



GUIDE D'UTILISATION

INSTRUCTIONS, CONSEILS ET EXEMPLES POUR REMPLIR L'ÉTUDE MonEspaceRepas.

❑ Que devez-vous faire ?

Votre collaboration à l'étude MonEspaceRepas consiste à enregistrer durant 7 jours tous les produits d'alimentation et de boissons consommés dans votre foyer au cours de la journée, ... y compris ce qui est emporté pour être consommé ailleurs.

❑ Vous remplissez un Relevé hebdomadaire

Vous complétez un relevé que nous appelons **Mon relevé**. Pour chaque jour et chaque occasion de la journée, vous indiquez les produits que vous consommez : ces produits sont ceux que vous avez achetés au cours des semaines précédentes et que vous avez scannés en participant au panel de consommateurs. Ils sont rangés dans votre "placard virtuel". Vos enregistrements sont ainsi facilités. Si certains produits sont manquants, vous les ajoutez grâce à des listes de produits mis à votre disposition.

❑ Comment vous organiser ?

Nous vous recommandons de vous connecter quotidiennement pour enregistrer vos consommations du jour. A mesure que vous complétez votre semaine, l'enregistrement sera plus aisé et rapide, notamment en visualisant vos enregistrements précédents. Si pour une quelconque occasion, personne dans votre foyer n'a rien consommé, vous l'indiquez.

❑ Nous contacter

A tout moment, notre équipe se tient à votre disposition pour vous répondre  **N°Vert 0 800 27 80 91** APPEL GRATUIT D'UN POSTE FIXE

❑ Comment vous connecter ?

Utilisez toujours le lien qui vous a été communiqué dans le mail d'invitation à l'étude pour accéder au questionnaire : pensez à le conserver.



UN 1er QUESTIONNAIRE POUR COMMENCER

Le lien indiqué dans le mail vous dirige vers la 1ère page de l'étude. Celle-ci commence par un petit questionnaire que vous ne complétez qu'une seule fois : qui est présent à votre domicile cette semaine, consommez-vous du sucre, du sel, buvez-vous de l'eau en bouteille etc.

Vous accédez à ce questionnaire avec le bouton [completez maintenant](#)

A l'écran suivant, nous vous posons une série de questions sur vos habitudes de consommation.

Nous vous demandons quel jour vous souhaitez démarrer l'enregistrement des produits et des boissons, soit le jour même, soit le lendemain. C'est vous qui décidez.

Dès que vous avez répondu au questionnaire, vous pouvez commencer l'enregistrement des 7 prochains jours. Pour accéder au Relevé, cliquez sur le bouton [« Mon Relevé »](#).



LE RELEVÉ

Après avoir cliqué sur **Mon relevé**, un écran apparaît avec les 7 jours à déclarer. Pour chaque jour de la semaine, 6 occasions sont à compléter :

- Petit Déjeuner,
- Pause dans la matinée,
- Déjeuner, etc ...

Vous accédez à l'enregistrement en cliquant sur les étiquettes portant le nom d'un moment de la journée.

Nous vous demandons : qui était présent, si c'était une occasion habituelle ou spéciale, à quelle heure vous avez mangé et combien de temps a duré la préparation du repas.

Quand vous avez répondu à toutes les questions, cliquez sur **continuer** pour poursuivre, ou sur **annuler** pour revenir en arrière.

Via le bouton **Ajouter un invité**, indiquez le nombre de personnes extérieures à votre foyer qui étaient présentes à cette occasion de consommation.

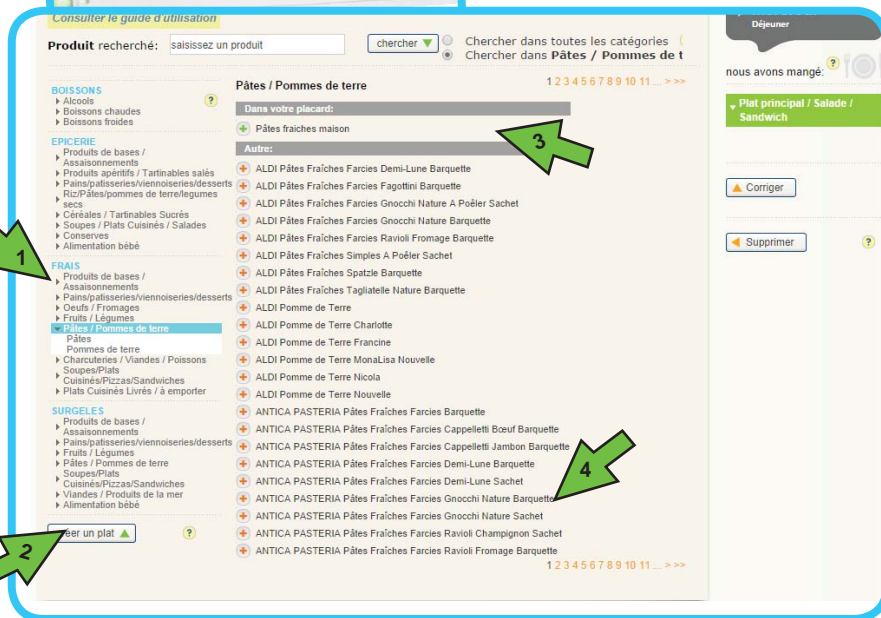
Mon Espace REPAS



Le RELEVÉ

Nous vous demandons ce qui composait votre repas : si des recettes ont été réalisées, ou si vous avez utilisé des produits seuls, si vous avez pris un café, etc ... Cliquez sur **suivant** après avoir coché la composition du repas. L'application vous guide ensuite pour que vous déclariez les plats et produits.

Ex : en entrée, vous indiquez la recette ou les produits qui la composent, et ainsi de suite.



Voici l'écran pour indiquer les aliments et les boissons consommés.

(1) Dans la partie gauche de l'écran nous vous suggérons quelques catégories de produits en fonction de l'occasion de consommation : sélectionnez le type de produits (*beurre, confiture, jus de fruit, pain frais, yaourt, café, légumes, épices, viande ...*)

(2) Si vous ou quelqu'un d'autre avez cuisiné une recette précise, recherchez-là via le bouton « **Créer un plat** » (*lasagnes, hachis parmentier...*) et indiquez les ingrédients qui ont servi à cette recette.

(3) dans la partie centrale, s'affichent les produits que vous avez scannés via le panel de consommateur : « **Dans votre placard** ».

Pour les sélectionner, cliquez sur + .

(4) Vous pouvez également ajouter des produits qui ne sont pas dans votre placard : « **Autre** »



Voici l'écran pour enregistrer
le plat de résistance et le dessert de vos repas :

Plat principal / Salade / Sandwich - Ajout de plat en cours... [d'aide ?](#)

[Alter le guide d'utilisation](#)

du plat: saisissez

liste de produits ▲

Comment procéder...

- 1- Si vous avez déjà enregistré un plat, il s'affiche ci-dessous, réutilisez-le
- 2- Sinon, utilisez la barre de recherche pour trouver ou créer un plat.
- 3- Par exemple votre assiette était composée d'un Jambon / Salade : dans la barre de recherche choisissez "Jambon et accompagnement"

Vos plats déjà enregistrés

LE RELEVÉ

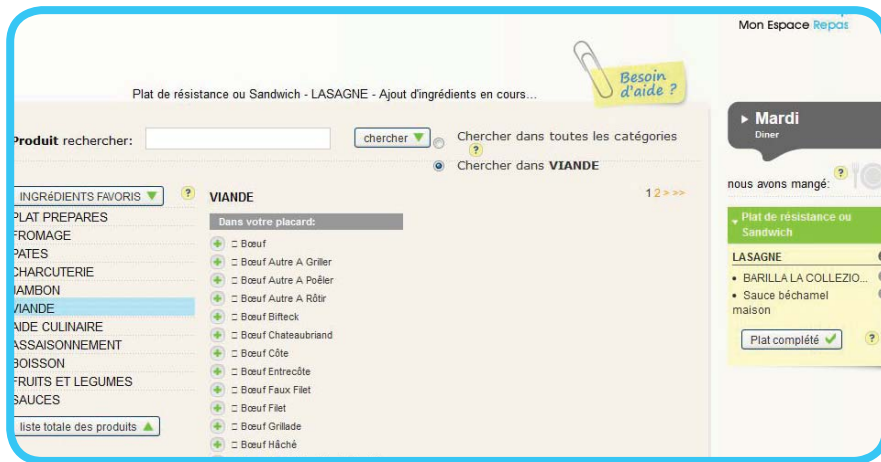
(1) Donnez un nom à votre plat, même s'il s'agit d'un plat simple composé de peu d'ingrédients, vous gagnerez du temps dans la suite de l'enregistrement.

En utilisant la barre de recherche vous trouvez des plats préenregistrés. Sélectionnez-en un, ou créez le votre en saisissant son nom puis en cliquant sur « **Créer un plat** ».

Les plats que vous enregistrez apparaissent lors de vos prochaines déclarations, vous pourrez les réutiliser.

(2) Une fois le nom du plat enregistré, sélectionnez chacun des ingrédients le composant.

Ces ingrédients apparaissent ensuite dans les « **ingrédients favoris** » de votre plat. Vous les retrouvez facilement.



LE RELEVÉ

Une fois que vous avez indiqué le nom du **plat**, (*lasagnes, jambon et accompagnement, ...*), sélectionnez tous les ingrédients qui ont servi à la réaliser.

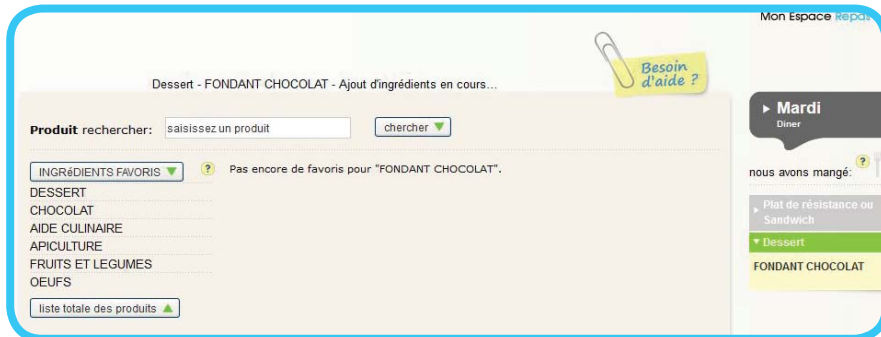
Pour vous aider nous vous indiquons à gauche des catégories de produits, d'ingrédients suggérés pour la composition de ce plat, vous pourrez ajouter d'autres ingrédients ou produits (*épices, jambon, légumes frais, etc ...*).

Si le produit que vous recherchez n'apparaît pas, cliquez sur « **Liste totale des produits** » et recherchez-le.

Vous pouvez utiliser le bouton « **Recherche de produits** » pour les produits hors de votre placard. En écrivant la marque, vous réduirez la liste.

Pour terminer, cliquez sur « **Plat complété** ».

Cliquez sur « **Plat suivant** » quand vous avez enregistré le plat.





Boisson - Ajout de produits en cours...

Produit rechercher: saisissez un produit chercher Chercher dans toutes les catégories Chercher dans BOISSON

BOISSON

Dans votre placard:

- 1664 BLANC Bière Blanche Aromatisée Bouteille (250 ml)
- Boissons gazeuses maison
- Eau du robinet
- Eau en fontaine
- Jus de fruits maison
- Champagne Brut
- Champagne Demi-Sec
- Champagne Sec
- Mousseux Aromatisé
- Mousseux Aromatisé Bourgogne
- Mousseux Aromatisé Crémant Limoux

nous avons mangé:

- Apéritif
- Entrée
- Plat de résistance ou Sandwich
- Dessert
- Boisson

Eau du robinet

Continuer

LE RELEVÉ

Tous les produits sélectionnés qui composent le menu restent affichés dans la partie droite de l'écran « **Nous avons mangé** ».

En cas d'erreur, vous avez la possibilité de supprimer le produit qui ne correspond pas à l'aide de la croix grise qui apparaît.

Pour finaliser l'enregistrement, cliquez sur « **Continuer** ». La liste de tout ce que vous avez enregistré apparaît.

Plats et boissons consommés à ce repas

Aperitif Corriger

1664 BLANC Bière Blanche Aromatisée Bouteille (250 ml)

Entrée Corriger

Feuilleté

Plat de résistance ou Sandwich Corriger

LASAGNE

- Lasagne

Dessert Corriger

FONDANT CHOCOLAT

- COTE D'OR Tablette de Chocolat Lait Nature

- FRANCINE Farine pour Gâteau

- Oeufs

- ALSA Levure Chimique

- ALSA Sucre Vanillé

Boisson Corriger

Eau du robinet

retour Continuer

Pensez à enregistrer :

- ✓ Les entrées
- ✓ Les boissons
- ✓ Le pain
- ✓ Le dessert
- ✓ Les produits consommés hors des repas (*café, thé, en-cas, ...*)
- ✓ Les sauces
- ✓ Les assaisonnements...



Qui a consommé quoi ? 1 sur 3

Tout le monde a mangé de tout

	Minatou	Joel	Aurelien
Apéritif			
1664 BLANC Bière Blanche Ar...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Entrée			
Feuilleté	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Plat de résistance ou Sandw...			
LASAGNE	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dessert			
FONDANT CHOCOLAT	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Boisson			

LE RELEVÉ

Quand vous avez fini d'enregistrer tous les produits consommés par toutes les personnes présentes et que vous avez confirmé que le menu était complété, les questions suivantes apparaissent :

- ✓ Qui a mangé quoi ?
- ✓ Quel mode de préparation ?
- ✓ Pourquoi le produit a-t-il été consommé ?

Quel mode de préparation pour ce repas ? Plusieurs réponses possibles 2 sur 3

	Froid	Bouilli / A la vapeur	Frit	Cuit ou réchauffé à la poêle	Cuit au four	Cuit ou réchauffé au micro-ondes	Cuit au barbecue	Au grille-pain
Entrée								
Feuilleté	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Plat de résistance ou Sandw...								
LASAGNE	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dessert								
FONDANT CHOCOLAT	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Merci de cocher pour chaque produit les raisons pour lesquelles vous l'avez mangé / bu 3 sur 3

Apéritif	Choisissez toutes les raisons
1664 BLANC Bière Blanche Aromatisée Boutei...	<input type="checkbox"/> Stimulant / énergétique
Entrée	<input type="checkbox"/> La boisson préférée
Feuilleté	<input type="checkbox"/> Pour faciliter le sommeil / relaxer
Plat de résistance ou Sandwich	<input type="checkbox"/> Pour le goût
LASAGNE	<input type="checkbox"/> Pour se réchauffer
Dessert	<input type="checkbox"/> Par habitude
FONDANT CHOCOLAT	<input type="checkbox"/> Par plaisir / tentation
Boisson	<input type="checkbox"/> Rapide / pratique
Eau du robinet	<input type="checkbox"/> Pour des raisons diététiques / régime
	<input type="checkbox"/> Rafraichissant
	<input type="checkbox"/> Pour hydrater
	<input type="checkbox"/> Bon pour la santé / sain
	<input type="checkbox"/> Par envie de varier / pour changer
	<input type="checkbox"/> Pour essayer
	<input type="checkbox"/> Autres

précédent continuer

Sur ces écrans, vous pouvez vérifier que pour chaque plat tous les ingrédients ont été enregistrés.

N'oubliez pas que vous pouvez revenir en arrière pour modifier vos enregistrements à tout moment.



LE RELEVÉ

Quand vous avez enregistré toutes les occasions au cours desquelles toutes les personnes du foyer ont consommé quelque chose à la maison ou emporté pour consommer ailleurs, ces occasions apparaissent en vert avec le mot **COMPLÉTÉ**.

Si rien d'autre n'a été consommé, cliquez sur le bouton « **Compléter la journée** ».

L'écran ci-contre apparaîtra = cochez « **N'a pas mangé/bu** ».

Quand vous aurez complété 7 jours, tous les jours de la semaine apparaîtront en vert et vous pourrez valider votre semaine en cliquant sur « **Je valide mon relevé** ».

Vous n'avez pas complété ces repas :

	A mangé à la maison	A emporté son repas (lunchbox, sandwich fait maison ...)	N'a pas mangé/bu	A mangé à l'extérieur (sans emporter)
Déjeuner	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pause de l'après midi/Goûter	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Snacking soirée	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

AUCUN REPAS PRIS À LA MAISON	AUCUN REPAS PRIS À LA MAISON	AUCUN REPAS PRIS À LA MAISON	AUCUN REPAS PRIS À LA MAISON	AUCUN REPAS PRIS À LA MAISON	AUCUN REPAS PRIS À LA MAISON
modifier ▲	modifier ▲	modifier ▲	modifier ▲	modifier ▲	modifier ▲

Vos points seront crédités sur votre compte dans un délai de 24 heures !

Nous espérons que vous aurez apprécié de collaborer avec nous à cette étude et n'hésitez pas à nous contacter dès que vous rencontrez des difficultés ou si vous souhaitez nous faire part de vos remarques et suggestions :

 **N°Vert 0 800 27 80 91** APPEL GRATUIT D'UN POSTE FIXE

Nous vous remercions pour votre participation !