



**ASA24**  
CANADA

ASA24 Automated  
Self-Administered 24-Hour  
Dietary Assessment Tool

# ASA24-2018 Guide de démarrage rapide pour les relevés alimentaires

On vous a demandé de compléter un relevé alimentaire (aussi appelé journal alimentaire) en utilisant un outil en ligne appelé ASA24. ASA24 est un outil d'évaluation alimentaire automatisée auto-administrée. Un relevé alimentaire permet de recueillir des renseignements détaillés sur les aliments, les boissons et les suppléments que vous avez consommés. Les suppléments incluent vitamines, minéraux, plantes médicinales et autres suppléments alimentaires.

Vous serez appelé à remplir un relevé pour une seule journée ou pour plusieurs journées consécutives.

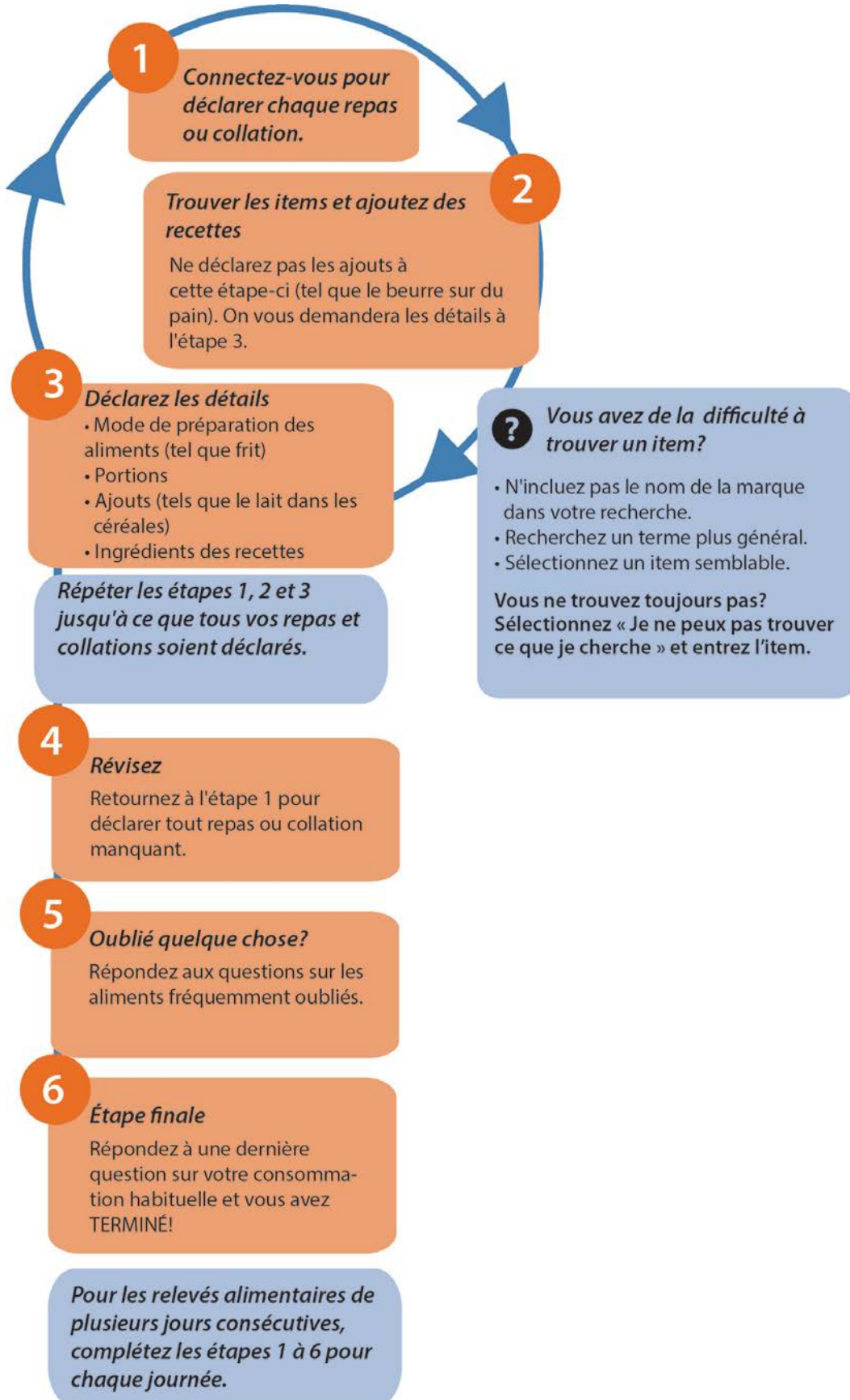
- **Relevé alimentaire d'une seule journée** : Pendant la journée du relevé, ouvrez une session chaque fois que vous mangez ou buvez et entrez tous les aliments, boissons et suppléments alimentaires consommés. Le jour suivant, vous pourrez encore faire des changements ou ajouter des items oubliés la veille.
- **Relevé alimentaire de plusieurs journées consécutives**: Pour chaque journée que vous êtes invité à compléter un relevé, ouvrez une session chaque fois que vous mangez ou buvez et déclarez tous les aliments, boissons et suppléments alimentaires consommés. Le lendemain de la dernière journée, vous pourrez encore faire des changements ou ajouter des items oubliés à n'importe lequel des jours précédents.

Ce guide comprend les étapes à suivre pour compléter votre relevé, 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 environ 30 minutes pour compléter votre relevé alimentaire
- Après plus de 30 minutes d'inactivité, vous serez automatiquement déconnecté mais vos renseignements seront sauvegardés.
- 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 énormément d'une journée à l'autre. Veuillez inscrire uniquement les aliments, boissons et suppléments alimentaires que vous avez réellement consommés, même s'ils ne reflètent pas votre alimentation habituelle.

## Comment l'outil ASA24 fonctionne pour les relevés alimentaires :



## 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.

- 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.



**Étape 3 :** Répondez aux questions détaillées au sujet des aliments et boissons 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 ou le lait dans les céréales). Pour les suppléments alimentaires, on vous demandera le dosage.

**Répétez les étapes 1 à 3** durant la journée jusqu'à ce que tous vos repas et toutes vos collations soient entrés. 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, suivez **l'étape 1** pour ajouter le repas ou la collation oublié et les **étapes 2 et 3** pour ajouter les aliments et boissons que vous avez mangés ou bus.



**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 et 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. Si vous devez remplir un relevé de plusieurs journées consécutives, veuillez ouvrir une session à chaque jour pour entrer tous vos repas et collations en suivant les **étapes 1 à 6**.

**Remarque :** Si vous devez remplir un relevé de plusieurs journées consécutives, vous pouvez apporter des changements aux données de n'importe quel jour en choisissant **Modifier la journée** dans le coin supérieur droit de la page, puis en choisissant la journée à modifier. Vous pouvez faire des modifications jusqu'à minuit le jour suivant la dernière journée de votre relevé.

## 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.

The screenshot shows the ASA24 web application interface. At the top, there is a navigation bar with the ASA24 logo, a search icon, and buttons for "Afficher les Conseils", "A A", and "Terminer Plus Tard". Below this is a main navigation bar with a home icon, a plus sign, and the text "Déclarer repas et collations". To the right of this are buttons for "Trouver aliments et boissons", "+ Ajouter précisions", and "Révision".

The main content area is titled "Déclarer un repas ou collation". It contains a form with the following fields:

- A message: "Tous les champs sont requis".
- A dropdown menu: "Veuillez sélectionner un repas ou une collation :". The selected option is "Petit-déjeuner".
- A text field: "Jour du Petit-déjeuner: jeudi 11 octobre".
- A time selection interface: "Heure du Petit-déjeuner: (Sélectionner une heure entre jeudi 11 octobre - 12:00am et jeudi 11 octobre - 11:59pm)". The selected time is 07:00 AM.
- A dropdown menu: "Lieu du repas : Sélectionner une option".
- A section titled "Utilisation du téléviseur et de l'ordinateur en mangeant et en buvant (Veuillez sélectionner toutes les réponses qui s'appliquent) :". It contains four checkboxes:
  - En regardant la télévision
  - En utilisant un ordinateur ou portable
  - En utilisant un téléphone cellulaire ou une tablette
  - Aucune de ces réponses
- A section titled "Avez-vous mangé avec quelqu'un?". It contains two radio buttons:
  - Oui
  - Non

At the bottom of the form, there are buttons for "Aide", "Annuler", and "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. Vous pouvez également ajouter une recette si vous le désirez.

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**.

5

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

🕒 Petit-déjeuner, jeudi 11 octobre

Rechercher:

Ce que j'ai mangé et bu pour Petit-déjeuner, jeudi 7:00am

Filtrer les résultats :

- Pain, Céréales, Pâtisserie et grignotises:
- Pain, Muffin, Petit pain, Tortilla (1)
- Plats principaux:
- Plat principal, Repas congelé (1)
- Restaurant à service rapide:
- Dunkin' Donut (1)
- McDonald (4)
- Tim Horton's (3)

11 Résultats:

- Bagel
- Bagel Bites
- Bagel œuf, jambon et fromage Dunkin' Donuts
- Bagel Timatin B.O.L.T. Tim Horton's
- Bagel Timatin, œuf, bacon et fromage Tim Horton's
- Bagel Timatin, œuf, saucisse et fromage Tim Horton's
- Bagel-matin au jambon,œufs et fromage McDonald's
- Bagel-matin avec bacon et œuf McDonald's
- Bagel-matin BLT McDonald's
- Croustilles de bagel
- Omelette espagnole sur bagel McDonald's

Je ne peux pas trouver ce que je cherche »

Aide ★

Terminer avec ce repas

### Étape 3. Ajoutez les détails

On vous demandera des détails sur le type et la quantité de nourriture, de boisson ou de supplément alimentaire, 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 rapportés, 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 une journée de votre relevé 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.

## Conseil : Modifier votre relevé alimentaire

### Comment puis-je ajouter des aliments, des boissons ou des suppléments alimentaires dans un relevé alimentaire si j'ai oublié ou si j'ai fermé mon relevé avant d'avoir terminé d'entrer tous les items?

Il est préférable de rapporter vos aliments, boissons ou suppléments alimentaires le plus tôt possible après les avoir consommés pour ne rien oublier. Si vous avez oublié d'ajouter quelque chose ou si vous n'avez pas terminé le rappel, vous pouvez ouvrir une session à nouveau pour ajouter ou modifier des aliments, des boissons ou des suppléments jusqu'à minuit du jour suivant votre relevé d'une journée, ou jusqu'à minuit du jour suivant le dernier jour de votre relevé alimentaire de plusieurs journées consécutives. Votre information est sauvegardée à chaque étape que vous terminez.

Si vous devez remplir un relevé alimentaire pour plusieurs journées consécutives, et qu'un des relevés alimentaires d'une des journées précédentes semble incomplet vous recevrez un message à l'ouverture de la session vous demandant si vous voulez terminer la journée précédente ou commencer la journée courante. Si plusieurs journées semblent être incomplètes, vous pourrez choisir la journée dans la liste des dates affichées et y entrer tous les items oubliés.

Vous pourrez aussi ouvrir une session le jour suivant votre dernière journée à compléter pour apporter des changements à votre relevé alimentaire. Vous verrez automatiquement la dernière journée de votre relevé. Si vous voulez modifier une autre journée, vous pourrez utiliser le bouton **Modifier la journée** dans le coin supérieur droit de votre écran pour accéder aux journées précédentes (voir capture d'écran ci-dessous).

The screenshot shows the ASA24 mobile application interface. At the top, there is a navigation bar with the ASA24 logo on the left and 'Afficher les Conseils', 'A A', and 'Terminer Plus Tard' on the right. Below the navigation bar is a horizontal menu with four items: 'Déclarer repas et collations' (with a plus icon), 'Trouver aliments et boissons' (with a magnifying glass icon), 'Ajouter précisions' (with a plus icon), and 'Révision' (with a checkmark icon). Below the menu is a section titled 'Mes aliments et mes boissons' with a red arrow pointing to a button labeled 'Modifier la Journée'. The main content area is titled 'BIENVENUE' and contains a welcome message: 'Pour retourner à l'accueil et voir ce que vous avez déjà indiqué, veuillez utiliser cette icône à n'importe quel moment.' (with a house icon) and '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.' (with an 'Aide' button and a yellow speech bubble icon). Below this, there is a message: '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.' At the bottom, there is a message: 'Souvenez-vous que nous souhaitons que vous nous indiquiez tous les aliments et toutes les boissons que vous avez consommés de jeudi 18 octobre - 8:00am jusqu'à vendredi 19 octobre - 7:59am.' At the bottom left, there is an 'Aide' button, and at the bottom right, there is a blue button labeled 'Déclarer un Repas' with a plus icon.



## 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'assistance 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 sur le bouton **Page d'accueil** à tout moment pour revenir à l'écran d'accueil où vous pouvez consulter tous les aliments, boissons ou suppléments alimentaires que vous avez déclarés.

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