



ASA24-2018 Guide de démarrage rapide pour les rappels de 24 heures

On vous a demandé de rapporter tout ce que vous avez mangé et bu lors du dernier 24-heures en utilisant un outil en ligne appelé ASA24. ASA24 est un outil d'évaluation alimentaire automatisée auto-administrée de 24 heures.

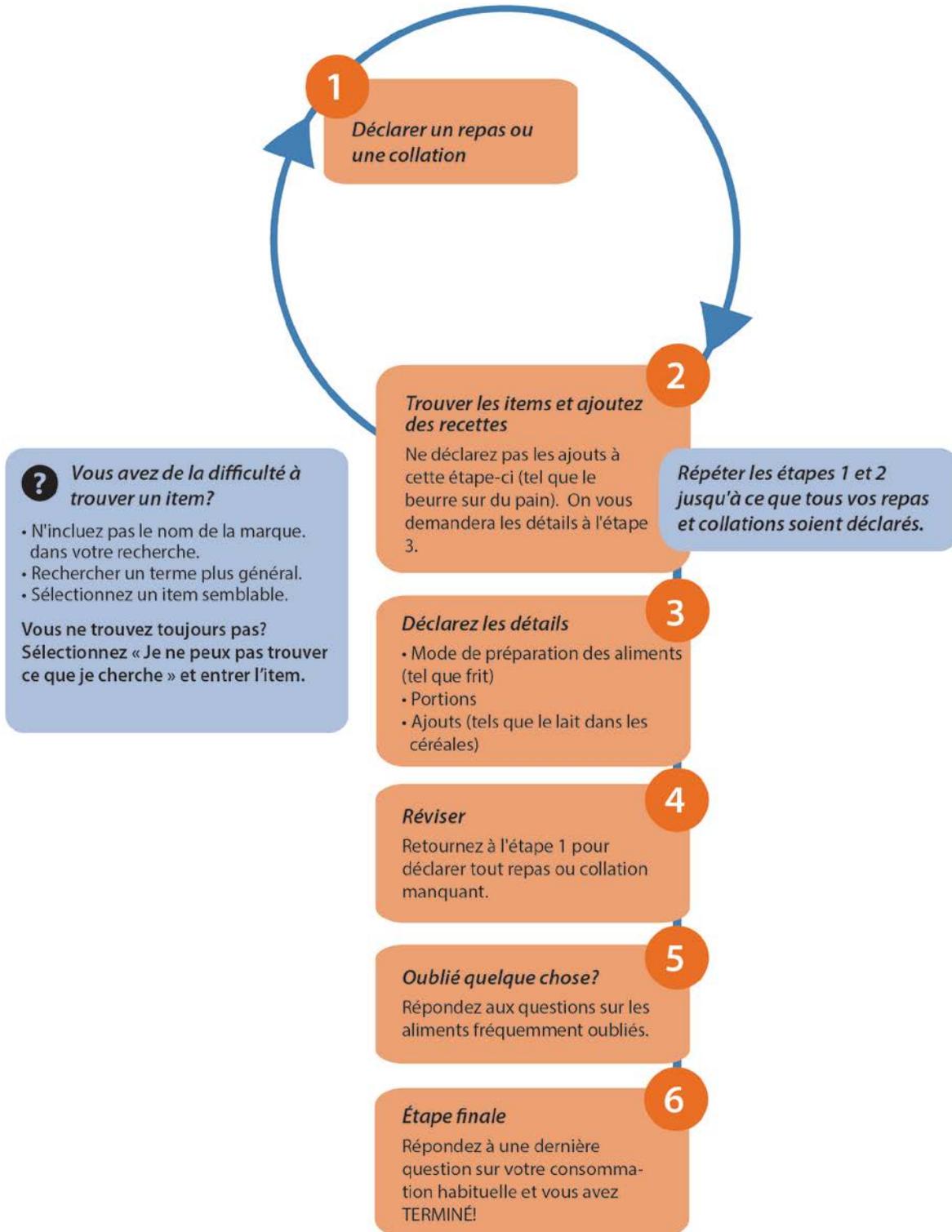
Selon les instructions que vous avez reçues, vous allez soit déclarer des informations détaillées sur les aliments, boissons et suppléments que vous avez consommés hier de minuit à minuit, ou lors des derniers 24 heures à partir du moment où vous vous connectez. Les suppléments incluent vitamines, minéraux, plantes médicinales et autres suppléments alimentaires.

Ce guide comprend les étapes à suivre pour remplir le rappel de 24 heures, ainsi que des conseils et des captures d'écran pour vous aider. Vous pouvez toujours utiliser le bouton **Aide** au bas de votre écran si vous avez des questions supplémentaires.

Quelques conseils :

- Il est important de rapporter tous les aliments, boissons et suppléments que vous avez consommés.
- Prévoyez 30 minutes pour remplir le rappel de 24 heures.
- Après plus de 30 minutes d'inactivité, vous serez automatiquement déconnecté mais vos renseignements seront sauvegardés. Selon les options sélectionnées par la personne qui vous a demandé de compléter ce rappel, vous pourrez ou non être en mesure de vous reconnecter pour terminer.
- Si vous ne trouvez pas l'aliment ou la marque de produit exact que vous avez consommé, **sélectionnez celui qui s'y rapproche le plus.**
- Nous savons que ce que vous mangez peut varier d'une journée à l'autre. Veuillez inscrire uniquement les aliments, les boissons et les suppléments alimentaires que vous avez réellement consommés, même s'ils ne reflètent pas votre alimentation habituelle.

Fonctionnement du système ASA24 pour les rappels de 24 heures :



Étapes détaillées pour compléter ASA24 :



Étape 1 : Déclarez un repas ou une collation et fournissez les détails à leur sujet (tel que l'heure et le lieu).

- Si vous n'avez consommé qu'une boisson, choisissez **Verre**.
- Si vous n'avez consommé qu'un supplément alimentaire, choisissez **Supplément**.



Étape 2 : Cherchez et sélectionnez les aliments, boissons et suppléments alimentaires consommés durant le repas ou la collation.

- Sélectionnez **Déclarer un repas** pour chacun de vos autres repas et collations, en répétant les étapes 1 et 2 jusqu'à ce que vous ayez déclaré tous vos repas et collations. Une fois que vous avez entré le nom d'un item dans le champ de recherche, vous pouvez sélectionner un choix parmi les résultats ou ajouter une recette. Pour les recettes, à cette étape, vous devez uniquement donner un nom à la recette. Plus tard, à l'étape 3, vous devrez énumérer tous les ingrédients de la recette.
- Vous serez demandé de vérifier les intervalles de temps entre vos repas et collations pour vous assurer que vous n'en avez pas oubliés. Si c'est le cas, retournez à l'**étape 1** pour ajouter le repas ou la collation oublié, puis à l'**étape 2** pour ajouter les aliments et boissons que vous avez mangés ou bus.



Étape 3 : Ajoutez les détails au sujet des aliments et boissons que vous avez consommés et des recettes que vous avez rapportées. Cela comprendra des questions sur la façon dont ils ont été préparés, les quantités consommées, et les items ajoutés (tel que le beurre sur les pommes de terre, le lait sur les céréales). Vous aurez également à dresser la liste des ingrédients pour les recettes que vous avez ajoutées. Pour les suppléments alimentaires, on vous demandera le dosage.



Étape 4 : Réviser ce que vous avez déclaré pour vous assurer que tous les aliments, boissons et suppléments alimentaires ont été inclus et que les questions détaillées ont été répondues correctement. Vous pouvez apporter des modifications au besoin.

Étape 5 : Répondez aux questions sur les items qui ont tendance à être oubliés (tel que l'eau ou les suppléments alimentaires).

Étape 6 : Répondez à une dernière question pour savoir si ce que vous avez consommé durant la journée représente une quantité moins élevée, plus élevée ou équivalente à celle que vous consommez habituellement.

VOUS AVEZ TERMINÉ!

Conseils et captures d'écran pour les étapes 1, 2, 3 et 5 :

Étape 1 : Déclarez un repas ou une collation

Premièrement, on vous demandera de déclarer un repas ou une collation et de fournir des renseignements à leur sujet.

ASA24* 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 remplis

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

Ces questions pourraient ne pas vous être posées selon l'étude à laquelle vous participez.

Conseil : Déclarer des vitamines, minéraux, plantes médicinales ou autres suppléments alimentaires

Est-ce que j'entre les suppléments alimentaires comme faisant partie des repas et collations ou dois-je le faire autrement?

Dans le menu déroulant **Sélectionner un repas ou une collation**, choisissez le repas ou la collation durant lequel vous avez pris vos suppléments alimentaires. Si vous n'avez pas pris vos suppléments alimentaires durant un repas ou une collation, choisissez uniquement **Supplément** pour rapporter les vitamines, minéraux, herbes et autres suppléments alimentaires.

Étape 2 : Trouvez des aliments, des boissons et des suppléments alimentaires

Ensuite, cherchez et sélectionnez les aliments, boissons et suppléments alimentaires que vous avez consommés durant le repas ou la collation. Vos résultats de recherche peuvent être filtrés par catégorie d'aliments pour réduire le nombre de possibilités. Consultez la page suivante pour des conseils sur les recherches. Vous pouvez également ajouter une recette si vous le désirez.

The screenshot shows the ASA24 application interface. At the top, there are navigation buttons: 'Déclarer repas et collations', 'Trouver aliments et boissons', 'Ajouter précisions', and 'Révision'. The current step is 'Trouver des aliments et des boissons' for 'Petit-déjeuner, jeudi 11 octobre'. A search bar contains the text 'bagel' and a 'Rechercher' button. Below the search bar, there are filters for 'Pain, Céréales, Pâtisserie et grignotises', 'Plats principaux', and 'Restaurant à service rapide'. A list of 11 results is displayed, including 'Bagel', 'Bagel Bites', and various bagel sandwiches. A 'Terminer avec ce repas' button is visible at the bottom right. Annotations with arrows point to the search bar, the filter section, a specific result, and the 'Terminer avec ce repas' button.

Entrez l'aliment, boisson ou supplément alimentaire et sélectionnez Rechercher.

Filtrez vos résultats de recherche ou ajouter une recette.

Sélectionnez l'item à ajouter à votre repas ou collation.

Lorsque tous les items d'un repas ont été ajoutés et apparaissent ici, sélectionnez **Terminer avec ce repas**.

Conseils : Rechercher un item

Dans quelle mesure devrais-je être spécifique lors de la recherche d'aliments, de boissons et de suppléments alimentaires?

Si vous êtes trop spécifique lors de la recherche d'un aliment, il est possible que vous n'arriviez pas à le trouver. Si vous ne trouvez pas ce que vous cherchez, essayez un terme de recherche moins détaillé. Par exemple, si vous voulez déclarer « sandwich au poulet barbecue », essayez de chercher « sandwich au poulet ».

Que dois-je faire si je veux chercher un nom de marque spécifique (comme les croustilles Lay's)?

Vous pouvez essayer de chercher un aliment, une boisson ou un supplément alimentaire en utilisant le nom de la marque. Si vous n'obtenez pas les résultats désirés, cherchez avec une description plus générale (comme croustilles au lieu de croustilles Lay's) et sélectionnez le résultat le plus semblable.

Existe-t-il un moyen de réduire mes résultats de recherche?

Sélectionnez parmi les catégories dans le tableau de gauche pour réduire le nombre de résultats de la recherche.

Comment puis-je entrer des aliments composés de plusieurs ingrédients?

Pour entrer des aliments composés de plusieurs ingrédients, comme un sandwich, une salade ou une coupe glacée, recherchez « sandwich à la dinde (ou jambon, rôti de bœuf, etc.) », « salade verte » ou « coupe glacée ». Plus tard, on vous posera des questions sur les éléments qui composent cet aliment. Vous n'avez pas besoin de déclarer chaque ingrédient séparément. Par exemple, si vous entrez un sandwich à la dinde, à l'étape 3 il vous sera demandé d'entrer la dinde, ainsi que les autres éléments de votre sandwich (tel que le fromage, la laitue).

Que faire si je ne trouve pas un item ni un équivalent?

Si aucun des choix affichés dans la section Résultats ne ressemble à ce que vous avez consommé, vous pouvez soit sélectionner **Ajouter une recette** sur la page résultat de la recherche ou « **Je ne peux pas trouver ce que je cherche** » au bas de la boîte Résultats pour déclarer l'item.

Étape 3 : Ajoutez les détails

On vous demandera des détails sur le type et la quantité de nourriture, de boisson ou de supplément alimentaire que vous avez consommé, et sur tous vos ajouts (tels que les tartinades, les vinaigrettes et les fromages).

Type d'aliment :

Bagel: Quelle sorte était-ce?

Blé

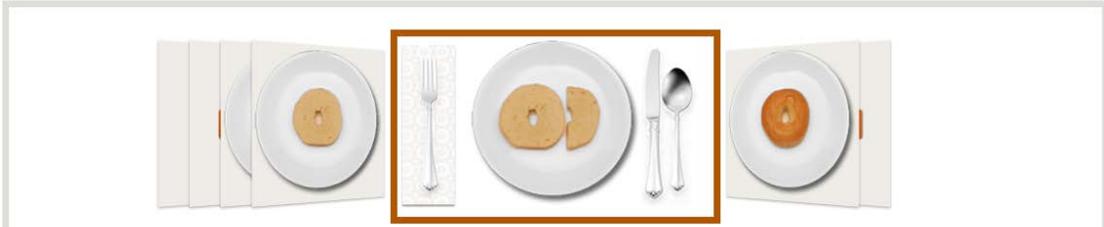
Aide

← Précédent

Suivant →

Combien vous avez mangé ou bu :

Bagel: Combien en avez-vous consommé? ⓘ



Ne sait pas

Moins de 1/4 de bagel

1/4 bagel

1/2 bagel

3/4 bagel

1 bagel

Plus de 1 bagel

QUANTITÉ: 3/4 bagel

Aide

← Précédent

Suivant →

Ajouts :

Si vous avez ajouté quelque chose à votre aliment ou boisson que vous n'avez pas déjà rapporté, utilisez le champ de recherche pour le faire.

Bagel: Avez-vous ajouté quoi que ce soit à votre Bagel que vous n'auriez pas déjà indiqué? Veuillez sélectionner toutes les réponses pertinentes.

- Oui
- Aucun ajout
- Ne sait pas

Chercher des ajouts:

Fromage à la crème

Rechercher

Ajouts à votre Bagel

Étape 5 : Répondez aux questions sur les aliments fréquemment oubliés

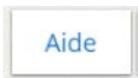
Finalement, avant de terminer votre rappel alimentaire, des questions sur les aliments fréquemment oubliés vous seront posées. Répondez « oui » ou « non » à chaque question. Si vous répondez « oui » à une question, vous serez redirigé vers la page **Trouver des aliments et des boissons** pour rapporter les items oubliés dans un repas, nouveau ou existant.

Une fois terminé avec la page **Aliments fréquemment oubliés**, vous serez demandé une dernière fois de rapporter tout ce que vous avez mangé et bu et ensuite si les quantités consommées sont similaires à ce que vous avez l'habitude de consommer. Vous avez terminé.

Merci pour votre participation!

Obtenir de l'aide

Il y a trois boutons différents dans ASA24 qui offrent de l'aide supplémentaire ou vous guident vers la page d'accueil : Le bouton **Aide**, le bouton jaune **Point d'interrogation** et le bouton orange **Page d'accueil**.



Sélectionnez le bouton **Aide** dans le coin inférieur gauche de la page pour accéder au centre d'aide, qui comprend la foire aux questions (FAQ).



Sélectionnez le bouton **Point d'interrogation** jaune pour obtenir de l'aide spécifique à une question à laquelle vous répondez.



Sélectionnez le bouton **Page d'accueil** à tout moment pour revenir à l'écran d'accueil où vous pouvez consulter tous les aliments, boissons et suppléments que vous avez déjà déclarés.

Pour toute autre question, veuillez communiquer avec la personne qui vous a demandé de remplir ASA24.