and 'Suivant' buttons.

The screenshot shows the ASA24 software interface. At the top, there is a navigation bar with icons for 'Déclarer repas et collations', 'Trouver aliments et boissons', 'Ajouter précisions', and 'Révision'. Below the navigation bar, the title 'Mes aliments et mes boissons' is displayed. To the right, there is a link 'Modifier la Journée ». The main area shows a list of meals: 'PETIT-DÉJEUNER' (Cheerios, jus d'orange), 'LUNCH' (Pizza, Coke), and 'DÎNER' (Salade verte, Poitrine de poulet, Eau de Seltz). Each meal entry includes a 'Déclarer un Repas' button and a 'Terminer' button. At the bottom left, there is an 'Aide' button. At the bottom right, there is a large red arrow pointing to the 'Terminer' button.

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 shows the ASA24 application interface for meal tracking. At the top, there is a navigation bar with the ASA24 logo, a search bar, and links for 'Afficher les Conseils', 'Terminer Plus Tard', and a user profile icon. Below the navigation bar, there are four main buttons: 'Déclarer repas et collations' (with a house icon), 'Trouver aliments et boissons' (with a magnifying glass icon), 'Ajouter précisions' (with a plus sign icon), and 'Révision' (with a checkmark icon). The main content area is titled 'Mes aliments et mes boissons'. It displays three meals: 'PETIT-DÉJEUNER' (lundi 8:00am), 'LUNCH' (lundi 12:03pm), and 'SOUPER' (lundi 5:03pm). Each meal section has a list of items and a set of actions: '+ Ajouter' (with a plus sign icon), 'Outils' (with a wrench icon), and a trash can icon. A red arrow points to the edit icon (pencil) next to the '+ Ajouter' button in the PETIT-DÉJEUNER section. The bottom of the screen shows a footer with 'Aide' (Help) and two buttons: '+ Déclarer un Repas' (with a plus sign icon) and 'Ajouter Précisions' (with a circular arrow icon).

Question : Comment passer d'une journée à l'autre pour un relevé alimentaire de plusieurs jours consécutifs?

Réponse : À partir de la page **Mes aliments et mes boissons**, sélectionnez « **Modifier la journée** » en haut à droite et déplacez-vous d'un jour à un autre dans le relevé alimentaire.

Image :

The screenshot shows the ASA24 website interface. At the top, there is a navigation bar with links: 'Afficher les Conseils', 'A A', and 'Terminer Plus Tard'. Below the navigation bar, there are four main buttons: 'Déclarer repas et collations' (with a house icon), 'Trouver aliments et boissons' (with a magnifying glass icon), 'Ajouter précisions' (with a plus sign icon), and 'Révision' (with a checkmark icon). The 'Révision' button has a red arrow pointing to it. Below these buttons, the text 'Mes aliments et mes boissons' is displayed. To the right of this text is a red arrow pointing to a button labeled 'Modifier la Journée'.

deboutant jeudi 18 octobre - 8:00am

**BIENVENUE**

Pour retourner à l'accueil et voir ce que vous avez déjà indiqué, veuillez utiliser cette icône à n'importe quel moment.

Aide Pour obtenir de l'assistance, veuillez cliquer le bouton AIDE dans la partie inférieure gauche de l'écran ou cliquer sur n'importe quelle ? icône.

Vous êtes libre d'afficher ou de cacher les conseils n'importe quand en cliquant sur « Afficher les conseils » ou « Cacher les conseils » dans le coin supérieure droit de la page.

Souvenez-vous que nous souhaitons que vous nous indiquez tous les aliments et toutes les boissons que vous avez consommés de jeudi 18 octobre - 8:00am jusqu'à vendredi 19 octobre - 7:59am.

finissant vendredi 19 octobre - 7:59am

Aide

Déclarer un Repas

**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 :**

The screenshot shows the ASA24 meal tracking application interface. At the top, there is a navigation bar with the ASA24 logo, a search icon, and links for 'Déclarer repas et collations', 'Trouver aliments et boissons', 'Ajouter précisions', 'Révision', 'Afficher les Conseils', and 'Terminer Plus Tard'. Below the navigation bar, the main title is 'Mes aliments et mes boissons' with a link to 'Modifier la Journée »'. The meal plan is displayed in three sections: PETIT-DÉJEUNER, LUNCH, and DÎNER. Each section lists items with their details and a row of three icons: '+ Ajouter' (blue), a pen (edit), and a trash can (delete). A red arrow points to the trash can icon in the PETIT-DÉJEUNER section. The PETIT-DÉJEUNER section contains 'Cheerios' and 'Jus d'orange'. The LUNCH section contains 'Pizza' and 'Coke'. The DÎNER section contains 'Salade verte', 'Poitrine de poulet', and 'Eau de Seltz'. At the bottom, there is a note 'finissant vendredi 19 octobre - 11:59pm' and buttons for 'Aide', 'Déclarer un Repas', and '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, suppléments ou boissons 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>

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>

Déclarer repas et collations Trouver aliments et boissons Ajouter précisions Révision

Mes aliments et mes boissons

petit-déjeuner mercredi 17 octobre - 8:56am

**PETIT-DÉJEUNER** mercredi 8:56am

- Jus d'orange
- Bagel

Source? Supermarché ou épicerie  
Fruit ou légume? Ne sait pas  
Type de petit pain? Blanc  
Grossesse? Non  
Quantité mangée? 1 bagel  
Quelque chose d'étrange? Sélectionner tout ce qui s'applique:  
Fromage à la crème (irrégulier)  
Autres ingrédients? Non  
Déclarer comme? Collerées  
Quantité mangée? 3 cuillères à soupe

**LUNCH** mercredi 12:50pm

- Pain de blé entier
- Vande froide de poitrine de dinde
- Fromage Provolone

**mercredi 5:03pm**

- Salade verte
- Poitrine de poulet
- Eau de Seltz, n'importe quelle saveur

(lunch) jeudi 18 octobre - 7:58pm

Aide Déclarer un Repas Terminé

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 :**

The screenshot shows the ASA24 application interface. At the top, there is a navigation bar with the ASA24 logo, a home icon, and buttons for 'Déclarer repas et collations', 'Trouver aliments et boissons', 'Ajouter précisions', and 'Révision'. To the right of the navigation bar are links for 'Afficher les Conseils', a user profile icon, and 'Terminer Plus Tard'. Below the navigation bar, the main content area has a title 'Ajoutez des précisions à votre Cheerios' and a subtitle 'Petit-déjeuner lundi 15 octobre - 8:00am'. A question 'Cheerios: Combien en avez-vous consommé?' is displayed above a row of cereal bowl icons. One icon is highlighted with a red border. Below the icons is a horizontal scale with nine options from 'Ne sait pas' to 'Plus de 2 tasses'. The '1 tasse' option is highlighted with a brown background. Red arrows point upwards from the bottom of the 'Moins de 1/4 tasse' button and the top of the 'Plus de 2 tasses' button towards the '1 tasse' button. In the center of the scale, the text 'QUANTITÉ: 1 tasse' is displayed. At the bottom of the screen are buttons for 'Aide', 'Précédent', and '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 website interface. At the top, there is a navigation bar with icons for home, meal declaration, food search, adding details, and revision, along with links for viewing tips, font size adjustment, and finishing later. Below the navigation bar, the main content area has a title 'Ajoutez des précisions à votre Cheerios' and a subtitle indicating it's for a 'Petit-déjeuner lundi 15 octobre - 8:00am'. A question asks if Cheerios were added to the meal, with three options: 'Oui' (radio button selected), 'Aucun ajout' (radio button), and 'Ne sait pas' (radio button). Below this is a search section with a text input 'Tapez un aliment, une boisson ou un supplément', a 'Rechercher' button, and a results box 'Ajouts à votre Cheerios'. At the bottom, there are 'Aide' (Help) and navigation buttons for 'Précédent' (Previous) and 'Suivant' (Next).

## 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** 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 :**

The image consists of two screenshots of the ASA24 mobile application interface, showing the process of reviewing and modifying meal entries.

**Screenshot 1: Révision (Review) Screen**

This screen shows a meal plan for Friday, October 19. It includes three meals: PETIT-DÉJEUNER (Breakfast), LUNCH, and DÎNER (Dinner). Each meal has a list of items with "Afficher les précisions" (Show details) links. At the bottom right, there is a red arrow pointing down to the "Apporter Des modifications" (Make changes) button, which is highlighted with a red border.

**Screenshot 2: Mes aliments et mes boissons (My foods and drinks) Screen**

This screen shows the same meal plan with more detailed food items. For each item, there is a blue "Outils" (Tools) icon with a red circle containing a white question mark, indicating where to click to open the modification tools. Red annotations on the right side provide instructions:

- Sélectionnez Afficher les précisions pour modifier l'élément. (Select Show details to modify the element.)
- Sélectionnez le bouton Outils pour faire des changements. (Select the Tools button to make changes.)
- Cacher les précisions quand vous avez terminé. (Hide the details when you are finished.)

**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 :**

ASA24®

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 lundi 15 octobre - 12:00am

**PETIT-DÉJEUNER**  
lundi 8:00am

Jus d'orange » (afficher les précisions)  
Cheerios

**LUNCH**  
lundi 12:03pm

Pizza » (afficher les précisions)  
Coke » (afficher les précisions)

finissant lundi 15 octobre - 11:59pm

Aide Déclarer un Repas Revoir

Que souhaitez-vous faire?

Favori	Supprimer
Déplacer	<b>Copier</b>

Le bouton Outils

Icône Copier

**Question :** Comment puis-je déplacer un aliment, un supplément alimentaire ou une boisson 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.

**Image :**

ASA24®

Afficher les Conseils A Terminer Plus Tard

Déclarer repas et collations Trouver aliments et boissons Ajouter précisions Révision

Mes aliments et mes boissons

débutant lundi 15 octobre - 12:00am

**PETIT-DÉJEUNER**  
lundi 8:00am

Jus d'orange » (afficher les précisions)

Cheerios

**LUNCH**  
lundi 12:03pm

Pizza » (afficher les précisions)

Coke » (afficher les précisions)

finissant lundi 15 octobre - 11:59pm

Aide Déclarer un Repas Revoir

Que souhaitez-vous faire?

Favori Supprimer

Déplacer Copier

Le bouton Outils

Icône Déplacer

**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 :**

The screenshot shows the ASA24 meal declaration interface. At the top, there are navigation links: Déclarer repas et collations, Trouver aliments et boissons, Ajouter précisions, and Révision. Below the header, the main title is "Mes aliments et mes boissons". A note indicates the session starts on Wednesday, October 17 at 8:00 AM.

**PETIT-DÉJEUNER (Wednesday 8:56 AM):**

- Jus d'orange (with "Afficher les précisions" tool)
- Bagel (with "Cacher les précisions" tool)
- Source? Supermarché ou épicerie
- Fruit ou légume? Ne sais pas
- Type de petit pain? Blanc
- Grosseur? Moyen
- Quantité mangée? 1 bagel
- Quelque chose d'ajouté? Sélectionner tout ce qui s'applique:
  - Fromage à la crème (irrégulier)
  - Autres ingrédients? Non
  - Déclarer comme? Cuillères
  - Quantité mangée? 3 cuillères à table

**LUNCH (Wednesday 12:03 PM):**

- Pain de blé entier (with "Afficher les précisions" tool)
- Viande froide de poitrine de dinde (with "Afficher les précisions" tool)
- Fromage Provolone (with "Afficher les précisions" tool)

**SOUPER (Wednesday 5:07 PM):**

- Salade verte (with "Afficher les précisions" tool)
- Poitrine de poulet (with "Afficher les précisions" tool)
- Eau de Seltz, n'importe quelle saveur (with "Afficher les précisions" tool)

At the bottom, it says "finissant jeudi 18 octobre - 7:58pm". There are "Déclarer un Repas" and "Terminer" buttons, along with an "Aide" link.

Sélectionnez  
Afficher les  
précisions  
pour modifier  
l'élément.

Sélectionnez le  
bouton Outils  
pour faire des  
changements.

Cacher les  
précisons  
quand vous  
avez terminé.

## Questions générales :

**Question** : Que devrais-je faire une fois que j'ai fini de rentrer l'information pour un repas ou une collation ? Comment puis-je sortir de l'application ?

**Réponse** : Vous pouvez sélectionner **Terminer plus tard** dans le coin supérieur droit de l'écran pour quitter ASA24. Vous devrez vous reconnecter la prochaine fois que vous souhaitez ajouter un repas ou une collation. Votre information est sauvegardée automatiquement à chaque étape que vous terminez.

**Image** :



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

**Réponse :** Veillez 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 :**

The screenshot shows the ASA24 mobile application interface. At the top, there is a navigation bar with several icons and text labels: "ASA24\*", "Déclarer repas et collations", "Trouver aliments et boissons", "Ajouter précisions", and "Afficher les Conseils" (which is highlighted with a red box). To the right of "Afficher les Conseils" are two large, bold letters "A A". Below the navigation bar, a red arrow points upwards towards these letters. The main content area is titled "Mes aliments et mes boissons". It displays a welcome message: "BIENVENUE". There are two sections of text with icons: one about returning to the home screen and another about getting help. Below this, there is a note about viewing dietary advice. Further down, there is a reminder about the time period for food intake. At the bottom of the screen, there are two buttons: "Aide" on the left and "Déclarer un Repas" on the right.

**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 :**

The screenshot shows the ASA24 mobile application interface. At the top, there is a navigation bar with the ASA24 logo, a home icon, a search icon, and a revision icon. To the right of the search icon is a button labeled "Afficher les Conseils" (Show Advice) with a red box around it. Above the revision icon are two accessibility icons (A A) and a "Terminer Plus Tard" (Finish Later) link. Below the navigation bar, the main title is "Mes aliments et mes boissons". The top navigation bar also includes links for "Déclarer repas et collations", "Trouver aliments et boissons", "Ajouter précisément", and "Révision".  
  
The main content area is titled "BIENVENUE". It contains several sections:

- A section with a house icon and text: "Pour retourner à l'accueil et voir ce que vous avez déjà indiqué, veuillez utiliser cette icône à n'importe quel moment." A red arrow labeled "1" points to the house icon.
- A section with a question mark icon and text: "Pour obtenir de l'assistance, veuillez cliquer le bouton AIDE dans la partie inférieure gauche de l'écran ou cliquer sur n'importe quelle icône qui contient un point d'interrogation." A red arrow labeled "2" points to the question mark icon.
- A section with a clock icon and text: "Vous êtes libre d'afficher ou de cacher les conseils n'importe quand en cliquant sur « Afficher les conseils » ou « Cacher les conseils » dans le coin supérieur droit de la page." A red arrow labeled "3" points to the "Afficher les Conseils" button at the top right of this section.
- A footer section with the text "finissant lundi 15 octobre - 11:59pm".
- Bottom navigation buttons: "Aide" (with a red box around it), "Déclarer un Repas", and "Terminer" (partially visible).