



ASA24-2016 Guide de démarrage rapide pour les rappels de 24 heures

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

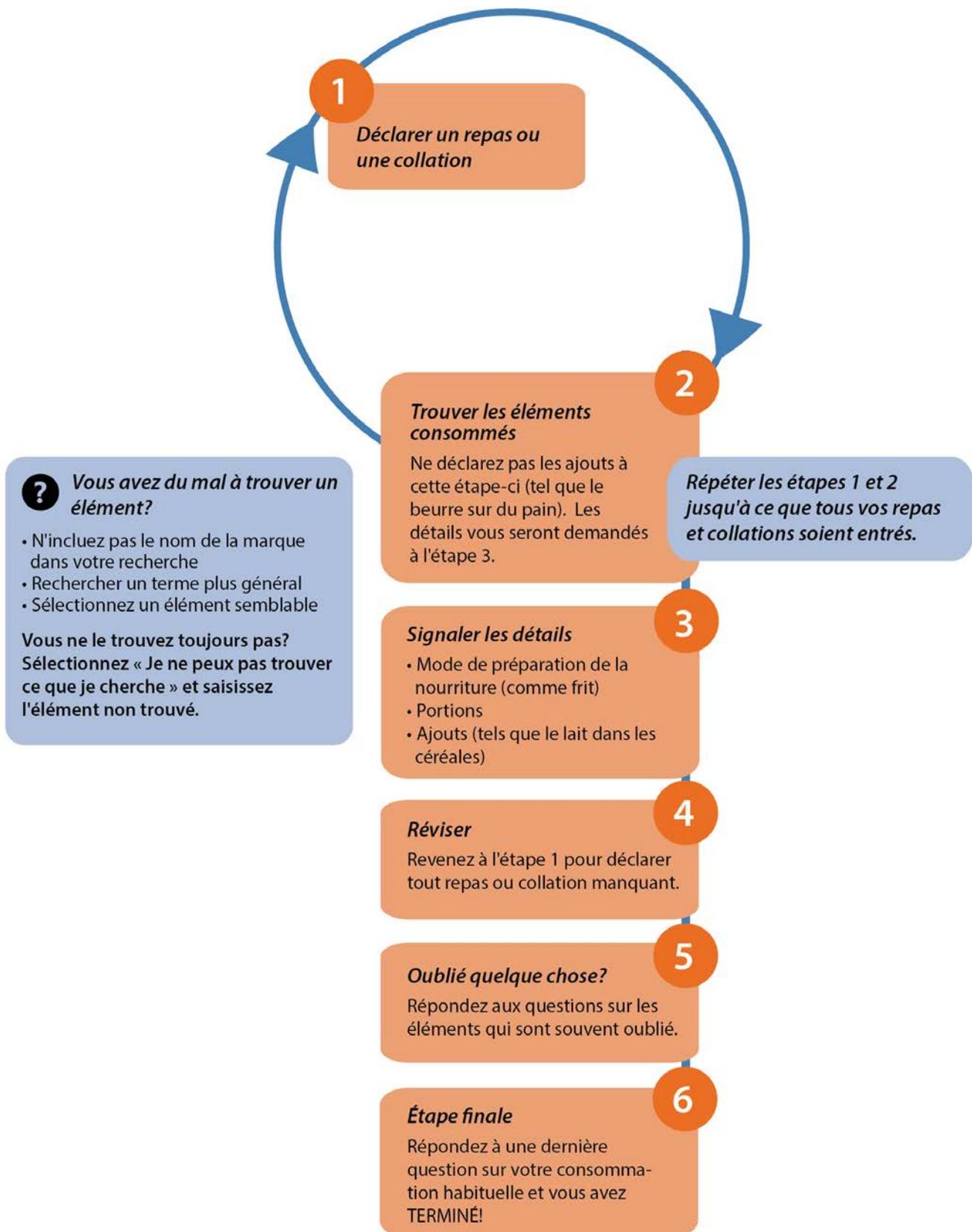
Ce rappel alimentaire de 24 heures est destiné à recueillir des renseignements détaillés sur tous les aliments, boissons et suppléments (y compris les vitamines, minéraux, plantes médicinales et autres suppléments alimentaires) que vous avez consommés de minuit à minuit hier, ou au cours des dernières 24 heures.

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

Quelques conseils :

- Prévoyez 30 minutes pour remplir le rappel de 24 heures.
- Après plus de 30 minutes d'inactivité, vous serez déconnecté d'ASA24. Vos renseignements seront sauvegardés. Selon les options sélectionnées par la personne qui vous a demandé de compléter ce rappel, vous pourriez ne pas pouvoir ouvrir une session plusieurs fois pour le terminer.
- Si vous avez déjà suivi votre alimentation ou compté des calories en utilisant un téléphone intelligent ou une application web (« appli »), vous constaterez qu'ASA24 est assez différent. ASA24 saisit votre apport total de nutriments et de groupes alimentaires (tels que fruits, produits laitiers). Par conséquent, il est important d'entrer tous les aliments, boissons et suppléments alimentaires que vous avez consommés.
- De plus, comparativement à une application Web ou un téléphone intelligent, vous remarquerez peut-être qu'ASA24 comprend moins de marques de produits et d'articles spécifiques à certains restaurants. Si vous ne trouvez pas l'aliment exact, **sélectionnez celui qui s'y rapproche le plus.**
- Nous savons que ce que vous mangez peut varier d'un jour 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 remplir ASA24 :



Étape 1 : Entrez 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 **Seulement une boisson**.
- Si vous n'avez consommé qu'un supplément alimentaire, choisissez **Seulement un supplément**.



Étape 2 : Recherchez 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 entré tous vos repas et collations.
- Vérifiez les délais de temps entre vos repas et collations pour être certain que vous n'avez pas oublié d'autres repas ou collations. Si c'est le cas, passez à l'**étape 1** pour ajouter le repas ou la collation oubliée, puis à l'**étape 2** pour ajouter ce que vous avez mangé ou bu.



Étape 3 : Ajoutez les détails des aliments, boissons et suppléments alimentaires, tels que la façon dont ils ont été préparés, les quantités consommées, et les éléments ajoutés (comme le beurre sur les pommes de terre, le lait sur les céréales). Pour les suppléments alimentaires, on vous demandera le dosage.



Étape 4 : Examinez ce que vous avez déclaré pour être sûr 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 ce qui a tendance à être oublié (comme l'eau ou les suppléments alimentaires).

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

VOUS AVEZ TERMINÉ!

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

Étape 1 : Déclarer un repas ou une collation

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



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

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 auxquelles 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 **Juste un supplément** pour rapporter les vitamines, minéraux, herbes et autres suppléments alimentaires.

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

Ensuite, recherchez 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 les conseils sur les recherches.

The screenshot shows the ASA24 interface for finding food items. At the top, there are navigation buttons: 'Déclarer repas et collations', 'Trouver aliments et boissons', 'Ajouter précisions', and 'Révision'. The main heading is 'Trouvez des aliments et des boissons' for 'Petit-déjeuner, jeudi 11 octobre'. A search bar contains 'bagel' and a 'Rechercher' button. To the right, a box says 'Ce que j'ai mangé et bu pour Petit-déjeuner, jeudi 7:00am'. Below the search bar, there are filter options for 'Pain, Céréales, Pâtisserie et grignotises', 'Plats principaux', and 'Restaurant à service rapide'. A list of 11 results is shown, including 'Bagel', 'Bagel Bites', and various bagel sandwiches. A 'Terminer avec ce repas' button is at the bottom right.

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

Filtrez les résultats de recherche (par exemple, bagel). recherche filtrée par Pain, Muffin, Petit pain, Tortilla, si désiré.

Choisissez un élément à ajouter à votre repas ou collation.

This screenshot shows the same interface as above, but the search bar is empty and contains the placeholder text 'Tapez un aliment, une boisson ou un supplément'. The 'Terminer avec ce repas' button is now highlighted in blue, indicating it has been selected. The search results list is no longer visible.

Répétez la recherche pour ajouter d'autres aliments, boissons ou suppléments à votre repas ou collation.

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

Conseils : Rechercher un élément

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 ».

De nombreux noms de marques ne sont pas inclus dans ASA24. Si vous ne trouvez pas l'élément spécifique (par exemple, Domino's Pizza), utilisez une description plus générique (comme pizza) et sélectionnez l'élément qui s'y rapproche le plus.

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

Sélectionnez parmi les catégories dans le tableau de gauche pour réduire les 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, vous serez questionné 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 (comme le fromage, la laitue).

Qu'en est-il des aliments faits maison? Puis-je rapporter les ingrédients de la recette?

L'ASA24 ne permet pas l'ajout de recettes. Veuillez sélectionner l'aliment ou la boisson qui se rapproche le plus de ce que vous avez consommé.

Que se passe-t-il si je veux rechercher 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 les croustilles au lieu de croustilles Lay's) et sélectionnez le résultat le plus proche.

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

Si aucun des choix affichés dans la section Résultats ne ressemble à ce que vous avez consommé, sélectionnez « **Je ne peux pas trouver ce que je cherche** » au bas de la boîte Résultats pour l'inscrire.

Étape 3 : Ajouter les détails

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

Type d'aliment :

Bagel: Quelle sorte était-ce?

Blé

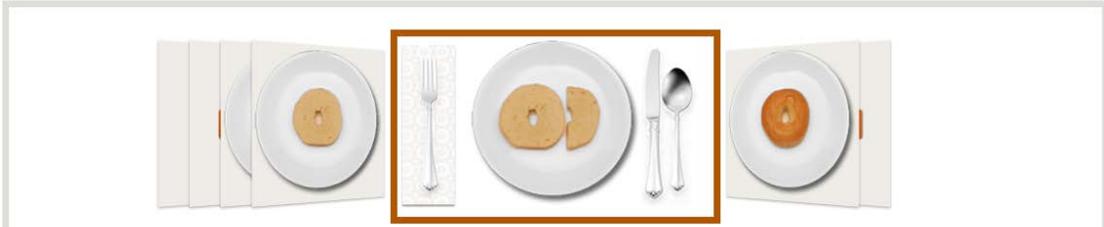
Aide

← 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 nourriture 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

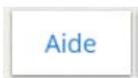
Finalement, avant de terminer votre rappel alimentaire, des questions sur les aliments fréquemment oubliés seront posées. Répondez « oui » ou « non » à chaque question. Si vous répondez « oui » à une question, vous serez redirigé vers la page **Trouver des aliments et des boissons** pour rapporter les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

Une fois que vous avez terminé avec la page **Aliments oubliés**, vous serez demandé une fois de plus 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 une aide supplémentaire ou vous guident vers la page d'accueil : Le bouton **Aide**, le bouton **Point d'interrogation** et le bouton **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 l'ASA24.