



ASA24
CANADA

ASA24 Automated
Self-Administered 24-Hour
Dietary Assessment Tool

ASA24-2016 Guide de démarrage rapide pour les relevés alimentaires

On vous a demandé de compléter un relevé alimentaire (aussi appelé journal alimentaire) avec l'outil d'évaluation alimentaire automatisée autoadministrée de 24 heures (ASA24). Un relevé alimentaire permet de recueillir des renseignements détaillés sur les aliments, les boissons et les suppléments (y compris les vitamines, minéraux, plantes médicinales et autres suppléments alimentaires) que vous consommez.

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

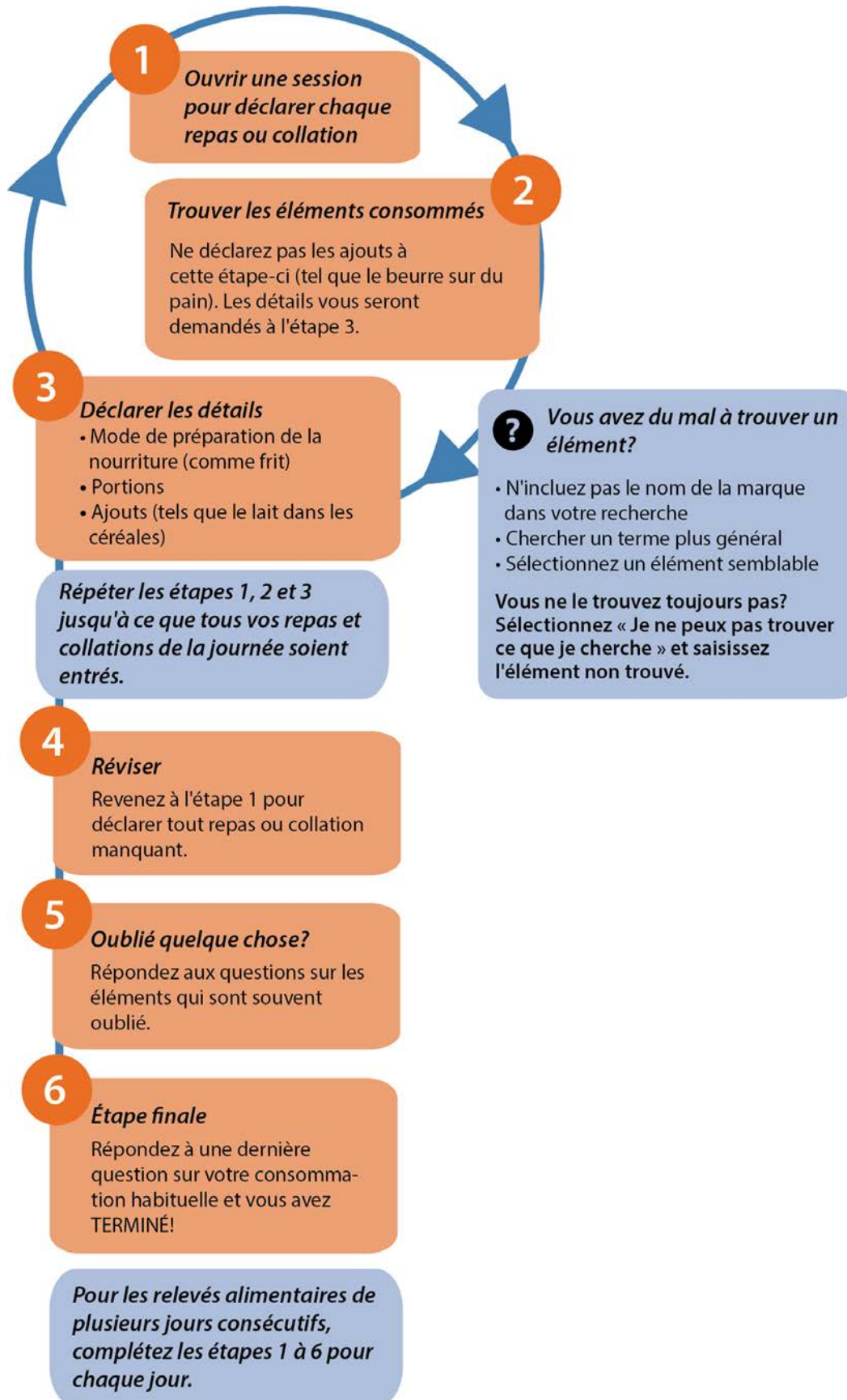
- Pour un **relevé alimentaire d'une seule journée** : Pendant la journée du relevé, ouvrez une session chaque fois que vous mangez ou buvez et entrez tous les aliments, boissons et suppléments alimentaires consommés. Le jour suivant, vous pourrez encore faire des changements ou ajouter des éléments oubliés de la veille.
- Pour un **relevé alimentaire de plusieurs jours consécutifs**: Pendant tous les jours déterminés pour le relevé, ouvrez une session chaque fois que vous mangez ou buvez et entrez tous les aliments, boissons et suppléments alimentaires consommés. Le lendemain de la dernière journée, vous pourrez faire des changements ou ajouter des éléments oubliés.

Le présent guide décrit les étapes à suivre pour remplir votre relevé, en plus de conseils et de captures d'écran pour vous aider si vous avez des questions. Vous pouvez toujours utiliser le bouton **Aide** dans le bas de l'écran en cas de questions supplémentaires.

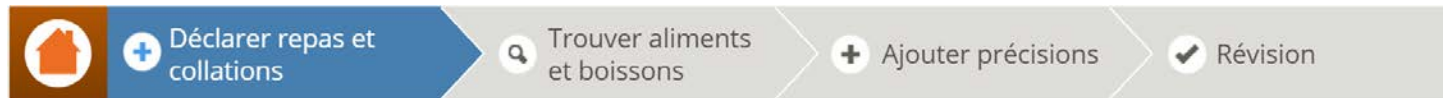
Quelques conseils :

- Prévoyez environ 30 minutes par jour pour entrer tous vos repas et tous ce que vous avez mangé et bu lors d'une journée.
- Votre session se fermera automatiquement après 30 minutes d'inactivité. Tous vos renseignements seront sauvegardés.
- Si vous avez déjà fait le suivi de votre alimentation ou compté des calories à l'aide de votre téléphone intelligent ou d'une application Web, vous constaterez que l'ASA24 est différent. L'outil ASA24 permet de faire le suivi de vos apports totaux en nutriments et de groupes alimentaires (comme les fruits et les 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 que le ASA24 comprend moins de marques de produits et d'articles spécifiques à certains restaurants. Si vous ne trouvez pas l'élément exact, **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 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.



Étape 3 : Répondez aux questions détaillées sur les aliments et boissons consommés, y compris la façon dont ils ont été préparés, les quantités consommés et les éléments ajoutés (comme 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 1–3 durant la journée jusqu'à ce que tous vos repas et toutes vos collations soient entrés.

Vérifiez le temps entre chaque repas ou collation pour vous assurer que vous n'en avez pas oublié. 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 éléments mangés ou bus.



Étape 4 : Après avoir entré le dernier repas de la journée, révisez vos données pour vous assurer que tous les aliments, boissons et suppléments alimentaires consommés sont inclus et que vous avez répondu à toutes les questions. Vous pouvez apporter des modifications au besoin.

Étape 5 : Répondez aux questions sur ce qui a tendance à être oublié (comme l'eau et les suppléments alimentaires).

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

Finalement : Si vous devez remplir un relevé de plusieurs jours consécutifs, veuillez ouvrir une session chaque jour pour entrer vos repas et collations en suivant les **étapes 1–6**.

Remarque : Si vous devez remplir un relevé de plusieurs jours consécutifs, vous pouvez apporter des changements aux données de tous les jours en choisissant **Modifier la journée** dans le coin supérieur droit de la page, puis en choisissant la journée à modifier. Vous pouvez entrer des données ou les modifier jusqu'à minuit (le jour suivant la dernière journée de votre relevé). Après cette période, vous ne pourrez plus ouvrir de session.





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.

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:
jeudi 11 octobre

Heure du Petit-déjeuner:
(Sélectionner une heure entre jeudi 11 octobre - 12:00am et jeudi 11 octobre - 11:59pm)

07 : 00 AM

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 en fonction du relevé à remplir.

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 **Seulement 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 et choisissez les aliments, boissons et suppléments alimentaires 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 application interface. At the top, there's a navigation bar with the ASA24 logo, a home icon, and buttons for 'Déclarer repas et collations', 'Trouver aliments et boissons', 'Ajouter précisions', and 'Révision'. Below this is a search bar with the text 'bagel' and a 'Rechercher' button. The search results are displayed in a list format, categorized by 'Pain, Céréales, Pâtisserie et grignotises', 'Plats principaux', and 'Restaurant à service rapide'. There are also filters for 'Pain, Muffin, Petit pain, Tortilla', 'Plat principal, Repas congelé', 'Dunkin' Donut', 'McDonald', and 'Tim Horton's'. A 'Rechercher' button is also present. On the right side, there's a box for 'Ce que j'ai mangé et bu pour Petit-déjeuner, jeudi 7:00am'. At the bottom right, there's a button 'Terminer avec ce repas'. Three callout boxes provide instructions: 'Entrez vos aliments, boissons et suppléments alimentaires et cliquez sur Rechercher.', 'Filtrez vos résultats de recherche (par exemple, bagel : filtres de recherche par Pain, Muffin, Petit pain, Tortilla), si désiré.', and 'Choisissez un élément à ajouter à votre repas ou collation.'

Entrez vos aliments, boissons et suppléments alimentaires et cliquez sur **Rechercher**.

Filtrez vos résultats de recherche (par exemple, bagel : filtres de recherche par Pain, Muffin, Petit pain, Tortilla), si désiré.

Choisissez un élément à ajouter à votre repas ou collation.

Trouvez des aliments et des boissons

Petit-déjeuner, jeudi 11 octobre

Rechercher: ⓘ

Tapez un aliment, une boisson ou un supplément

Rechercher

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

Bagel ★ 🗑️

Aide ★

Terminer avec ce repas

Recommencez la recherche pour un autre aliment, boisson ou supplément alimentaire.

Lorsque tous les éléments d'un repas ont été ajoutés et sont affichés ici, choisissez **Terminé 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 lorsque vous recherchez un aliment, vous risquez de ne pas le trouver. Si vous ne trouvez pas ce que vous cherchez, essayez un terme de recherche moins détaillé. Par exemple, si vous voulez entrer un « sandwich au poulet barbecue », lancez une recherche avec les termes « sandwich au poulet ».

Plusieurs noms de marque ne sont pas inclus dans le ASA24. Si vous ne trouvez pas un aliment spécifique (comme 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, faites une recherche avec les termes « sandwich à la dinde (ou au jambon, bœuf, etc.) », « salade verte » ou « coupe glacée ». Vous devrez entrer les ingrédients qui composent cet aliment plus loin dans le relevé. Vous n'avez pas à entrer les ingrédients séparément. Par exemple, si vous entrez un sandwich à la dinde, à l'étape 3 il vous sera demandé d'entrer la dinde et les autres ingrédients de votre sandwich (comme les tomates et 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.

Et pour chercher un nom de marque spécifique (comme les croustilles Lay's)?

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

Que dois-je 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 des 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 vos aliments ou boissons 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. Répondre aux questions au sujet des 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 à la page **Trouver des aliments et des boissons** pour rapporter les articles oubliés dans un repas, nouveau ou existant.

Une fois terminé avec la page **Aliments oubliés**, vous serez demandé une fois de plus de rapporter tout ce que vous avez mangé ou 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 éléments?

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 l'enregistrement, vous pouvez ouvrir une session à nouveau pour ajouter ou modifier des aliments ou des boissons jusqu'à minuit le jour suivant le dernier jour de votre enregistrement de prise alimentaire. Votre information est sauvegardée à chaque étape que vous terminez.

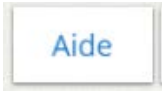
Si vous devez remplir un relevé alimentaire pour plusieurs jours consécutifs, et qu'un des relevés alimentaires d'une des journées précédente semble incomplète vous recevrez un message à l'ouverture d'une session vous demandant si vous voulez terminer la journée précédente ou commencer la journée courante.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

Vous pourrez aussi ouvrir une session la journée 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 displays 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 this is a horizontal menu with four items: 'Déclarer repas et collations' (with a house icon and a plus sign), 'Trouver aliments et boissons' (with a magnifying glass icon), 'Ajouter précisions' (with a plus sign), and 'Révision' (with a checkmark icon). Below the menu, the text 'Mes aliments et mes boissons' is displayed on the left, and a red arrow points to a button labeled 'Modifier la Journée' on the right. The main content area is titled 'BIENVENUE' and contains a 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 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 with a plus sign labeled 'Déclarer un Repas'.

Obtenir de l'aide

L'ASA24 compte trois boutons si vous voulez obtenir de l'aide supplémentaire ou retourner à la page d'accueil : Le bouton **Aide**, le bouton **Point d'interrogation** jaune et le bouton **Page d'accueil**.



Cliquez sur le bouton **Aide** dans le coin inférieur droit de la page pour accéder au centre d'assistance qui comprend la foire aux questions (FAQ).



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



Cliquez 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 rapportés.

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