

# **ENQUETE ALIMENTAIRE**

## **1. Définition**

C'est le relevé des ingestas d'une personne en vue d'établir des statistiques (enquête épidémiologique) ou pour établir une prescription ou régime.

Le fruit de cet interrogatoire n'est qu'une évaluation. Il est très difficile d'obtenir des réponses précises, rigoureuses, fiables. Pour ces raisons, les données obtenues ne sont qu'approximatives avec une marge d'erreur parfois très large.

La pratique de l'enquête nécessite beaucoup d'attention, du temps, une connaissance pointue des aliments proposés sur le marché et une grande objectivité.

La personne interrogée sur son alimentation se sent jugée, il faut donc tenir compte de sa subjectivité ainsi que de celle de l'interrogateur. Il faut éviter d'interpréter les renseignements fournis par l'interrogé selon nos propres critères.

## **2. Buts et préliminaires**

L'interrogatoire permet :

- D'évaluer l'apport énergétique quotidien grâce à la détermination des quantités consommées,
- De situer qualitativement les apports nutritionnels,
- De rechercher les erreurs alimentaires,
- De mettre en évidence les goûts et intolérances de la personne,
- De situer la place de l'alimentation dans la vie de l'interrogé.

## **3. Méthode**

### **3.1 Interrogatoire ponctuel ou rappel des dernières 24 h**

C'est un instantané de l'alimentation. C'est une méthode souvent utilisée qui a des avantages et des inconvénients.

**Avantages** : Fait appel à des données récentes, présentes en mémoire, encore faut-il en avoir !!! Familiarise l'interrogé avec ce type de questionnaire, c'est une bonne entrée en matière pour gagner la confiance. L'entretien est dirigé (aide et demande de précision des données).

**Inconvénients** : la veille peut être un jour particulier (anniversaire, fête ...) qui ne reflète pas forcément les habitudes alimentaires.

Il faut affiner les résultats en recoupant les questions, en prolongeant sur les fréquences hebdomadaires.

### **3.2 Le semainier**

La méthode du carnet alimentaire tenu par l'interrogé pendant une semaine est plus sûre encore. L'interrogé doit être scrupuleux et remplir le carnet dès la fin du repas pour ne rien oublier. Mais cette méthode nécessite que l'on ait un peu de temps devant soi et que l'interrogé soit rigoureux et motivé.

**Avantages** : Analyse de fréquence possible, bonne appréciation de la consommation moyenne.

**Inconvénients** : Contraignant pour la personne, il faut une autonomie pour manipuler l'outil. L'interrogé peut y apporter des modifications et ne pas être assez précis.

### **Remarques :**

Quelque soit le type d'enquête utilisée, l'estimation qualitative et quantitative des ingestas est délicate et il faut une qualification professionnelle pour ce travail.

L'omission volontaire ou l'oubli est possible et l'évaluation des quantités est parfois délicate pour la personne interrogée.

Il est difficile de chiffrer les grignoteurs, les exclus du système social ou les personnes âgées dont la mémoire est défaillante.

Vérifier que nous parlons le même langage et adaptions notre vocabulaire pour faciliter les échanges et la compréhension.

### **3.3 Estimation quantitative des ingestas**

S'enquérir avant tout d'un changement éventuel de l'alimentation au cours des derniers jours (début de régime ...)

Cette estimation reste délicate. Il faut aider l'interlocuteur à apprécier ses ingestas en lui proposant de parler en unités ménagères. Ceci suppose un regard exercé, une pratique des pesées ou la possession d'un recueil de données photographiques.

Pour de qui concerne l'estimation des quantités : « Portions alimentaires de SUVIMAX, manuel photos, Polytechnica, 1994, 15 rue Lapepède Paris 5 ».

S'entraîner en interrogeant une personne vivant sous son toit, puis comparer avec les résultats figurant sur un carnet sur une semaine et vérifier les résultats.

### **3.4 Expression des résultats**

Les quantités d'aliments consommés quotidiennement sont traduites en nutriments grâce à la table de composition des aliments (calcul de la ration).

La précision chiffrée est fonction de la patience et de la nécessité de calculer une ration (à l'hôpital, pour une pathologie c'est indispensable), mais aussi de l'interrogé (mensonges, erreurs d'estimation ...)

Pour une évaluation correcte vous devrez :

- Vous tenir au courant des nouvelles denrées
- Connaître les appellations régionales afin d'être claire dans les questions et mieux apprécier les réponses
- Ne rien oublier, pour cela poser les questions dans l'ordre habituel des repas, revenir plusieurs fois sur le même chapitre (ex : les MG)
- Etre capable d'établir le rapport poids/volume des aliments

## **4. Conclusion**

Remplir le questionnaire dans la plus grande neutralité, calmement, sans manifester d'étonnement (même si les réponses sont ahurissantes), ni émettre la moindre appréciation ou remarque qui pourrait fausser les réponses.

Le questionnaire est la base de la mise en confiance du patient qui entraînera sa compliance au régime prescrit ultérieurement.

Il est capital de connaître les goûts, habitudes, moyens socio-économiques des personnes auxquelles on prescrit un régime. Il est donc important de questionner intelligemment pour avoir une base de données correcte et exploitable.

Dans la soutenance du mémoire, il faut traiter 3 cas pathologiques de patients que vous aurez pris en charge lors de vos stages thérapeutiques et l'estimation des apports spontanés fait partie du travail à rendre.

L'interrogatoire se compose en général de 2 parties :

- Questions personnelles
- Enquête alimentaire à l'aide d'un questionnaire, complété par un semainier (4 à 7 jours, semaine normale avec un we) et avec l'aide d'un imagier (photographies de portions alimentaires)

### **Questions personnelles**

- Nom, prénom
- Age, poids, taille → calcul de l'IMC
- Adresse, n° de téléphone
- Profession (horaires de travail, moyen de transport pour aller au travail)
- Situation familiale (en couple ..., nombre d'enfants ...)
- Raison de la venue
- Antécédents médicaux ou nutritionnels
- Prescription médicale s'il y en a une (en libéral, il y en a très rarement) (avec la date de consultation)
- Allergies
- Tabac, alcool
- Activité physique (sport, nbre d'heures/semaine, fréquence ...)
- Résultats des bilans sanguins si nécessaire et s'il y en a
- Religion (si cela entraîne des restrictions alimentaires)
- Antécédents de régimes alimentaires
- Profil socio-économique
- Activités extraprofessionnelles ...
- Habitudes alimentaires et culinaires

### **Le semainier :**

Il se présente sous différentes formes : tableau, carnet ...

Il est difficile pour les personnes de quantifier en grammages, il vaut mieux leur demander de quantifier en mesure ménagères : cuillères à soupe ou à café, assiette, bol, tasse, verre ...

Les portions doivent être pratiques. Ne pas oublier de compter le sucre dans le café, les cuillères d'assaisonnement, la quantité de MG utilisée en une semaine (plaquette de beurre, pot de crème, bouteille d'huile ...)