



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 revision 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 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 navigation bar includes 'ASA24' with a '1' in a yellow circle, 'Afficher les Conseils', 'A A', and 'Terminer Plus Tard'. Below this is a progress bar with four steps: 'Déclarer repas et collations' (highlighted in blue), 'Trouver aliments et boissons', 'Ajouter précisions', and 'Révision'. The main heading is 'Déclarer un repas ou une collation'. A message states 'Tous les champs sont requis'. The form asks to 'Veuillez sélectionner un repas ou une collation :', with a dropdown menu showing 'Petit-déjeuner'. Below this, it asks for the 'Jour du Petit-déjeuner:' (mardi 4 octobre) and the 'Heure du Petit-déjeuner:' (12:00 AM). The 'Lieu du repas:' dropdown is set to 'Sélectionner une option'. 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 :



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⁺ 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

Un(e) 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⁺ 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 8:36am + Ajouter

Jus d'orange » (ajouter les précisions) Quête

Bagel » (ajouter les précisions) Quête

LUNCH mercredi 12:03pm + Ajouter

Pain de blé entier » (ajouter les précisions) Quête

Viande froide de poitrine de dinde » (ajouter les précisions) Quête

Fromage Provolone » (ajouter les précisions) Quête

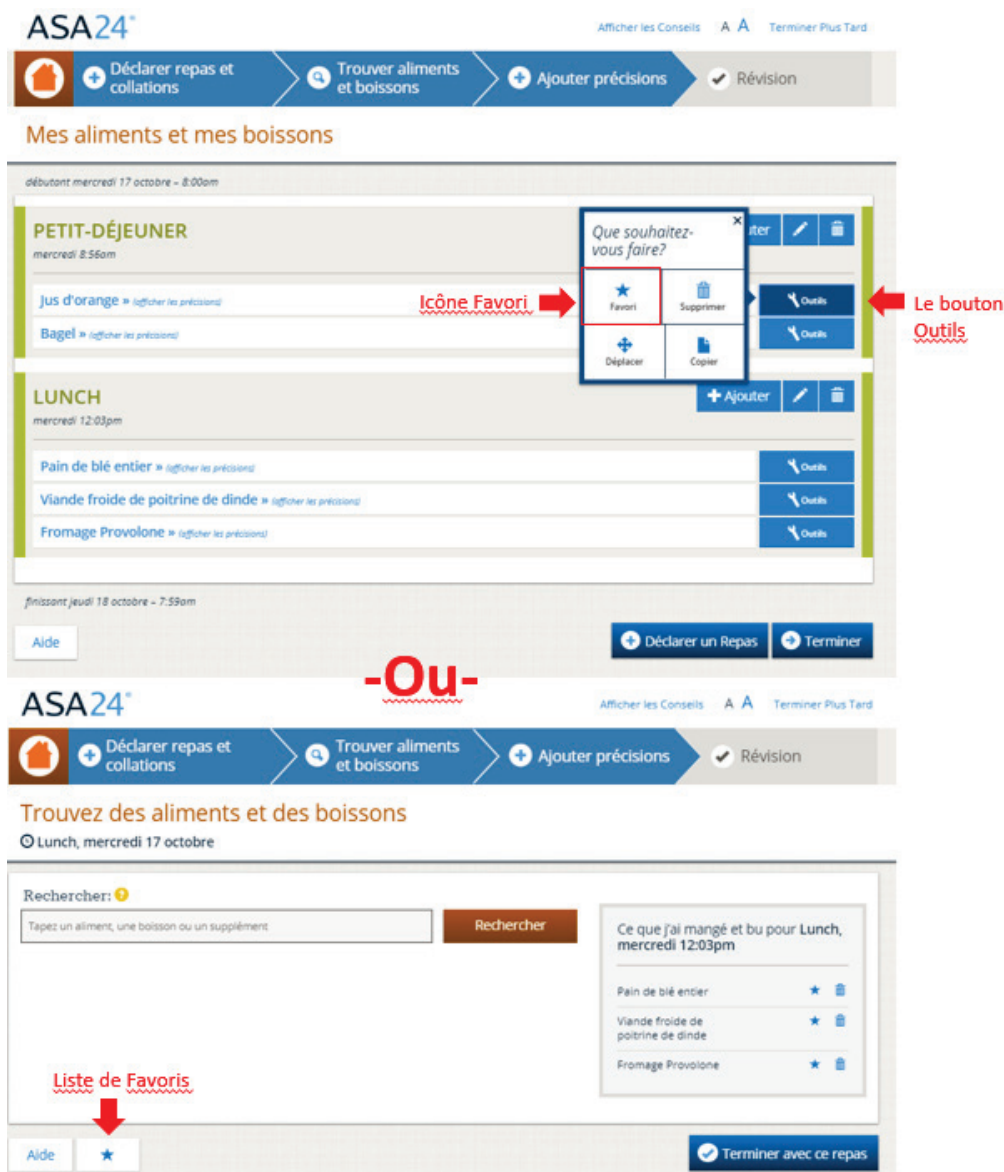
finissant jeudi 18 octobre - 7:59am

Aide Déclarer un Repas Suivant

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 :



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 displays the ASA24 application interface. At the top, there is a navigation bar with the ASA24 logo on the left and links for 'Cacher les Conseils', 'A A', and 'Terminer Plus Tard' on the right. 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' followed by 'Lunch, mercredi 17 octobre'. A search bar contains the word 'pizza' and a 'Rechercher' button. To the right of the search bar is a box titled 'Ce que j'ai mangé et bu pour Lunch, mercredi 12:18pm'. On the left side, there is a 'Filtrer les résultats' sidebar with a red arrow pointing to it. The sidebar lists three categories: 'Pain, Céréales, Pâtisserie et grignotises' (with a sub-item 'Pain, Muffin, Petit pain, Tortilla (1)'), 'Plats principaux' (with a sub-item 'Plat principal, Repas congelé (13)'), and 'Restaurant à service rapide' (with a sub-item 'Taco Bell (1)'). The main search results area shows '18 Résultats:' followed by a list of items including '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)'. At the bottom of the results area, it says 'Je ne peux pas trouver ce que je cherche'. At the bottom of the page, there are 'Aide' and '★' buttons on the left, and a 'Terminer avec ce repas' button on the right.

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 is a navigation bar with the ASA24 logo on the left and links for 'Cacher les Conseils', 'A A', and 'Terminer Plus Tard' on the right. Below the navigation bar 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'. The search bar contains 'pizza pepperoni' and a 'Rechercher' button. To the right, there is a box for 'Ce que j'ai mangé et bu pour Lunch, mercredi 12:18pm'. On the left, there are filter categories: '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, there is a button labeled 'Je ne peux pas trouver ce que je cherche' with a red arrow pointing to it and the text 'Utilisez ceci si vous ne trouvez pas ce que vous cherchez'. At the bottom right, there is a 'Terminer avec ce repas' button.

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.

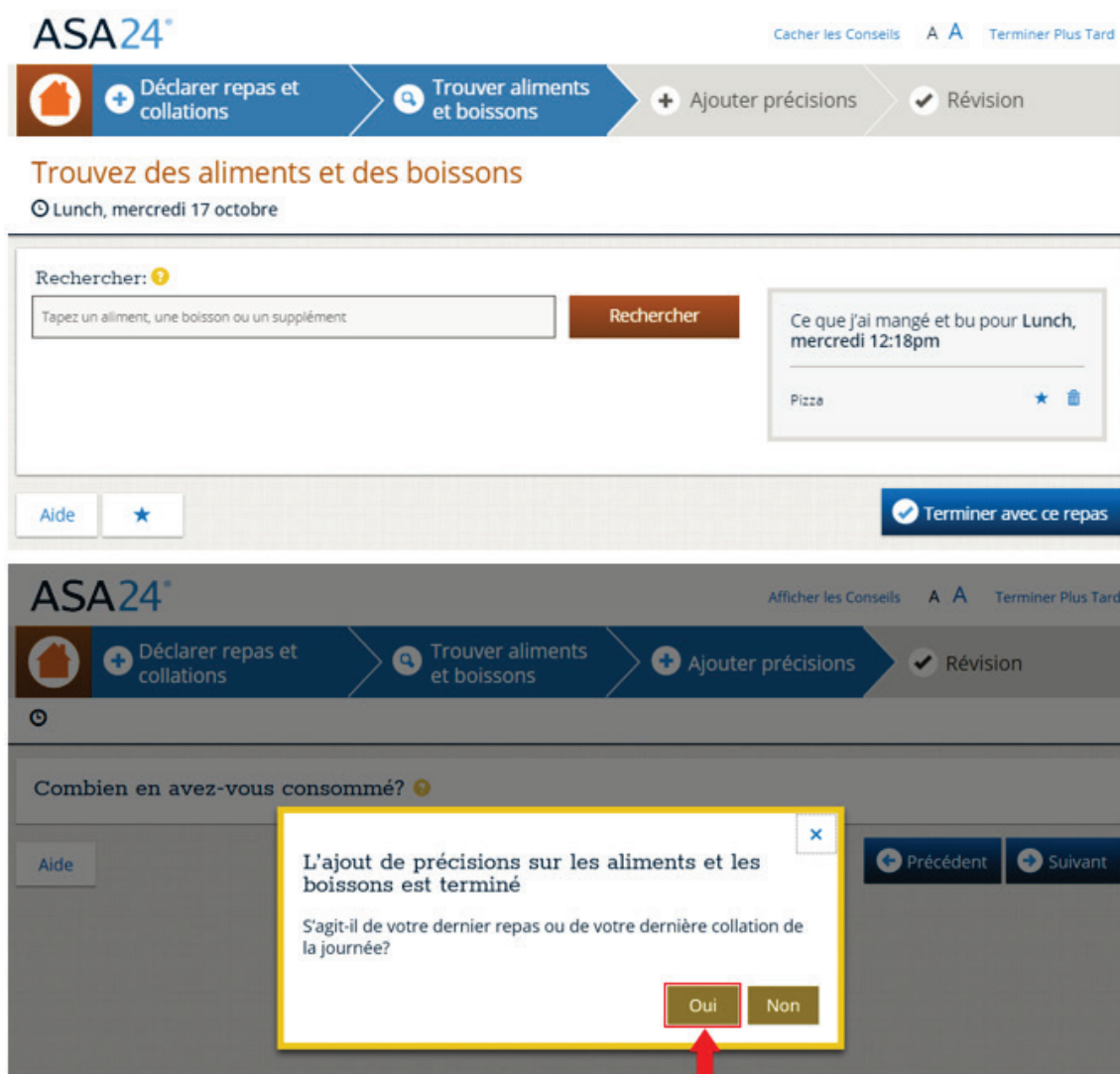
Image :

The screenshot shows the ASA24 mobile application interface. At the top, 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 main heading is "Trouvez des aliments et des boissons" with a sub-heading "Lunch, lundi 15 octobre". Below this is a search bar with the text "Rechercher:" and a search icon, followed by a text input field containing "Tapez un aliment, une boisson ou un supplément" and a "Rechercher" button. To the right of the search bar is a list of items under the heading "Ce que j'ai mangé et bu pour Lunch lundi 12:03pm". The first item is "Pizza", which has a star icon and a trash can icon next to it. A red arrow points to the trash can icon. At the bottom left, there are "Aide" and "★" buttons. At the bottom right, there is a "Terminer avec ce repas" button with a checkmark icon.

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 :

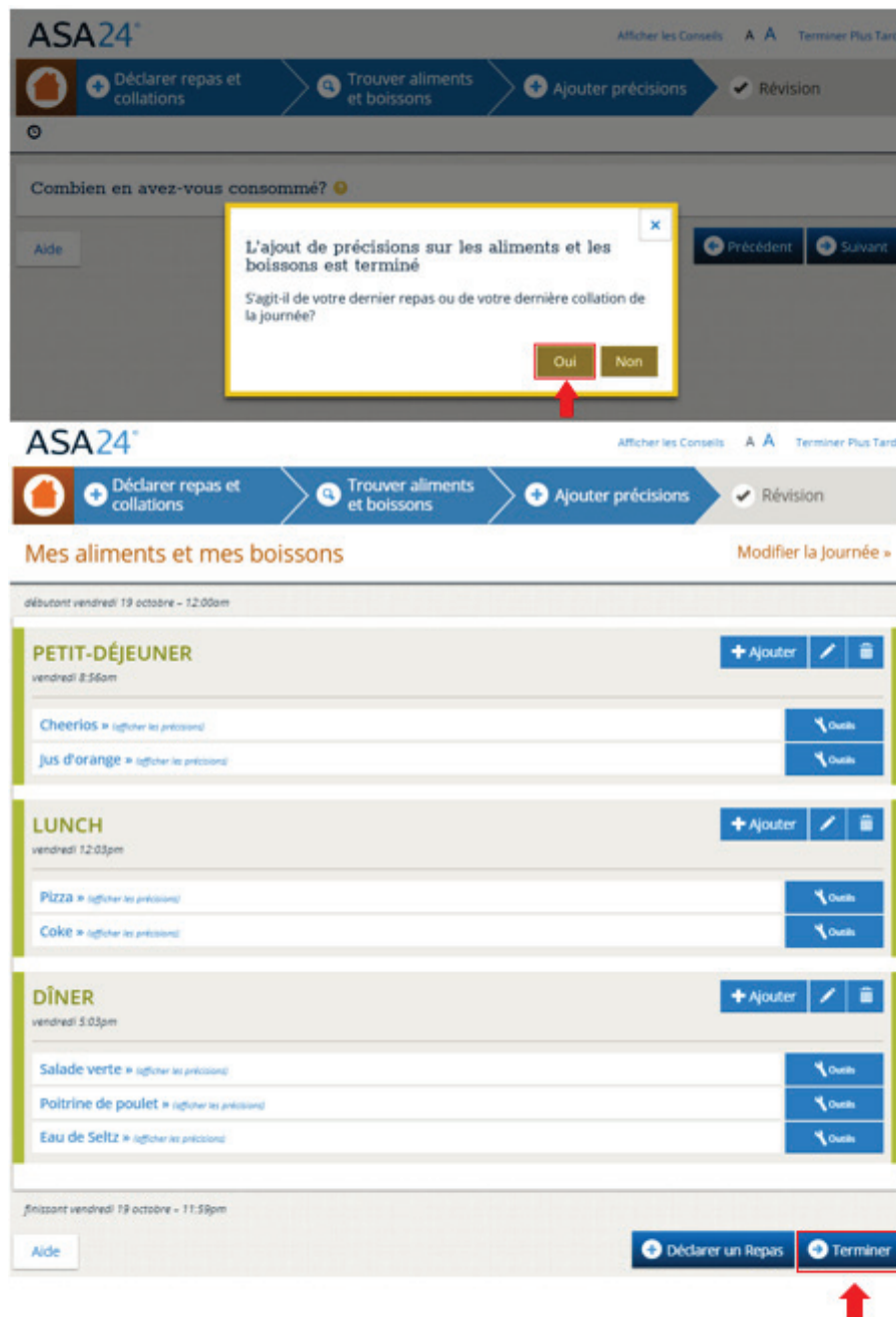


Mes aliments et boissons

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 :



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 :

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 icône modification

débutant lundi 15 octobre - 12:00am

PETIT-DÉJEUNER + Ajouter

lundi 8:00am

Jus d'orange Outils

Cheerios Outils

LUNCH + Ajouter

lundi 12:03pm

Pizza Outils

Coke Outils

SOUPER + Ajouter

lundi 5:03pm

Salade verte Outils

Poitrine de poulet Outils

Eau de Seltz Outils

finissant lundi 15 octobre - 11:59pm

Aide + Déclarer un Repas + Ajouter Précisions

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 application interface. At the top, the ASA24 logo is on the left, and navigation links '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 main header is 'Mes aliments et mes boissons' with a red arrow pointing to a button labeled 'Modifier la Journée'. Below the header, the date range 'débutant jeudi 18 octobre - 8:00am' is shown. The main content area is titled 'BIENVENUE' and contains two columns of text. The left column has 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.' The right column has an 'Aide' button 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.' Below this, there are two paragraphs: '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.' and '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, the date range 'finissant vendredi 19 octobre - 7:59am' is shown. There is an 'Aide' button on the bottom left and a blue button with a plus sign labeled 'Déclarer un Repas' on the bottom right.

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[®] 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 ?

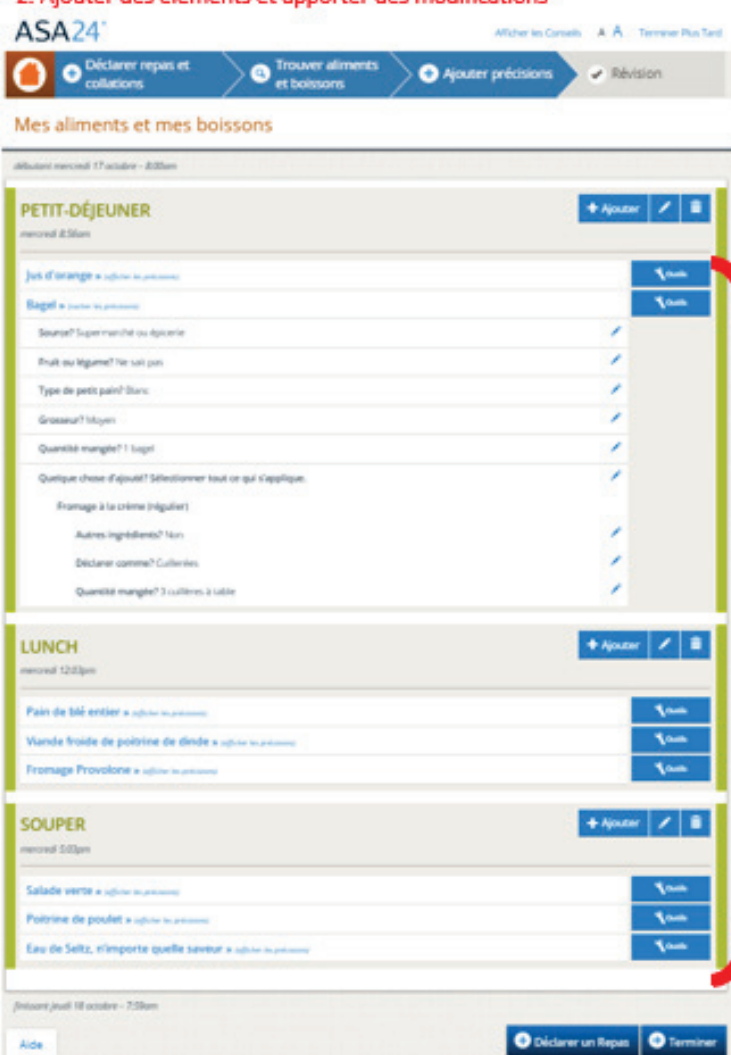
Réponse : Pour ajouter des aliments, suppléments ou boissons ou pour apporter des changements, appuyez sur l'icône orange **Accueil** dans le coin supérieur gauche. Cela conduit à la page **Mes aliments et mes boissons** où vous pouvez ajouter des aliments, suppléments ou boissons et apporter des modifications.

Image :

1. Appuyez sur l'icône accueil



2. Ajouter des éléments et apporter des modifications



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® 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, followed by the meal name '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' navigation 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** 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⁺ 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 - 12:00am 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

finissant vendredi 19 octobre - 11:59pm

Aide Apporter Des modifications Suivant

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 mercredi 17 octobre - 8:00am

PETIT-DÉJEUNER + Ajouter / Outils

mercredi 8:56am

Jus d'orange » Afficher les précisions Outils
Bagel » Afficher les précisions Outils

Souvez-vous? Supermarché ou épicerie ✓
Fruit ou légume? Ne suit pas ✓
Type de petit pain? Blanc ✓
Graisseur? 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? Cuiteries ✓
Quantité mangée? 3 cuillères à soupe ✓

LUNCH + Ajouter / Outils

mercredi 12:03pm

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

SOUPER + Ajouter / Outils

mercredi 5:03pm

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.

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 Copier Outils Outils

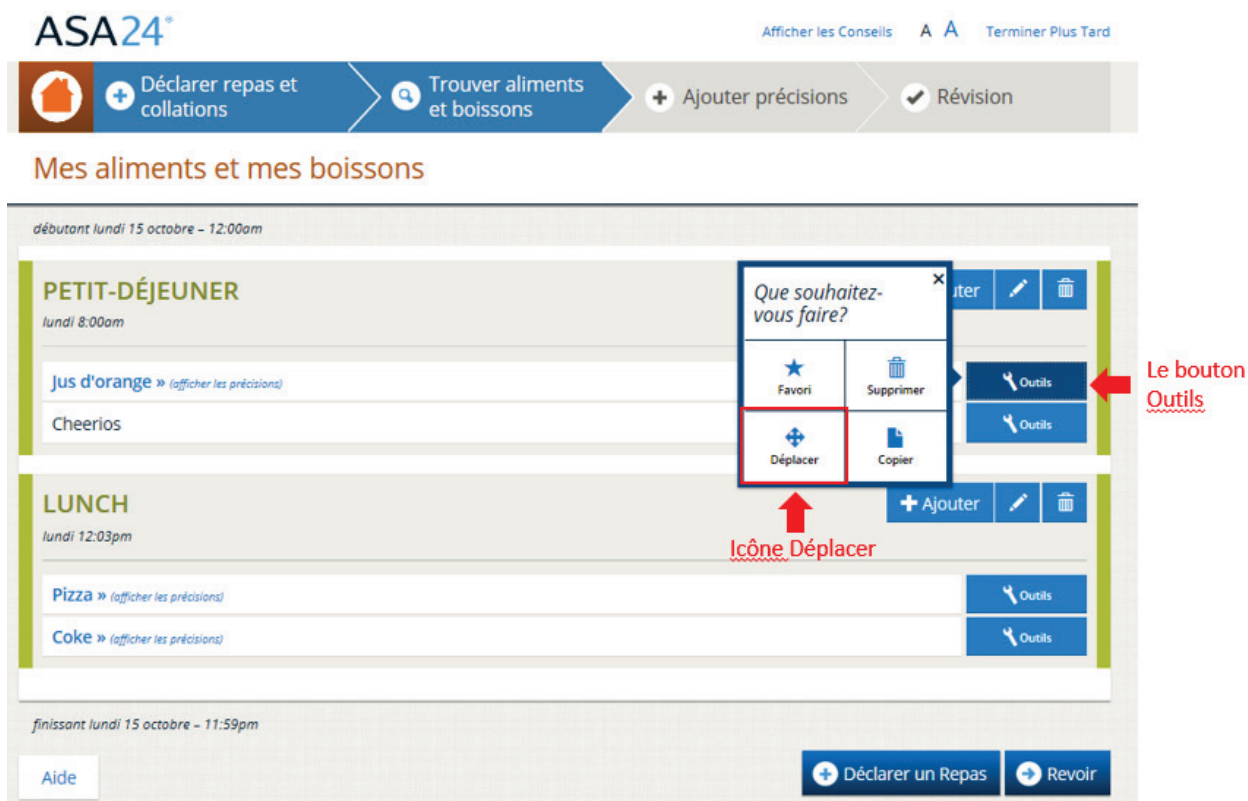
Le bouton Outils

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 :



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⁺ 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	Outils
Bagel	Afficher 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

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

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 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 : 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 :

