



**TRAVAIL DE FIN D'ÉTUDES
EN VUE DE L'OBTENTION DU DIPLÔME DU
BACHELIER EN DIÉTÉTIQUE
DOMAINE DES SCIENCES BIOMÉDICALES ET
PHARMACEUTIQUES**

**Évaluation des connaissances de la
population domiciliée en Belgique en
termes d'aliments ultra-transformés et
élaboration d'outils d'information sur
ceux-ci**

Mémoire présenté par **CREA Fabio**
Bloc 3 – Catégorie paramédicale – Section diététique

Année académique 2021 – 2022

Haute École Lucia de Brouckère (HELdB)

Avenue Émile Gryzon 1, 1070 Bruxelles

| Promoteur interne | Promoteurs externes | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Mme. DEPOORTERE Fabienne</p> <p><i>Docteur en sciences biomédicales, diététicienne-nutritionniste – Maître assistante à la HELdB</i></p> | <p>M. DELCOURT Arthur</p> <p><i>Diététicien-nutritionniste, titulaire d'un master en sciences biomédicales</i></p> | <p>M. FARDET Anthony</p> <p><i>Ingénieur agro-alimentaire, chercheur en alimentation préventive, durable et holistique à l'INRAE, Unité de Nutrition Humaine</i></p> |

REMERCIEMENTS

Au terme de la rédaction de ce travail de fin d'études, je tiens à remercier toutes les personnes qui ont, de près ou de loin, participé à l'aboutissement de celui-ci.

*En premier lieu, j'adresse mes remerciements à mon promoteur interne, Madame **DEPOORTERE Fabienne**, Docteur en sciences biomédicales, diététicienne-nutritionniste, Maître assistante à la Haute École Lucia de Brouckère, pour son encadrement, sa disponibilité et ses précieux conseils qui m'ont permis de mener à bien les différentes étapes du mémoire. Ses connaissances ainsi que ses corrections m'ont guidé tout au long de ce travail et ont contribué à la bonne rédaction de celui-ci.*

Je présente, ensuite, mes profonds respects et mes reconnaissances à mes promoteurs externes :

- *Monsieur **DELCOURT Arthur**, Diététicien-nutritionniste, titulaire d'un master en sciences biomédicales, pour les moyens mis à disposition pour pouvoir accomplir le présent travail de fin d'études dans les meilleures conditions et pour la confiance accordée tout au long de ce parcours. Son expertise et ses remarques constructives m'ont aiguillé pour la rédaction du mémoire et des outils scientifiques. Je tiens également à le remercier de m'avoir mis en relation avec le Docteur Fardet, le groupe de GDEA (Groupe de Travail sur l'Écologie Alimentaire), l'UPDLF (Union Professionnelles des Diététiciens de Langue Française) et l'AFDN (Association Française des Diététiciens-Nutritionnistes), notamment pour la réalisation du poster.*
- *Monsieur **FARDET Anthony**, Ingénieur agro-alimentaire, chercheur en alimentation préventive, durable et holistique à l'INRAE, Unité de Nutrition Humaine, pour m'avoir transmis sa passion pour le thème des aliments ultra-transformés au travers de ses nombreux travaux scientifiques. Sa réactivité et son implication ont contribué à optimiser le contenu de ce mémoire.*

*Mes remerciements vont également au corps professoral de la section diététique de la HELdB composé de Mesdames **DE WULF Isabelle**, **DEPOORTERE Fabienne**, **DILLIS Aude**, **ECHEBERRY Pauline**, **MAIMOUNI Ekram** et **RAKIPI Silvia** pour m'avoir transmis leurs savoirs et sans cesse fait évoluer tout au long du cycle d'études.*

Enfin, je désire remercier François, mon pilier de tous les jours, mes parents, pour leur soutien inconditionnel ainsi que mes amis pour la motivation reçue dans les moments plus difficiles.

À tous ces intervenants, je présente mes chaleureux remerciements et ma gratitude.

Fabio CREA



“Les gens sont nourris par l’industrie alimentaire, qui ne s’intéresse pas à la santé, et sont soignés par l’industrie pharmaceutique, qui ne s’intéresse pas à l’alimentation.”

WENDELL BERRY

Écrivain, paysan, poète, militant écologiste et professeur américain.

Eating is an agricultural act. 15 mars 2016.

RÉSUMÉ

Au cours de la dernière décennie, la production et la consommation d'aliments ultra-transformés ont augmentés parallèlement à l'accroissement mondial de la prévalence du surpoids, de l'obésité et des maladies chroniques. Vu les effets néfastes que ces aliments ont sur la santé et l'environnement, il a été question, dans ce mémoire, de s'intéresser aux connaissances qu'ont les individus adultes domiciliés en Belgique en la matière et, naturellement, de les améliorer. À ces fins, un site internet, une brochure et un poster sur les aliments ultra-transformés ont été mis en œuvre. Les participants ont été invités à participer à une enquête dans laquelle ils ont dû compléter un premier questionnaire de connaissances à choix multiples. Celui-ci a été partagé en ligne et lors du recrutement des participants devant un supermarché. Ensuite, un second questionnaire, du même ordre que le premier, leur a été transmis par courrier électronique conjointement aux outils d'information. Une période de 10 jours leur a été accordée pour les consulter et répondre au second questionnaire. En parallèle, un échantillon témoin a été constitué aléatoirement afin de faire face aux biais possibles de l'étude. L'échantillon en question a reçu les mêmes questionnaires que l'échantillon cible, sans les outils, ceci afin de s'assurer que l'amélioration des connaissances est bien due aux différents outils créés. Les résultats montrent que les outils réalisés ont permis d'améliorer significativement les connaissances de l'échantillon cible (n=128) au sujet des aliments ultra-transformés, contrairement à l'échantillon témoins n'ayant pas reçu les outils (n=95) où les connaissances ne s'améliorent pas.

Mots clés: aliments ultra-transformés (AUTs), aliments transformés, NOVA, Siga, additifs, additifs cosmétiques, matrice alimentaire, fractionnement alimentaire, marqueurs d'ultra-transformation (MUT), maladies cardiovasculaires, diabète, surpoids, obésité.

TABLE DES MATIERES

| | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| TABLE DES FIGURES..... | I |
| LISTE DES ABREVIATIONS..... | II |
| 1 INTRODUCTION..... | 1 |
| 2 PARTIE THEORIQUE..... | 3 |
| 2.1 Définition des aliments ultra-transformés..... | 3 |
| 2.2 Finalité de l'ultra-transformation..... | 3 |
| 2.3 La composition nutritionnelle des AUTs..... | 3 |
| 2.4 Les procédés technologiques des AUTs..... | 3 |
| 2.4.1 Étape 1 : Le fractionnement (cracking) d'aliments entiers..... | 4 |
| 2.4.2 Étape 2 : Les modifications physiques et chimiques..... | 4 |
| 2.4.3 Étape 3 : L'assemblage de substances alimentaires non modifiées et modifiées..... | 4 |
| 2.4.4 Étape 4 : L'utilisation fréquente d'additifs cosmétiques..... | 4 |
| 2.4.4.1 Les additifs..... | 4 |
| 2.4.4.2 Les ingrédients cosmétiques..... | 5 |
| 2.4.5 Étape 5 : Le conditionnement sophistiqué..... | 5 |
| 2.5 La matrice alimentaire..... | 6 |
| 2.6 Le réductionnisme nutritionnel ou « nutritionism »..... | 7 |
| 2.7 Les allégations nutritionnelles présentes sur les AUTs..... | 7 |
| 2.8 Stratégie de marketing des AUTs..... | 8 |
| 2.9 Législation et étiquetage nutritionnel des AUTs..... | 8 |
| 2.10 Les mythes sur les AUTs..... | 9 |
| 2.11 La classification NOVA..... | 9 |

| | | |
|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 2.11.1 | Groupe NOVA 1 : les aliments non transformés ou peu transformés | 10 |
| 2.11.1.1 | Traitement technologiques du groupe 1..... | 10 |
| 2.11.1.2 | Aliments représentatifs du groupe 1 | 11 |
| 2.11.2 | Groupe NOVA 2 : Les ingrédients culinaires | 11 |
| 2.11.2.1 | Traitements technologiques du groupe 2 | 12 |
| 2.11.2.2 | Aliments représentatifs du groupe 2 | 12 |
| 2.11.3 | Groupe NOVA 3 : Les aliments transformés | 12 |
| 2.11.3.1 | Traitements technologiques du groupe 3 | 13 |
| 2.11.3.2 | Aliments représentatifs du groupe 3 | 13 |
| 2.11.4 | Groupe NOVA 4 : Les aliments ultra-transformés | 13 |
| 2.11.4.1 | Substances technologiques et additifs présents principalement dans les AUTs | 14 |
| 2.11.4.2 | Traitements technologiques du groupe 4 | 14 |
| 2.11.4.3 | Aliments représentatifs du groupe 4 | 15 |
| 2.11.4.4 | Point de vigilance | 16 |
| 2.11.5 | Points faibles de la classification NOVA..... | 16 |
| 2.11.6 | Points d'amélioration de NOVA..... | 16 |
| 2.12 | Les aliments uniquement transformés | 17 |
| 2.13 | La classification Siga | 17 |
| 2.14 | Le Nutri-score..... | 19 |
| 2.15 | Identification des AUTs | 21 |
| 2.16 | Évolution de la consommation d'AUTs et aspect économique | 22 |
| 2.17 | Impact des AUTs sur la santé..... | 22 |
| 2.17.1 | Surpoids et obésité..... | 23 |
| 2.17.1.1 | Obésité infantile..... | 24 |
| 2.17.2 | Maladies cardiovasculaires..... | 25 |
| 2.17.3 | Hypertension artérielle..... | 25 |
| 2.17.4 | Diabète de type 2 | 25 |
| 2.17.5 | Syndrome métabolique | 26 |
| 2.17.6 | Fonction rénale..... | 26 |
| 2.17.7 | Syndrome inflammatoire de l'intestin..... | 27 |
| 2.17.8 | Risque de cancers | 27 |
| 2.17.9 | L'impact des AUTs sur le microbiote intestinal | 28 |

| | | |
|-------------|--------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 2.17.10 | AUTs et troubles du comportement alimentaire (TCA) | 28 |
| 2.17.11 | AUTs et altération de l'ADN | 29 |
| 2.17.12 | AUTs et système immunitaire | 29 |
| 2.17.13 | AUTs et dépression | 29 |
| 2.17.14 | Mortalité précoce | 29 |
| 2.18 | Représentation des AUTs dans les guidelines diététiques | 30 |
| 2.19 | Le degré de transformation des fruits | 30 |
| 2.20 | Impact des AUTs sur l'environnement et la planète | 31 |
| 2.21 | Trois règles d'or pour une alimentation saine, durable et éthique | 31 |
| 2.21.1 | Le concept des 3V-BLS : | 31 |
| 3 | PARTIE PRATIQUE..... | 33 |
| 3.1 | Introduction | 33 |
| 3.2 | Méthodologie..... | 34 |
| 3.2.1 | Problématique | 34 |
| 3.2.2 | Question de recherche..... | 34 |
| 3.2.3 | Objectifs de recherche | 34 |
| 3.2.4 | Hypothèse de recherche | 34 |
| 3.2.5 | Critères des choix..... | 34 |
| 3.2.5.1 | Variable | 34 |
| 3.2.5.2 | Type de variable | 34 |
| 3.2.5.3 | Groupes | 34 |
| 3.2.5.4 | Critères d'inclusion : | 35 |
| 3.2.5.5 | Critères d'exclusion : | 36 |
| 3.2.5.6 | Choix des tests statistiques | 36 |
| 3.2.5.7 | Type d'étude | 37 |
| 3.2.6 | Élaboration des questionnaires | 37 |
| 3.2.6.1 | Pré-test des questionnaires | 37 |
| 3.2.6.2 | Lieu et modes de partage des questionnaires | 39 |
| 3.2.7 | Élaboration des outils sur les aliments ultra-transformés | 39 |
| 3.2.7.1 | Élaboration de la brochure..... | 39 |
| 3.2.7.1.1 | Pré-test de la brochure | 41 |

| | | |
|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| 3.2.7.2 | Élaboration des posters..... | 42 |
| 3.2.7.2.1 | Pré-test du poster | 42 |
| 3.2.7.2.2 | Version de poster destinée à l'AFDN | 43 |
| 3.2.7.3 | Élaboration du site internet | 44 |
| 3.2.7.3.1 | Pré-test du site internet..... | 44 |
| 3.2.8 | Protocole..... | 45 |
| 3.2.9 | Ligne du temps..... | 46 |
| 3.3 | Résultats | 47 |
| 3.3.1 | Présentation des participants | 47 |
| 3.3.2 | Mesures réalisées et interprétation des résultats | 48 |
| 3.3.2.1 | Formules et lois utilisées pour l'analyse des résultats | 48 |
| 3.3.2.2 | Résultats Excel..... | 50 |
| 3.3.2.2.1 | Résultats - échantillon témoin | 50 |
| 3.3.2.2.2 | Résultats - échantillon cible | 52 |
| 3.3.2.2.3 | Résultats - échantillon diététiciens | 54 |
| 3.3.2.3 | Graphique général reprenant les réponses théoriques de tous les échantillons..... | 56 |
| 3.3.2.4 | Résultats par question théorique et interprétation | 57 |
| 3.3.2.5 | Graphique général reprenant les réponses des diététiciens | 76 |
| 4 | DISCUSSION | 78 |
| 5 | CONCLUSIONS..... | 81 |
| 6 | PERSPECTIVES | 82 |
| | BIBLIOGRAPHIE | 83 |
| | ANNEXES..... | 93 |
| ANNEXE 1 | Flyer - recrutement des participants | 94 |
| ANNEXE 2 | Tableau des réponses des participants au questionnaire préalable (échantillon témoin inclus)..... | 95 |
| ANNEXE 3 | Tableau des réponses des participants au questionnaire ultérieur (échantillon témoin inclus)..... | 108 |
| ANNEXE 4 | Résultats détaillés échantillon témoin | 119 |

| | | |
|------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| ANNEXE 5 | Résultats détaillés échantillon cible | 121 |
| ANNEXE 6 | Graphiques questions de sélection - questionnaire préalable | 124 |
| ANNEXE 7 | Graphiques questions non théoriques - questionnaire préalable | 128 |
| ANNEXE 8 | Graphiques des questions de sélection et questions non théoriques du second questionnaire | 137 |
| ANNEXE 9 | Questions non théoriques du second questionnaire | 139 |
| ANNEXE 10 | Résultats et interprétation (questions théoriques - diététiciens) | 141 |
| ANNEXE 11 | Questionnaire préalable – Google Forms | 163 |
| | A. Titre, image et introduction du questionnaire préalable en format Google Forms | 164 |
| | B. Contenu du questionnaire préalable..... | 165 |
| ANNEXE 12 | Questionnaire ultérieur – Google Forms | 176 |
| | A. Titre, image et introduction du questionnaire ultérieur en format Google Forms | 176 |
| | B. Contenu du questionnaire ultérieur..... | 177 |
| ANNEXE 13 | Questionnaire ultérieur (échantillon témoin) – Google Forms | 186 |
| | A. Titre, image et introduction du questionnaire ultérieur destiné à l'échantillon témoin en format Google Forms | 186 |
| | B. Contenu du questionnaire ultérieur destiné à l'échantillon témoin | 187 |
| ANNEXE 14 | Pondération et bonnes réponses des questions théoriques des questionnaires | 196 |
| ANNEXE 15 | Brochure sur les aliments ultra-transformés | 197 |
| ANNEXE 16 | Site internet sur les aliments ultra-transformés..... | 218 |
| | A. Lien du site internet | 218 |
| | B. Accueil et menu du site internet | 218 |
| | C. Table des matières et contenu théorique du site internet | 219 |
| | D. 2 variantes de poster présents sur le site internet | 236 |
| | E. Onglet « Brochure » présent sur le site internet..... | 238 |
| | F. Onglet « À propos » sur le site internet | 240 |
| | G. Onglet « Le diététicien-nutritionniste » sur le site internet | 241 |
| | H. Onglet « Promoteurs » sur le site internet..... | 244 |
| | I. Onglet « Contacts » du site internet | 245 |

| | | |
|------------------|--------------------------------------------------------------------------|------------|
| ANNEXE 17 | Deux variantes de poster sur les aliments ultra-transformés | 246 |
| A. | Variante A..... | 247 |
| B. | Variante B..... | 248 |
| ANNEXE 18 | Nouvelle version de poster destinée à l'AFDN | 249 |

TABLE DES FIGURES

| | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Figure 1 - Définition holistique du potentiel santé d'un aliment incluant les effets « matrice » et « composition »..... | 7 |
| Figure 2 - Quatre groupes de la classification NOVA | 9 |
| Figure 3 - Évaluations des recettes par Siga..... | 17 |
| Figure 4 - Classification Siga, groupes, sous-groupes et score Siga présenté aux consommateurs | 18 |
| Figure 5 - Comparaison entre la classification NOVA et Siga | 18 |
| Figure 6 - 5 codes couleurs du Nutri-score | 19 |
| Figure 7 - Comparaison du score Siga et du Nutri-score sur des produits identiques..... | 20 |
| Figure 8 - Projet de l'intégration de l'ultra-transformation dans le Nutri-score en cours de finalisation + label officiel pour les aliments biologiques..... | 21 |
| Figure 9 - Le test de Wilcoxon | 54 |

LISTE DES ABRÉVIATIONS

| Abréviation | Signification |
|-------------|------------------------------------------------------------|
| AET | Apport énergétique total |
| AFDN | Association Française des Diététiciens-Nutritionnistes |
| AGCC | Acides gras à chaîne courte |
| AGMI | Acides gras mono-insaturés |
| AGS | Acides gras saturés |
| AUT(S) | Aliment(s) ultra-transformé(s) |
| AVC | Accident vasculaire cérébral |
| CEDE | Club Européen de Diététicien de l'Enfance |
| DA | Denrée alimentaire |
| DT2 | Diabète type 2 |
| EREN | Équipe de Recherche en Épidémiologie Nutritionnelle |
| FFQ | Questionnaire de fréquence alimentaire |
| HTA | Hypertension artérielle |
| INRAE | Unité de Nutrition Humaine |
| IMC | Indice de masse corporelle |
| NSH | Nutrition & Sport & Health |
| MCV | Maladies cardiovasculaires |
| MNT | Maladies non transmissibles |
| MPF | Minimally processed food |
| MUT | Marqueurs d'ultra-transformation |
| OMS | Organisation mondiale de la santé |
| PF | Processed food |
| UPF(S) | Ultra-processed food(s) |
| 3V-BLS | Vrai, Végétal, Vrai et si possible Bio, Local et de Saison |

1 INTRODUCTION

Si la révolution industrielle et le développement économique semblaient annoncer une ère de progrès et de meilleure hygiène de vie, force est de constater, qu'aujourd'hui, les produits venant de l'industrie alimentaire sont loin d'être une source alimentaire saine, fiable, durable et éthique. En effet, sous l'impulsion de multiples facteurs, tels que la commercialisation et l'arrivée des hypermarchés, les aliments sont désormais victimes de mutations structurelles qui les éloignent davantage de leurs compositions et matrices originelles. Par ailleurs, certains procédés technologiques actuels donnent lieu à des aliments ultra-transformés (AUTs). Les aliments ultra-transformés sont le résultat d'une artificialisation extrême des aliments bruts pour atteindre des plaisirs sensoriels faciles et immédiats. Au cours de la dernière décennie, à la suite de l'augmentation vertigineuse de la production et de la consommation de ces aliments, l'intérêt des scientifiques pour le sujet des AUTs s'est accentué. Toutefois, plusieurs caractéristiques de ces aliments, outre une qualité nutritionnelle moindre, sont supposées avoir des effets néfastes sur la santé. En effet, des études épidémiologiques ont démontré qu'un apport élevé en AUTs était associé à un risque plus élevé de surpoids et d'obésité, de maladies cardiovasculaires (MCV), de syndrome métabolique, d'hypertension artérielle, de diabète de type 2, de cancer global, de syndrome inflammatoire de l'intestin, de dépression, de mortalité précoce, etc. Ces informations concernant les AUTs commencent à être connues des experts du domaine. Néanmoins, qu'en est-il des connaissances de la population domiciliée en Belgique à propos de ces aliments et comment les améliorer de manière ludique? Afin de récolter ces données ainsi que mieux informer la population, dans le cadre de ce mémoire, des outils expérimentaux ont été créés, à savoir un site internet, une brochure et deux variantes de poster. L'objectif de l'étude est donc d'évaluer préalablement les connaissances des individus domiciliés en Belgique puis de leur remettre les outils d'information. Après une période d'assimilation de 10 jours, il leur est alors demandé de compléter un nouveau questionnaire du même ordre que le premier afin de pouvoir juger de l'efficacité des outils développés. En parallèle, un échantillon témoin est constitué aléatoirement afin de limiter les biais possibles de l'étude, en l'occurrence, l'amélioration spontanée des connaissances. Sur la base des résultats obtenus, l'amélioration des connaissances des participants en matière d'aliments ultra-transformé est quantifiée. Les statistiques en découlant permettent ainsi d'évaluer l'efficacité et la plus-value des outils expérimentaux sur les notions qu'ont les individus à propos des aliments ultra-transformés. En ce qui concerne la structure du présent travail de fin d'études, elle s'articule autour de deux parties principales, à savoir une partie théorique et une partie pratique. Dans la première, une revue de la littérature scientifique sur les AUTs a été réalisée afin de les définir et d'apporter les éléments nécessaires à la bonne compréhension du thème. La partie pratique, quant à elle, révèle la

méthodologie de l'étude en détaillant le déroulement de l'enquête et la manière dont les outils et les questionnaires ont été conçus. À la fin de cette seconde partie se trouvent les résultats statistiques qui permettront de répondre à la question de recherche de départ, à savoir : les connaissances de la population domiciliée en Belgique en termes d'aliments ultra-transformés sont-elles améliorées par l'utilisation d'outils informatifs spécifiquement développés ?

2 PARTIE THÉORIQUE

2.1 Définition des aliments ultra-transformés

Les aliments ultra-transformés (AUTs) ont été définis pour la première fois en 2009 par le Pr. C. Monteiro de l'université de São Paulo au Brésil. Les AUTs sont des préparations industrielles comestibles fabriquées à partir de substances dérivées d'autres aliments dont la structure a été modifiée. Il s'agit de produits transformés par de multiples processus physiques, biologiques ou chimiques qui sont constitués de peu ou pas d'ingrédients frais. Ils contiennent généralement des substances cosmétiques synthétisées en laboratoire et des additifs (exhausteurs de goût, colorants, arômes, édulcorants, stabilisants, etc.) permettant d'améliorer l'aspect, la couleur, le goût, la texture ou encore l'arôme du produit.

[Source : 1, 2, 3, 4, 5]

2.2 Finalité de l'ultra-transformation

L'objectif principal de l'ultra-transformation est d'élaborer des produits hyper-palatables, accessibles à tous, rapides à consommer (prêts à l'emploi ou à être chauffés), à moindre coûts et avec une longue durée de conservation. Les produits issus de l'ultra-transformation proviennent des industries alimentaires bien souvent multinationales et de marques célèbres. Ils sont présentés sur le marché via une publicité agressive et des emballages colorés, attrayants et sophistiqués dans le but d'atteindre le plus grand nombre de consommateurs potentiels, voire de plaire aux enfants pour influencer leurs choix futurs.

[Source : 2,6]

2.3 La composition nutritionnelle des AUTs

Les aliments ultra-transformés sont généralement des produits ayant une grande densité énergétique, une quantité élevée de sucres ajoutés, d'acides gras saturés, d'acides gras trans et de sel et une quantité moindre de fibres alimentaires, de protéines, de vitamines et de minéraux. [Source : 7, 8]

2.4 Les procédés technologiques des AUTs

Au cours des dernières décennies, l'intensité des traitements technologiques des aliments a augmenté, passant de la simple cuisson à l'eau bouillante ou à la vapeur à la cuisson-extrusion à hautes pressions et températures. Au fil du temps, les industries ont commencé à fractionner les aliments et à utiliser ces fractions pour fabriquer de nouveaux produits lors de l'assemblage. En effet, l'industriel extrait les nutriments constitutifs de l'aliment par un processus appelé le « cracking » ou le « fractionnement

alimentaire ». L'ultra-transformation alimentaire est donc aussi le résultat de la fragmentation d'un aliment brut, soit la destruction de sa matrice par des procédés industriels mécaniques, enzymatiques et/ou chimiques. Les procédés industriels utilisés dans l'ultra-transformation des aliments impliquent plusieurs étapes. [Source : 6, 8]

2.4.1 Étape 1 : Le fractionnement (cracking) d'aliments entiers

Le fractionnement (cracking) est un procédé industriel qui permet de fractionner des aliments entiers en substances comprenant des sucres, des huiles et des graisses, des protéines, de l'amidon et des fibres. Ces substances sont souvent obtenues à partir d'aliments végétaux à haut rendement, tels que maïs, blé, soja, canne ou betterave, et de la purée ou du broyage de carcasses d'animaux, généralement issus de l'élevage intensif. [Source : 8]

2.4.2 Étape 2 : Les modifications physiques et chimiques

Ensuite, certaines des substances obtenues lors de la première étape sont soumises à l'hydrolyse, à l'hydrogénation (pour les lipides et les sucres), à la cuisson-extrusion, au moulage ou à d'autres modifications chimiques. [Source : 8]

2.4.3 Étape 3 : L'assemblage de substances alimentaires non modifiées et modifiées

Les processus ultérieurs impliquent l'assemblage de substances alimentaires non modifiées et modifiées avec peu ou pas d'aliments entiers à l'aide de techniques industrielles telles que l'extrusion, le moulage et la pré-friture pour obtenir le nouveau produit brut. [Source : 8]

2.4.4 Étape 4 : L'utilisation fréquente d'additifs cosmétiques

Des colorants, des émulsifiants et d'autres additifs sont fréquemment ajoutés au produit brut pour obtenir un produit final hyper-appétant. [Source : 8]

2.4.4.1 Les additifs

Un additif est une substance d'origine naturelle ou artificielle qui ne se retrouve pas dans les préparations culinaires domestiques. Les additifs sont rajoutés dans les produits industriels dans le but de prolonger la durée de vie, protéger les propriétés d'origine et empêcher la prolifération des micro-organismes. Ils peuvent être rajoutés dans les AUTs, ainsi que dans les ingrédients culinaires transformés mais, rarement, dans les aliments peu transformés. Les additifs alimentaires sont identifiables par les mentions

obligatoires de leur catégorie fonctionnelle et leur numéro européen (E) ou leur nom. La catégorie fonctionnelle d'un additif définit la fonction technologique que celui-ci exerce dans le produit industriel. Ces catégories sont définies dans l'annexe 1 du Règlement Européen sur les additifs (Règlement 1333/2008). [Source : 8, 9, 10]

2.4.4.2 Les ingrédients cosmétiques

Les ingrédients caractéristiques des aliments ultra-transformés peuvent être divisés en substances alimentaires d'usage culinaire nul ou rare et en classes d'additifs dit « cosmétiques ». Les additifs présents dans les AUTs sont dit « cosmétiques » car leur fonction est de modifier l'apparence de l'aliment. En effet, les additifs cosmétiques ont pour but de masquer les effets indésirables créés par les ingrédients, les procédés et les emballages, d'exacerber les propriétés sensorielles, d'imiter les vrais aliments et de rendre le produit final attrayant à la vue, au goût, à l'odorat et au toucher. [Source : 8]

Les substances alimentaires à usage culinaire nul ou rare comprennent :

[Source : 8]

- Des variétés de sucres, tels que le fructose, sirop de maïs à haute teneur en fructose, concentrés de jus de fruits, sucre inverti, maltodextrine, dextrose, et lactose ;
- Des huiles modifiées, telles que les huiles hydrogénées ou inter-estérifiées ;
- Des sources de protéines, telles que les protéines hydrolysées, isolat de protéines de soja, gluten, caséine, protéines de lactosérum et viande séparée mécaniquement.

Les additifs cosmétiques comprennent [Source : 8] :

- Des exhausteurs de goût ;
- Des colorants ;
- Des émulsifiants ;
- Des sels émulsifiants ;
- Des édulcorants ;
- Des épaississants ;
- Des agents antimousses ;
- Des gonflants ;
- Des carbonatants ;
- Des moussants ;
- Des gélifiants ;
- Des glaçants.

2.4.5 Étape 5 : Le conditionnement sophistiqué

Les processus d'ultra-transformation se terminent par un emballage sophistiqué des produits, généralement en matériaux synthétiques pour attirer l'œil du consommateur lorsqu'il fait ses achats.

[Source : 8]

2.5 La matrice alimentaire

Il est usuel de définir le potentiel santé d'un aliment en ne prenant en compte uniquement sa composition nutritionnelle. Cette approche est purement réductionniste étant donné que le potentiel santé d'un aliment concerne également les propriétés de sa « matrice ». La matrice est la « structure » de l'aliment et l'ensemble des interactions entre ses constituants. Le potentiel santé d'un aliment est donc la combinaison de sa composition nutritionnelle (quantité de nutriments) et de son effet matrice (qualité de l'aliment). En effet, deux aliments ayant une quantité de calories et de nutriments identique, avec une matrice différente, n'ont pas les mêmes effets sur l'organisme. Cela s'explique par le fait que la matrice (structure) et les interactions des nutriments au sein d'un aliment impactent la vitesse de libération des nutriments dans l'organisme (biodisponibilité et métabolisme), la glycémie, la satiété, etc. À titre d'exemple, une pomme entière et une compote de pomme (sans sucres ajoutés) ayant subi un traitement thermique, ont environ la même composition nutritionnelle mais, n'ayant pas la même matrice, les effets métaboliques et physiologiques, la vitesse de libération des sucres dans l'organisme et le sentiment de satiété perçu seront différents. Les aliments ayant une matrice dégradée sont moins satiétogènes car ils ne contiennent quasi plus de fibres alimentaires et sont moins masticables. Les fibres, qui se retrouvent dans les fruits et légumes frais entiers, céréales complètes, légumineuses, etc., fournissent des micronutriments et jouent plusieurs rôles importants dans l'organisme :

- protègent certains nutriments en les rendant moins accessibles aux enzymes ;
- nourrissent le microbiote intestinal (via les acides gras à chaîne courte issus de la fermentation) ;
- jouent un rôle dans le système immunitaire ;
- régulent l'appétit ;
- régulent le transit ;
- participent à la masse des selles, etc.

Cette vision holistique de l'aliment considère donc que le tout est supérieur à la somme des parties et qu'un aliment n'est pas qu'une somme de nutriments. Les procédés d'ultra-transformation, utilisés pour obtenir les fractions intéressantes pour créer le produit final « ultra-traité », causent une dégradation extrême de la matrice d'un aliment. [Source : 6, 11, 12]

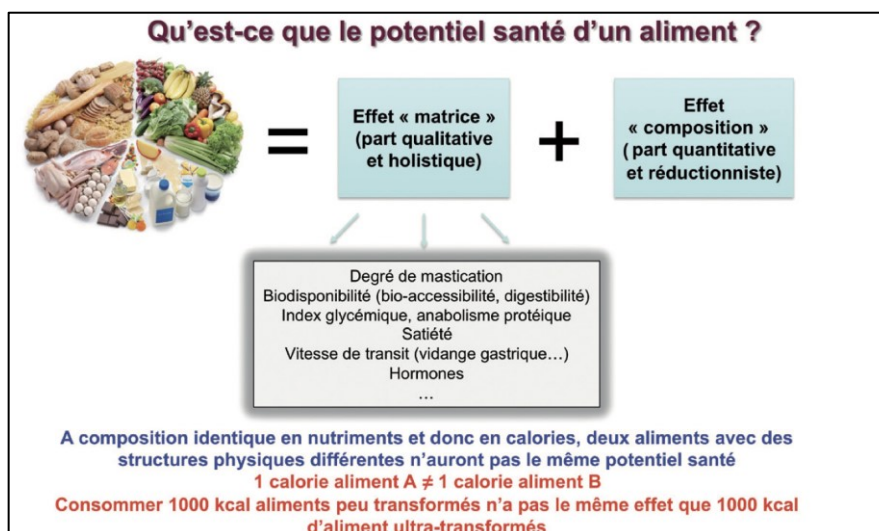


Figure 1 - Définition holistique du potentiel santé d'un aliment incluant les effets « matrice » et « composition ».

[Fardet Anthony. « La classification NOVA des aliments selon leur degré de transformation : définition, impacts santé et application. » Février 2018.]

2.6 Le réductionnisme nutritionnel ou « nutritionism »

Le « nutritionism » est le fait de se concentrer sur les nutriments au sein des aliments pour définir leur potentiel santé. Cette approche permet aux industriels de l'agro-alimentaire de mettre en vente un aliment ultra-transformé très raffiné et riche en énergie avec une allégation nutritionnelle et à un prix plus élevé. À titre d'exemple, ils peuvent remplacer les sodas trop sucrés par des sodas light en faisant passer ces derniers comme étant des produits plus sains par rapport aux premiers. Or, ces produits light restent des aliments ultra-transformés, pauvres en bons nutriments. En ce qui concerne les produits contenant l'allégation nutritionnelle « pauvre/réduit en sel/sucre/grasses, etc. », les ingrédients réduits sont remplacés par des ingrédients technologiques, tels que des additifs cosmétiques. Cette approche est donc réductionniste car elle se base sur l'enrichissement en nutriments sans prendre en considération la matrice originelle de l'aliment ni son degré de transformation. [Source : 6]

2.7 Les allégations nutritionnelles présentes sur les AUTs

Selon le Règlement N°1924/2006 du Parlement Européen et du Conseil du 20 décembre 2006 concernant les allégations nutritionnelles et de santé portant sur les denrées alimentaires, le terme « allégation » désigne tout message ou toute représentation, non obligatoire en vertu de la législation sous forme d'images, d'éléments graphiques ou de symboles, quelle qu'en soit la forme, qui affirme, suggère ou implique qu'une denrée alimentaire possède des caractéristiques particulières. En effet, le terme « allégation nutritionnelle », se retrouvant sur les denrées alimentaires pré-emballées, désigne toute allégation qui affirme, suggère ou implique qu'une denrée alimentaire possède des propriétés

nutritionnelles bénéfiques particulière telles que l'énergie qu'elle fournit ou non (« source de », « riche en », « light », « allégé », etc.) et les nutriments ou autres substances qu'elle contient ou non (« riche en », « source de », « pauvre en », etc.). Par ailleurs, les « allégations de santé » font référence à toute allégation qui affirme, suggère ou implique l'existence d'une relation entre, d'une part, une catégorie de denrée alimentaire (DA), une DA ou l'un de ses composants et, d'autre part, la santé. Dans ce dernier cas de figure, des preuves scientifiques sont nécessaires pour déterminer qu'un tel nutriment est bénéfique pour un tel point de la santé. En ce qui concerne les AUTs, les allégations nutritionnelles peuvent se trouver également sur leur emballages. Étant légiférée, les allégations présentes sur les emballages des aliments ultra-transformés sont correctes mais ont tendance à faire croire que l'entièreté de l'aliment est un plus pour la santé, ce qui n'est pas toujours le cas. Lorsque, sur un produit, une allégation nutritionnelle indique « source de..., réduit en..., etc. », cette allégation met l'accent sur un nutriment, c'est-à-dire sur une partie, souvent minime, de l'ensemble du produit. [Source : 6, 14]

2.8 Stratégie de marketing des AUTs

Les stratégies de marketing mises en place pour les AUTs incluent des emballages vifs et colorés, des allégations nutritionnelles et de santé, des accords spéciaux avec des grossistes, des campagnes utilisant les médias sociaux, électroniques, audiovisuels et presse écrite, y compris auprès des enfants et dans les écoles. Grâce à ces manœuvres tactiques, les AUTs ont réussi à écartier la « vraie nourriture » en s'imposant de manière ferme sur le marché du monde entier. En Belgique, une étude a été menée sur la nature des promotions alimentaires dans les circulaires des principales chaînes de supermarchés. Les aliments promus ont été classés selon les catégories du modèle de profil nutritionnel européen de l'OMS (Organisme Mondial de la Santé) et selon le niveau et l'objectif de transformation conformément à la classification NOVA. En outre, les personnages promotionnels (dessins animés, célébrités, etc.) et les offres de prime au sein des promotions ont été également analysés. Les résultats affirment que les promotions alimentaires dans les circulaires concernaient le plus souvent des aliments ultra-transformés.

[Source : 8, 15]

2.9 Législation et étiquetage nutritionnel des AUTs

L'industrie alimentaire n'est pas obligée d'indiquer sur les étiquettes des aliments les procédés utilisés dans ses produits et encore moins les objectifs de ces procédés. Dans certains cas, cela peut rendre difficile l'identification des aliments ultra-transformés pour les consommateurs, les professionnels de la santé, les décideurs politiques et même les chercheurs. La solution consiste à examiner les étiquettes des ingrédients qui, selon la loi, doivent figurer sur les produits alimentaires et les boissons préemballés.

Certains des additifs cosmétiques les plus fréquemment utilisés, tels que les arômes, les exhausteurs de goût, les colorants et les émulsifiants, sont généralement faciles à identifier dans les listes d'ingrédients. D'autres additifs cosmétiques peuvent être connus des consommateurs, comme certains types d'édulcorants tels que l'aspartame, le cyclamate ou les composés dérivés de la stévia. Quoi qu'il en soit, le Codex Alimentarius des Nations Unies fournit une liste, régulièrement mise à jour, des additifs autorisés avec leurs classes fonctionnelles. [Source : 8]

2.10 Les mythes sur les AUTs

Contrairement aux croyances répandues, les AUTs ne se résument pas aux aliments associés à la malbouffe (Junk food) comme les sodas, les fast-food et les pâtisseries industrielles. En réalité, ils se trouvent aussi dans les rayons végétariens, sans gluten, bio, diététique, céréales pour petit déjeuner, produits alimentaires destinés à l'alimentation des bébés et des enfants, etc.

2.11 La classification NOVA

NOVA, qui n'est pas un acronyme, est une classification validée par la science comme étant un outil pour la recherche en nutrition et en santé publique. Créée en 2009 par le chercheur brésilien C. Monteiro, NOVA est une classification empirico-inductive qui arrange tous les aliments et produits alimentaires en quatre grands groupes en fonction de l'étendue de transformation industrielle qu'ils subissent. Elle prend également en compte les méthodes chimiques, biologiques et physiques ainsi que les additifs utilisés au cours du processus de fabrication des aliments. [Source : 1, 6, 7, 8, 16]

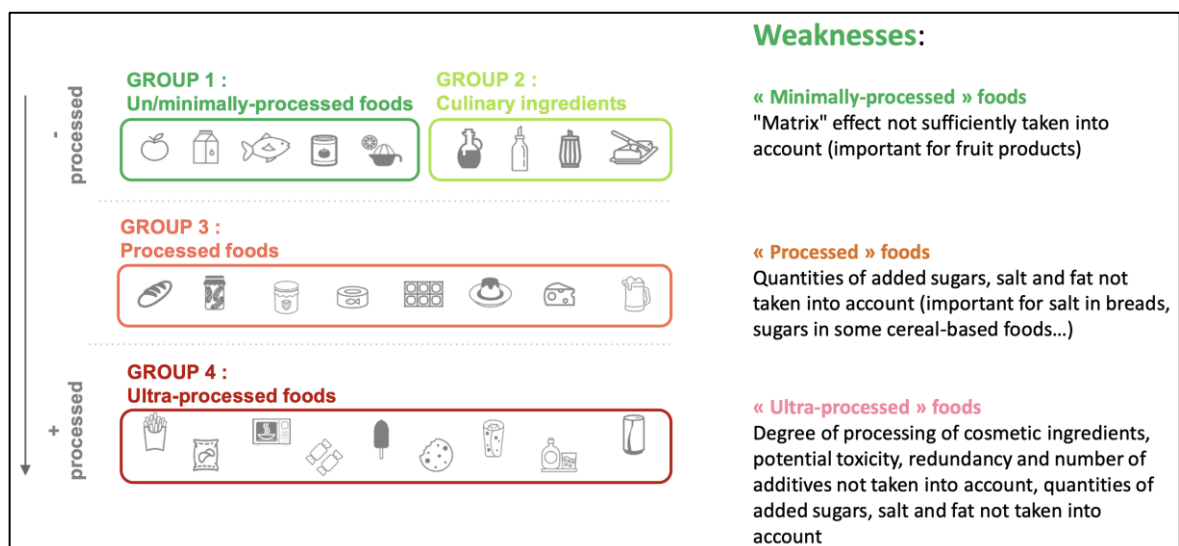


Figure 2 - Quatre groupes de la classification NOVA

[Fardet Anthony. Influence of processing on cereal health potential: holistic versus reductionist approaches. April 2019]

2.11.1 Groupe NOVA 1 : les aliments non transformés ou peu transformés

Les aliments non transformés (ou bruts) sont les parties comestibles des plantes (graines, fruits, feuilles, tiges, racines) ou des animaux (muscles, abats, etc.) ou dérivés d'animaux (lait, œufs) ainsi que les champignons, les algues et l'eau. Les aliments peu transformés sont des aliments naturels modifiés par des procédés comprenant l'élimination des parties non comestibles ou indésirables, le séchage, le broyage, le fractionnement, le filtrage, la torréfaction, l'ébullition, la fermentation non alcoolique, la pasteurisation, la réfrigération, le refroidissement, la congélation, la mise en récipients et le conditionnement sous vide. Ces procédés sont conçus pour prolonger la conservation de ces aliments, pour faciliter leur préparation et pour les rendre sûrs et comestibles. Par ailleurs, les aliments du groupe 1 peuvent tout de même contenir parfois des additifs utilisés pour préserver les propriétés de l'aliment (ajout d'antioxydants dans les légumes sous-vide ou encore le lait ultra-pasteurisé avec ajout de stabilisants, etc.). [Source : 6, 7]

2.11.1.1 Traitement technologiques du groupe 1

[Source : 6]

- Nettoyage et l'élimination des fractions non comestibles ;
- Pressage ;
- Lavage ;
- Filtrage ;
- Vannage ;
- Tamisage ;
- Dépeçage ;
- Découpage ;
- Désossage ;
- Mise en portions ;
- Mise en filet ;
- Mise en bouteille, récipient ou container ;
- Râpage ;
- Pelage ;
- Décorticage ;
- Broyage ;
- Floconnage des grains ;
- Séchage ;
- Réfrigération ;
- Refroidissement ;
- Congélation ;
- Pasteurisation ;
- Stérilisation ;
- Cuisson à l'eau bouillante ;
- Réduction de matières grasses et écrémage ;
- Emballage simple, sous vide ou en présence de gaz ;
- Maltage et fermentation (addition de microorganismes vivants) sans production d'alcool.

2.11.1.2 Aliments représentatifs du groupe 1

[Source : 6]

- Viandes rouges, volailles, poissons et fruits de mer, entier ou sous forme de steak, filets et autres morceaux frais, séchés, refroidis ou congelés ;
- Œufs ;
- Laits entier, demi-écrémé et écrémé frais, pasteurisé ou en poudre ;
- Laits fermentés (yaourt nature sans sucre ou édulcorant ajouté) ;
- Céréales entières (grain de blé cuit, grain de maïs doux sur épi ou non, riz brun) ou polies incluant tous les types de riz (riz blanc, précuit, etc.) ;
- Graines de légumineuses (lentilles, haricots et pois chiche de tous types) ;
- Farines, flocons ou gruaux de maïs, blé, avoine ou manioc ;
- Fruits frais, refroidis, congelés, comprimés, emballés sous vide ou séchés ;
- Jus de fruits ou légumes frais ou pasteurisés non reconstitués et sans sucres ajoutés, édulcorants ou arômes ajoutés ;
- Légumes feuille ou racine frais, congelés, comprimés, emballés sous vide ou séchés ;
- Racines et tubercules amylicés entières, pelées ou emballées (pomme de terre et manioc) ;
- Champignons frais ou secs ;
- Fruits à coque et autres graines oléagineuses sans sucre ou sel ajouté ;
- Épices (poivre, clous de girofle, cannelle) ;
- Herbes fraîches ou séchées (thym, menthe) ;
- Infusions à partir d'herbes ;
- Thé ;
- Café ;
- Eau du robinet, de source, filtrée ou minérale.

2.11.2 Groupe NOVA 2 : Les ingrédients culinaires

Les ingrédients culinaires sont des substances du Groupe 1 ayant subi des procédés industriels de transformations physiques et chimiques, tels que le pressage, le séchage, la centrifugation, le raffinage et l'extraction. L'objectif de ces procédés est de fabriquer des ingrédients durables qui peuvent être utilisés dans les cuisines des foyers et des restaurants pour préparer, assaisonner et cuire les aliments du groupe 1 et en faire des plats et des repas variés et agréables, tels que des ragoûts, des soupes et des bouillons, des salades, du pain, des conserves, des boissons et des desserts. Les ingrédients culinaires, tels que les huiles, le beurre, le sucre et le sel, ne sont donc pas destinés à être consommés seuls et sont,

habituellement, utilisés en combinaison avec des aliments du groupe 1 dans le but de préparer des boissons, des plats et des repas frais. Par ailleurs, les éléments du Groupe 2 peuvent également contenir des additifs utilisés pour préserver les propriétés originales du produit. L'ajout d'antioxydants dans les huiles végétales, l'ajout d'anti-humectant dans le sel de cuisson et l'ajout de conservateurs dans le vinaigre qui préviennent la prolifération des micro-organismes en sont quelques exemples.

[Source : 6, 7, 8]

2.11.2.1 Traitements technologiques du groupe 2

[Source : 6]

- Raffinage ;
- Pressage ;
- Mise en poudre ;
- Broyage ;
- Moutures ;
- Hydrolyse.

2.11.2.2 Aliments représentatifs du groupe 2

[Source : 6]

- Huiles végétales ;
- Amidons ;
- Agents purifiants ;
- Graisses animales ;
- Vinaigre ;
- Autres additifs.
- Sucres et sirop (miel, sirop d'érable) ;
- Sels ;
- Agents stabilisants ;

2.11.3 Groupe NOVA 3 : Les aliments transformés

Les aliments transformés sont caractérisés par l'ajout de sel, de sucre, d'huile, ou d'autres substances du groupe 2 aux aliments du groupe 1. Dans ce cas, les procédés de préparation utilisées comprennent diverses méthodes de mise en conserve, d'embouteillage, de cuisson et, pour les pains et les fromages, une fermentation non alcoolique. Les aliments transformés, tels que les légumes en bocaux, les poissons en conserve, les fromages et les pains frais, contiennent deux ou trois ingrédients et sont reconnaissables comme des versions modifiées des aliments du groupe 1. Ils sont comestibles seuls ou, plus généralement, en combinaison avec d'autres aliments. En outre, le but de la transformation est d'augmenter la durabilité des aliments du groupe 1, et/ou de modifier et/ou d'améliorer leurs propriétés organoleptiques et sensorielles, c'est-à-dire leur goût, leur couleur, leur odeur et leur texture. De plus, ces aliments peuvent contenir des additifs utilisés pour conserver leurs propriétés originales ou pour résister à la contamination microbienne. [Source : 7, 8]

2.11.3.1 Traitements technologiques du groupe 3

[Source : 6]

- Cuisson (autres qu'à l'eau bouillante) ;
- Séchage ;
- Fumage ;
- Fermentations ;
- Mise en conserve, en bouteille ou en bocal avec de l'huile, du sucre, du sirop ou du sel ;
- Autres méthodes de conservations telles que le salage, le marinage, le fumage ou l'épîçage.

2.11.3.2 Aliments représentatifs du groupe 3

[Source : 6]

- Légumes et légumineuses mises en conserve ou en bouteilles et préservées dans une saumure ;
- Fruits pelés ou tranchés préservés dans du sirop ;
- Viandes et poissons transformés mais non reconstitués tels que le jambon, le bacon et le poisson fumé (sans ajout d'ingrédients culinaires ni d'additifs cosmétiques) ;
- Poisson entier ou en morceaux conservé dans de l'huile ;
- Fromages ;
- Pains ;
- Graines (dont fruits à coque) salées ;
- Frites.

2.11.4 Groupe NOVA 4 : Les aliments ultra-transformés

Cette dernière catégorie définit les aliments ultra-transformés par la présence de substances non communément utilisées dans les préparations culinaires ainsi que d'additifs cosmétiques dont le but est soit d'imiter ou améliorer les qualités sensorielles des aliments du Groupe 1 et des préparations culinaires réalisées à partir de ces aliments, soit de masquer les qualités sensorielles indésirables des produits finaux. De plus, certains procédés drastiques appliqués directement aux aliments sont appelés des marqueurs de l'ultra-transformation (MUT). Ces derniers sont les agents cosmétiques utilisés pour modifier l'apparence de l'aliment et le rendre artificiel. En outre, dans les AUTs, on retrouve également des ingrédients culinaires et des additifs utilisés pour le groupe 3. [Source : 1, 5, 6, 7, 8]

2.11.4.1 Substances technologiques et additifs présents principalement dans les AUTs

[Source : 6]

- Substances extraites d'aliments :
 - Caséines ;
 - Lactosérum ;
 - Lactose ;
 - Gluten.
- Substances dérivées d'une transformation supplémentaire des constituants alimentaires :
 - Huiles hydrogénées ;
 - Sucre inverti (mélange équimolaire de glucose et de fructose obtenu par hydrolyse du saccharose) ;
 - Huiles inter-estérifiées ;
 - Protéines hydrolysées ;
 - Isolats de protéines de soja ;
 - Maltodextrines ;
 - Amidons modifiés ;
 - Sirop de maïs à teneur élevée en fructose .
- Classes d'additifs :
 - Colorants ;
 - Stabilisants ;
 - Arômes ;
 - Exhausteurs de saveurs (sensation provoquée conjointement par le goût et l'odeur d'un aliment) ;
 - Édulcorants ;
 - Aides technologiques :
 - Carbonatants ;
 - Agents antiagglomérants ;
 - Séquestrants ;
 - Épaississants ;
 - Agents de charge ;
 - Agents de glaçage ;
 - Agents humectant.
 - Anti-moussants ;
 - Émulsifiants ;

2.11.4.2 Traitements technologiques du groupe 4

[Source : 6]

- Recombinaison, reconstitution et formulation à partir d'ingrédients, notamment ceux du groupe 2 (huiles et matières grasses, farines, amidons et sucres) ;
- Ajout d'un grand nombre d'agents technologiques tels que :
 - Stabilisants ;
 - Solvants ;
 - Liants ;
 - Conservateurs ;
 - Édulcorants ;
 - Émulsifiants ;
 - Exhausteurs de goût ;
 - Colorants ;
 - Et autres additifs.

- Ajout d'eau et/ou d'air pour augmenter le volume ;
- Ajout de micronutriments ;
- Hydrogénation ;
- Hydrolyse ;
- Cuisson-extrusion ;
- Moulage ;
- Soufflage ;
- Mise en forme et remodelage ;
- Prétraitement par friture ou cuisson.

2.11.4.3 Aliments représentatifs du groupe 4

[Source : 6]

- | | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> • Margarines et pâtes à tartiner ; • Saucisses et charcuteries ; • Hamburgers et hot-dogs ; • Extraits de viande/poisson/légumes ; • Produits à base de viandes ou poissons reconstitués ; • Nuggets et bâtonnets de poulet ou de poisson ; • Chips ; • Laits concentrés ; • Yaourts aux fruits ; • Desserts préparés ; • Biscuits ; • Gâteaux, cakes, biscuits, viennoiseries et pâtisseries ; • Pain de mie, brioches et pains emballés ; • Conserve de confitures ; • Céréales petit-déjeuner ; • Bonbons ; • Barres énergétiques et céréalières ; • Nectars de fruits ; | <ul style="list-style-type: none"> • Café instantané ; • Bières et vins sans alcool ; • Snacks sucrés, salés et/ou gras, chips • Chocolats ; • Soupes, nouilles et desserts instantanés emballés en poudre ; • Boissons lactiques ; • Boissons fruitées ; • Boissons gazeuses, sucrées ou énergisantes ; • Boissons chocolatées ; • Boissons énergétiques ; • Sauces instantanées ; • Plats préparés industriels ; • Produits prêts à chauffer: tartes, pizzas, vol au vent en conserve, autres plats préparés • Laits et formule infantiles ; • Produits préparés pour bébés ; |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

- Produits amaigrissants tels que repas en poudre ou fortifiés, et substituts de repas ;
- Extraits de levures ;
- Etc.

2.11.4.4 Point de vigilance

Les fruits et les légumes peuvent aussi être ultra-transformés. C'est le cas des jus de fruits industriels, nectars de fruits, autres boissons fruitées, certains légumes congelés, fruits et légumes en conserve, confitures, yaourts aux fruits, etc. [Source : 12]

2.11.5 Points faibles de la classification NOVA

La classification NOVA, reconnue dans plusieurs rapports d'Agences des Nations Unies et de l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), ainsi que dans des revues scientifiques, a fait l'objet de discussions et de critiques car celle-ci est incomplète. En effet, NOVA ne se base pas sur des aspects physiques/chimiques distincts et sans équivoque des aliments. En d'autres termes, le quatrième groupe de NOVA des AUTs regroupe trop d'aliments hétérogènes, notamment en termes de composition. NOVA ne comprend pas une liste de tous les composés qui permettrait d'identifier un aliment comme étant ultra-transformé. De plus, l'ultra-transformation concerne la composition des aliments mais également la matrice alimentaire dénaturée par des modifications industrielles. [Source : 4, 6, 7]

2.11.6 Points d'amélioration de NOVA

Selon le Dr. Fardet A, chercheur en alimentation préventive et holistique à l'INRAE (Unité de Nutrition Humaine), les points d'amélioration de NOVA sont:

- « Prendre en compte l'effet matrice des aliments. En effet, NOVA classe dans le même groupe des aliments pas/peu transformés, les fruits et leurs jus correspondant, bien que pour ces derniers, la matrice ait été altérée ;
- Prendre en considération, dans le groupe 3, la quantité d'ingrédients culinaires ajoutés. Dans ce cas, l'approche trop holistique et qualitative ne prend pas en compte la qualité nutritionnelle, notamment les teneurs en sel, sucre et graisses ;
- Prendre en compte l'ajout de sel, sucre et/ou gras, le nombre, la redondance et le risque des additifs dans le groupe 4 des AUTS. »

La classification « Siga », explicitée ci-après au point 2.13, prend en compte tous les points d'amélioration évoqués ci-dessus.

[Source : 1]

2.12 Les aliments uniquement transformés

Il est fondamental de ne pas faire l'amalgame entre les aliments ultra-transformés et les aliments uniquement transformés. Dans une certaine mesure, presque tous les aliments peuvent être « transformés », ne serait-ce que par conservation. Il n'est pas nécessaire d'évincer les aliments uniquement « transformés » étant donné que diverses méthodes de conservation inoffensives et certains processus, tels que la fermentation non-alcoolique, améliorent la qualité des aliments et sont bénéfiques pour la santé. De plus, l'évincement des aliments transformés du régime alimentaire induirait une diversité nettement moindre dans le choix des aliments et une consommation d'aliments moins sûrs pour la santé. Par ailleurs, la classification NOVA n'est pas anti-industrielle et ne considère pas que tous les aliments industriels sont mauvais pour la santé. En effet, d'après cette classification, seuls les AUTs du groupe 4 sont à consommer de manière limitée. [Source : 1, 5, 6, 7]

2.13 La classification Siga

La classification SIGA, qui découle directement de la classification NOVA, a été développée par Christodoulou Aris, pour informer les consommateurs, aider les institutions publiques et accompagner les industriels et distributeurs vers une offre en produits moins transformés sans stigmatiser certaines catégories d'aliments. SIGA a été développée en combinant les quatre groupes holistiques NOVA avec quatre nouveaux sous-groupes réductionnistes, considérant le degré de transformation, l'impact de la transformation sur la matrice aliment/ingrédient, les teneurs en sel, sucre et graisse ajoutés, la nature et le nombre de MUT et les niveaux d'additifs à risque. [Source : 1, 7, 17]

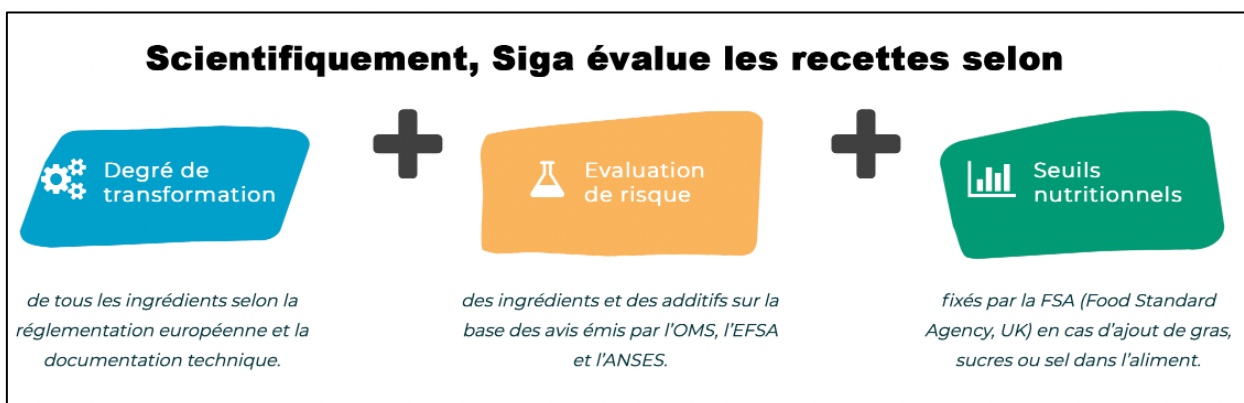


Figure 3 - Évaluations des recettes par Siga

[<https://siga.care>]

Les 4 sous-groupes en question sont :

1. Aliments non transformés : A0 ;
2. Aliments peu transformés (dont ingrédients culinaires) : A1 et A2 ;

3. Aliments transformé équilibrés : B1 et aliments transformés gourmands : B2 (à forte teneur en sel, en sucre et/ou en matières grasses) ;
4. Aliments ultra-transformés équilibré : C01 ; aliments ultra-transformés gourmands : C02 ; aliments ultra-transformés à limiter : C1, C2, C3.

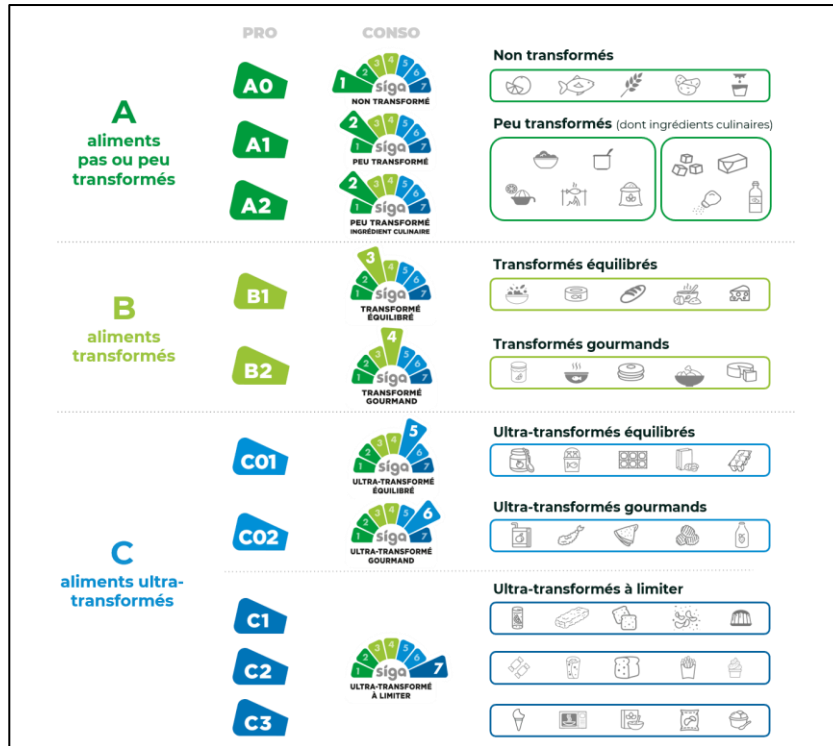


Figure 4 - Classification Siga, groupes, sous-groupes et score Siga présenté aux consommateurs

[<https://siga.care>]

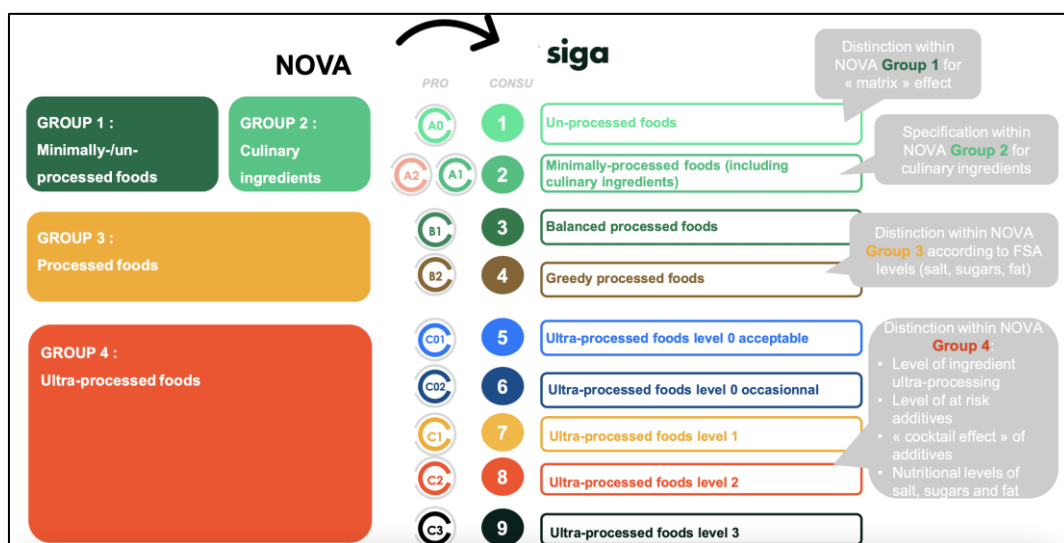


Figure 5 - Comparaison entre la classification NOVA et Siga

[Fardet Anthony. Influence of processing on cereal health potential: holistic versus reductionist approaches. April 2019. PDF.]

Dans sous-groupes A0 et A1 des aliments non transformés et aliments peu transformés, Siga tient compte de la matrice car celle-ci est altérée lors de certains traitement technologiques, notamment mécaniques et thermiques. En outre, les groupes B1 et B2 ont été distingués selon leurs teneurs en sucre, sel et graisses. Le sous-groupe C, quant à lui, est divisé en AUTs équilibrés, AUTs gourmands et AUTs à limiter car Siga tient compte de la culture occidentale où ces aliments peuvent trouver une place dans l'alimentation pourvu qu'ils n'en constituent pas la base. En ce qui concerne la manière dont cette classification fonctionne, un algorithme, créé pour classer tous les aliments, intègre le degré de transformation de plus de 40.000 ingrédients, les principales fonctions, niveaux de risque, quantités d'additifs autorisés en Europe, ainsi que les seuils nutritionnels de gras, sucre et sel. L'algorithme Siga a été utilisé pour caractériser 24.932 aliments emballés dans les supermarchés français. Il en ressort que deux tiers des produits étaient ultra-transformés. De plus, les produits ayant plus d'un MUT remontent à 54%. Enfin, Siga offre aussi un outil simple permettant au consommateur d'identifier rapidement les aliments ultra-transformés et de choisir ceux qui peuvent s'intégrer dans un régime hebdomadaire équilibré comme produits occasionnels : il s'agit, via l'application ScanUp, de scanner le code-barre avec l'appareil photo d'un smartphone ou d'une tablette. [Source : 1, 7, 16, 17]

2.14 Le Nutri-score

Le Nutri-score, présent sur la face visible des aliments préemballés, est un outil d'information conçu par le Pr. Hercberg et l'Équipe de Recherche en Épidémiologie Nutritionnelle (EREN) supervisée par le Dr. Touvier de l'université Sorbonne Paris Nord. Le label du Nutri-score, qui a pour but d'améliorer les qualités nutritionnelles des achats des consommateurs, est composé de 5 code couleurs allant du vert foncé au rouge et de 5 lettres correspondantes allant de A à E.

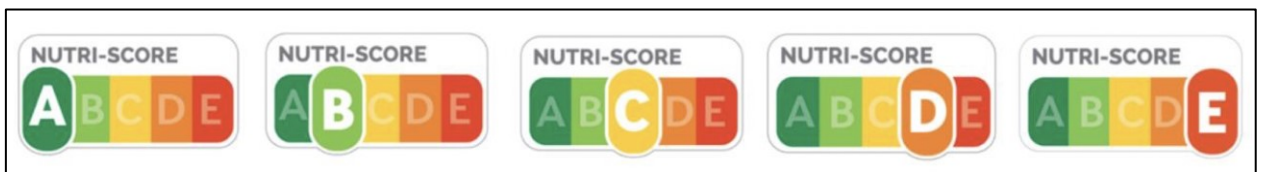


Figure 6 - 5 codes couleurs du Nutri-score

[European Nutrition, which tool for the right policy? © 2022 by Farm Europe, Giacomo Guala]

La classifications de ces 5 catégories tient compte de la composition nutritionnelle des produits. En effet, un code « vert foncé, A » présent sur l'emballage d'un produit, indique que celui-ci a une meilleure qualité nutritionnelle. Au contraire, un code « rouge foncé, E », indique que celui-ci est de moins bonne qualité. Par ailleurs, ce score nutritionnel est souvent pris en défaut étant donné que sa classification se base uniquement sur la composition nutritionnelle des aliments. Autrement dit, le Nutri-score permet de classer des aliments de la même famille ou du même rayon en se concentrant sur les teneurs en

nutriments/aliments à favoriser (fibres, protéines, fruits, légumes, etc.) et celles à éviter (calories, sucres, acides gras saturés, sel, etc.). De plus, le Nutri-score est calculé sur base de 100 grammes d'aliment et ne tient pas compte des quantités généralement consommées de celui-ci. C'est la raison pour laquelle l'huile d'olive, riche en bonnes graisses AGMI (acides gras mono-insaturés), est incorrectement classée avec un score rouge foncé, E. En considérant tous ces aspects, il en découle que le Nutri-score a une vision du potentiel santé de l'aliment qui est réductrice car il ne prend pas encore en compte le degré de transformation des aliments, ni l'effet matrice. Actuellement, cet outil peut donc amener à acheter des aliments moins gras ou moins sucrés notés A ou B, qui sont pourtant ultra-transformés comme illustré sur l'image ci-dessous, comparant le score Siga et le Nutri-score d'un même produit.



Figure 7 - Comparaison du score Siga et du Nutri-score sur des produits identiques

[Fabio Crea]

L'EREN, affirme que chacune des trois dimensions sanitaires des aliments (composition nutritionnelle, ultra-transformation et présence de résidus de pesticides) devraient être prises en compte pour orienter au mieux les choix des consommateurs. De ce fait, le Nutri-score a en projet de prendre en compte le degré de transformation des aliments. Le projet en question consiste à ajouter au Nutri-Score, une bordure sombre permettant de rendre les AUTs identifiables et, le cas échéant, à afficher à côté du Nutriscore, le label officiel correspondant pour les aliments biologiques. [Source : 17, 18, 19, 20, 21, 22]

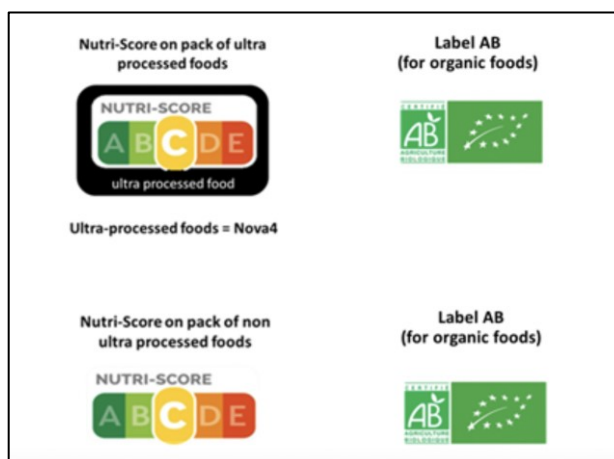


Figure 8 - Projet de l'intégration de l'ultra-transformation dans le Nutri-score en cours de finalisation + label officiel pour les aliments biologiques

[Le blog Nutri-Score de l'Equipe de Recherche en Epidémiologie Nutritionnelle (EREN) Inserm/Inrae/Cnam/Université Sorbonne Paris Nord. Nutri-Score and other health dimensions of foods(ultra-processing and presence of pesticide residues): how to better inform consumers?]

2.15 Identification des AUTs

Afin que l'acheteur puisse limiter sa consommation en AUTs, deux moyens pratiques existent pour les identifier.

Le premier moyen est celui d'analyser la liste des ingrédients sur l'étiquette des aliments. C'est à partir de 6 ingrédients qu'un aliment a 75% de probabilités d'être ultra-transformé. Cela signifie qu'au plus celle-ci est longue, au plus il y a de chances de se trouver face à un aliment ultra-transformé. De plus, sur cette liste des ingrédients, certaines dénominations étranges et autres substances alimentaires jamais ou rarement utilisées en cuisine peuvent également mettre en alerte : additifs, aspartame, émulsifiants, huiles hydrogénées ou inter-estérifiées, protéines hydrolysées, etc.

Le deuxième moyen est celui d'utiliser la classification Siga via une application mobile téléchargeable gratuitement. [Source : 1, 6, 7, 8]

2.16 Évolution de la consommation d'AUTs et aspect économique

Au cours des deux dernières décennies, la disponibilité et la consommation d'AUTs, ont augmentés considérablement dans de nombreux pays. Au départ, ces produits dominaient principalement les pays à revenus élevés (États-Unis, Canada, et Royaume-Uni), mais leur consommation augmente de manière exponentielle également dans les pays à revenus intermédiaires (Brésil, Mexique et Chili), notamment en raison de l'arrivée des restaurations rapides type fast-food et snacks dont les activités sont basées sur des produits ultra-transformés très rentables. En ce qui concerne la croissance moyenne des ventes de ces produits, elle s'élève à environ 1% par an dans les pays à revenu élevé et jusqu'à 10% par an dans les pays à revenu intermédiaire. Une étude menée sur le territoire espagnol entre 1990 et 2010 a démontré que la consommation d'aliments ultra-transformés a presque triplé (passant de 11 à 32 % de l'apport énergétique quotidien), parallèlement à l'augmentation de la teneur en sucres ajoutés. Par ailleurs, en Belgique, une étude lancée en 2014-2015 a évalué la part alimentaire des AUTs chez les enfants, adolescents et adultes belges. Les résultats ont mis en évidence que 36,4% des aliments consommés étaient ultra-transformés, tandis que 42,4% étaient non transformés ou minimalement transformés. La proportion habituelle de l'apport énergétique quotidien provenant des AUTs était de 33,3% pour les enfants, 29,2% pour les adolescents et 29,6% pour les adultes. Cette étude a également conclu qu'il n'y a pas de différence significative de consommation d'AUTs entre 2004 et 2014-2015 en Belgique. Une autre étude a démontré qu'en Chine, entre 1990 et 2019, une transition nutritionnelle a eu lieu. En effet, la population chinoise consomme davantage d'aliments industriels et des calories d'origine animale. De 2001-2002 à 2017-2018, en Amérique, la consommation d'AUTs a augmenté de 53,5 à 57,0 %kcal. En revanche, la consommation d'aliments peu transformés a diminué de manière significative au cours de la période d'étude (de 32,7 à 27,4 %kcal. En ce qui concerne le prix des AUTs, pour un même nombre de calories, ils coûtent généralement moins chers qu'une recette traditionnelle faite à partir d'aliments vrais et frais. Cela se justifie principalement par la qualité moindre des ingrédients présents dans les produits ultra-transformés. [Source : 4, 5, 8, 23, 24, 25, 26, 27, 28]

2.17 Impact des AUTs sur la santé

L'intérêt des scientifiques pour le sujet des aliments ultra-transformés ne cesse de croître car plusieurs caractéristiques de ces aliments, outre une qualité nutritionnelle moindre, sont supposées avoir des effets néfastes sur la santé. De ce fait, une multitudes d'études de cohortes prospectives ont démontré qu'un apport élevé en AUTs était associé à un risque plus élevé de surpoids et d'obésité, de maladies cardiovasculaires (MCV), de syndrome métabolique, d'hypertension artérielle, de diabète de type 2, de cancer, de syndrome inflammatoire de l'intestin, de dépression et de mortalité précoce. En outre, il est

important de préciser, qu'à ce jour, les études ont relevé une augmentation du risque de mortalité, de MCV et de cancer, mais aucune n'a évalué les mécanismes potentiels par lesquels les AUTs peuvent nuire à la santé. En effet, il est difficile d'émettre des corrélations car que le concept de transformation des aliments est relativement complexe compte tenu du grand nombre de procédés chimiques et physiques utilisés et des multiples additifs autorisés.

[Source : 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41]

2.17.1 Surpoids et obésité

L'épidémie de surpoids et d'obésité est un véritable problème de santé publique dont la prévalence augmente de manière vertigineuse. En 2014, plus d'un demi-milliard d'adultes étaient obèses, et 39 % étaient en surpoids. En Amérique, par exemple, environ 30% des femmes et 25% des hommes étaient en situation d'obésité. Entre 2005 et 2014, une analyse transversale, menée sur le territoire américain, a démontré qu'une consommation plus élevée d'aliments ultra-transformés est associée à un excès de poids, et que cette association est plus prononcée chez les femmes. Par ailleurs, dans le monde entier, la consommation d'aliment ultra-transformés ne cesse de croître et à cette croissance est souvent associée une prise de poids voire une obésité. Une étude de cohorte prospective portant sur des adultes espagnols, initialement en bonne santé, a démontré qu'une consommation plus élevée d'AUTs est associée à un risque accru de surpoids ou obèse. De plus, l'étude EPIC (European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition) menée dans 9 pays européens a également démontré qu'une consommation en AUTs plus élevée est associée à un risque accru d'être en surpoids ou obèse. Par ailleurs, Hall et al. ont mené une étude clinique sur 20 personnes, 10 hommes et 10 femmes, ayant un poids stable et un IMC d'environ 27 kg/m². Ces individus ont été admis au centre clinique du NIH durant 28 jours et ont reçu, au hasard, soit une alimentation à base uniquement d' AUTs, soit une alimentation à base uniquement d'AUTs à suivre pendant les 2 premières semaines. Pour les 2 semaines suivantes, le type d'alimentation donnée aux individus a été inversée. Les repas, de l'ordre de 3 par jours, étaient conçus de manière à correspondre à la densité énergétique, aux macronutriments, au sucre, au sodium et aux fibres et les individus pouvaient les consommer à volonté. Malgré le fait que les chercheurs aient fait correspondre au mieux les 2 types de régime, une différence en termes de quantité de sucres ajoutés, de fibres et de graisses saturées reste considérable. En fin de parcours, les résultats obtenus ont démontré que l'apport énergétique était plus important pendant le régime ultra-transformé (508 ± 106 kcal/jour) avec une consommation accrue de glucides et de lipides, mais pas de protéines. Les variations de poids étaient fortement corrélées à l'apport énergétique. En effet, les participants gagnaient entre 0,9 et 0,3 kg pendant le régime ultra-transformé et perdaient entre 0,9 et 0,3 kg pendant le régime non transformé. Par ailleurs, une étude transversale menée au Canada a démontré que la consommation d'AUTs est associée à l'obésité en soulignant que la

consommation de ces aliments est plus élevée chez les hommes, les jeunes adultes, les personnes avec moins d'années d'études, les fumeurs, les personnes physiquement inactives, et celles nées au Canada. Au vu de ces résultats inquiétants, les stratégies visant à réduire la consommation des AUTs, telles que le maintien d'une alimentation brute et traditionnelle, devraient être encouragées en tant qu'approches préventives de l'obésité. [Source : 25, 31, 42, 43, 44]

2.17.1.1 Obésité infantile

Selon le CEDE (Club Européen des Diététiciens de l'enfance), en France, 34% des enfants de 2 à 7 ans sont en situation de surpoids ou d'obésité. Parmi les divers facteurs à l'origine du surpoids, de l'obésité et des maladies liées à l'alimentation, l'impact négatif de la publicité et du marketing d'aliments ultra-transformés a été démontré, en particulier chez l'enfant. Les éléments marketing s'adressant aux enfants influencent les choix alimentaires et la perception des produits. Le CEDE a démontré, via une étude menée récemment en France, que 90% des aliments destinés aux enfants ont un Nutri-score D et E et sont trop ultra-transformés. Il s'agit principalement d'aliments, aux apports excessifs en sucres totaux et en mauvaises graisses, destinés au goûter et au petit-déjeuner. Par ailleurs, dans l'étude I.Family, menée sur une large population d'enfants, adolescents et d'adultes de 8 pays européens, les AUTs représentaient plus de 50 % de l'apport quotidien en graisses totales et saturées et en glucides, et environ 70 % de l'apport en sucres chez les enfants et les adolescents. Aucune différence dans la consommation d'AUTs n'a été constatée en fonction du niveau d'éducation et du statut socio-économique de la population. Une étude « multicountry », a démontré une association entre la consommation d'AUTs et le profil alimentaire lié à l'obésité chez les enfants et les adolescents. En effet, au cours de cette étude, la classification NOVA a permis de repérer les AUTs présents dans l'alimentation des enfants et des adolescents de ces pays. Les résultats obtenus affirment que les AUTs représentent entre 18% de l'apport énergétique total chez les enfants d'âge préscolaire en Colombie et 68% chez les adolescents au Royaume-Uni. Une étude de cohorte menée auprès de 345 enfants de faible statut socio-économique de São Leopoldo au Brésil, âgés de 3-4 ans et de 7-8 ans, suggère que la consommation précoce de produits ultra-transformés joue un rôle dans la modification des profils lipoprotéiques chez ces enfants. Par ailleurs, les premiers mois de la vie sont cruciaux pour le processus d'apprentissage des saveurs chez l'homme. L'expérience précoce de différents goûts est très importante pour l'acceptation ultérieure des aliments, notamment ceux qui sont sains. La préférence pour le sucré commence tôt dans la vie et se maintient pendant toute l'enfance, et ne commence à diminuer pour atteindre les niveaux adultes qu'au milieu de l'adolescence. Cela explique pourquoi les enfants présentent un risque élevé de surconsommation de sucre – qui entrave la croissance et le développement, en raison du manque de nutriments contenus dans les calories vides du sucre ajouté.

[Source : 45, 46, 47, 48, 49]

2.17.2 Maladies cardiovasculaires

Les maladies cardiovasculaires (MCV) sont l'une des premières causes de décès dans le monde. L'alimentation joue un rôle crucial dans la prévention ou le développement des MCV. En effet, l'OMS recommande, en prévention primaire et secondaire, une alimentation équilibrée et diversifiée (à base de fruits, légumes, poissons, céréales complètes avec une restriction en sodium, graisses saturées et produits raffinés), une réduction voire l'absence d'alcool et de tabagisme, et une pratique régulière d'une activité physique. L'étude Moli-sani, menée sur la population italienne a mis en évidence un risque accru de mortalité, toutes causes confondues, et de MCV associé à une consommation élevée d'AUTs. Par ailleurs, la cohorte NutriNet-Santé menée en France sur 105.159 participants ayant au moins 18 ans pendant 5,2 ans a également démontré qu'une consommation plus élevée d'AUTs était associée à des risques plus élevés de MCV, maladies coronariennes et cérébrovasculaires. [Source : 32, 34, 50]

2.17.3 Hypertension artérielle

Durant le projet SUN (Seguimiento Universidad de Navarra), la relation entre la consommation d'AUTs et le risque d'hypertension a été évaluée. Il en résulte, de cette enquête espagnole, qu'une consommation élevée d'AUTs est associée à un risque plus grand de développer une hypertension.

[Source : 33]

2.17.4 Diabète de type 2

Le diabète de type 2 (DT2) est un réel problème de santé publique. Selon l'IDF (International Diabetes Federation), les estimations sont de 629 millions de cas de diabète de type 2 d'ici 2045. Il est donc primordial de contrôler la maladie en intervenant sur les facteurs de risques modifiables tels que l'alimentation, le poids et l'activité physique. À ce sujet, une étude de cohorte prospective a été menée au Royaume-Uni sur des personnes non-diabétiques au départ âgées entre 40 et 69 ans, dans le but d'examiner l'association entre la consommation AUTs et le risque de diabète de type 2. Au cours du suivi de 5,4 ans, il en résulte que, parmi 21.730 participants, 305 cas de diabète de type 2 ont été identifiés. Cette enquête démontre donc qu'une alimentation riche en AUTs est associée à une augmentation cliniquement importante du risque de diabète de type 2. Par ailleurs, une autre étude de cohorte prospective française appelée « NutriNet-Santé (2009-2019) » basée sur la population a été menée afin d'évaluer la possibilité d'une association entre la consommation d'AUTs et le diabète de type 2. Les résultats obtenus lors de cette enquête suggèrent une association entre la consommation d'AUTs et le risque de DT2. Aux Pays-Bas, une étude de cohorte prospective sur 70.421 participants H/F non-diabétiques âgés entre 35 et 70 ans a été menée sur une période de 41 mois. Cette étude, appelée « Lifelines », tient également compte des modes et des habitudes de consommation des AUTs. Au fil du

temps, 1.128 cas de diabète de type 2 sur 70.421 sont survenus. Après analyse, les chercheurs ont pu démontrer que des en-cas salés froids et des en-cas salés chauds sont associés à un risque accru de diabète de type 2. Pour les en-cas sucrés (snacks et pâtisseries) et la cuisine néerlandaise traditionnelle, aucune association n'a pu être établie. [Source : 40, 41, 51]

2.17.5 Syndrome métabolique

Le syndrome métabolique (syndrome x) est l'association entre une obésité abdominale et au moins 2 des facteurs suivants : hypertension artérielle, diabète (insulino-résistance, intolérance au glucose), dyslipidémies, hypertriglycéridémie, HDL-cholestérol bas. Il est prouvé que les personnes atteintes de syndrome métabolique ont un risque 5 fois plus élevé d'avoir le diabète de type 2 que les personnes n'ayant pas ce syndrome. Au cours des dernières années, la prévalence mondiale du syndrome métabolique a augmenté de manière vertigineuse, notamment en raison de l'évolution de l'alimentation sujette, de plus en plus, à des procédés d'ultra-transformation chimiques et physiques. D'autres facteurs non négligeables sont tout de même responsables de la prévalence du syndrome métabolique tels que, par exemple, la sédentarité excessive due aux changements de modes de vie. En Amérique, l'enquête transversale appelée NHANES (National Health and Nutrition Examination Survey) a démontré qu'un apport alimentaire élevé en AUTs est associé à un risque plus élevé de syndrome métabolique. Cette association est particulièrement forte chez les jeunes entre 20 et 39 ans et elle s'affaiblit avec l'avancée en âge. [Source : 52, 53]

2.17.6 Fonction rénale

Une étude prospective de cohorte a démontré qu'une consommation élevée d'AUTs est associée à une augmentation de plus de 50% du risque de déclin de la fonction rénale chez les personnes âgées espagnoles. Au cours de cette étude, 1.312 personnes espagnoles de 60 ans recrutées entre 2008 et 2010 ont été suivies jusqu'en décembre 2015. Durant cette période, un historique alimentaire diététique a été effectué et, à l'aide de la classification NOVA, les AUTs ont été identifiés. Au cours du suivi, le déclin rénal a été observé via l'évolution du taux de créatinine sérique et du taux de filtration glomérulaire. Au terme du suivi, 183 cas de déclin de la fonction rénale ont été observés. Dans cette même étude, quatre modèles de régression logistique avec des niveaux d'ajustement consécutifs ont été inclus. Le premier modèle a été ajusté en fonction du sexe, de l'âge et de l'apport énergétique total. Le deuxième a été ajusté en fonction du niveau d'éducation, du statut tabagique, du statut d'ancien buveur, du niveau d'activité physique, le temps passé devant la télévision et la consommation de fibres (g/jour). Le modèle 3 a été ajusté en fonction du nombre de maladies chroniques, en prenant en compte les éléments suivants : maladie coronarienne, insuffisance cardiaque, accident vasculaire cérébral, maladie respiratoire

chronique, cancer, arthrose et dépression nécessitant un traitement, nombre de médicaments utilisés par jour, et deux facteurs de risque rénal bien établis : hypertension (oui/non) et diabète (oui/non) ; hypercholestérolémie (oui/non), et indice de masse corporelle (IMC). Lorsque des analyses ont été effectuées, les résultats étaient similaires en fonction de la prévalence de plusieurs facteurs de risque cardiovasculaire (avoir au moins une maladie chronique, hypertension, diabète, hypercholestérolémie et obésité). Cependant, chez les personnes diabétiques et sans obésité, l'association d'un déclin de la fonction rénale était plus forte. [Source : 54]

2.17.7 Syndrome inflammatoire de l'intestin

Suite à l'inquiétude suscitée par la consommation d'AUTs, des chercheurs se sont intéressés à l'association entre leurs consommations et 4 troubles fonctionnels de l'intestin (syndrome de l'intestin irritable, constipation fonctionnelle, diarrhée fonctionnelle et dyspepsie fonctionnelle).

Après analyse de l'alimentation des 33.343 participants de la cohorte NutriNet-Santé, les résultats de l'étude suggèrent, en effet, une association entre la consommation d'AUTs et le syndrome inflammatoire de l'intestin. [Source : 36]

2.17.8 Risque de cancers

Actuellement, le cancer représente un problème de santé publique majeur. D'après l'American Institute for Cancer Research (AICR), dans les pays développés, une grande partie des cancers pourrait être évitée en adoptant des habitudes alimentaires saines (alimentation équilibrée et diversifiée), et en réduisant l'alcool et le tabac. Au cours des dernières décennies, les régimes alimentaires de nombreux pays ont évolué vers une augmentation vertigineuse de la consommation d'aliments ultra-transformés. Cette tendance de s'alimenter peut être à l'origine de certains cancers notamment en raison de la teneur élevée en lipides totaux, en graisses saturées, en sucre et en sel dans les AUTs. De plus, une autre raison qui justifierait la croissance du taux de cancers est la présence ou l'apparition de contaminants aux propriétés cancérigènes tels que, par exemple, l'acrylamide, les amines hétérocycliques ou encore les hydrocarbures aromatiques polycycliques formés lors de la réaction de Maillard pendant la cuisson à haute température. Les emballages des AUTs peuvent, quant à eux, transférer de manière directe des substances cancérigènes comme le bisphénol A à l'aliment. En outre, les additifs alimentaires autorisés contenus dans les AUTs, comme le nitrite de sodium présent dans les viandes transformées et le dioxyde de titane permettant le blanchissement de la DA, peuvent également être cancérigènes. La vaste cohorte française NutriNet-santé (2009-17) menée sur 104.980 participants ayant au moins 18 ans a, en effet, démontré qu'une consommation d'AUTs est associée à un risque plus élevé de cancer global et de cancer du sein.

[Source : 35, 55]

2.17.9 L'impact des AUTs sur le microbiote intestinal

L'alimentation occidentale, fortement associée à l'obésité et aux maladies métaboliques connexes, est caractérisée par la présence d'une quantité élevée d'AUTs. En effet, la Western-diet est une alimentation riche en acides gras saturés, en sucre et en énergie et pauvre en fibres, en antioxydants et en oméga 3. Les chercheurs Zinöcker M. et Lindseth I. soutiennent que l'alimentation occidentale favorise une inflammation qui découle du changement d'environnement du microbiote intestinal. En effet, l'environnement créé par l'ingestion des AUTs seraient un terrain de sélection unique permettant de faire croître les bactéries responsables de différents types d'inflammation, de perturbations métaboliques et de dysbiose. Le microbiote intestinal est un véritable écosystème qui fonctionne en synergie avec son hôte. C'est la raison pour laquelle, lorsqu'un individu change son alimentation, le microbiote change également. Par ailleurs, pour qu'une flore soit saine, elle doit être très diversifiée. Les fibres alimentaires sont le principal substrat énergétique du microbiote. Lorsque celui-ci est bien nourri, les organismes qui se développent vont jouer un rôle dans l'amélioration du transit, le développement du système immunitaire, la protection contre les bactéries pathogènes, l'élimination de substances étrangères à l'organisme, le stockage des graisses, la synthèse de vitamines (notamment K, B3 et B12), la fermentation des polysaccharides non-digérés et dans la production d'acides gras à chaînes courtes (AGCC). Les AGCC (comme par exemple les acides acétique, propionique et butyrique) sont issus de la fermentation et sont bénéfiques pour la santé. En effet, ces derniers participent au métabolisme des bactéries et au métabolisme des cellules intestinales. De plus, le butyrate aurait également un effet anti-inflammatoire. Cependant, une alimentation type Western Diet, qui ne contient pas de fibres alimentaires, conduit à une fermentation moindre, ce qui induit à une raréfaction des AGCC. Dans le cas d'une perte de diversité et de bactéries bénéfiques, une augmentation des pathobiontes aura lieu. Les pathobiontes sont des bactéries délétères qui augmentent le risque d'avoir certaines maladies. À l'heure actuelle, il n'est pas déterminé s'il s'agit de la cause ou de la conséquence. Par ailleurs, une étude menée en Espagne suggère que les AUTs peuvent affecter la diversité et le profil du microbiote intestinal.

[Source : 56, 57, 58]

2.17.10 AUTs et troubles du comportement alimentaire (TCA)

Une étude d'observation rétrospective, réalisée dans un service spécialisé dans les troubles de l'alimentation, a démontré que les patients atteints d'anorexie ont déclaré consommer 55 % d'AUTs, contre environ 70 % chez les patients atteints de boulimie et d'hyperphagie. Les aliments consommés dans le cadre d'une frénésie alimentaire étaient à 100 % ultra-transformés. [Source : 59]

2.17.11 AUTs et altération de l'ADN

En 2020, deux études transversales ont observé une oxydation accrue de l'ADN dans les urines d'adolescents grands consommateurs d'AUTs par rapport aux plus petits consommateurs, ainsi qu'un raccourcissement accéléré des télomères. Les télomères sont des extrémités répétitives de l'ADN qui ne codent pour aucune protéine mais qui permettent de conserver l'intégrité du génome. Lors de chaque réplication de l'ADN, les télomères se raccourcissent. Cela fait partie du processus physiologique du vieillissement. Pourtant, chez les gros consommateurs d'AUTs, une accélération de ce raccourcissement a été constatée, ce qui induirait un vieillissement plus rapide des cellules. Ces résultats doivent être confirmés par d'autres études, notamment longitudinales. [Source : 60]

2.17.12 AUTs et système immunitaire

Une étude de cohorte s'est intéressée à l'association entre les AUTs et l'interleukine-6 (IL-6) sérique et le rôle de médiation de l'adiposité. L'interleukine-6 est une cytokine pro-inflammatoire de l'immunité innée dans la phase aiguë de l'inflammation. Les résultats obtenus suggèrent que la consommation d'AUTs est associée à une augmentation de la concentration d'IL-6. Cependant, cette association n'était pas expliquée par l'adiposité. [Source : 61, 62]

2.17.13 AUTs et dépression

En ce qui concerne la santé mentale, il a été démontré que la consommation d'AUTs est également associée au risque de symptômes dépressifs. En effet, l'étude NutriNet-Santé, réalisée sur un échantillon français de 20.380 femmes et 6.350 hommes âgés de 18 à 86 ans, sans symptômes dépressifs, s'est intéressée aux liens entre la consommation d'AUTs et la dépression. Il en découle de cette enquête que, sur une période de suivi de 5,4 ans, 2.221 cas de symptômes dépressifs ont été identifiés. Ces résultats suggèrent, donc, que la consommation d'AUTs est associée à un risque accru de symptômes dépressifs. Par ailleurs, dans une cohorte prospective de diplômés universitaires espagnols, une association positive entre la consommation de AUTs et le risque de dépression a également été observée. [Source : 28, 63]

2.17.14 Mortalité précoce

Actuellement, les facteurs de risque pour la santé cardio-métabolique, conduisant au diabète de type 2, aux AVC (Accidents Vasculaires Cérébraux) et aux maladies cardiaques, sont un véritable fardeau sanitaire et économique. En conséquence, l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé) a élaboré un plan d'action mondial contre ces maladies non transmissibles (MNT) dans le but de réduire de 25% la mortalité prématurée due aux 4 principales MNT (MCV, maladies respiratoires chroniques, cancer et diabète). Pour

ce faire, il est indispensable d'avoir une alimentation peu transformée de type régime méditerranéen car il est démontré que celle-ci joue un rôle de protection contre les maladies chroniques et la mortalité, toutes causes confondues. Plus précisément, le régime méditerranéen est riche en végétaux peu transformés, riche en AGMI provenant principalement de l'huile d'olive, pauvre en AGS, pauvre en viande et pauvre en produits laitiers. Par ailleurs, dans la cohorte SUN (Seguimiento Universidad de Navarra), réalisée sur 19.899 participants espagnols dont 12.113 femmes et 7.786 hommes âgés de 20 à 91 ans, les résultats obtenus suggèrent qu'une consommation accrue d'AUTs, soit supérieure à 4 portions par jours, est associée à une augmentation de 62% du risque de mortalité, toutes causes confondues. Cette association est également confirmée par une autre étude américaine dont les résultats suggèrent qu'une consommation élevée d'AUTs est associée à des risques accrus de mortalité globale par MCV et cardiaques. [Source : 38, 39, 65, 66]

2.18 Représentation des AUTs dans les guidelines diététiques

Trois chercheurs : Kois D., Machado P. et Lacy-Nichois J., ont mené une enquête ayant pour objectif d'examiner la manière dont le concept d'aliments ultra-transformés est abordé dans les conseils diététiques destinés aux patients. Il en résulte que, de manière générale, les guidelines diététiques sont axés majoritairement sur les nutriments et moins sur le degré de transformation des aliments. Parfois, certains aliments peu transformés étaient déconseillés, cela prouve la présence d'une contradiction entre les conseils alimentaires basés sur les nutriments et ceux basés sur le degré de transformation des aliments. [Source : 66]

2.19 Le degré de transformation des fruits

Généralement, les fruits sont reconnus comme étant des aliments ayant un effet protecteur contre de nombreuses maladies chroniques, telles que MCV, diabète de type 2, HTA, etc., ainsi que contre le surpoids et l'obésité. Cependant, les études épidémiologiques basées sur la consommation des fruits tiennent rarement compte du degré de transformation de ceux-ci. En effet, le terme « fruit », utilisé dans certaines de ces études, peut faire référence aux fruits frais crus ainsi qu'aux divers produits à base de fruits résultant de divers procédés de transformation, tels que les jus de fruits avec ou sans sucres ajoutés, les fruits en conserve, les fruits séchés, les compotes de fruits, les purées de fruits, etc. Des analyses groupées et des méta-analyses d'études de cohortes et d'essais contrôlés randomisés, qui associent la consommation de fruits au risque de maladies chroniques et dérégulation métabolique, ont été réalisées sur une large population dans le but de déterminer les effets de la transformation des fruits.

Il en résulte de cette vaste enquête que :

- **Les fruits frais** et les **fruits secs** semblent avoir un effet neutre ou protecteur sur la santé ;
- **Les jus de fruits 100% (non-sucrés)** semblent avoir un effet intermédiaire. Même s'ils ne sont pas associés au MCV, diabète de type 2, cancers, etc., leur consommation est associée à une prise de poids significative ;
- Une consommation élevée de **fruits en conserve avec ajout de sirop ou de jus sucré** et de **jus de fruits sucrés** est associée au risque accru de mortalité, toutes causes confondues, et de diabète de type 2.
- Au cours de cette étude, aucun résultat n'a pu être mis en évidence pour les **compotes de fruits** et les **purées de fruits**.

[Source : 67, 68, 69, 70, 71]

2.20 Impact des AUTs sur l'environnement et la planète

La diffusion d'AUTs sur la planète est associée à la dégradation de la santé mais également à celle de l'environnement. En effet, les processus de production des ingrédients et des additifs contenus dans les AUTs sont associés à des systèmes alimentaires très intensifs et très polluants, donc non durables. L'impact environnemental croissant de ces aliments est également dû à la quantité d'emballages (plastiques, métalliques, cartons, etc.) requis par ce système d'alimentation où les portions sont souvent individuelles.

[Source : 72, 73, 74]

2.21 Trois règles d'or pour une alimentation saine, durable et éthique

Les docteurs Anthony Fardet et Edmond Rock, chercheurs en nutrition préventive, ont inclus les deux dimensions de la matrice et de la composition nutritionnelle dans le nouveau concept des 3V-BLS : Végétal, Vrai, Varié et si possible Bio, Local et de Saison. [Source : 1]

2.21.1 Le concept des 3V-BLS :

.De manière plus précise, le concept des 3V-BLS signifie :

- **Manger Vrai :**
La notion de « Vrai » est la plus récente ainsi que la plus importante parmi les trois. « Vrai » a été décidé par opposition aux aliments ultra-transformés ou « faux aliments ». En effet, celle-ci est le reflet de la matrice alimentaire initiale des aliments. Cette notion, qui invite à limiter la consommation d'aliments ultra-transformés, est fondamentale car manger végétal et varié tous

les jours sans tenir compte du degré de transformation des aliments ne suffit pas à réduire les risques de maladies coronariennes ;

- Manger Végétal :

La notion de « Végétal », a pour objectif d'éviter l'excès de produits d'origine animale en privilégiant les produits végétaux.

- Manger Varié et si possible, Bio, Local et de Saison :

La notion de « Varié » est le reflet de la composition des aliments. Afin d'éviter la monotonie et les carences alimentaires, il est recommandé de varier les vrais aliments consommés.

Le score Siga s'inscrit dans le cadre holistique d'un régime alimentaire répondant au 3V-BLS

Ces 3 règles, mutuellement inclusives, interconnectées et interdépendantes, sont holistiques car, en les appliquant, elles permettent de protéger, à la fois, la santé, les animaux et l'environnement.

[Source : 42, 75]

3 PARTIE PRATIQUE

3.1 Introduction

Au cours de la dernière décennie, l'intérêt des scientifiques pour le sujet des aliments ultra-transformés s'est accru car plusieurs caractéristiques de ces produits, outre une qualité nutritionnelle moindre, sont supposées avoir des effets néfastes sur la santé. En effet, l'augmentation de la production et de la consommation de ces aliments est concomitante à celle du surpoids, de l'obésité et des maladies chroniques. Au vu de ces constats, l'objectif de ce mémoire est de prouver l'efficacité d'outils scientifiques spécifiquement adaptés dans l'amélioration des connaissances de la population domiciliée en Belgique en matière d'AUTs. À ces fins, un site internet, une brochure et deux variantes de poster sur les AUTs ont été développés. La partie pratique de ce mémoire s'articule autour de trois parties principales. Tout d'abord, la méthodologie du travail de fin d'études est détaillée afin de présenter la manière dont le travail s'est déroulé. Durant cette première partie, la création des questionnaires de connaissances et des outils est expliquée. À la fin de la méthodologie, une ligne du temps est également présente dans but de passer en revue les étapes clé du mémoire. Ensuite, les résultats récoltés lors de l'enquête sont dévoilés et représentés sous forme de graphiques statistiques. Enfin, l'interprétation des résultats a lieu, ce qui permet de répondre à la question de recherche initiale, soit « les connaissances de la population domiciliée en Belgique en termes d'aliments ultra-transformés sont-elles améliorées par l'utilisation d'un site internet, d'une brochure et d'un poster spécifiquement développés ? ».

3.2 Méthodologie

3.2.1 Problématique

La méconnaissance des individus domiciliés en Belgique en matière d'aliments ultra-transformés.

3.2.2 Question de recherche

Les connaissances de la population domiciliée en Belgique en termes d'aliments ultra-transformés sont-elles améliorées par l'utilisation d'un site internet, d'une brochure et d'un poster spécifiquement développés ?

3.2.3 Objectifs de recherche

- Évaluer l'état des connaissances de la population domiciliée en Belgique.
- Prouver l'efficacité d'un site internet, d'une brochure et d'un poster dans l'amélioration des connaissances de la population domiciliée en Belgique en matière d'aliments ultra-transformés.
- Sensibiliser la population cible sur le sujet des AUTs.

3.2.4 Hypothèse de recherche

L'utilisation d'un site internet, d'une brochure et d'un poster spécifiquement développés, permettent d'améliorer les connaissances des lecteurs au sujet des aliments ultra-transformés.

3.2.5 Critères des choix

3.2.5.1 Variable

La variable étudiée est le score de connaissances du participant en matière d'aliments ultra-transformés.

3.2.5.2 Type de variable

Le score de connaissance est une variable continue.

3.2.5.3 Groupes

- Nombre d'échantillons : 2
 - ⇒ Un échantillon cible (n=128) ;
 - ⇒ Un échantillon témoin (n=95).
- Nombre de questionnaire : 2
 - ⇒ Questionnaire préalable (Q1) ;

⇒ Questionnaire ultérieur (Q2).

Il en résulte donc 4 groupes de données :

Groupe A : Échantillon témoin – Q1

Groupe B : Échantillon témoin – Q2

Groupe C : Échantillon cible – Q1

Groupe D : Échantillon cible – Q2

Afin d'éviter plusieurs types de biais au cours du présent travail de fin d'étude, un échantillon témoin a été constitué parallèlement à l'échantillon cible. L'échantillon en question était composé d'un ensemble de personnes en tout point similaires à celles qui ont reçu les outils (échantillon cible), mis à part qu'elles n'ont pas reçu lesdits outils. Le rôle d'un groupe témoin est de mesurer l'influence du contexte ou de l'environnement naturel hors exposition, ceci de façon à relativiser l'influence exacte de l'exposition. En effet, entre le partage du second questionnaire et des outils sur les AUTs, les participants ont eu 10 jours pour pouvoir les consulter et répondre à l'enquête. Durant ces 10 jours, une campagne d'information ou même une simple émission télévisée sur les AUTs auraient, en parallèle, pu influencer les connaissances des personnes testées. Cela aurait biaisé les résultats qui ne seraient alors pas le reflet réel des informations partagées via les outils. De plus, la prise en considération d'un échantillon témoin a permis de faire face à un second type de biais. Il s'agit du biais lié aux deux questionnaires identiques administrés deux fois de suite. En effet, les questions théoriques contenues dans les deux questionnaires sont exactement les mêmes. Les connaissances des participants auraient donc pu s'améliorer après le partage d'un second même questionnaire. Comme pour un examen scolaire, le pourcentage de bonnes réponses aurait tendance à s'améliorer lorsque, par exemple, l'examen de deuxième session est le même que celui de la première session. Par ailleurs, environ un participant sur deux a été aléatoirement désigné pour constituer un échantillon témoin de taille similaire à l'échantillon cible afin d'obtenir des résultats plus significatifs.

3.2.5.4 Critères d'inclusion :

- **Les adultes âgés entre 18 à 65 ans.**

Les participants à l'enquête doivent être âgés entre 18 et 65 ans inclus pour les raisons mentionnées ci-après.

- Les personnes de moins de 18 ans n'ont pas été incluses car, en général, ce ne sont pas elles qui s'occupent des achats alimentaires.

- Les personnes ayant plus de 65 ans ont, quant à elles, été exclues car cet âge correspond en moyenne à celui de la retraite.
- **Les personnes domiciliées en Belgique.**
Les participants à l'enquête doivent avoir leur domicile principal en Belgique. Cela permet d'éliminer les voyageurs, touristes ou individus qui font plutôt leurs achats alimentaires dans un autre pays sans restreindre la participation en fonction de la nationalité.

3.2.5.5 Critères d'exclusion :

- **Les personnes provenant du milieu de la diététique et de la nutrition.**
Les individus ayant des connaissances en diététiques tels que les diététiciens-nutritionnistes, les médecins-nutritionnistes, et les autres personnes ayant des titres issus de formations reconnues appartenant au domaine des sciences de la diététique et de la nutrition sont exclus afin de ne pas fausser les résultats qui doivent être représentatifs de la population.

3.2.5.6 Choix des tests statistiques

Afin de pouvoir évaluer l'amélioration des connaissances de l'échantillon cible qui a reçu les outils par rapport l'échantillon témoin qui ne les a pas reçus, il convient :

- 1) de comparer, au sein du groupe témoin, les scores du questionnaire 2 par rapport aux scores du questionnaire 1, c'est-à-dire de comparer les **groupes de données A et B**. Il s'agit d'une variable continue, avec 2 groupes appariés et grands. Le test statistique à utiliser est donc le **Test t pairé de Student**.
- 2) de comparer, au sein du groupe cible, les scores du questionnaire 2 par rapport aux scores du questionnaire 1, c'est-à-dire de comparer les **groupes de données C et D**. Il s'agit d'une variable continue, avec 2 groupes appariés et grands. Le test statistique à utiliser est donc le **Test t pairé de Student**.
- 3) de déterminer dans quelle mesure les scores au questionnaire 1 pour l'échantillon cible et l'échantillon témoin sont susceptibles d'avoir la même moyenne, c'est-à-dire de **comparer les groupes de données A et C**. Il s'agit d'une variable continue, avec 2 groupes NON appariés et grands. Le test statistique à utiliser est donc le **Test t NON-pairé de Student**.
- 4) de déterminer dans quelle mesure les scores au questionnaire 2 pour l'échantillon cible et l'échantillon témoin sont susceptibles d'avoir la même moyenne, c'est-à-dire de **comparer les groupes de données B et D**. Il s'agit d'une variable continue, avec 2 groupes NON appariés et grands. Le test statistique à utiliser est donc le **Test t NON-pairé de Student**.

3.2.5.7 Type d'étude

L'étude en question dans le travail est longitudinale puisqu'une intervention a lieu par la mise à disposition d'outils d'information et qu'une évaluation dans le temps a lieu – ici, sur une période assez courte vu les contraintes organisationnelles.

3.2.6 Élaboration des questionnaires

Au total, 3 questionnaires de connaissances en format Google Forms ont été élaborés au cours du présent travail de fin d'études. Il s'agit d'un même questionnaire préalable (ANNEXE 11) destiné à l'échantillon cible et à l'échantillon témoin, et de deux questionnaires ultérieurs dont un est destiné à l'échantillon cible (ANNEXE 12) et un autre est destiné à l'échantillon témoin (ANNEXE 13). L'objectif de ces questionnaires est d'observer si une amélioration des connaissances en termes d'AUTs a lieu après le partage des outils développés. Les questions théoriques des formulaires, sont exactement les mêmes dans les 3 questionnaires. Cependant, des différences ont lieu dans les introductions, les questions en lien avec les critères de participation et les questions non théoriques. Celles liées aux critères de participation et à la théorie des AUTs sont à réponse obligatoire, c'est à dire que, sans avoir répondu à une d'entre elles, le questionnaire ne peut pas être validé et envoyé. De plus, il a été précisé que les réponses resteraient anonymes, cela dans le but de rassurer les répondants quant à leur données personnelles. Par ailleurs, les questionnaires ont été conçus pour pouvoir être compris par les individus retenus dans les échantillons. En effet, une attention particulière à l'écriture des questions posées ainsi qu'à la syntaxe et à l'orthographe, a été apportée. Le langage adopté était donc simple, direct et non scientifique. Les 3 questionnaires comprennent 22 questions théoriques à choix multiples identiques, pondérées sur 34 points. La pondération permettra de donner plus de points aux questions plus complexes par rapport aux questions plus simples. À titre d'exemple, la question « *Parmi la série ci-dessous, quel aliment est ultra-transformé ?* » est notée sur 1 point car considérée comme étant plus simple par rapport à une autre comme « *Parmi les 3 compositions de desserts brassés aux fruits pour bébés ci-dessous, quel est le classement de ceux-ci du MOINS au PLUS transformés ?* », qui est notée sur 3 points car réputée plus complexe. En ce qui concerne le titre et les images de fond des questionnaires, ceux-ci ont pour but d'intriguer les futurs répondants tout en évitant de dévoiler des indices sur le sujet abordé. Enfin, le timing estimé pour compléter le questionnaires est d'environ 15 minutes chacun.

3.2.6.1 Pré-test des questionnaires

La construction des questionnaires passe par plusieurs étapes conceptuelles. En effet, avant que le document final soit créé, un pré-test (ou pré-enquête, ou enquête pilote) est réalisé pour s'assurer de la

pertinence, de la possibilité d'exploiter les résultats et de la compréhension des questions posées. Ci-après les modifications principales apportées avant leur diffusion effective :

- Question 7 : ajout des options des réponses suivantes → « d'un livre ; d'une revue diététique ».
- Question 15 : correction de bonne réponse → 6 ingrédients au lieu de 5 ;
- Changement du timing de réponse estimé au questionnaire : passage de 10 minutes à 15 minutes ;
- Question 20 : ajout de nouvelles réponses possibles afin de rendre la question moins évidente ;
- Question 28 : simplification de la phrase car jugée trop complexe et pas suffisamment claire ;
- Question 30 : modification de la phrase « Pour un même nombre de calories, en Belgique, les aliments ultra-transformés coûtent-ils moins cher qu'une recette faite maison ? » au lieu de « Les aliments ultra-transformés coûtent-ils moins cher qu'une recette traditionnelle ? » ;
- Ajout de questions ouvertes afin de permettre aux participants d'exprimer leur attentes quant à la réalisation des outils ;
- Ajout d'un numéro de téléphone et d'une adresse électronique afin de pouvoir être contacté au besoin ;
- Élimination d'une question dont la réponse est jugée comme étant trop évidente ;
- Etc.

3.2.6.2 Lieu et modes de partage des questionnaires

Les questionnaires préalables ont été diffusés via 2 canaux, à savoir, à l'entrée d'un supermarché et de manière électronique sur les réseaux sociaux. Pour le recrutement de participants à l'entrée d'un supermarché, un entretien avec le gérant du Delhaize d'Anderlecht a eu lieu afin d'obtenir son autorisation. Après acceptation, une table et une chaise ont été mises à disposition. Lors du recrutement, une proposition de participation à l'étude était faite aux individus entrant dans le magasin. Une fois le premier contact établi, une explication de l'objectif du travail de fin d'études avait généralement lieu. Lorsque la personne souhaitait participer à l'étude, deux possibilités étaient envisagées. La première était de remplir le questionnaire préalable directement sur place via le smartphone de la personne recrutée, via la tablette portable amenée expressément sur place ou via un formulaire en format papier. La deuxième possibilité était de fournir un flyer (ANNEXE 1) contenant une brève explication du travail de fin d'études et le lien internet du premier questionnaire Google Forms. Afin d'atteindre un maximum de répondants, le premier questionnaire a été également partagé sur les réseaux sociaux tels que Facebook, Instagram et LinkedIn. De plus, il a été partagé sur des groupes en lien avec l'alimentation ainsi que sur la page Instagram officielle de la Haute École Lucia de Brouckère (HELdB). Les questionnaires ultérieurs ont, quant à eux, directement été envoyés aux adresses électroniques des participants – puisque cette dernière avait été obtenue sous leurs consentements lors du questionnaire préalable – ou au format papier. Lorsque l'adresse électronique encodée était incorrecte, il n'était plus possible de recontacter les répondants pour le partage des outils et du second questionnaire de connaissances.

3.2.7 Élaboration des outils sur les aliments ultra-transformés

Les trois outils développés, à savoir une brochure, un site internet et un poster (en 2 variantes) ont été conçus pour améliorer les connaissances de la population adulte domiciliée en Belgique sur le thème des AUTs. Ceux-ci ont tous été élaborés via le logiciel de graphisme Adobe Photoshop.

3.2.7.1 Élaboration de la brochure

L'outil sous forme de brochure, dont un aperçu est disponible à l'ANNEXE 15, vise à fournir aux participants une version téléchargeable et/ou imprimable des informations afin d'en disposer hors ligne ou au format papier. La brochure a été réalisée de manière à permettre aux participants d'acquérir toutes les notions nécessaires permettant de répondre correctement au second questionnaire de connaissances sur les AUTs. En ce qui concerne la forme de la brochure, des images libres de droits et une mascotte ludique ont été utilisées. La mascotte avait pour but de rendre le sujet traité le plus représentatif et attrayant possible. Pour le titre, la police qui a été utilisée était Academy Engraved LET avec une taille de 36 Pt. La police utilisée pour le texte du contenu, quant à elle, était Myriad Pro avec une taille de 18 Pt.

Cependant, pour faciliter sa consultation, la taille de police a été réduite sur certaines pages afin d'avoir un seul argument par section. La couleur prédominante de la brochure était le vert/turquoise afin de faire référence à l'aspect chimique et artificiel des AUTs. Voici ci-après, les différentes parties qui composent la brochure :

- a. **Couverture ;**
- b. **Table des matières ;**
- c. **Contenu théorique ;**

La brochure a été scindée en plusieurs parties afin de séparer chaque argument de manière logique, claire et structurée.

- Que sont les aliments ultra-transformés ? ;
- Finalité de l'ultra-transformation ;
- Les procédés technologiques des aliments ultra-transformés ;
- Le fractionnement alimentaire ;
- La matrice alimentaire ;
- L'impact de la matrice alimentaire sur la satiété ;
- Que sont les additifs ;
- Identifier les additifs ;
- Où se trouvent les aliments ultra-transformés ?
- Aliments ultra-transformés représentatifs ;
- Aliments ultra-transformés représentatifs – point de vigilance ;
- Les aliments ultra-transformés ont-ils un impact sur la santé ? ;
- Comment identifier les aliments ultra-transformés ? ;
- Siga : une classification qui découle de NOVA ;
- L'application Siga ;
- Les 4 sous-groupes de Siga ;
- Les aliments transformés ;
- Le Nutri-score ;
- Les allégations nutritionnelles ;
- Les aliments destinés aux enfants ;
- L'impact des aliments ultra-transformés sur la planète ;
- Le prix des aliments ultra-transformés ;
- Exemple récapitulatif ;
- Résolution ;

- Les 3 règles d'or pour une alimentation saine, durable et éthique ;
- Manger vrai ;
- Manger végétal ;
- Manger varié et si possible, bio, local et de saison ;
- Plus d'information concernant les AUTs sur fabio-crea.be.

d. Bibliographie ;

e. Quatrième de couverture :

La quatrième de couverture comprend une brève introduction du sujet abordé, en précisant la finalité de la brochure et l'objectif de l'étude. Sur celle-ci, deux codes QR sont également présents. Le premier permet aux participants d'approfondir le sujet des AUTs en les amenant à une interview du Dr. Fardet. Le deuxième est un lien vers le site internet réalisé dans le cadre de ce mémoire. Le logo de la Haute École Lucia de Brouckère (HELdB) et celui de Nutrition & Sport & Health (NSH), page de mon promoteur Monsieur Delcourt Arthur, s'y trouvent également, de même que les noms et titres des promoteurs et du mémorant.

3.2.7.1.1 Pré-test de la brochure

Avant d'être diffusée, la brochure a été pré-testée. À la suite de ce pré-test, les changements suivants ont été effectués :

- Ajout d'une table des matières afin de donner aux lecteurs une ligne directrice des concepts abordés dans la brochure ;
- Ajout d'un petit exercice récapitulatif afin de permettre aux lecteurs de tester la maîtrise du sujet ;
- Le texte de départ était parfois trop chargé. De ce fait, certains arguments ont été scindés en plusieurs parties ;
- Ajout de la définition de satiété. Ce terme n'était pas connu par toutes les personnes qui ont testé l'outil ;
- Ajout d'une nouvelle partie sur l'alimentation des enfants ;
- Au départ, la classification Siga avec été introduite brièvement. Le pré-test a permis de comprendre qu'il était nécessaire d'aller plus dans les détails afin que les lecteurs puissent mieux comprendre son objectif et l'intérêt de son utilisation ;
- Page 1 : le langage de la définition des AUTs a été ajusté et rendu moins scientifique afin de faciliter la compréhension des lecteurs ;
- Page 6 : la notion de matrice, étant relativement complexe, a été décrite également à l'aide de petits personnages.

- Page 19 : la notion d'aliments uniquement transformés a été ajoutée afin de les distinguer des AUTs et de ne pas les diaboliser inutilement ;
- Etc.

3.2.7.2 Élaboration des posters

A la demande du promoteur externe, Monsieur Delcourt Arthur, un format poster des informations était souhaité afin de pouvoir en faire usage, par exemple, dans des salles d'attente de cabinets de professionnels de la santé. Le poster reprends de manière synthétiques les informations de la brochure décrite ci-avant et est destiné également à la population cible. Ainsi, un poster intitulé « Élaboration d'outils d'information sur les aliments ultra-transformés » a été créé en collaboration étroite avec le Docteur Fardet Anthony et les promoteurs du travail. Au départ, une première variante a été élaborée (ANNEXE 17). À la suite des remarques reçues lors du pré-test à propos, notamment, de la charte graphique choisie, une deuxième variante (ANNEXE 17) a été développée. Finalement, les deux variantes de poster ont été retenues et utilisées dans le cadre de l'étude. Le contenu des deux variantes de poster est similaire et scindé en quatre parties distinctes :

- a. En guise d'introduction, la première partie comprend une définition complète et précise des AUTs ;
- b. La deuxième partie permet d'approfondir les éléments évoqués dans la partie précédente et met l'accent sur l'impact des AUTs sur la santé et la planète. De plus, les fausses croyances liées aux AUTs sont clarifiées ;
- c. La troisième partie fournit les informations nécessaires pour identifier les AUTs au supermarché et met en garde la population sur l'interprétation, souvent erronée, du Nutri-score et des allégations nutritionnelles présentes sur les emballages de ces aliments ;
- d. La quatrième et dernière partie, propose des conseils permettant de manger de manière saine et durable en limitant la consommation d'aliments ultra-transformés.

Le poster contient également les logos des affiliations l'ayant validé, à savoir ceux de la HELdB (Haute École Lucia de Brouckère), de NSH (Nutrition & Sport & Health), du GDEA (Groupe De Travail sur l'Écologie Alimentaire), de l'INRAE (Unité de Nutrition Humaine) et de l'UPDLF (Union Professionnelle des Diététiciens de Langue Française). Enfin, les deux QR-codes dont question sur la quatrième de couverture de la brochure, y figurent pour facilement retrouver les informations plus complètes.

3.2.7.2.1 Pré-test du poster

Changements effectués à la suite du pré-test :

- Changement de la tournure de phrase dans la partie « impact sur la santé » : « Des études scientifiques ont démontrés qu'une consommation élevée d'AUTs **est associée** à un risque accru de surpoids et d'obésité, de maladie cardiovasculaires, etc. » au lieu de « Des études scientifiques ont démontrés qu'une consommation élevée d'AUTs **pourrait être** associée à un risque accru de surpoids et d'obésité, de maladie cardiovasculaires, etc. ».
- Ajout d'un nouveau point pour préciser la différence entre aliments transformés et ultra-transformés ;
- Mise en évidence du concept des 3V-BLS avec des couleurs différentes ;
- Ajout de l'abréviation « (AUTs) » dans la définition ;
- Changement de phrase : « varier les aliments consommés » au lieu de « varier la consommation des aliments » ;
- Etc.

3.2.7.2.2 Version de poster destinée à l'AFDN

En parallèle à l'enquête liée au TFE et afin de prendre part au « Prix du meilleur poster » lors des Journées Européennes francophones des Diététicien.nes (JED) – organisée par l'AFDN (Association Française des Diététiciens-Nutritionnistes) avec la collaboration de l'ASBL Les diététiciens UPDLF, L'ANDL (Association Nationale des Diététiciens du Luxembourg), l'ASSD (Association Suisse des Diététiciens) – qui auront lieu du 27 au 29 octobre 2022 à Lyon, une nouvelle version de poster répondant aux critères de participation a été élaborée (ANNEXE 18). Il s'agit d'une version adaptée de la variante A de poster réalisée au préalable afin de la rendre conforme aux critères de sélections. Après l'envoi de cette nouvelle version de poster, le Comité Scientifique des JED et la Commission Scientifique et Recherche de l'AFDN ont retenu la proposition de poster. Il sera dès lors exposé et défendu au congrès qui, depuis 60ans, réunit les membres de la profession, les acteurs de l'industrie et les experts des sciences de la nutrition autour de contenus scientifiques et d'actualités de qualité.

3.2.7.3 Élaboration du site internet

Le troisième format de diffusion des informations sur les AUTs est le site internet www.fabio-crea.be dont un aperçu des divers onglets est disponible à l'ANNEXE 16. Pour une meilleure lisibilité, il est « compatible mobile et tablette ».

Il est composé des parties suivantes :

1. Page d'accueil ;
2. À propos ;
3. Le diététicien-nutritionniste ;
4. Promoteurs ;
5. Aliments ultra-transformés ;
6. Brochure ;
7. Posters ;
8. Poster AFDN ;
9. Contact.

L'onglet « Aliments ultra-transformés » du site, comprend exactement les mêmes concepts théoriques que la brochure. Cependant, le texte et les images représentatives sont agencés différemment. De plus, des « boutons » invitant à télécharger la brochure et les posters sont présents dans les différentes fenêtres du site internet. D'autres boutons renvoyant vers le second questionnaire de connaissances ont été également insérés. Par ailleurs, la partie « à propos » a pour but de rappeler au lecteur l'objectif de l'étude. Celles nommées « Le diététicien-nutritionniste » et « Promoteurs » précisent le rôle et la fonction des réalisateurs des outils, ce qui ajoute de la crédibilité au travail effectué. Enfin, une nouvelle partie nommée « Poster AFDN » a été ajoutée au site internet après sa validation par l'AFDN.

3.2.7.3.1 Pré-test du site internet

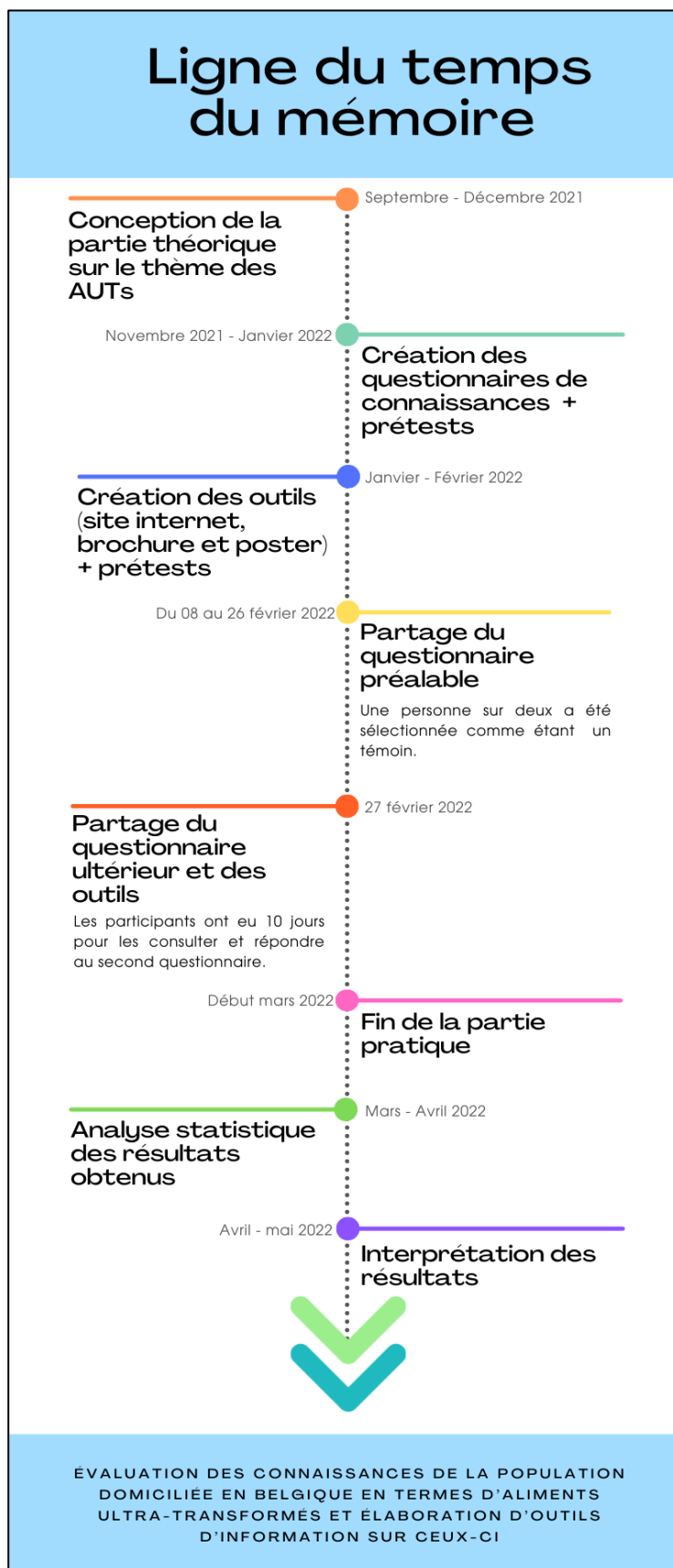
Comme les outils précédents, le site internet a également été testé avant sa mise en ligne. Voici ci-après les modifications principales apportées à la suite du pré-test :

- Ajout de la partie « le diététicien-nutritionniste » afin de permettre aux lecteurs de comprendre par quels professionnels le site a été conçu ;
- Ajout de la partie « Contact » afin de mettre à disposition les coordonnées de contact à disposition de l'utilisateur ;
- Ajout d'images dynamiques sous forme de carrousel dans l'accueil afin de rendre la page plus attrayante;
- Ajout de la bibliographie des outils à la fin de ceux-ci ;
- Etc.

3.2.8 Protocole

Les participants à l'étude ont, tout d'abord, dû compléter un premier questionnaire de connaissances. Ensuite, les différents outils explicités ci-avant ont été mis à disposition de l'échantillon cible par mail. De même, le second questionnaire de connaissances a, quant à lui, été transmis à la fois à l'échantillon cible et à l'échantillon témoin. Une période de 10 jours leur a été accordée pour répondre au questionnaire ultérieur. Afin de récolter un maximum de réponses utilisables, un courriel de rappel a été envoyé 5 jours avant la fin de la date prévue à tous les participants qui n'avaient pas encore répondu au second questionnaire. Les résultats obtenus ont été analysés via le logiciel MS Excel grâce aux tests statistiques appropriés. Sur base des résultats des enquêtes, l'amélioration des connaissances du lecteur en matière d'aliments ultra-transformés a été quantifiée. Les statistiques réalisées ont permis d'évaluer l'efficacité et la plus-value des outils expérimentaux sur les notions qu'ont les individus domiciliés en Belgique à propos des aliments ultra-transformés. Les résultats détaillés en découlant se trouvent ci-après au point 3.3.

3.2.9 Ligne du temps



3.3 Résultats

3.3.1 Présentation des participants

| Type de participants | Nombre de réponses au premier questionnaire | Nombre de réponse au second questionnaire |
|------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|-------------------------------------------|
| Participant ayant répondu au questionnaire | 332 | 239 |
| Participants rejetés (critères domicile et âge) | 4 | 0 |
| Diététiciens ou assimilés ayant répondu au premier questionnaire | 17 | 16 |
| Participants placés aléatoirement dans l'échantillon témoin ne consultant pas les outils | 125 | 95 |
| Participant consultant les outils (échantillon cible) | 186 | 128 |

332 participants ont répondu au premier questionnaire. Parmi ceux-ci :

- 125 participants ont été désignés comme faisant partie de l'échantillon témoin.
- 1 participant ne répondant pas à la condition sur la tranche d'âge ainsi que 3 autres n'étant pas domiciliés en Belgique, soit 4 participants, ont été rejetés.
- 17 participants sont des diététiciens.
- 186 participants ont donc été désignés pour recevoir les outils par la suite.

Des diététiciens ont répondu au premier questionnaire. La question concernant le type d'études/formations suivis présente dans les critères de participation du formulaire n'étaient volontairement pas éliminatoire. Cela a permis d'apprécier également les connaissances en termes d'aliments ultra-transformés d'un petit groupe de diététiciens domiciliés en Belgique (voir ANNEXE 10).

239 participants ont répondu au second questionnaire. Parmi ceux-ci :

- 95 participants proviennent de l'échantillon témoin. Ils constituent le **groupe « témoin »**.
- 16 sont des diététiciens. Aucun diététicien n'a été choisi comme témoins afin de ne pas réduire la taille des participants diététiciens .

- Aucun rejet de participants n'a eu lieu pour non-participation au premier questionnaire.
- 128 participants ont répondu au premier questionnaire, reçu les outils et répondu au deuxième questionnaire. Ils constituent le **groupe « cible »**.
- Ayant transmis les liens vers le site internet, la brochure numérique et le second questionnaire par mail, 2 adresses mails encodées par les participants au premier questionnaire se sont avérées erronées. L'adresse électronique étant le seul moyen de contact des participants, leurs contributions à l'étude s'est donc achevée avant terme.

3.3.2 Mesures réalisées et interprétation des résultats

3.3.2.1 Formules et lois utilisées pour l'analyse des résultats

[Source : 77]

Afin de mettre en évidence l'amélioration des connaissances de la population après consultation des outils créés, l'idée est de comparer les scores de chaque participant repris dans le groupe « cible » et de même pour le groupe « témoin ». Pour ce faire, la variable sera le **score de connaissances au questionnaire**. Les données étant appariées, vu qu'il s'agit des résultats d'une même personne à 2 différents moments, c'est la loi de Student pour grand échantillon appariés qui est utilisée. Pour avoir un point de repère simple pour les comparaisons, il est intéressant de calculer la différence de scores entre le second et le premier questionnaire pour chaque individu. Une valeur négative ou nulle indique une régression ou une stagnation des résultats au second questionnaire par rapport au premier, tandis qu'une valeur positive indique une amélioration. Le point de repère est donc la moyenne supposée de la population : $\mu_0 = 0$.

Autrement dit, avec :

$$X_n = \text{Score } Q2_n - \text{Score } Q1_n$$

il s'agira de montrer que :

$$\bar{x} = \frac{1}{n} \sum_{i=1}^n X_n$$

est > 0 pour pouvoir affirmer une amélioration.

Les hypothèses et annotations suivantes seront prises :

H_0 : La moyenne des différences de scores entre le second et le premier questionnaire est négative ou nulle (détérioration ou pas d'amélioration), c-à-d :

$$\mu \leq \mu_0$$

H_1 : La moyenne des différences de scores entre le second et le premier questionnaire est positive (amélioration)

$$\mu > \mu_0$$

H_0 est rejetée et donc H_1 est acceptée si :

$$1 - LOI.STUDENT.N(t_{obs}; n - 1; VRAI) < \alpha \quad (1)$$

avec

Seuil de risque acceptable : $\alpha = 0,05$

La moyenne de l'échantillon : \bar{x}

La taille de l'échantillon : n

L'écart type (inconnu) de la population : σ

La moyenne supposée de la population : μ_0

La vraie moyenne (inconnue) de la population : μ

Estimation *s* de σ :

$$s = \sqrt{\frac{n}{n-1}} \sigma^{éch}$$

La probabilité par la loi de Student à N-1 degrés de liberté dans (1) est :

$$t_{obs} = \frac{\bar{x} - \mu_0}{s/\sqrt{n}}$$

Par contre, si

$$1 - LOI.STUDENT.N(t_{obs}; n - 1; VRAI) \geq \alpha$$

alors

H_0 ne peut pas être rejetée et donc le résultat est alors dit non-significatif → État de non-conclusion.

En pratique, avec le tableur MS Excel, la probabilité $1 - LOI.STUDENT.N(t_{obs}; n - 1; VRAI)$ peut être obtenue directement avec la formule :

T.TEST(matrice1, matrice2, uni/bilatéral, type)

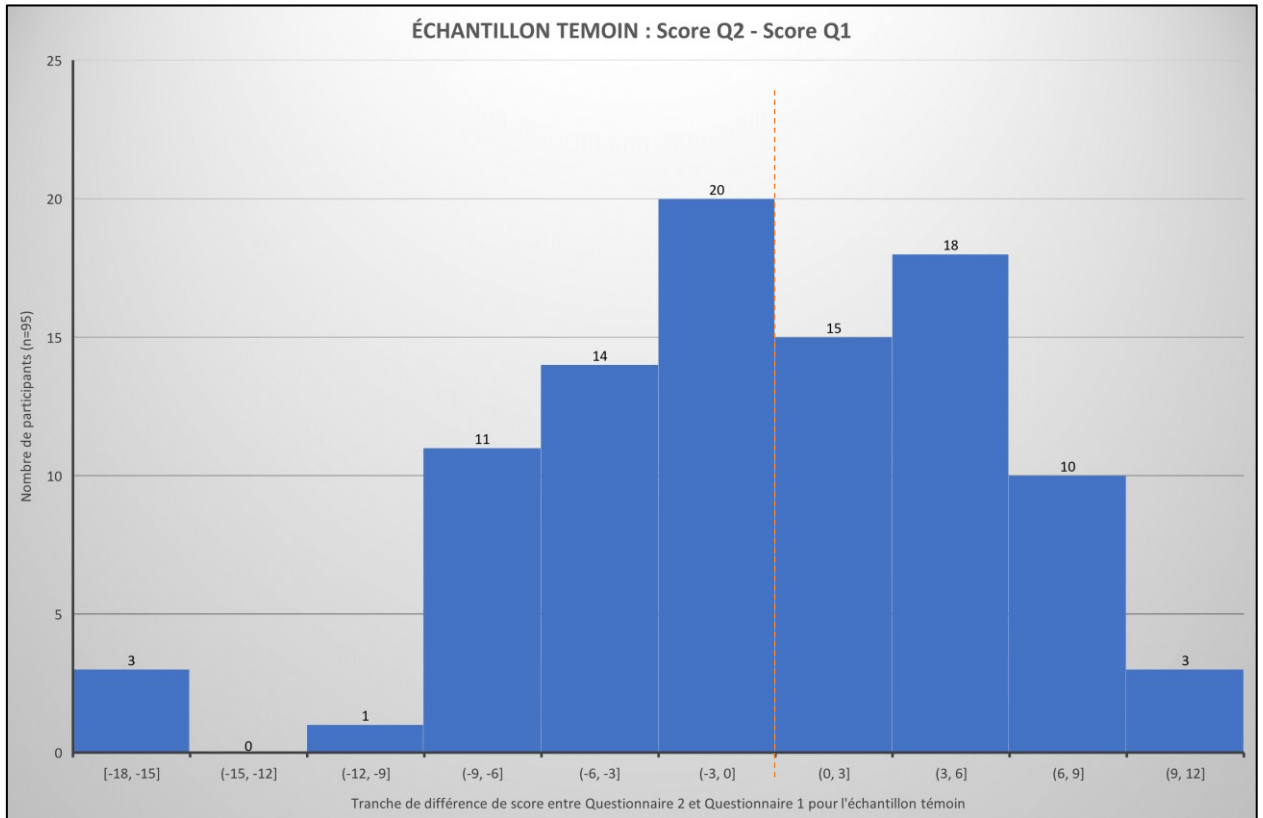
en l'occurrence :

T.TEST(Matrice des Scores Q1, Matrice des Scores Q2, unilatéral [= 1], aparié [= 1])

3.3.2.2 Résultats Excel

3.3.2.2.1 Résultats - échantillon témoin

| | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|
| α | 0,05 |
| <u>Directement avec Excel :</u> | |
| Fonction T.TEST : Renvoie la probabilité associée à un test T de Student. Utilisez la fonction T.TEST pour déterminer dans quelle mesure deux échantillons sont susceptibles de provenir de deux populations sous-jacentes ayant la même moyenne. | |
| p-value = T.TEST(matrice1,matrice2,uni/bilatéral,type)= | 0,42505 > $\alpha=0,05$ |
| avec: | |
| matrice1 = scores de l'échantillon témoin au Q1 | |
| matrice2 = scores de l'échantillon témoin au Q2 | |
| uni/bilatéral = 1 [Unilatéral] | |
| type = 1 [par paires] | |
| <u>OU en plus détaillé sur les différences de scores (Tot Q2 - Tot Q1):</u> | |
| n= | 95 |
| Moyenne, éch. Témoin = | 0,11579 |
| s=ECART.TYPE.STANDARD = | 5,95526 |
| Moyenne supposée, pop. = | 0 => pas de différence de score |
| t,obs = | 0,18951 |
| p-value = 1-LOI.STUDENT.N(t_obs ;n-1 ;VRAI) = | 0,42505 > $\alpha=0,05$ |
| On ne peut pas rejeter H0, résultats non significatifs | |
| Les scores des témoins ne sont pas fondamentalement améliorés (sans l'utilisation des outils) par des phénomènes de curiosités ou facteurs externes durant la période du test. | |

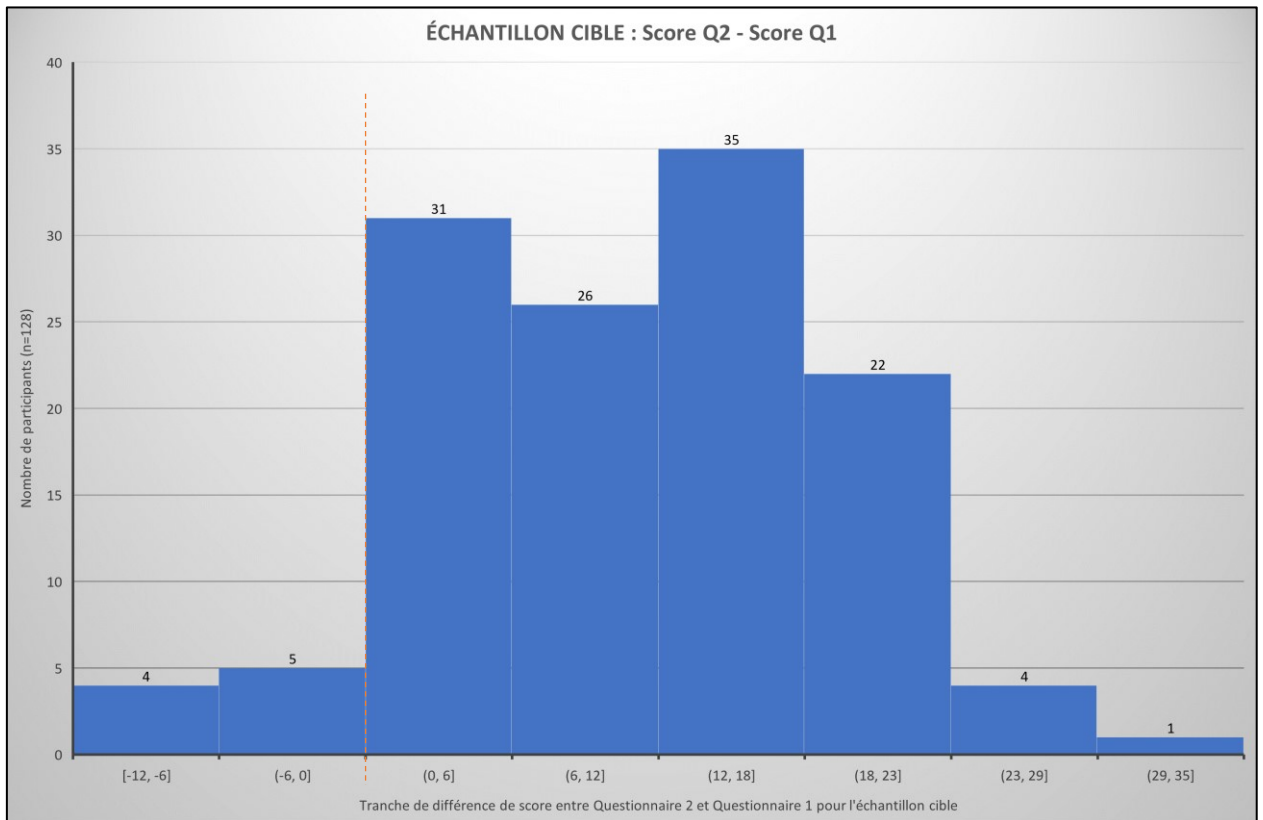


La représentation graphique des différences de scores pour l'échantillon témoins se présente sous la forme d'une cloche assez centrée sur le 0. Les calculs statistiques indiquent un état de non-conclusion quant à l'amélioration des connaissances, ce qui était pressenti graphiquement.

3.3.2.2.2 Résultats - échantillon cible

Pour rappel, l'échantillon cible est celui qui a répondu au premier et second questionnaire et qui a reçu les outils d'information sur les AUTs.

| | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| α | 0,05 |
| <u>Directement avec Excel :</u> | |
| Fonction T.TEST: Renvoie la probabilité associée à un test T de Student. Utilisez la fonction T.TEST pour déterminer dans quelle | |
| p-value = T.TEST(matrice1,matrice2,uni/bilatéral,type)= | 0,00000 < $\alpha=0,05$ |
| avec: | |
| matrice1 = scores de l'échantillon cible au Q1 | |
| matrice2 = scores de l'échantillon cible au Q2 | |
| uni/bilatéral = 1 [Unilatéral] | |
| type = 1 [par paires] | |
| <u>OU en plus détaillé sur les différences de scores (Tot Q2 - Tot Q1):</u> | |
| n= | 128 |
| Moyenne, éch. Témoin = | 10,60156 |
| s=ECART.TYPE.STANDARD = | 8,46795 |
| Moyenne supposée, pop. = | 0 => pas de différence de score |
| t_obs = | 14,16435 |
| p-value = 1-LOI.STUDENT.N(t_obs ; n-1 ;VRAI) = | 0,00000 < $\alpha=0,05$ |
| On rejette H0 et on valide H1 car 1 - LOI.STUDENT.N(t_obs; n-1 ; vrai) < α | |
| => H1 : $\mu_2 > \mu_1$ | |
| Par ailleurs, il convient également d'effectuer le test de student sur les échantillons non-pairés des scores au Q1 de l'échantillon témoin et des scores de l'échantillon cible où les moyennes devraient être semblables. On a: | |
| p-value = T.TEST(matrice1,matrice2,uni/bilatéral,type)= | 0,81843 = probabilité que les échantillons cible et témoin proviennent de deux populations sous-jacentes ayant la même moyenne pour le Q1. |
| avec: | |
| matrice1 = scores de l'échantillon témoin au Q1 | |
| matrice2 = scores de l'échantillon cible au Q1 | |
| uni/bilatéral = 2 [Bilatéral] | |
| type = 1 [sur deux échantillons de variance égale (homoscédastique)] | |
| De même pour les score au Q2 où les moyennes devraient, cette fois, être différentes. On a: | |
| p-value = T.TEST(matrice1,matrice2,uni/bilatéral,type)= | 0,00000 = probabilité que les échantillons cible et témoin proviennent de deux populations sous-jacentes ayant la même moyenne pour le Q2. |
| avec: | |
| matrice1 = scores de l'échantillon témoin au Q2 | |
| matrice2 = scores de l'échantillon cible au Q2 | |
| uni/bilatéral = 2 [Bilatéral] | |
| type = 1 [sur deux échantillons de variance égale (homoscédastique)] | |



Contrairement à l'échantillon témoin ci-avant, la représentation graphique des différences de score pour l'échantillon cible se présente sous la forme d'une cloche centrée vers 10 ou 12 et non plus 0, ce qui illustre les résultats obtenus par les calculs statistiques ci-avant. Cela représente l'amélioration effective des connaissances après mise à disposition des outils.

Les conclusions suivantes découlent des résultats des 4 tests ci-dessus et expliqués au point 3.2.5.6 :

- 1) Les connaissances au sein de l'échantillon témoin ne s'améliorent pas significativement ;
- 2) Les connaissances au sein de l'échantillon cible s'améliorent significativement ;
- 3) Les moyennes des connaissances des échantillons témoin et cible au questionnaire 1 sont semblables à 81,8%, ce qui valide la constitution aléatoire de l'échantillon témoin par rapport à l'échantillon cible ;
- 4) Les moyennes des connaissances des échantillons témoin et cible au questionnaire 2 sont différentes (probabilité nulle qu'elles soient les mêmes).

Il en résulte donc que les outils créés et mis à disposition de l'échantillon cible améliorent bel et bien les connaissances des participants et par extension, celles de la population.

3.3.2.2.3 Résultats - échantillon diététiciens

Les calculs statistiques ci-après indiquent un état de non-conclusion quant à l'amélioration des connaissances dans l'échantillon des diététiciens.

| N° Participant DIET | Tot Q1 | Tot Q2 | Tot Q1 - Tot Q2 | D: ABS de la différence | Moyenne.rang | Rang positif | Rang Négatif |
|---------------------|--------|--------|-----------------|-------------------------|--------------|--------------|--------------|
| D01 | 22 | 17 | 5 | 5 | 9 | 9 | |
| D02 | 33 | 30 | 3 | 3 | 5,5 | 5,5 | |
| D03 | 23 | 31 | -8 | 8 | 14,5 | | 14,5 |
| D04 | 30 | 28 | 2 | 2 | 3,5 | 3,5 | |
| D05 | 30 | 24 | 6 | 6 | 11,5 | 11,5 | |
| D06 | 26 | 34 | -8 | 8 | 14,5 | | 14,5 |
| D07 | 25 | 31 | -6 | 6 | 11,5 | | 11,5 |
| D08 | 24 | 28 | -4 | 4 | 7 | | 7 |
| D09 | 24 | 17 | 7 | 7 | 13 | 13 | |
| D10 | 33 | 34 | -1 | 1 | 1,5 | | 1,5 |
| D11 | 24 | 21 | 3 | 3 | 5,5 | 5,5 | |
| D12 | 33 | 33 | 0 | | | | |
| D13 | 31 | 33 | -2 | 2 | 3,5 | | 3,5 |
| D14 | 25 | 30 | -5 | 5 | 9 | | 9 |
| D15 | 29 | 24 | 5 | 5 | 9 | 9 | |
| D16 | 29 | 30 | -1 | 1 | 1,5 | | 1,5 |
| | | | | | 42,5 | | 63 |

TEST DE WILCOXON: Calculs

α 0,05

m 15

T 42,5

T crit 25 voir table

Espérance ET 60

Variance 310

Ecart type 17,6068169

z-score 0,99393321

T-Crit 25,4412731

P-Value 0,32025538 > α

Significatif NON

On ne rejete pas H0

Wilcoxon Signed-Ranks Table

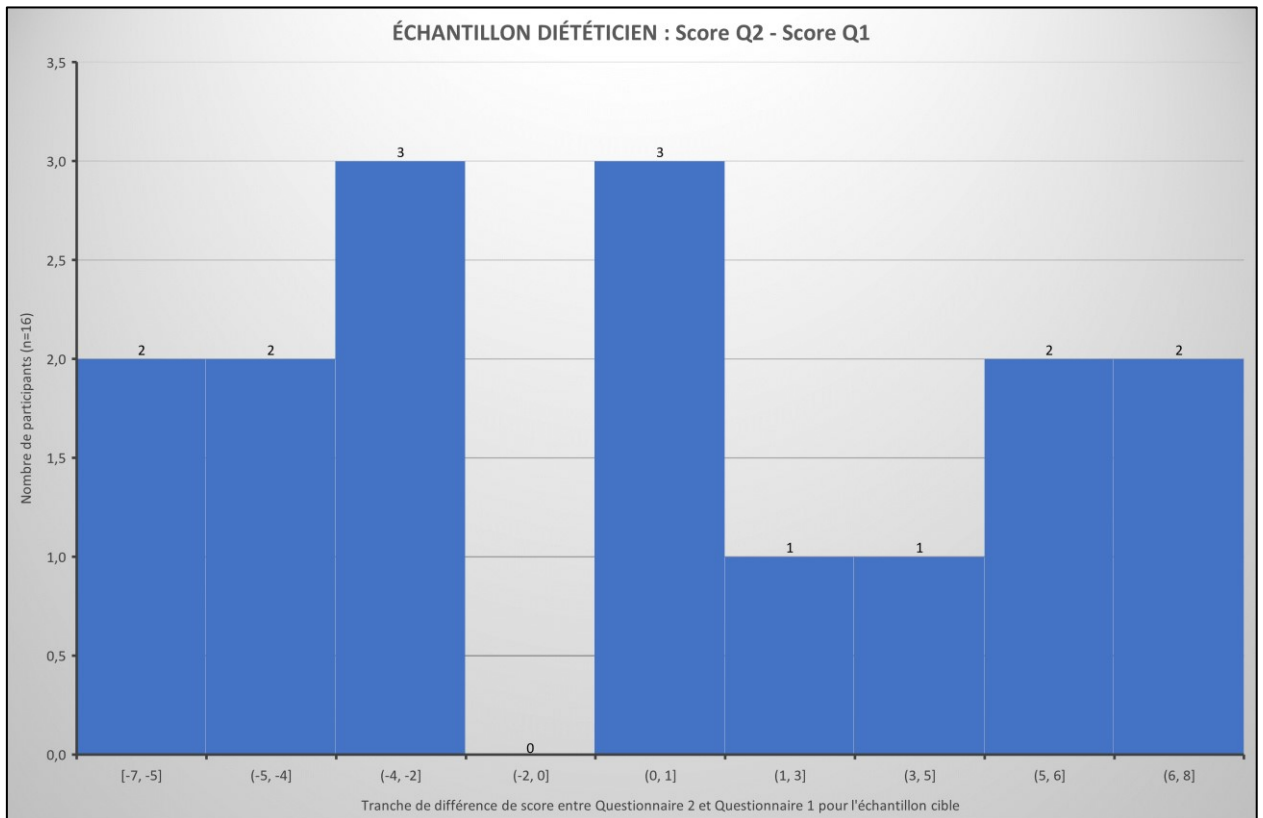
Le tableau suivant fournit les valeurs critiques pour les tests bilatéraux. Pour un test unilatéral, doublez la valeur alpha et utilisez le tableau. Pour plus de détails sur le test, reportez-vous au test de Wilcoxon Signed-Ranks.

| alpha values | | | | | | | |
|--------------|-------|-------|------|-------|------|------|------|
| n | 0.001 | 0.005 | 0.01 | 0.025 | 0.05 | 0.10 | 0.20 |
| 5 | -- | -- | -- | -- | -- | 0 | 2 |
| 6 | -- | -- | -- | -- | 0 | 2 | 3 |
| 7 | -- | -- | -- | 0 | 2 | 3 | 5 |
| 8 | -- | -- | 0 | 2 | 3 | 5 | 8 |
| 9 | -- | 0 | 1 | 3 | 5 | 8 | 10 |
| 10 | -- | 1 | 3 | 5 | 8 | 10 | 14 |
| 11 | 0 | 3 | 5 | 8 | 10 | 13 | 17 |
| 12 | 1 | 5 | 7 | 10 | 13 | 17 | 21 |
| 13 | 2 | 7 | 9 | 13 | 17 | 21 | 26 |
| 14 | 4 | 9 | 12 | 17 | 21 | 25 | 31 |
| 15 | 6 | 12 | 15 | 20 | 25 | 30 | 36 |
| 16 | 8 | 15 | 19 | 25 | 29 | 35 | 42 |
| 17 | 11 | 19 | 23 | 29 | 34 | 41 | 48 |
| 18 | 14 | 23 | 27 | 34 | 40 | 47 | 55 |
| 19 | 18 | 27 | 32 | 39 | 46 | 53 | 62 |
| 20 | 21 | 32 | 37 | 45 | 52 | 60 | 69 |
| 21 | 25 | 37 | 42 | 51 | 58 | 67 | 77 |
| 22 | 30 | 42 | 48 | 57 | 65 | 75 | 86 |
| 23 | 35 | 48 | 54 | 64 | 73 | 83 | 94 |
| 24 | 40 | 54 | 61 | 72 | 81 | 91 | 104 |
| 25 | 45 | 60 | 68 | 79 | 89 | 100 | 113 |
| 26 | 51 | 67 | 75 | 87 | 98 | 110 | 124 |
| 27 | 57 | 74 | 83 | 96 | 107 | 119 | 134 |

| alpha values | | | | | | | |
|--------------|-------|-------|------|-------|------|------|------|
| n | 0.001 | 0.005 | 0.01 | 0.025 | 0.05 | 0.10 | 0.20 |
| 28 | 64 | 82 | 91 | 105 | 116 | 130 | 145 |
| 29 | 71 | 90 | 100 | 114 | 126 | 140 | 157 |
| 30 | 78 | 98 | 109 | 124 | 137 | 151 | 169 |
| 31 | 86 | 107 | 118 | 134 | 147 | 163 | 181 |
| 32 | 94 | 116 | 128 | 144 | 159 | 175 | 194 |
| 33 | 102 | 126 | 138 | 155 | 170 | 187 | 207 |
| 34 | 111 | 136 | 148 | 167 | 182 | 200 | 221 |
| 35 | 120 | 146 | 159 | 178 | 195 | 213 | 235 |
| 36 | 130 | 157 | 171 | 191 | 208 | 227 | 250 |
| 37 | 140 | 168 | 182 | 203 | 221 | 241 | 265 |
| 38 | 150 | 180 | 194 | 216 | 235 | 256 | 281 |
| 39 | 161 | 192 | 207 | 230 | 249 | 271 | 297 |
| 40 | 172 | 204 | 220 | 244 | 264 | 286 | 313 |
| 41 | 183 | 217 | 233 | 258 | 279 | 302 | 330 |
| 42 | 195 | 230 | 247 | 273 | 294 | 319 | 348 |
| 43 | 207 | 244 | 261 | 288 | 310 | 336 | 365 |
| 44 | 220 | 258 | 276 | 303 | 327 | 353 | 384 |
| 45 | 233 | 272 | 291 | 319 | 343 | 371 | 402 |
| 46 | 246 | 287 | 307 | 336 | 361 | 389 | 422 |
| 47 | 260 | 302 | 322 | 353 | 378 | 407 | 441 |
| 48 | 274 | 318 | 339 | 370 | 396 | 426 | 462 |
| 49 | 289 | 334 | 355 | 388 | 415 | 446 | 482 |
| 50 | 304 | 350 | 373 | 406 | 434 | 466 | 503 |

Figure 9 - Le test de Wilcoxon

[Source 778]

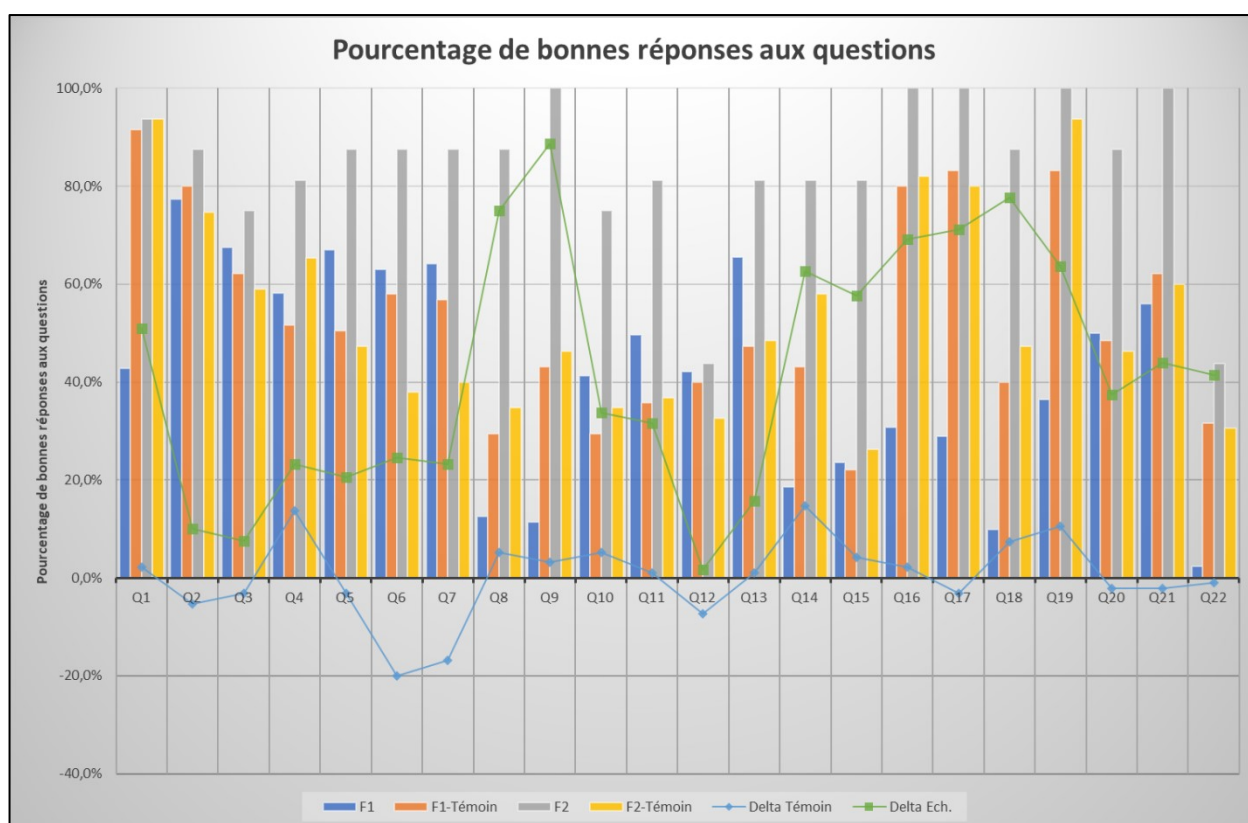


Pour l'échantillon des diététiciens qui, pour rappel, est assez petit ($n=16$), l'illustration graphique ne montre pas vraiment des résultats en forme de cloche. Toutefois, la répartition moyenne se situe aux alentours de zéro.

3.3.2.3 Graphique général reprenant les réponses théoriques de tous les échantillons

F= formulaire

Sur le graphique ci-dessous, les bâtonnets représentent les pourcentages de bonnes réponses aux 22 questions des 2 formulaires. Les bâtonnets bleus correspondent à l'échantillon cible pour le Questionnaire 1 (F1). Les bâtonnets orange correspondent à l'échantillon témoin pour le Questionnaire 1 (F1). Les bâtonnets gris correspondent à l'échantillon cible pour le Questionnaire 2 (F2). Les bâtonnets jaunes correspondent à l'échantillon témoin pour le Questionnaire 2 (F2). La courbe avec marques vertes représente la différence de bonne réponse entre le questionnaire 2 et le questionnaire 1 pour l'échantillon cible tandis que la courbe avec marques bleues correspond à l'échantillon témoin.

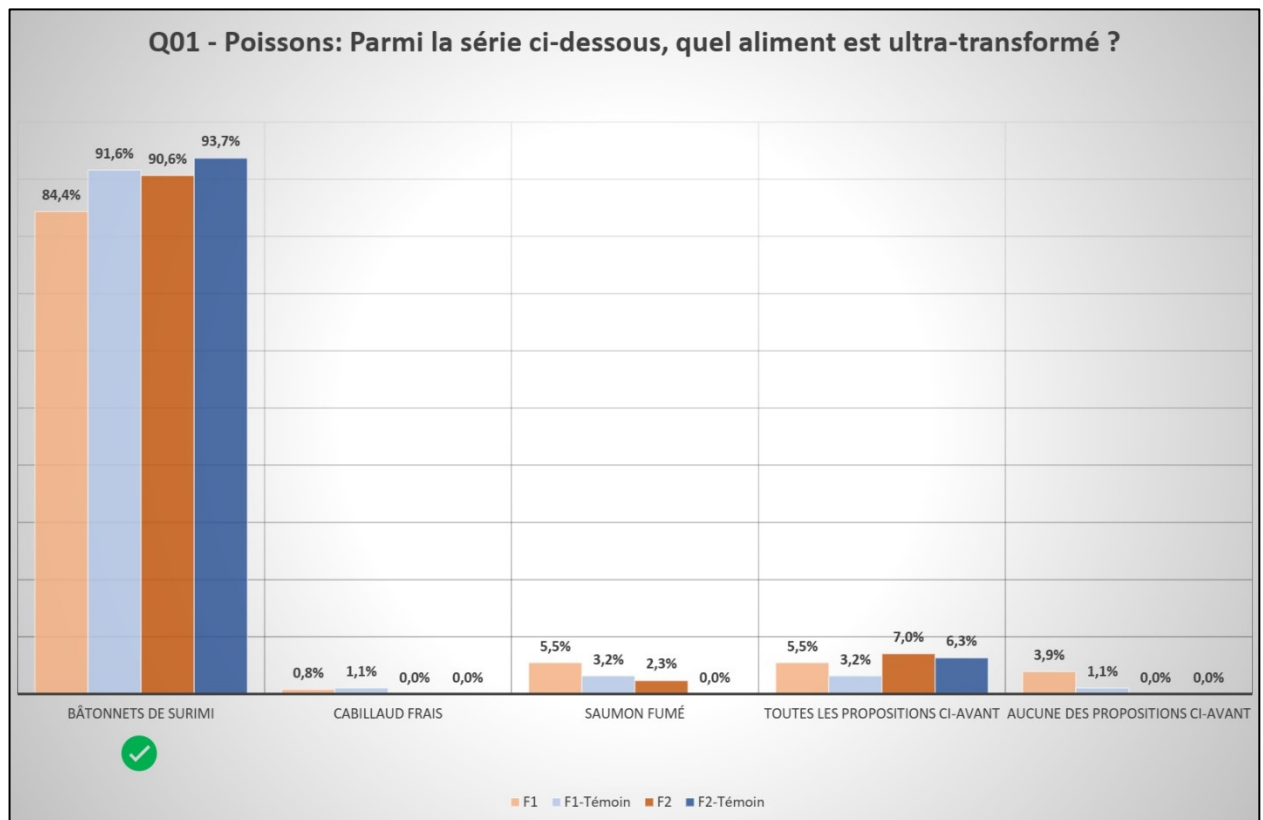


Intuitivement, il est perçu que la courbe bleue oscille autour de 0%, ce qui illustre bien les résultats obtenus ci-dessus quant à l'échantillon témoin, soit que les connaissances ne se sont pas significativement améliorées. La courbe verte, quant à elle, située au-dessus de la courbe bleue et dans les valeurs positives, illustre également les résultats statistiques calculés pour l'échantillon cible, soit que les connaissances se sont significativement améliorées par l'utilisation des outils créés (site internet, brochure, poster). Par ailleurs, au questionnaire 1 (F1 → Bâtonnets bleus et F1-Témoin → Bâtonnets orange) un relativement

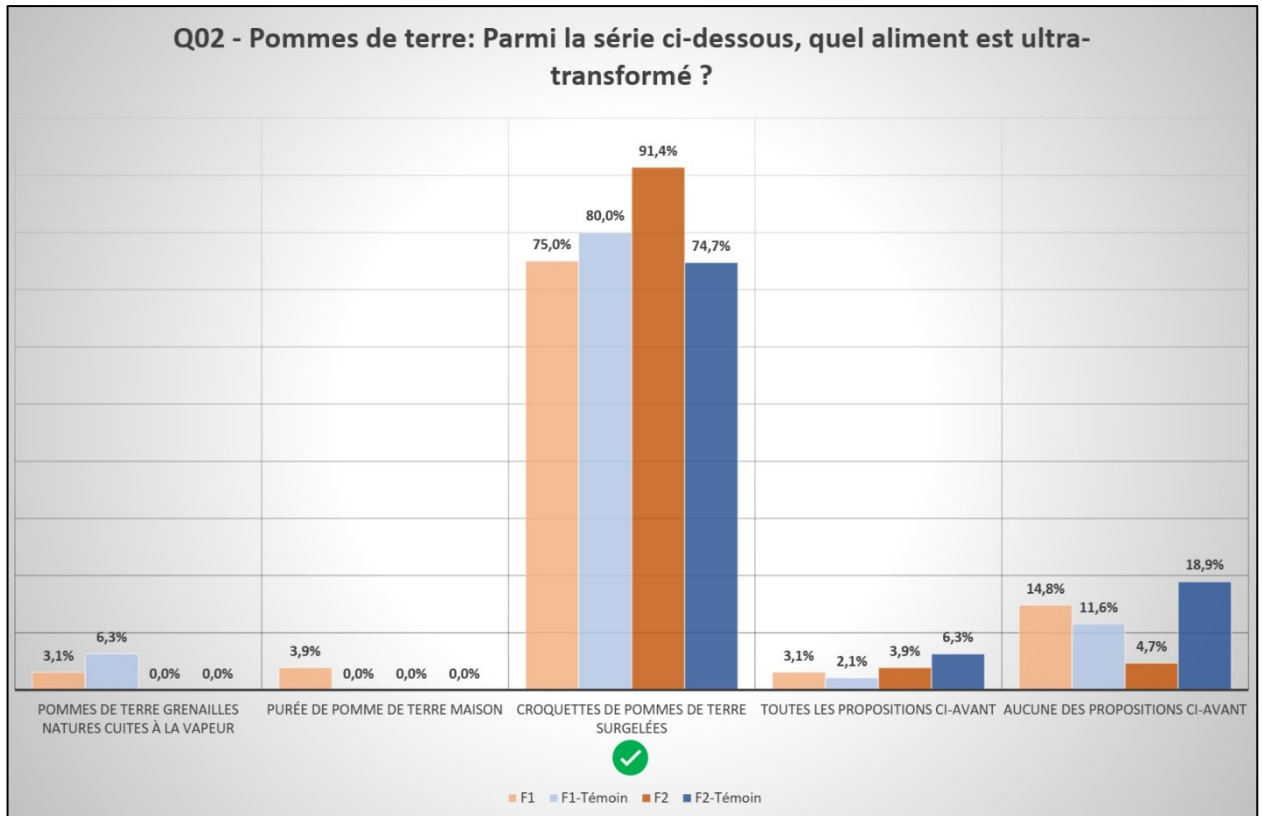
moins grand pourcentage de bonnes réponses aux questions à plus grande pondération, notamment de Q8 à Q12 et de Q13 à Q15, est observé. Ayant insisté sur les thématiques abordées par ces questions dans les outils mis à disposition, les résultats au questionnaire 2 ont globalement augmentés → Bâtonnets gris.

3.3.2.4 Résultats par question théorique et interprétation

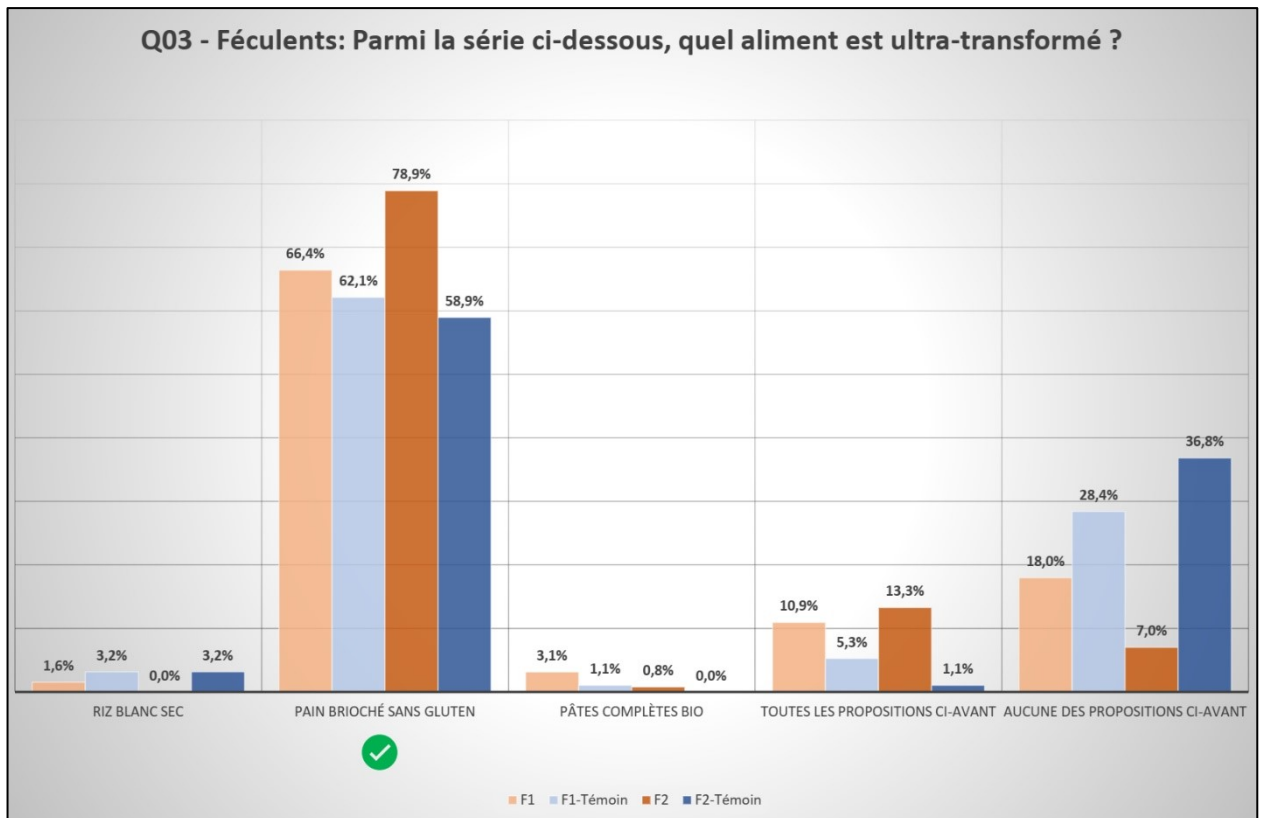
Remarque : la bonne réponse est représentée par  se trouvant en dessous de celle-ci sur le graphique.



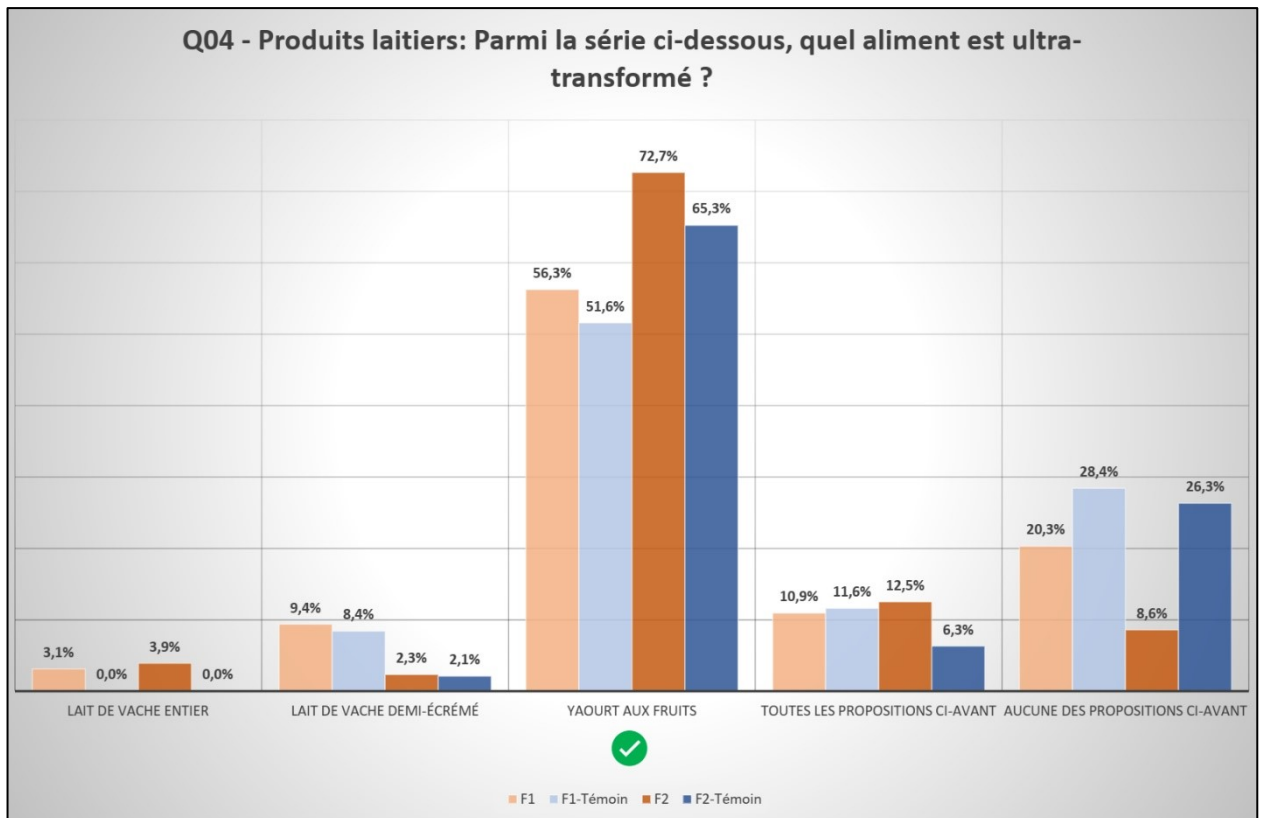
Les réponses sont majoritairement correctes. Cela tient sens au fait que les bâtons de surimi ont une apparence nettement plus industrielle que les 2 autres aliments.



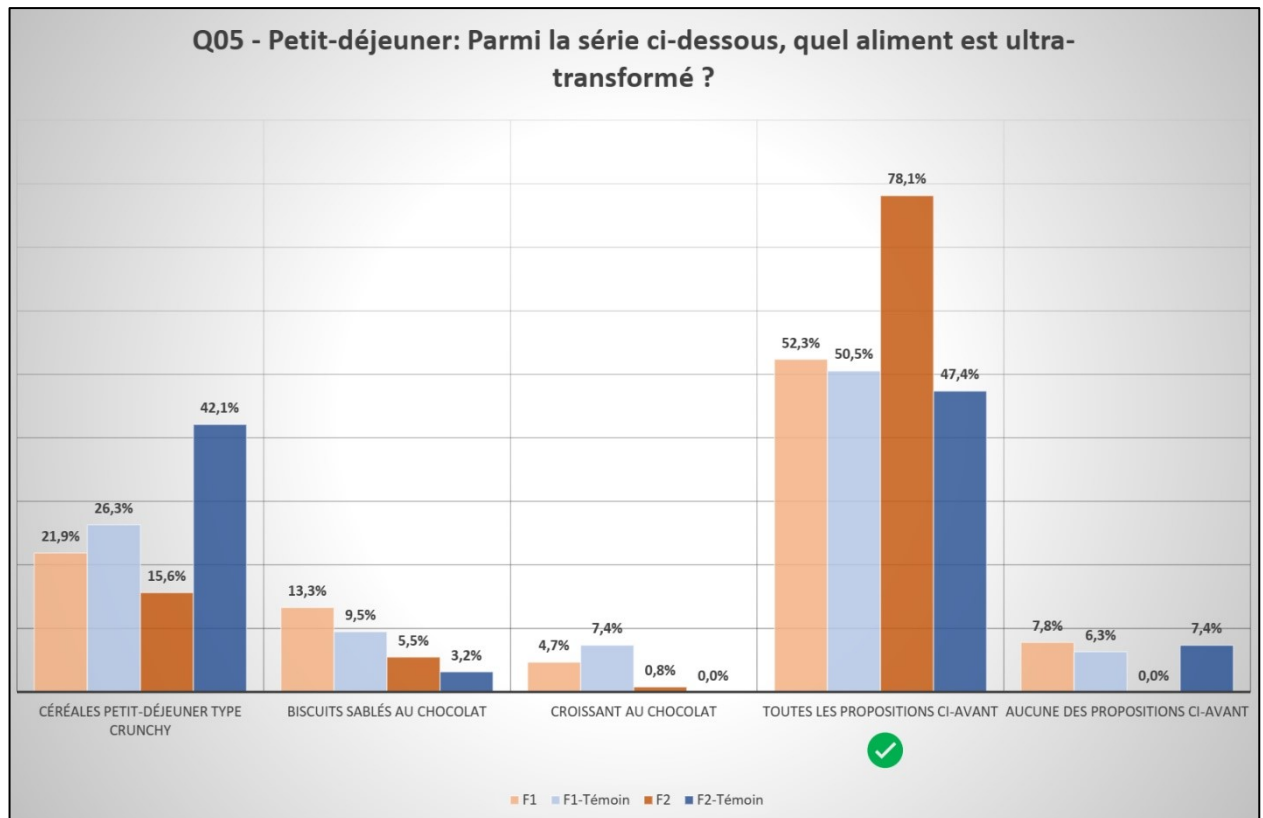
Les réponses sont majoritairement correctes. Néanmoins, les réponses « Aucune des propositions ci-avant » semblent indiquer une méconnaissance des processus de fabrication industriels, en l'occurrence de croquettes de pomme de terre.



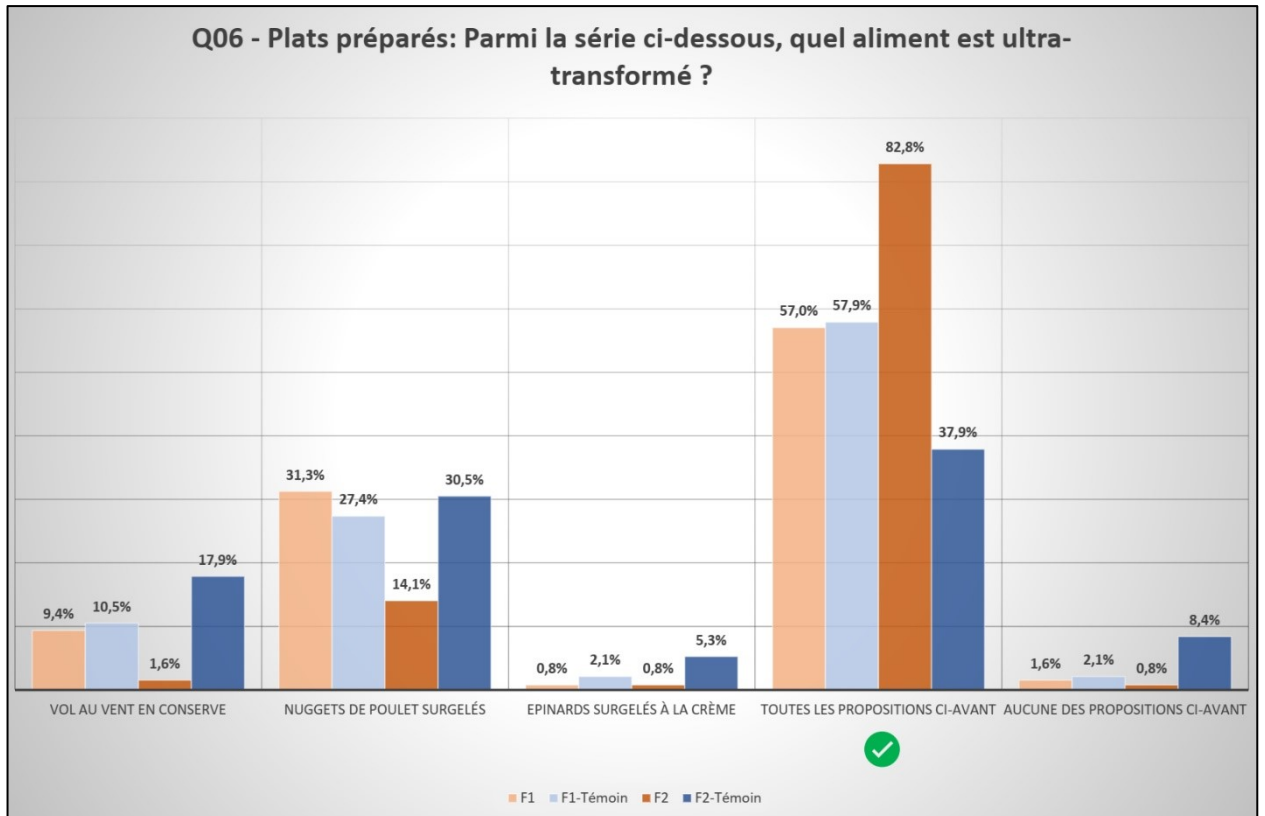
Les réponses sont majoritairement correctes. Néanmoins, les réponses « Toutes les propositions ci-avant » et « Aucune des propositions ci-avant » indiquent qu'il subsiste un certain doute dans l'esprit des participants quant à la transformations des féculents.



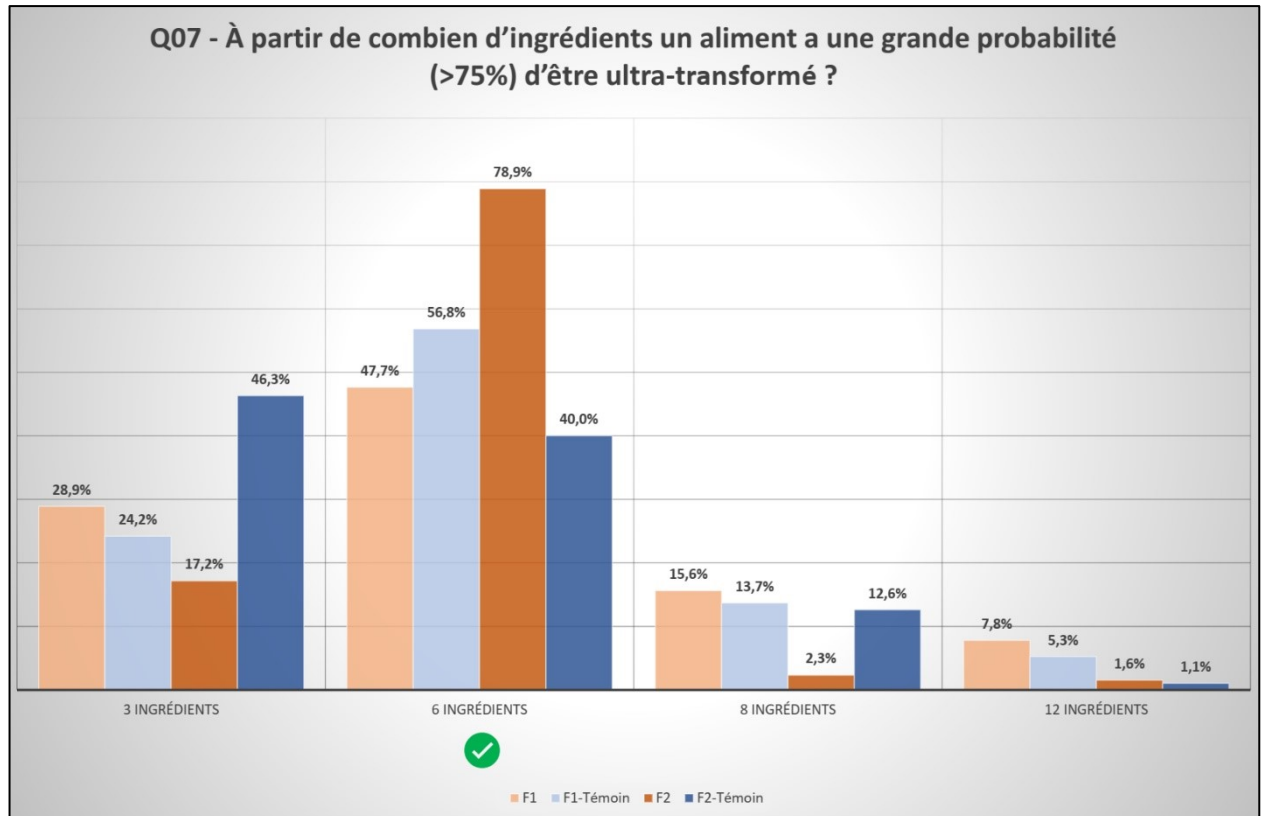
Les réponses sont majoritairement correctes. Néanmoins, les réponses « Toutes les propositions ci-avant » et « Aucune des propositions ci-avant » indiquent qu'il subsiste un certain doute dans l'esprit des participants quant à la transformation des produits laitiers.



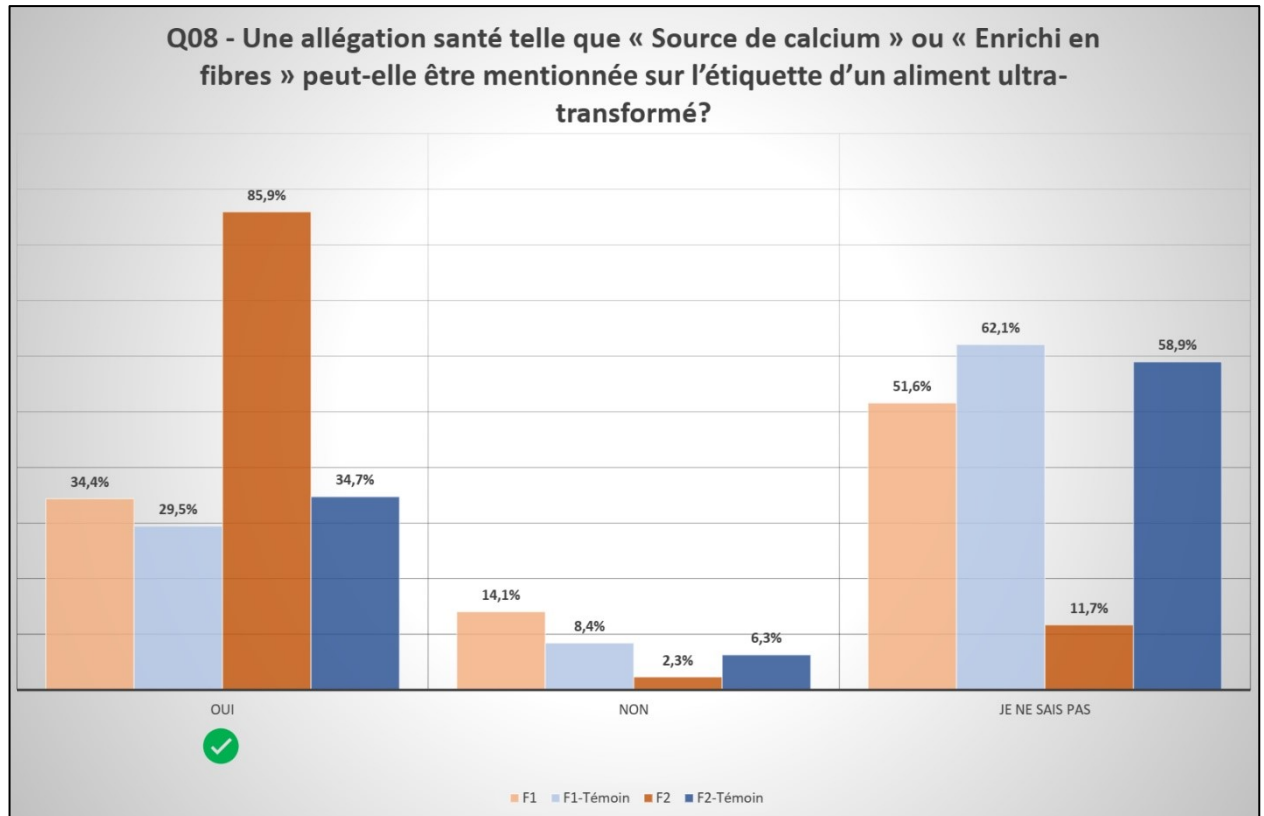
Les réponses sont majoritairement correctes. Il semble également que les céréales pour petit-déjeuner soient également bien associées aux AUTs. Néanmoins, les réponses « Aucune des propositions ci-avant » semble indiquer une méconnaissance des processus de fabrication industriels, en l'occurrence des viennoiseries et biscuits.



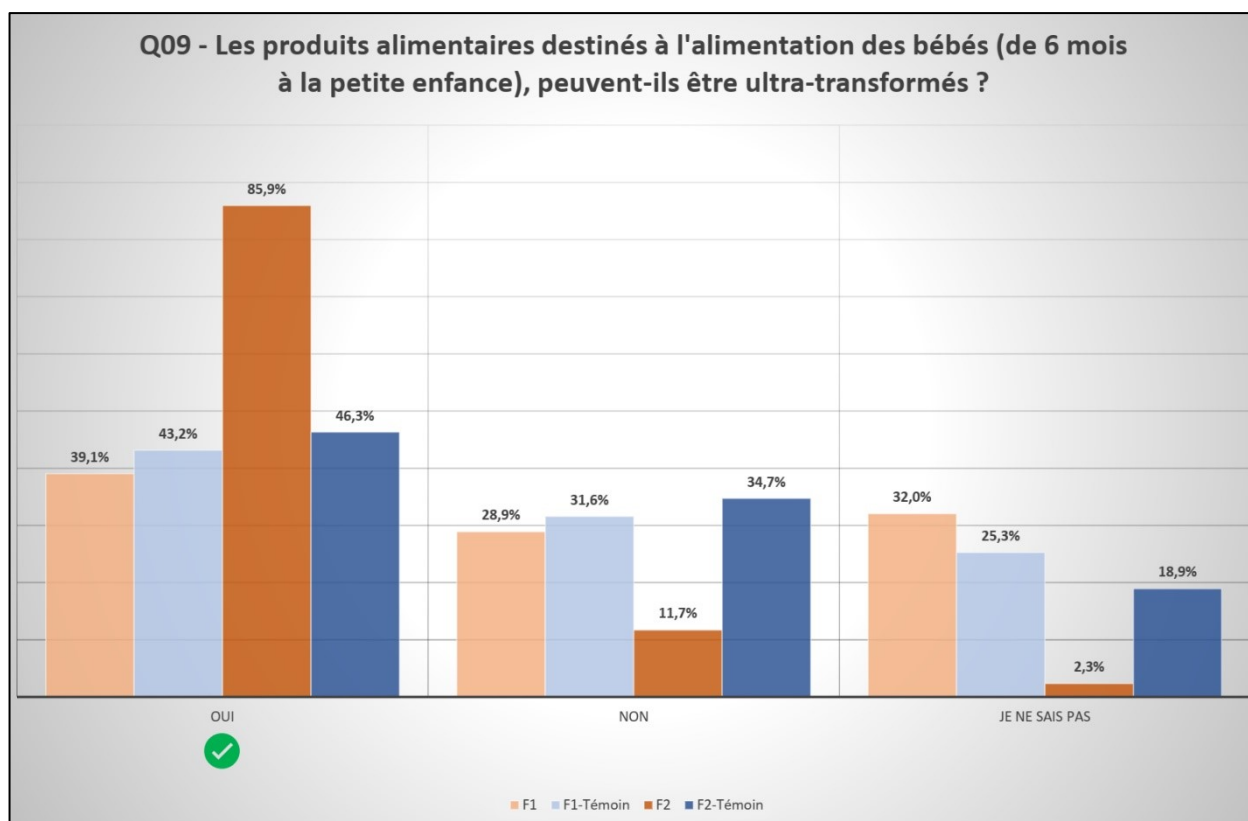
Les réponses sont majoritairement correctes. Il semble également que les nuggets soient également bien associées aux AUTs, tandis que le vol au vent et les épinards à la crème doivent paraître relativement moins ultra-transformés aux yeux des consommateurs.



Les réponses sont majoritairement correctes mais relativement moins tranchées que les questions précédentes. Les outils mis à dispositions ont, semble-t-il, permis de bien clarifier le concept.

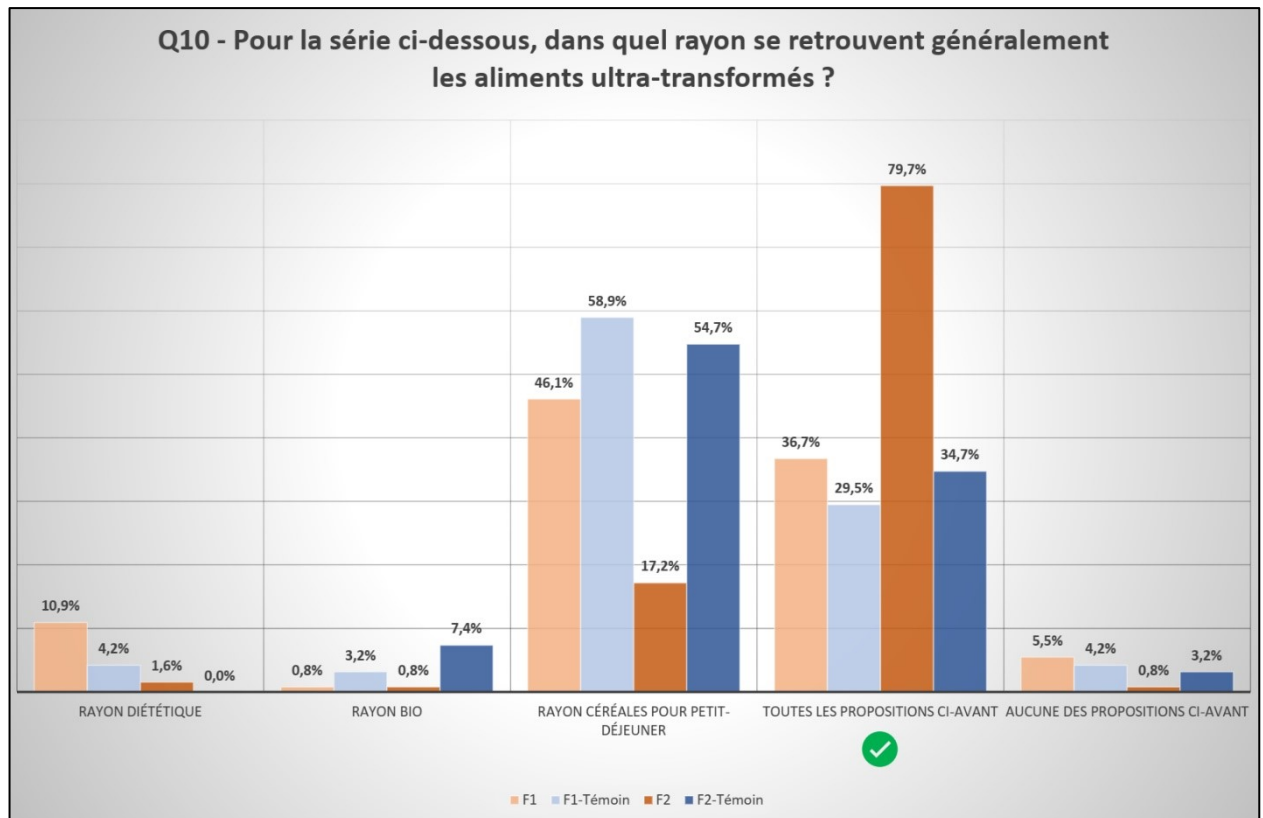


Les réponses initiales « Je ne sais pas » sont extrêmement élevées, ce qui révèle le doute de la population quant aux allégations santé. Les outils semblent avoir attiré l'attention du consommateur à ce sujet.

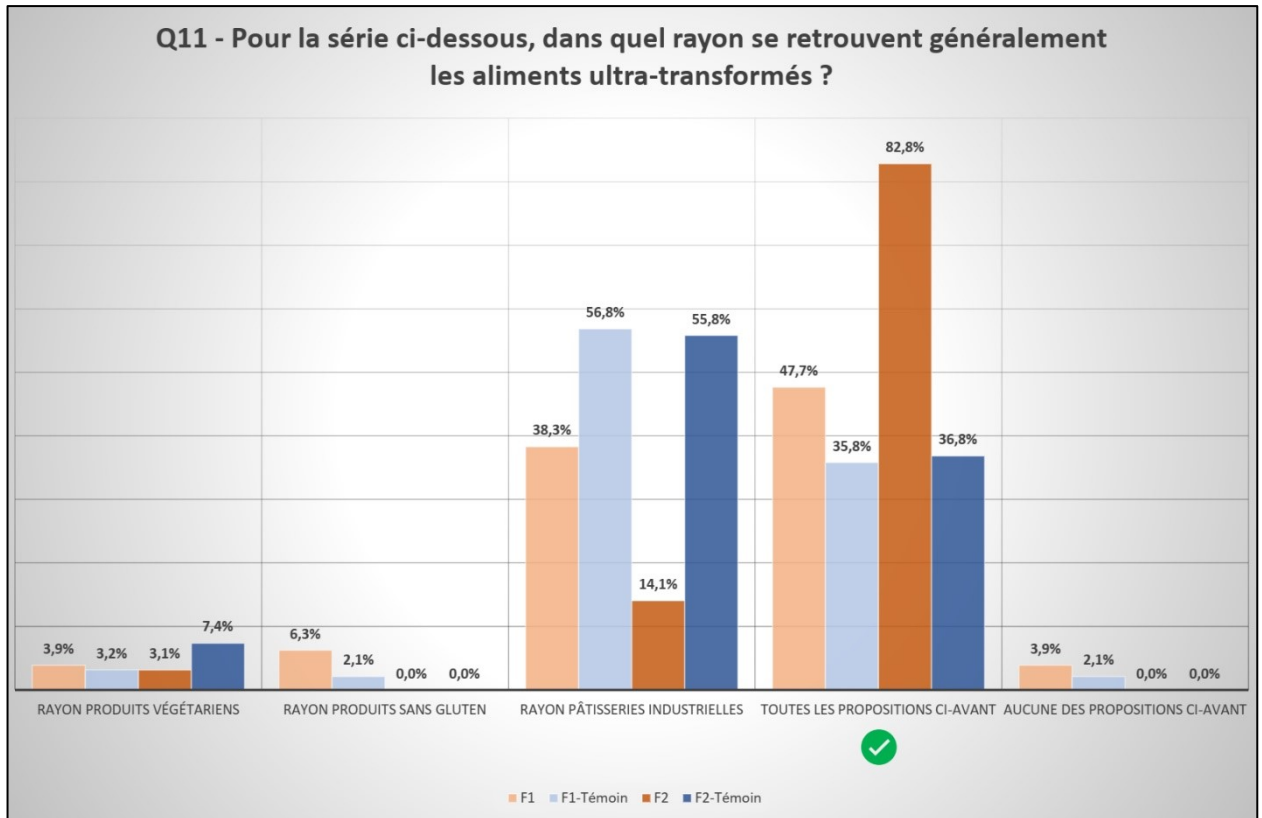


Les réponses initiales « Je ne sais pas » et « Non » cumulées sont extrêmement élevées.

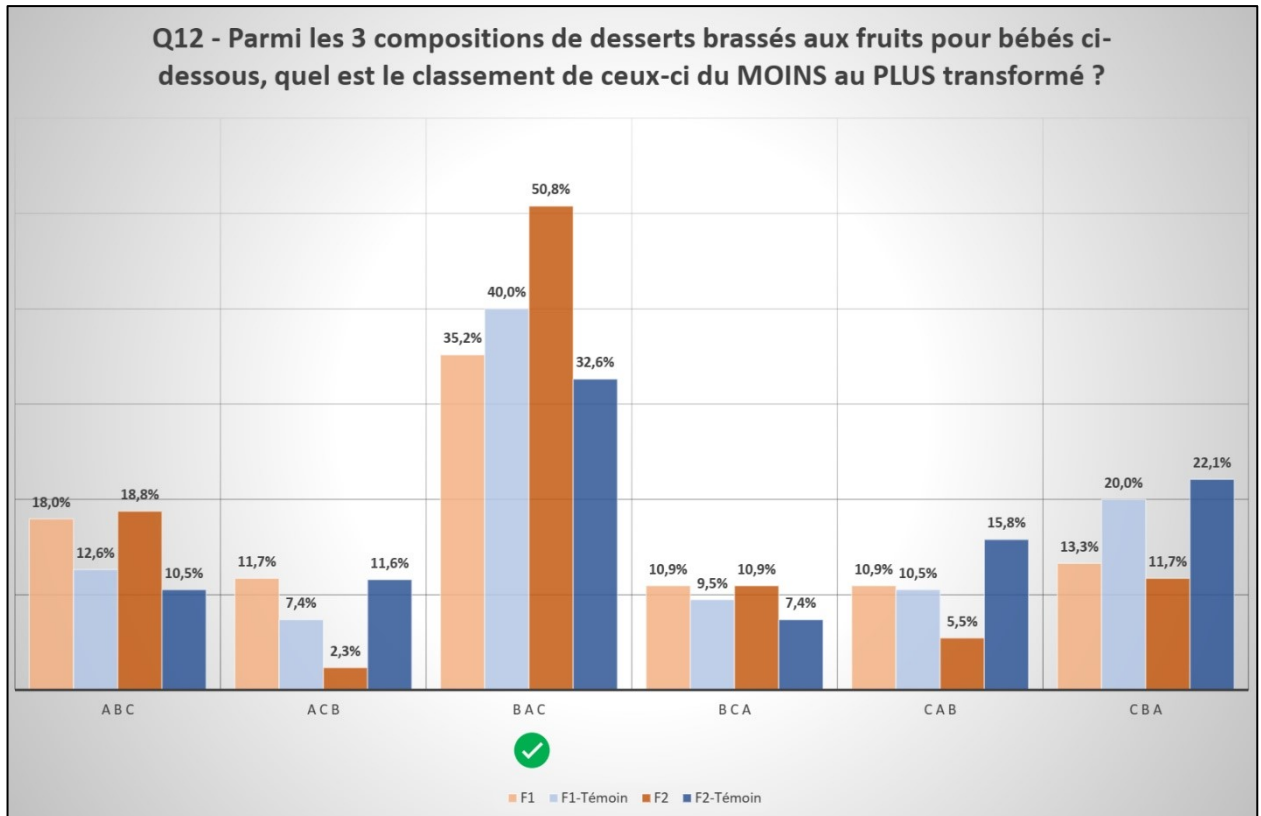
Les réponses initiales « Je ne sais pas » indique le doute de la population tandis que les réponses « Non » révèle que celle-ci croit erronément que les aliments pour bébés ne peuvent pas être ultra-transformés. Une sensibilisation ciblée à ce sujet serait visiblement assez utile à réaliser auprès des parents pour réduire la consommation d'AUTs dès le plus jeune âge.



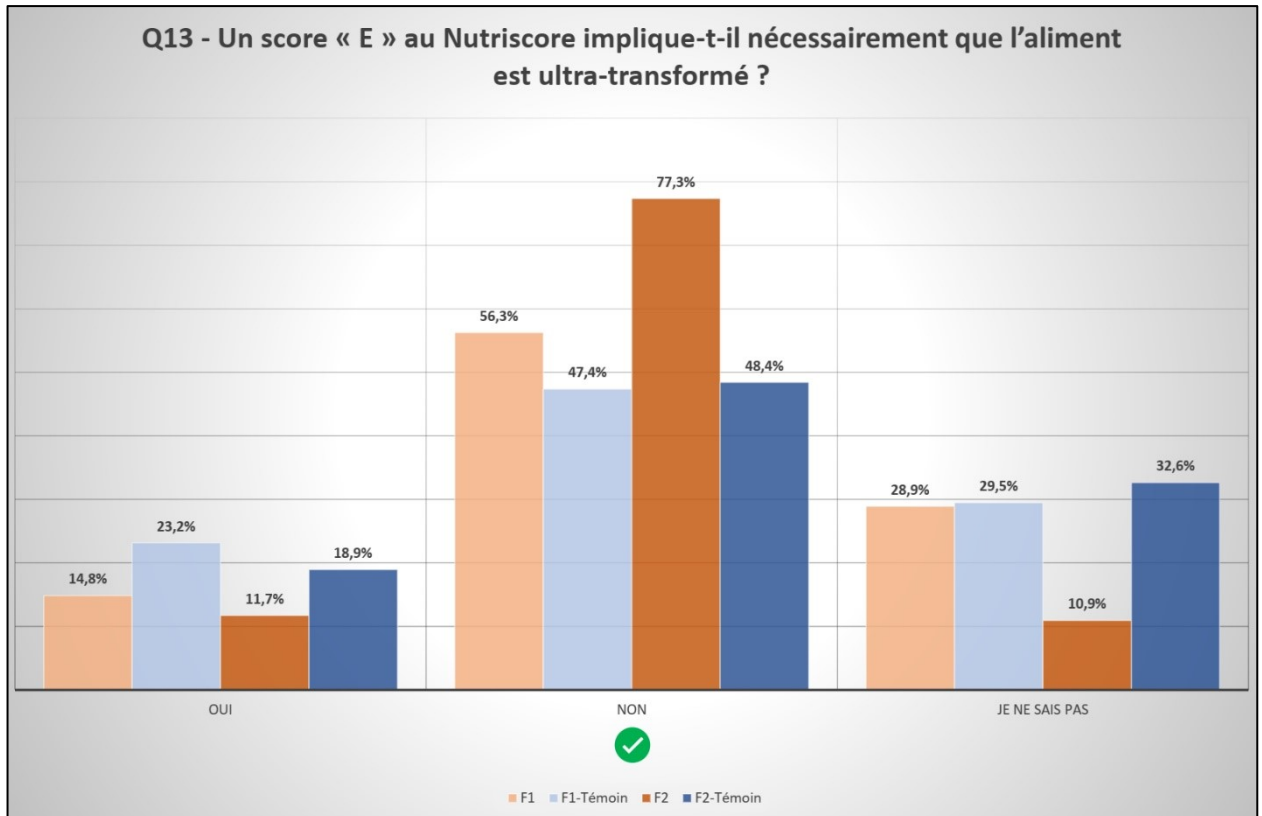
Les réponses initiales « Rayon céréales pour petit-déjeuner » ont un degré d'importance initialement élevé qui persiste même après prise de connaissance des outils. Cela semble assez indiquer qu'une grosse fraction de la population estime que des AUTs ne peuvent pas se retrouver dans les rayons « Diététique » et « Bio », ce qui est également une fausse-croyance.



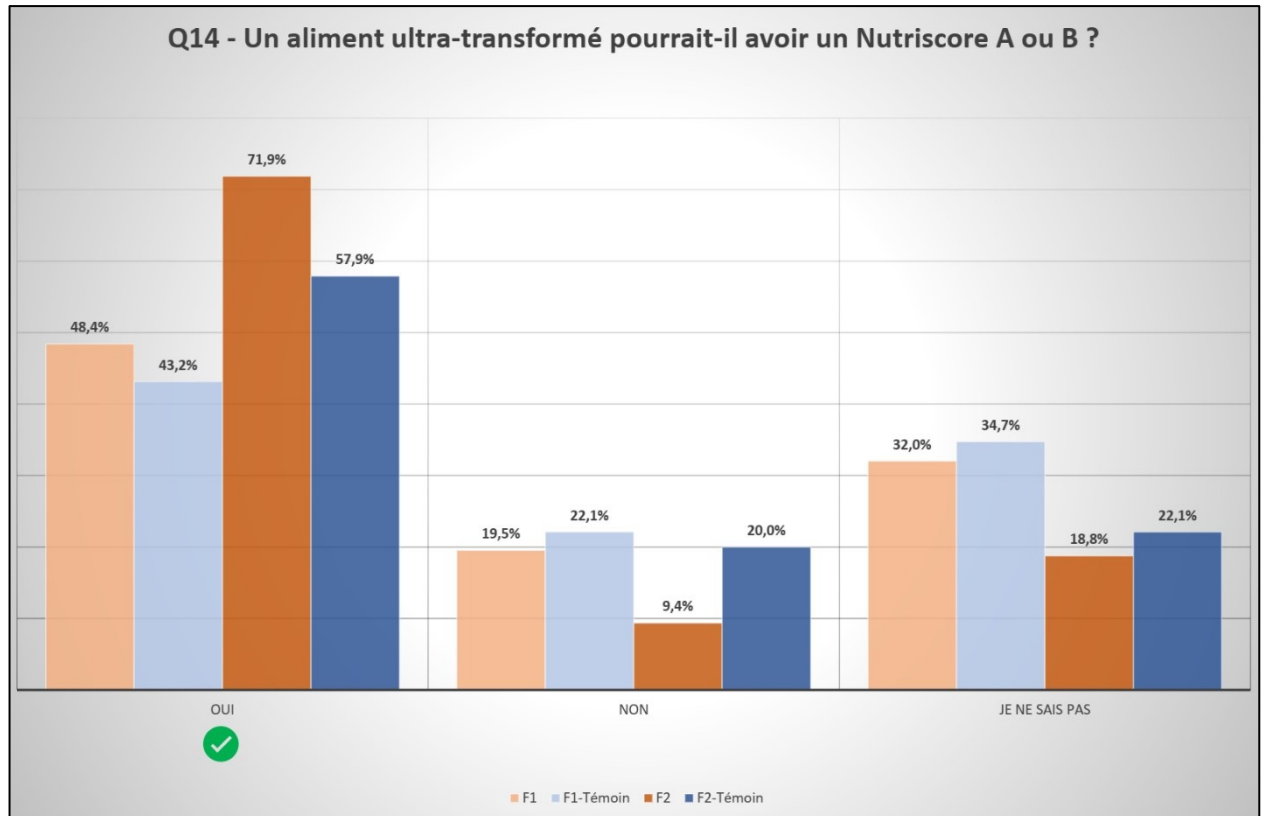
L'analyse est similaire à la question précédente pour les rayons « Végétarien » et « Sans gluten ».



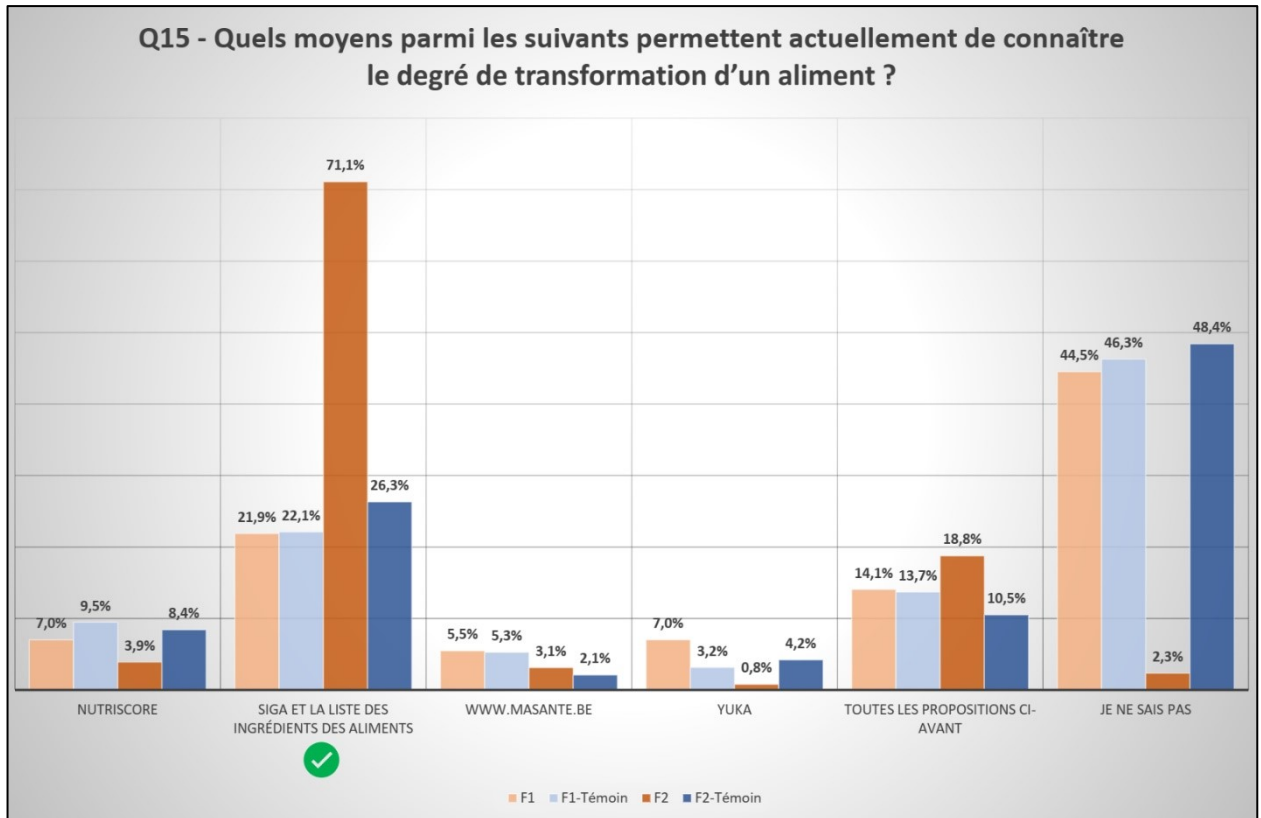
Les réponses sont majoritairement correctes mais tout de même assez dispersées. Cela révèle la difficulté pour la population de reconnaître à coup sûr les AUTs ainsi que d'apprécier les degrés de transformation des produits alimentaires.



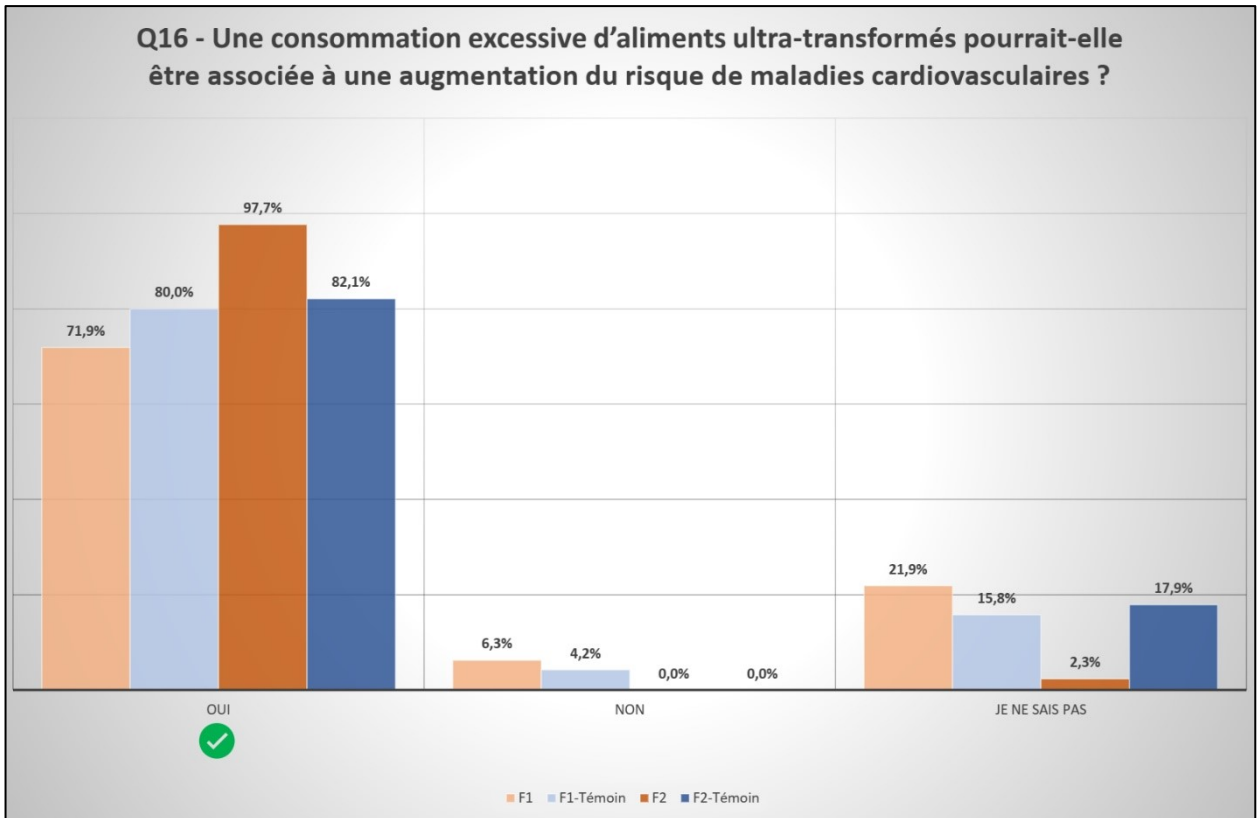
Les réponses sont majoritairement correctes. Néanmoins, une grosse fraction de la population semble méconnaître les outils d'appréciation des produits tels que le Nutri-score.



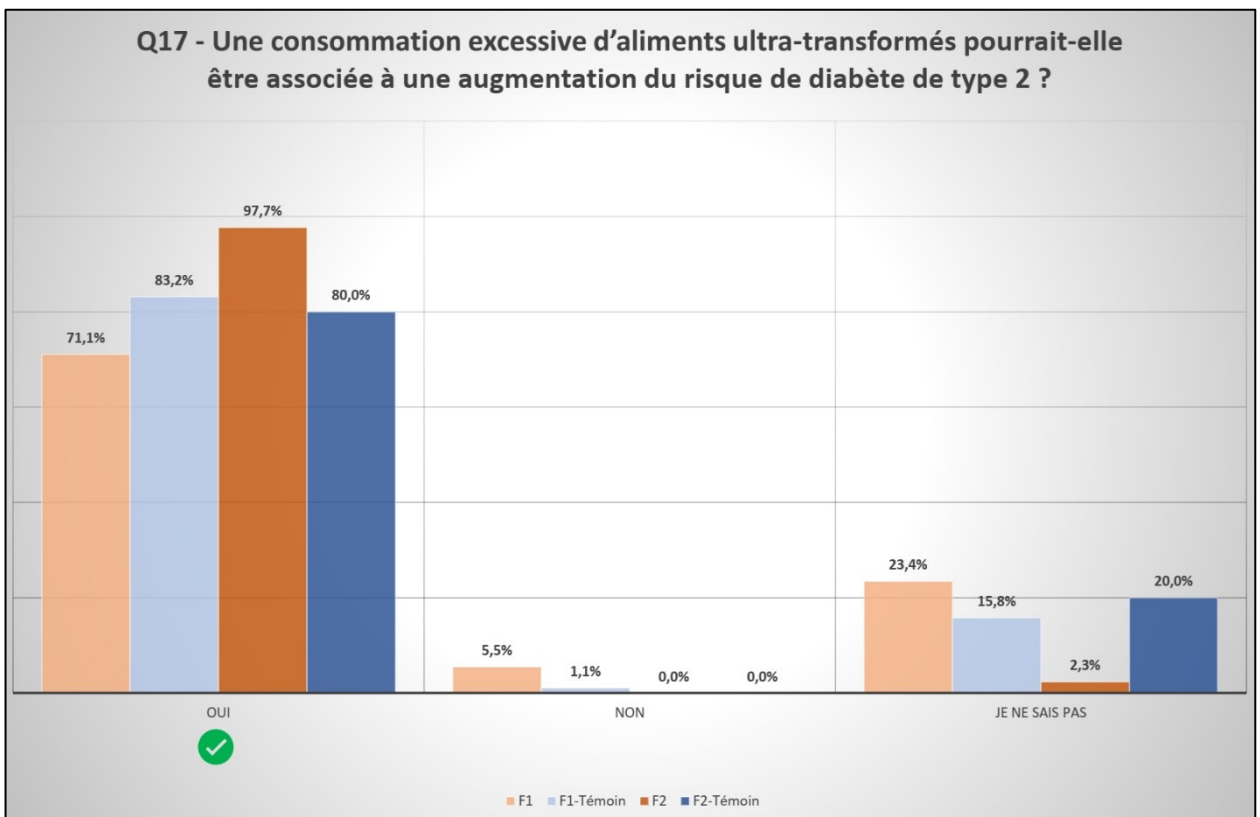
Les réponses sont majoritairement correctes. Néanmoins, de la même manière qu'à la question précédente, une grosse fraction de la population semble méconnaître les outils d'appréciation des produits tels que le Nutri-score.



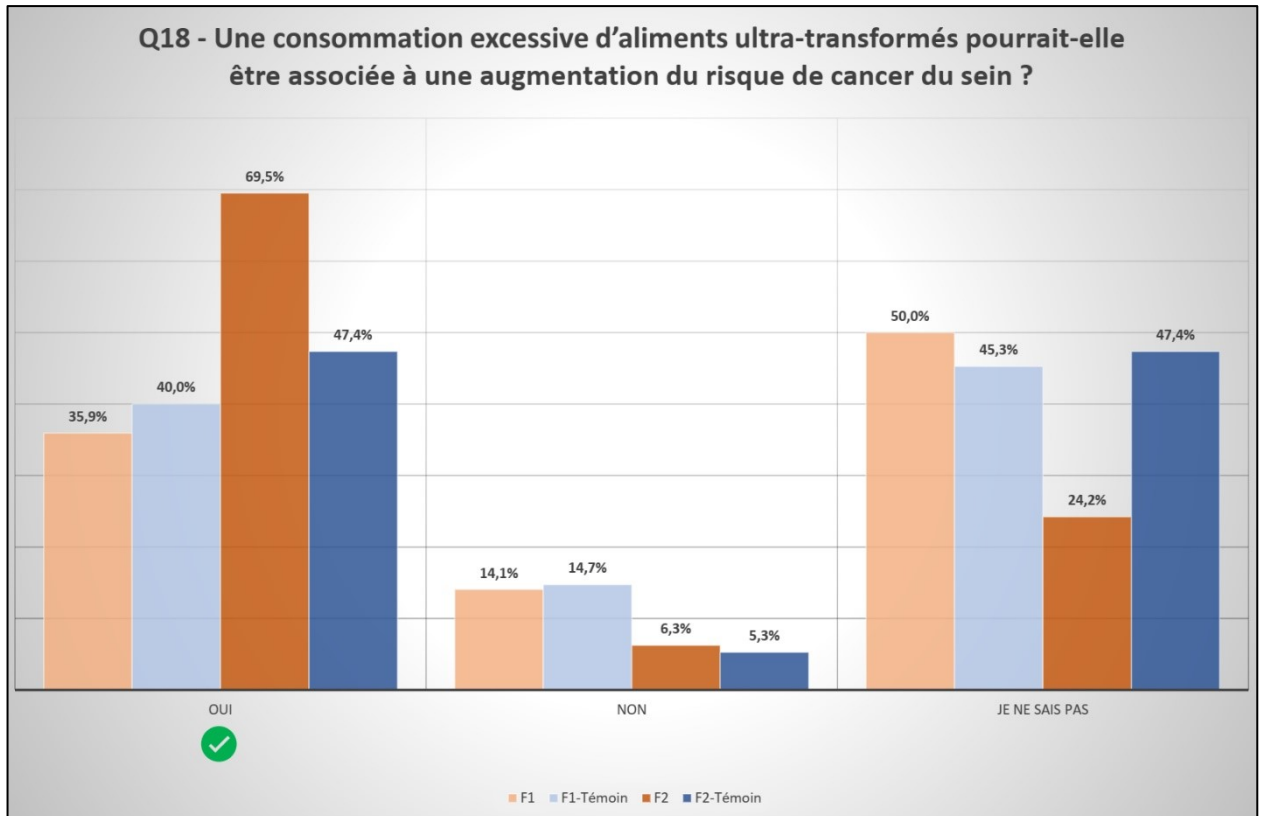
Les réponses initiales sont sans équivoque. La population semble clairement ne pas connaître les moyens de reconnaître les AUTs. Les outils mis à dispositions ont partiellement pu corriger la situation.



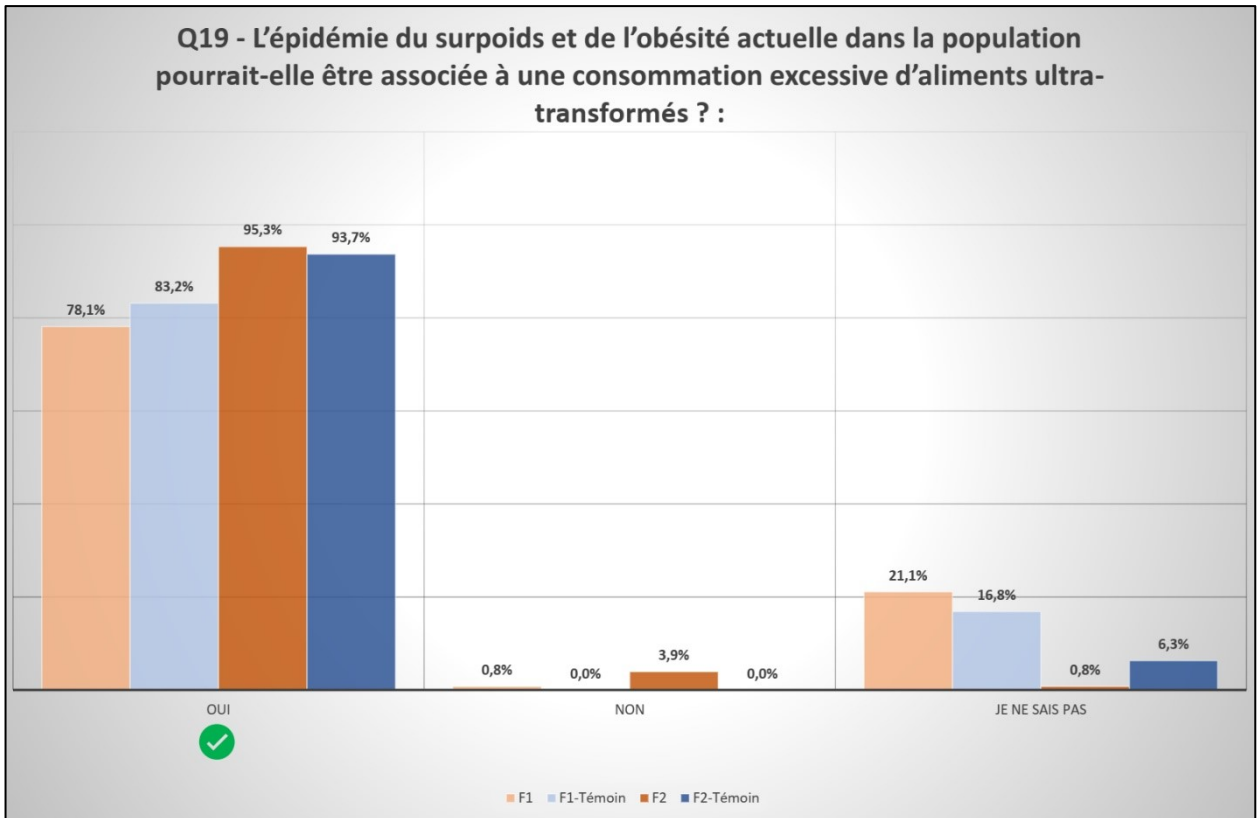
Les réponses sont majoritairement correctes et ont été confortées par l'utilisation des outils.



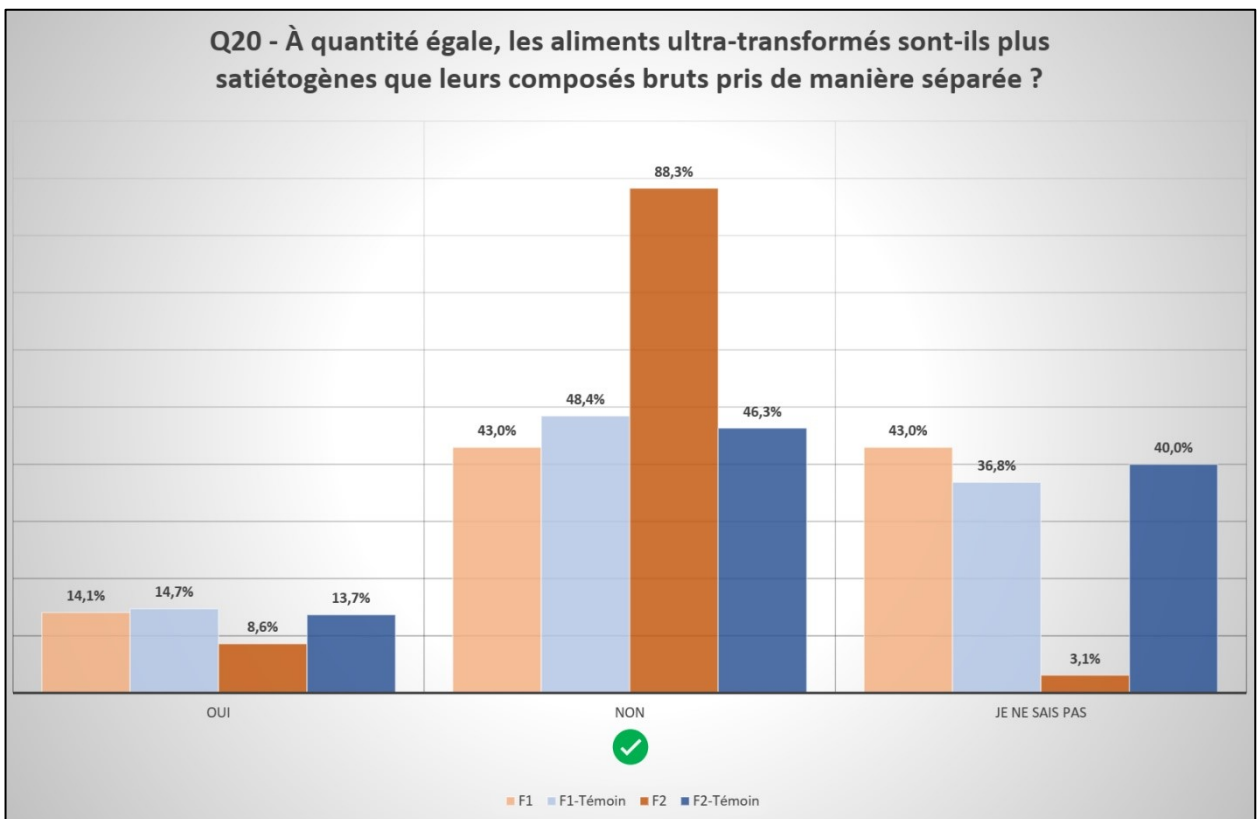
Les réponses sont majoritairement correctes et ont été confortées par l'utilisation des outils.



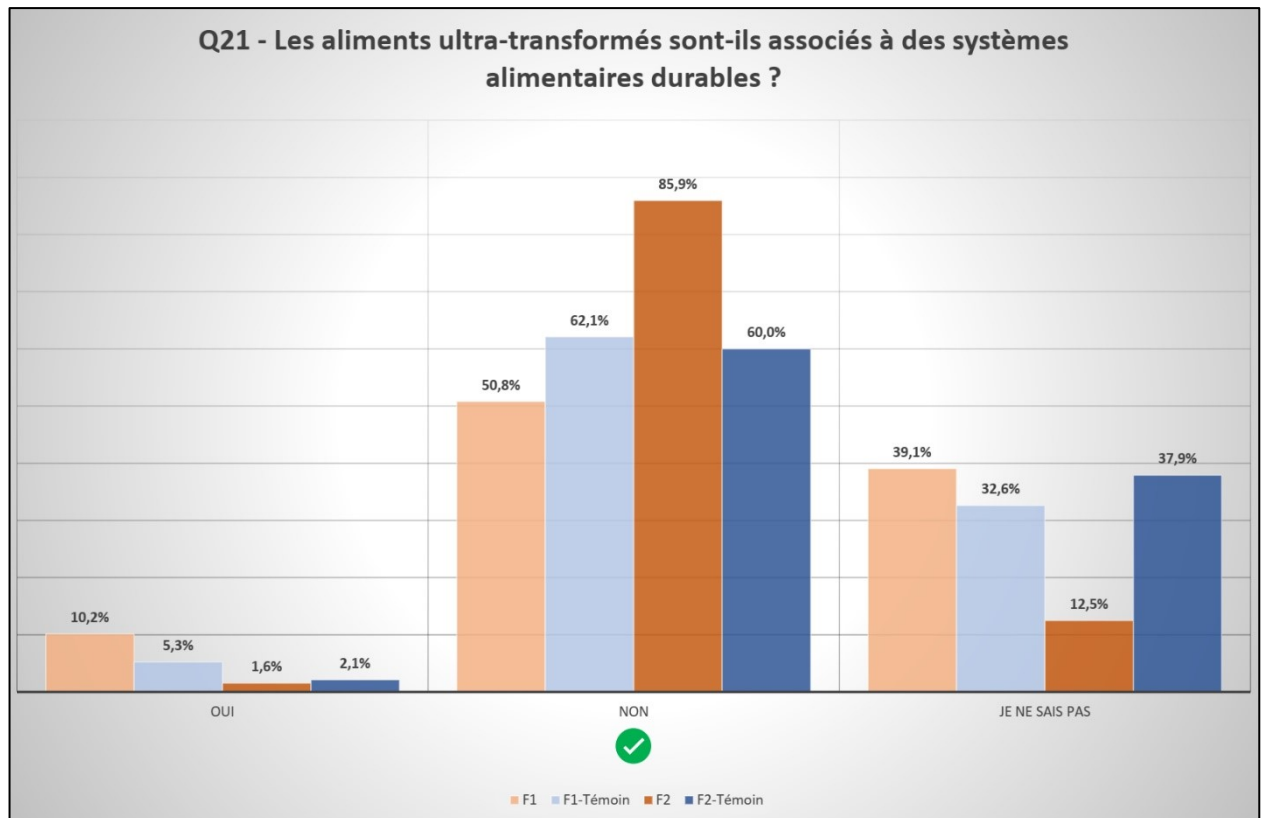
Les réponses sont majoritairement correctes et ont été confortées par l'utilisation des outils. Le doute reste cependant nettement plus élevé qu'aux deux questions précédentes.



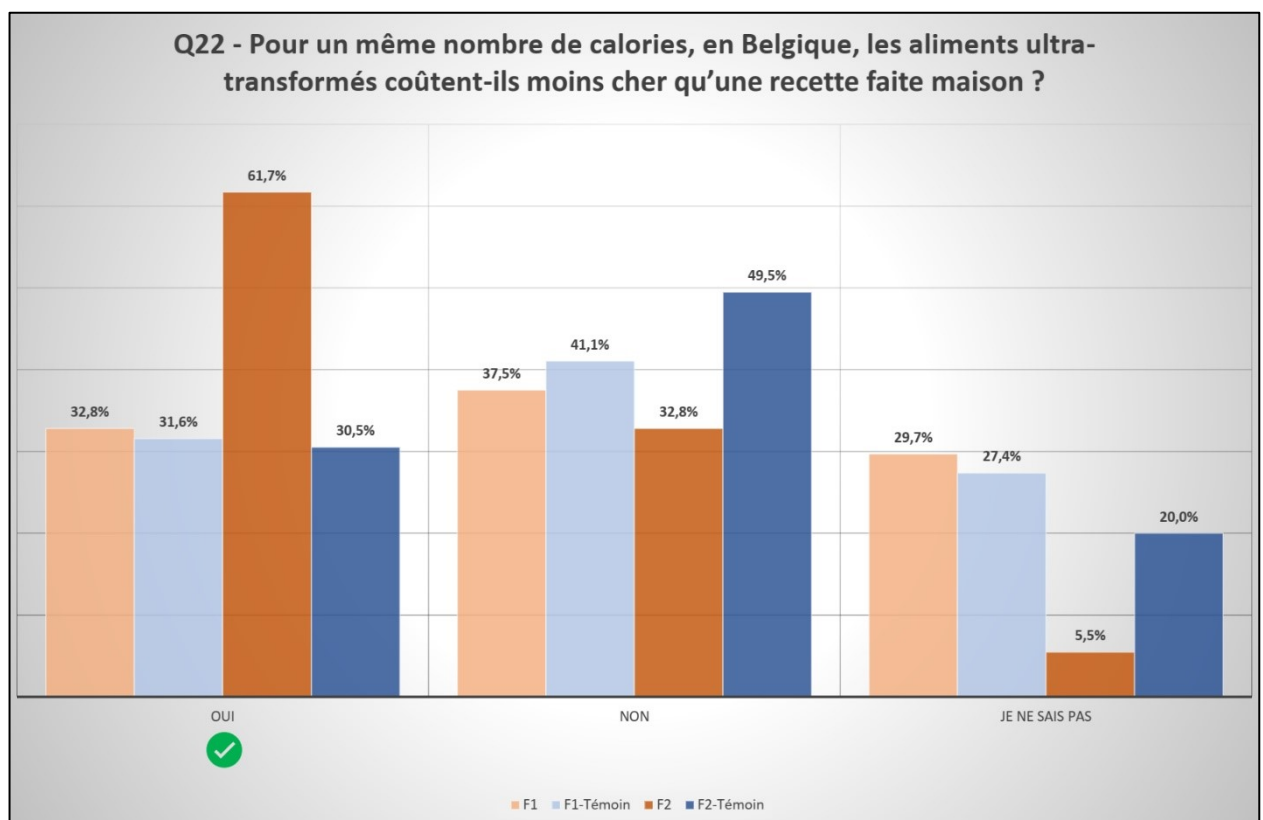
Les réponses sont majoritairement correctes et ont été confortées par l'utilisation des outils.



Les réponses initiales sont très mitigées et ont été confortées par l'utilisation des outils.



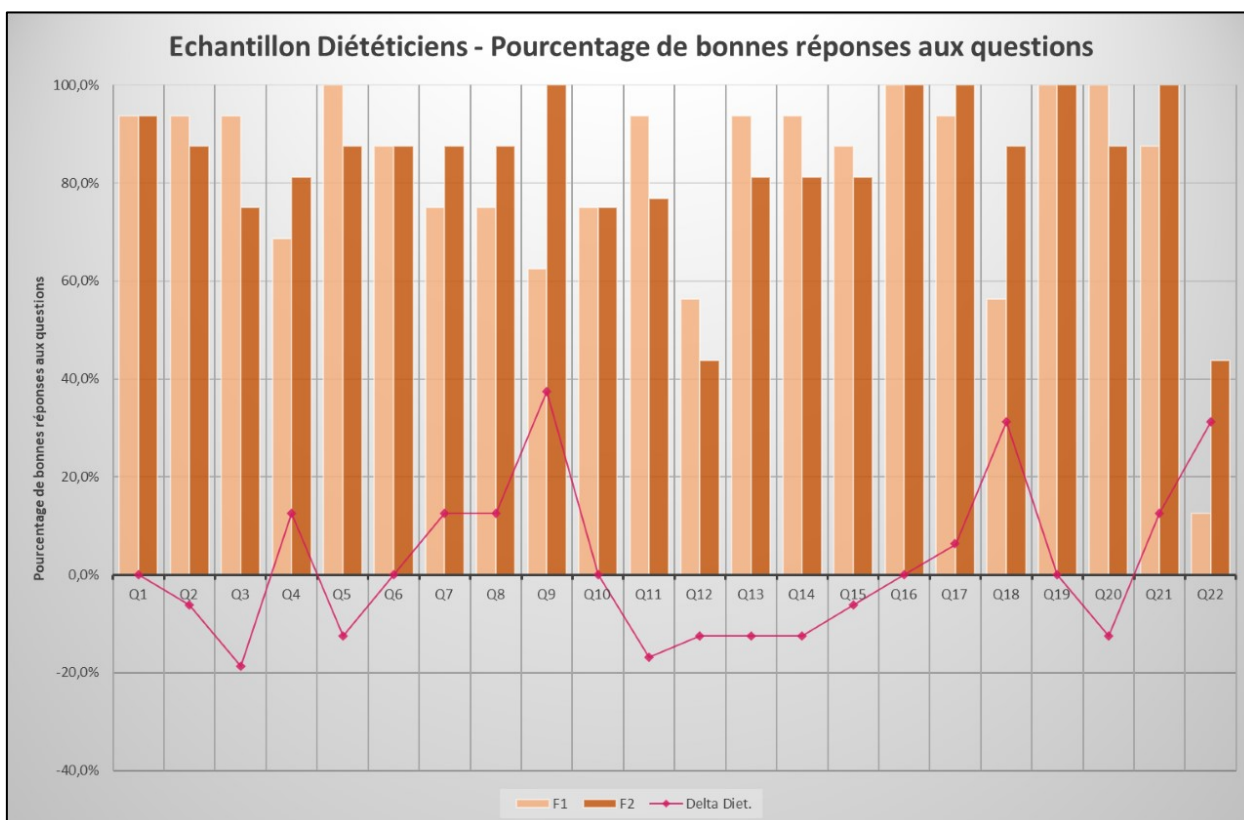
Les réponses initiales sont assez mitigées et ont été améliorées par l'utilisation des outils.



Les réponses initiales sont très mitigées et ont été confortées par l'utilisation des outils.

3.3.2.5 Graphique général reprenant les réponses des diététiciens

Sur le graphique ci-dessous, les bâtonnets représentent les pourcentages de bonnes réponses aux 22 questions des 2 formulaires pour l'échantillon de diététiciens. Les bâtonnets orange clair correspondent à l'échantillon de diététiciens pour le Questionnaire 1 (F1). Les bâtonnets orange foncé correspondent à l'échantillon de diététiciens pour le Questionnaire 2 (F2). La courbe avec marques bordeaux représente la différence de bonne réponse entre le questionnaire 2 et le questionnaire 1 pour l'échantillon de diététiciens.



Intuitivement, il est perçu que la courbe bordeaux oscille autour de 0%, ce qui illustre les résultats obtenus ci-dessus quant à l'échantillon de diététiciens, soit que les connaissances ne se sont pas significativement améliorées par l'utilisation des outils. Vu la taille relativement faible de l'échantillon de diététiciens (n=16), les résultats ne sont pas significatifs.

Les résultats détaillés aux différentes questions pour l'échantillon de diététiciens sont repris à l'ANNEXE 10.

Vu la petite taille de l'échantillon « diététiciens », il est compliqué d'en tirer des conclusions significatives, néanmoins il semblerait que, globalement, les connaissances préalables des diététiciens au sujet des AUTs sont meilleures que celles de la population car la moyenne des scores est plus élevée. Voici ci-après un tableau comparatif des moyennes brutes :

| | Moyenne au Questionnaire 1 | | Moyenne au Questionnaire 2 | | Remarques |
|----------------------------|-------------------------------|-------|-------------------------------|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | Score (/34) | % | Score (/34) | % | |
| Groupe témoin | 16,27 | 47,9% | 16,38 | 48,2% | La moyenne générale des témoins stagne entre Q1 et Q2. |
| Groupe cible | 16,09 | 47,3% | 26,69 | 78,5% | La moyenne générale s'améliore nettement entre Q1 et Q2. |
| Groupe diététiciens | 27,56 | 81,1% | 27,81 | 81,8% | La moyenne des diététiciens semble stagner entre les 2 questionnaires mais est nettement supérieure au questionnaire préalable que celle des groupes cible et témoin. |

4 DISCUSSION

De manière globale, les résultats ont démontré que les connaissances de la population cible se sont significativement améliorées après l'utilisation des outils développés. L'échantillon témoin a permis de renforcer la crédibilité de ces résultats en assurant que les connaissances des participants se sont améliorées à la suite du partage des outils réalisés et non grâce à d'autres facteurs extérieurs à l'étude comme, par exemple, une campagne ou émission sur les AUTs ayant lieu au même moment que l'enquête. En effet, les connaissances de l'échantillon témoin, n'ayant pas reçu les outils, ne s'améliorent pas d'un questionnaire à l'autre. L'étude menée permet donc de répondre à l'hypothèse de départ, à savoir que des outils spécifiquement développés permettent d'améliorer les connaissances de la population domiciliée en Belgique.

En analysant les réponses aux questions de sélection des participants au questionnaire préalable et, malgré l'introduction explicative claire du questionnaire, il ressort qu'une personne a été écartée sur le facteur de l'âge et trois personnes sur le facteur du domicile. Cela montre tout l'intérêt de construire le questionnaire de manière à les trier directement en fonction de leurs réponses afin de conserver une base de données claire et compréhensible. Cette dernière a pourtant été « polluée » avec les réponses non-éliminatoires à la question « Quelles(s) études(s) ou formation(s) dans le milieu de la diététique et/ou de la nutrition avez-vous suivies ? » lorsque la réponse à la question « Avez-vous suivies des études/formations dans le milieu de la diététique ou de la nutrition ? » était affirmative. En effet, les réponses à cette question ont été les suivantes, en plus des professionnels de la santé :

- Infirmier ;
- Boulangerie pâtisserie ;
- Formation coach en nutrition ;
- Restaurateur HoReCa ;
- Formation en nutrition dans le cadre professionnel et personnel.

Ces formations ne faisant pas partie du milieu des sciences de la diététique et de la nutrition pur et dur, la participation des personnes ayant donné ces réponses ont été considérées comme pouvant faire partie de l'échantillon cible ou de l'échantillon témoin. Ces données suggèrent qu'il règne encore du flou quant aux formations reconnues dans le milieu de la diététique et de la nutrition. Une solution aurait été de lister dans le questionnaire quels sont les diplômes reconnus et de limiter ainsi les dérives possibles, notamment pour étudier des échantillons plus grands. Lors d'une analyse plus approfondie de leurs réponses, il s'avère que ces personnes ne connaissaient, en effet, pas bien ce que sont les AUTs.

Des données plus précises sur la tranche d'âge et du sexe des participants au début du questionnaire préalable aurait été intéressantes pour permettre une analyse plus fine de certaines questions comme pour la suivante : « Si vous aviez une connaissance de ce qu'est un aliment ultra-transformés, pensez-vous que cela orienterait vos choix alimentaire ? ». Dans les questions de sélection du questionnaire préalable, il aurait donc été judicieux de demander l'âge des participants en tranches de 18 à 29 ans, de 30 à 39 ans, de 40 à 49 ans, de 50 à 59 ans et de 60 à 65 ans. De plus, une personne âgée de plus de nonante ans, toujours autonome et lucide, aurait souhaité participer à l'enquête. La dernière tranche d'âge pourrait donc être « 60 ans et plus ». Néanmoins, il faudrait dans ce cas de figure s'assurer par d'autres questions de sélection que ces personnes sont autonomes, font leurs courses elles-mêmes, sont lucides, etc. Cela rendrait le questionnaire plus indiscret et risquerait d'alourdir la tâche d'analyse des résultats. C'est la raison pour laquelle la borne de 65 ans a été retenue.

Au premier questionnaire, un relativement moins grand pourcentage de bonnes réponses est observé aux questions à plus grande pondération, notamment de Q8 à Q12 et de Q13 à Q15. Ayant insisté sur les thématiques abordées par ces questions dans les outils mis à disposition, les résultats à ces questions au questionnaire 2 ont globalement augmentés. Il serait intéressant de vérifier l'utilité de ladite pondération des questions en comparant les résultats des statistiques sur les scores pondérés et non-pondérés.

Sur 311 répondants, 122 n'avaient jamais entendu parler des AUTs auparavant. Cela suggère que, malgré l'actualité du thème, il règne encore une certaine ignorance au sujet des AUTs. Les répondants ont précisé que les connaissances de ce concept venaient principalement d'internet, de la télévision et la de presse. Par ailleurs, lorsqu'il a été demandé aux participants de définir via une réponse ouverte les AUTs, les réponses reçues démontrent que la grande majorité ne savait pas les définir de manière claire et précise. À la question non théorique du questionnaire préalable « Si vous aviez une connaissance de ce qu'est un aliment ultra-transformés, pensez-vous que cela orienterait vos choix alimentaires ? », 256 participants sur 311 ont répondu « oui ». Le désintérêt des autres personnes ayant répondu « non », ne peut pas être interprété car aucune question ouverte n'a été prévue à cet effet. Une réponse ouverte aurait pu idéalement laisser l'opportunité de justifier leur choix. Enfin, les réponses à la dernière question ouverte « Qu'aimeriez-vous voir sur les outils au sujet des aliments ultra-transformés ? », ont permis d'orienter le contenu de la brochure et du site internet en cours de finalisation avant transmission. En effet, l'aspect pratique des exemples a été davantage pris en considération.

Tous les participants recevant le second questionnaire avaient répondu au premier. Tous les membres de l'échantillon cible ont bien consulté les outils avant de remplir le second questionnaire. L'outil le plus consulté a été le site internet, suivi de la brochure et puis du poster.

À la question ouverte « Quelles sont vos remarques quant au site internet, à la brochure et au poster sur les aliments ultra-transformés ? » du questionnaire ultérieur destiné à l'échantillon cible, bien que les outils aient été généralement appréciés par la majorité des participants, certains ont répondu qu'ils étaient trop long à consulter. Le sujet des AUTs, contrairement à ce qu'il pourrait sembler, est relativement complexe car de nombreux arguments hétérogènes sont impliqués (procédés technologiques, impact sur la santé, législation alimentaire, étiquetage nutritionnel, etc.). Chaque composante évoquée dans les outils est fondamentale pour permettre une représentation scientifiquement correcte des AUTs. Enlever une partie ou simplifier davantage le contenu des outils pourrait donc compromettre leur exactitude. Il était pourtant possible pour eux de consulter de manière rapide le poster qui comprend, de manière synthétique, les informations évoquées dans la brochure et le site internet.

Au niveau du recrutement des participants devant le supermarché, ceux-ci craignaient souvent de ne pas savoir répondre au formulaire. Il a été nécessaire de les rassurer en précisant que les réponses seraient rendues anonymes et qu'il est commun de ne pas avoir de connaissances sur le sujet des AUTs. Par ailleurs, lors de ce recrutement, les acheteurs faisant leurs courses étaient souvent très pressés et le flyer réalisé a permis de faciliter l'interaction et la propagation du questionnaire préalable. Cependant, le moyen qui a permis d'atteindre le plus de répondants, fut internet via le partage du questionnaire sur les réseaux sociaux.

Concernant le graphisme des outils, d'après les retours reçus par certains participants lors des pré-tests du poster, la variante A de poster était généralement plus appréciée que la variante B, notamment par rapport à la charte graphique choisie. Au niveau de la brochure, pour l'améliorer, le format imprimé devrait faire l'objet de quelques corrections au niveau des contrastes et de la position de numérotation des pages.

Au niveau linguistique, il serait par ailleurs à minima nécessaire de traduire les outils dans les autres langues nationales afin de pouvoir atteindre les habitants néerlandophones et germanophones. Une traduction dans d'autres langues pourrait également être utiles pour leur diffusion.

5 CONCLUSIONS

Ce mémoire avait pour ambition d'élaborer et de mettre à disposition de la population domiciliée en Belgique, une brochure, un poster en deux variantes ainsi qu'un site internet lui permettant d'améliorer ses connaissances à propos des aliments ultra-transformés.

Il a fallu dans un premier temps effectuer un travail de recherche pour correctement définir les aliments ultra-transformés, les moyens pour le consommateur de les identifier et leurs impacts sur la santé. C'est alors sur ces bases que les outils informatifs ont été créés avec le logiciel Photoshop et avec chacun leur degré de détail en fonction du média, le poster étant plus synthétique que la brochure ou le site internet.

Ensuite, la pertinence des outils informatifs a été mesurée de manière statistique. Les résultats qui ressortent de l'étude prouvent leur efficacité dans l'amélioration des connaissances des participants en ce qui concerne les AUTs. En effet, les résultats d'un échantillon témoin, qui n'a pas reçu les outils, stagnent, tandis que ceux de l'échantillon ayant eu les outils à disposition durant au moins dix jours, s'améliorent de manière significative. Naturellement, des études additionnelles de plus grandes envergures seront nécessaires pour corroborer les résultats.

Enfin, vu l'appréciation du poster (variante A adaptée aux critères de l'AFDN), celui-ci sera exposé aux Journées Européennes francophones des Diététicien.nes (JED) du 27 au 29 octobre 2022 au Centre des Congrès de Lyon, en France. Il participera au « Prix du meilleur poster ». Cette participation est déjà première forme de reconnaissance du travail réalisé.

6 PERSPECTIVES

Afin d'améliorer davantage les connaissances de la population générale sur le thème des aliments ultra-transformés, des campagnes d'information à cette fin, en utilisant la brochure, le site internet et le poster, pourraient être envisagées.

Ensuite, au vu des résultats des diététiciens obtenus lors du partage du questionnaire préalable, suggérant que ce petit échantillon ne connaît pas ce que sont les AUTs, il serait utile de mener une étude plus approfondie. Celle-ci aurait pour objectif d'évaluer le niveau de connaissances de ces professionnels en termes d'AUTs et de les améliorer via un outil spécifiquement adapté. Les outils en question auraient un langage plus scientifique que ceux proposés dans le présent travail. L'amélioration de leurs connaissances leur permettraient de dispenser des conseils correctes et complet aux patients.

Aussi, il serait tout aussi judicieux de s'intéresser aux connaissances en termes d'AUTs chez les plus jeunes et, naturellement, de les améliorer. Les enfants et les adolescents, étant la cible principale du marketing des aliments ultra-transformés, devraient être informés et éduqués dès leur plus jeune âge afin d'instaurer des habitudes alimentaires saines qui durent dans le temps. C'est, en effet, à cette période de la vie que les goûts alimentaires se consolident et influencent inévitablement la manière dont ils se nourriront à l'âge adulte. L'idéal serait donc de trouver un endroit spécifique, comme une classe d'adolescents ou enfants de minimum 10 ans, pour leur présenter des outils ludiques et éducatifs au langage adapté permettant d'améliorer leurs connaissances au sujet des AUTs.

Pour poursuivre d'un point de vue plus pratique, il serait utile de valider les outils en analysant leurs impacts non plus sur les connaissances des participants mais sur leurs consommations alimentaires, ou le changement qu'ils génèrent à ce niveau...

BIBLIOGRAPHIE

1. Fardet A., Christodoulou A., Frank K., Davidou S. **La classification holistico-réductionniste Siga des aliments en fonction de leur degré de transformation.** Foods & Function, Issue 3, pp 2020, 2026-2039. (https://www.researchgate.net/profile/Anthony-Fardet/publication/331345834_La_classification_holistico-reductionniste_Siga_des_aliments_en_fonction_de_leur_degre_de_transformation/links/5cb22a4ea6fdcc1d49930d0d/La-classification-holistico-reductionniste-Siga-des-aliments-en-fonction-de-leur-degre-de-transformation.pdf), consulté le 10/09/2021.
2. De Deus Mendonça, Marçal Pimenta A., Gea A., De la Fuente-Arrillaga C., Martinez-Gonzalez M-A., Souza Lopes A-C., Bes-Rastrollo M. **Ultra-processed food consumption and risk of overweight and obesity: the University of Navarra Follow-Up (SUN) cohort study.** The American Journal of Clinical Nutrition, Volume 104, Issue 5, November 2016, Pages 1433–1438.
3. Fardet A. **Minimally processed foods are more satiating and less hyperglycemic than ultra-processed foods: a preliminary study with 98 ready-to-eat foods.** Food & Function. 2016. Volume 7 N° 5. Pp 2338-2346. [<https://pubs.rsc.org/en/content/articlelanding/2016/FO/C6FO00107F>], consulté le 12/05/2022.
4. Zinöcker M. & Lindseth I. **The Western Diet–Microbiome-Host Interaction and Its Role in Metabolic Disease.** Nutrients. Mars 2018. [<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5872783/>], consulté le 15/12/2021.
5. Monteiro C-A., Cannon G, Moubarac J-C., Levy R., Louzada M-L-C., Jaime P. **Freshly Prepared Meals and Not Ultra-Processed Foods.** Juin 2019. Letter, volume 30, pp 5 et 6. [[https://www.cell.com/cell-metabolism/fulltext/S1550-4131\(19\)30309-2?_returnURL=https%3A%2F%2Flinkinghub.elsevier.com%2Fretrieve%2Fpii%2FS1550413119303092%3Fshowall%3Dtrue#relatedArticles](https://www.cell.com/cell-metabolism/fulltext/S1550-4131(19)30309-2?_returnURL=https%3A%2F%2Flinkinghub.elsevier.com%2Fretrieve%2Fpii%2FS1550413119303092%3Fshowall%3Dtrue#relatedArticles)], consulté le 29/11/2021.
6. Fardet A. Revue de l'association française d'agronomie, Volume 7 n°1. **Agronomie environnement et sociétés : Nutrition et agronomie.** Juin 2017. Page 57 à page 64. (https://agronomie.asso.fr/fileadmin/user_upload/revue_aes/aes_vol7_n1_juin2017/pdf/aes-vol7_n1_10_fardet.pdf), consulté le 05/09/2021.
7. Davidou S., Christodoulou A., Fardet A., Frank K. **The holistico-reductionist Siga classification according to the degree of food processing: an evaluation of ultra-processed foods in French supermarkets.** Foods & Function, Issue 3. Mars 2020. Pp 2026-2039. (<https://pubs.rsc.org/en/content/articlelanding/2020/fo/c9fo02271f/unauth>), consulté le 25/09/2021.

8. Monteiro C.A., Cannon G., Levy R.B., Moubarac J-C., Louzada M.L.C., Rauber F., Khandpur N., Cediel G., Neri D., Martinez-Steele E., Baraldi L.G., Jaime P.C. **Ultra-processed foods: what they are and how to identify them.** 12 février 2019, Volume 22, Issue 5, pp 936-941.). consulté le 20/09/2021. Disponible sur : <https://www.cambridge.org/core/journals/public-health-nutrition/article/ultraprocessed-foods-what-they-are-and-how-to-identify-them/E6D744D714B1FF09D5BCA3E74D53A185>
9. **RÈGLEMENT (CE) No 1333/2008 DU PARLEMENT EUROPÉEN ET DU CONSEIL du 16 décembre 2008 sur les additifs alimentaires.** Consulté le 22/01/2022. Disponible sur : https://www.health.belgium.be/sites/default/files/uploads/fields/fpshealth_theme_file/celex_02008r1333-20210808_fr_txt.pdf.
10. Service public fédéral. Santé publique, sécurité de la chaîne alimentaire et environnement. **Qu'est-ce qu'un additif ?** Mis à jour le 27/01/2016. Consulté le 22/01/2022. Disponible sur : <https://www.health.belgium.be/fr/alimentation/substances-specifiques-ajoutees/additifs-alimentaires/quest-ce-quun-additif>.
11. Fardet A., Rock E. **Exclusive reductionism, chronic diseases and nutritional confusion: the degree of processing as a lever for improving public health.** 14 décembre 2020. Abstract. Consulté le 23/11/2021. Disponible sur : <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/10408398.2020.1858751?scroll=top&needAccess=true>.
12. Fardet A., Richonnet C. **Nutrient density and bioaccessibility, and the antioxidant, satiety, glycemic, and alkalinizing potentials of fruit-based foods according to the degree of processing: a narrative review.** Critical Reviews in Food Science and Nutrition. Vol 60 N°19. 2020-10-27. 3233-3258. Consulté le 06/01/2022. Disponible sur : <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/10408398.2019.1682512>.
13. Fardet Anthony. **La classification NOVA des aliments selon leur degré de transformation : définition, impacts santé et application.** Février 2018. Consulté le 26/10/2021. Disponible sur : https://www.researchgate.net/publication/323186976_La_classification_NOVA_des_aliments_selon_leur_degre_de_transformation_definition_impacts_sante_et_applications.
14. **Règlement N°1924/2006 du Parlement Européen et du Conseil du 20 décembre 2006 concernant les allégations nutritionnelles et de santé portant sur les denrées alimentaires.** Chapitre 1 : objet, champ d'application et définition. Articles 1 à 13. Consulté le 07/12/2021. Disponible sur : <https://eur-lex.europa.eu/LexUriServ/LexUriServ.do?uri=OJ:L:2007:012:0003:0018:FR:PDF>.
15. Vandevijvere S., Van Dam I. **The nature of food promotions over one year in circulars from leading Belgian supermarket chains.** Archives of Public Health. Volume 79 N°1. 12/2021. Pp 84. Consulté le

14/05/2022. Disponible sur :

<https://archpublichealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s13690-021-00591-7>.

16. Fardet A. **Influence of processing on cereal health potential: holistic versus reductionist approaches**. April 2019. PDF. Consulté le 15/10/2021. Disponible sur : https://www.researchgate.net/profile/Anthony-Fardet/publication/332715346_Influence_of_processing_on_cereal_health_potential_holistic_vs_reductionist_approaches/links/5cc59ffe92851c8d2209f81b/Influence-of-processing-on-cereal-health-potential-holistic-versus-reductionist-approaches.pdf.
17. **Siga, une démarche scientifique pour Manger vrai et Vivre mieux**. SIGA. Consulté le 02/08/2021. Disponible sur : <https://siga.care>.
18. Gomez-Donoso C., Martinez-Gonzales M.A., Bes-Rastrollo M. **Nutri-score, ultra-processed food and health**. Avril 2021, pp 5-7. Consulté le 12/01/2022. Disponible sur : <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33853223/>.
19. Egnell M., Galan P., Fialon M., Touvier M., Péneau S., Kesse-Guyot E., Hercberg S., Julia C. **The impact of the Nutri-Score front-of-pack nutrition label on purchasing intentions of unprocessed and processed foods: post-hoc analyses from three randomized controlled trials**. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity. 17 mars 2021, pp 1,2,3,10. Consulté le 06/12/2021. Disponible sur : <https://ijbnpa.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12966-021-01108-9>.
20. Guala G. **European Nutrition, which tool for the right policy?** 2022 by Farm Europe. Consulté le 25/10/2021. Disponible sur : https://www.farm-europe.eu/wp-content/uploads/2021/09/V6-EN_Final_Nutrition-policies-Pt-2.pdf.
21. Le blog Nutri-Score de l'Equipe de Recherche en Epidémiologie Nutritionnelle (EREN) Inserm/Inrae/Cnam/Université Sorbonne Paris Nord. **Nutri-Score and other health dimensions of foods(ultra-processing and presence of pesticide residues): how to better inform consumers?** Mis à jour le 28 novembre 2021. Consulté le 29/01/2022. Disponible sur : <https://nutriscore.blog/2021/11/28/nutri-score-and-other-health-dimensions-of-foodshow-to-better-inform-consumers/>.
22. Santé Publique France. **Nutri-Score**. Consulté le 29/01/2022. Disponible sur : <https://www.santepubliquefrance.fr/determinants-de-sante/nutrition-et-activite-physique/articles/nutri-score>.
23. Moubarac J-C., Martins A.P.B., Claro R.M., Levy R.B., Cannon G., Monteiro C.A. **Consumption of ultra-processed foods and likely impact on human health. Evidence from Canada**. 16 décembre

2013. Abstract. Consulté le 18/11/2021. Disponible sur : <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23171687/>.
24. Latasa P., Louzada M.L.D.C., Martinez Steele E., Monteiro C.A. **Added sugars and ultra-processed foods in Spanish households (1990-2010)**. 26 décembre 2017. Abstract. Consulté le 17/11/2021. Disponible sur : <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29277837/>.
25. Poti M. J. et al. **Ultra-processed Food Intake and Obesity: What Really Matters for Health-Processing or Nutrient Content ?** Décembre 2017. Abstract. Consulté le 26/09/2021. Disponible sur : <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29071481/>.
26. Vandevijvere S., De Ridder K., Bel S., Tafforeau J. **Consumption of ultra-processed food products and diet quality among children, adolescents and adults in Belgium**. Décembre 2019, Abstract. Consulté le 23/09/2021. Disponible sur : <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30511164/>.
27. Fardet A., Aubrun K., Rock E. **Nutrition transition and chronic diseases in China (1990–2019): industrially processed and animal calories rather than nutrients and total calories as potential determinants of the health impact**. Public Health Nutrition. Volume 24 N°16. 2021/11. Pp 5561-5575. Consulté le 13/05/2022. Disponible sur: <https://www.cambridge.org/core/journals/public-health-nutrition/article/nutrition-transition-and-chronic-diseases-in-china-19902019-industrially-processed-and-animal-calories-rather-than-nutrients-and-total-calories-as-potential-determinants-of-the-health-impact/3F23CB0D4ACFA05AD185EDFCE9FB0875>.
28. Juul F., Parekh N., Martinez-Steel E., Monteiro C. A., Chang V. **Ultra-processed food consumption among US adults from 2001 to 2018**. The American Journal of Clinical Nutrition. October 14, 2021. Consulté le 17/05/2022. Disponible sur: <https://doi.org/10.1093/ajcn/nqab305>.
29. Srour B., Guyot E., Fezeu L. **Ultraprocessed Food Consumption and Risk of Type 2 Diabetes Among Participants of the NutriNet-Santé Prospective Cohort**. 16/12/2019. Consulté le 19/09/2021. Disponible sur : <https://jamanetwork.com/journals/jamainternalmedicine/fullarticle/2757497>.
30. Li M., Shi Z. **Ultra-Processed Food Consumption Associated with Overweight/Obesity among Chinese Adults—Results from China Health and Nutrition Survey 1997–2011**. 15/08/2021. Abstract, introduction, materials and methods and result. Consulté le 22/09/2021. Disponible sur : <https://www.mdpi.com/2072-6643/13/8/2796>.
31. Cordova R., Klieman N., Huybrechts I., Gunter H., Millett C., Freisling H. **Consumption of ultra-processed foods associated with weight gain and obesity in adults: A multi-national cohort study**. 12/08/2021. Summary. Consulté le 6/09/2021. Disponible sur : [https://www.clinicalnutritionjournal.com/article/S0261-5614\(21\)00389-7/fulltext](https://www.clinicalnutritionjournal.com/article/S0261-5614(21)00389-7/fulltext).

32. Bonaccio M., Di Castelnuovo A., Costanzo S., De Curtis A., Persichillo M., Sofi F., Cerletti C., Donati M.B., De Gaetano G. **Ultra-processed food consumption is associated with increased risk of all-cause and cardiovascular mortality in the Moli-sani Study.** Février 2021. Pp 446-455. Consulté le 22/09/2021. Disponible sur : <https://academic.oup.com/ajcn/article/113/2/446/6039202>.
33. De Deus Mendonça, Lopes A.C., Marçal Pimenta A., Gea A., Martinez-Gonzalez M. A., Bes-Rastrollo M. **Ultra-Processed Food Consumption and the Incidence of Hypertension in a Mediterranean Cohort: The Seguimiento Universidad de Navarra Project.** Avril 2017. Pp 358-366. Consulté le 26/09/2021. Disponible sur : <https://academic.oup.com/ajh/article/30/4/358/2645510?login=true>.
34. Srour B., Fezeu L., Kesse-Guyot K., Allès B., Méjean C., Andrianasolo R., Chazelas E., Deschasaux M., Hercberg S., Galan P., Monteiro C., Julia C., Touvier M., EREN team. **Ultra-processed food intake and risk of cardiovascular disease: prospective cohort study (NutriNet-Santé).** 29/06/2019. Consulté le 07/12/2021. Disponible sur : <https://www.bmj.com/content/365/bmj.l1451>.
35. Fiolet T., Srour B., Sellem L., Kesse-Guyot E., Allès B., Méjean C., Deschasaux M., Fassier P., Latino-Martel P., Beslay M., Hercberg S., Lavalette C., Monteiro C., Julia C., Touvier M., head of the nutrition and cancer group at EREN. **Consumption of ultra-processed foods and cancer risk: results from NutriNet-Santé prospective cohort.** 14/02/2018. Pp 1-8. Consulté le 25/09/2021. Disponible sur : <https://www.bmj.com/content/360/bmj.k322>.
36. Schnabel L., Buscail C., Sabate J-M., Bouchoucha M., Kesse-Guyot E., Allès B., Touvier M., Monteiro C.A., Hercberg S., Benamouzig R., Julia C. **Association Between Ultra-Processed Food Consumption and Functional Gastrointestinal Disorders: Results From the French NutriNet-Santé Cohort.** 18/08/2018. Abstract. Consulté le 07/11/2021. Disponible sur : <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29904158/>.
37. Adjibade M., Julia C., Allès B., Touvier M., Lemogne C., Scrou B., Hercberg S., Galan P., Assman K., Kesse-Guyot E. **Prospective association between ultra-processed food consumption and incident depressive symptoms in the French NutriNet-Santé cohort.** Avril 2019. Abstract. Consulté le 27/11/2021. Disponible sur : <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30982472/>.
38. Rico-Campà A., Martinez-Gonzalez M., Alvarez I., Mendonça R., De la Fuente-Arrillaga C., Gomez-Donoso C., Bes-Rastrollo M. **Association between consumption of ultra-processed foods and all cause mortality: SUN prospective cohort study.** 2019, pp 1 à 9. Consulté le 03/12/2021. Disponible sur : <https://www.bmj.com/content/365/bmj.l1949>.
39. Zhong G-G., Gu H-T., Peng Y., Wang K., Wu Y-Q-L., Hu T-Y., Jing F-C., Hao F-B. **Association of ultra-processed food consumption with cardiovascular mortality in the US population: long-term results from a large prospective multicenter study.** 2021 ,pp 1 à 12. Consulté le 03/12/2021. Disponible sur : <https://ijbnpa.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12966-021-01081-3>.

40. Srour B., Guyot E., Fezeu L. **Ultra-processed Food Consumption and Risk of Type 2 Diabetes Among Participants of the NutriNet-Santé Prospective Cohort**. 16/12/2019. Abstract. Consulté le 03/12/2021. Disponible sur : <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31841598/>.
41. Levy R., Rauber F., Chang K., Monteiro C., Millet C., Vamos E. **Ultra-processed food consumption and type 2 diabetes incidence: A prospective cohort study**. 21/12/2020. Summary. Consulté le 19/09/2021. Disponible sur : [https://www.clinicalnutritionjournal.com/article/S0261-5614\(20\)30693-2/fulltext#relatedArticles](https://www.clinicalnutritionjournal.com/article/S0261-5614(20)30693-2/fulltext#relatedArticles).
42. Hall K. D., Ayuketah A., Rychta R., Cai H., Cassimatis T., Chen K. Y., Chung S. T., Costa E., Courville A., Darcey V., Fletcher L., Forde C. G., Gharib A. M., Guo J., Howard R., Joseph V. P., McGehee S., Ouwerkerk R., Rasinger K., Rozga I., Stagliano M., Walter M., Walter P-J., Yang S., Zhou M. **Ultra-Processed Diets Cause Excess Calorie Intake and Weight Gain: An Inpatient Randomized Controlled Trial of Ad Libitum Food Intake**. Mai 2019, pp 66-75. Consulté le 29/11/2021. Disponible sur : <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31105044/>.
43. Leclerc B-S., Louzada M-L., Monteiro C-A., Batal., Moubarac J-C. **Consumption of ultra-processed foods and obesity in Canada**. Canadian Journal of Public Health. 2/2019. Pp 4-14. Consulté le 11/05/2022. Disponible sur : <https://link.springer.com/article/10.17269/s41997-018-0130-x>.
44. Juul F., Martinez-Steel E., Parekh N., Monteiro C. A., Chang V. **Ultra-processed food consumption and excess weight among US adults**. British Journal of Nutrition. Volume 120 N°1. 2018-07-14. Consulté le 18/05/2022. https://www.cambridge.org/core/product/identifiler/S0007114518001046/type/journal_article.
45. CEDE (Club Européen des Diététiciens de l'enfance). **Les aliments pour enfants : majoritairement Nutri-Score D et E, non conformes aux critères du modèle européen de l'OMS et trop ultra-transformés**. PDF. Janvier 2022.
46. Lauria F., Dello Russo M., Formissano A., De Hebestreit A. et al. **Ultra-processed foods consumption and diet quality of European children, adolescents and adults: Results from the I.Family study**. Nutrition, Metabolism and Cardiovascular Diseases Volume 33 N°11. October 28, 2021. Pp 3031-3043. Consulté le 23/05/2022. Disponible sur : <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0939475321003409>
47. Paglia L. **The sweet danger of added sugars**. European Journal of Paediatric Dentistry. N°2. 2019. Pp 89-89. Consulté le 15/05/2022. Disponible sur https://www.ejpd.eu/pdf/EJPD_2019_20_2_1.pdf
48. Rauber F., Campagnolo P. D. B., Hoffman D-J., Vitolo M. R. **Consumption of ultra-processed food products and its effects on children's lipid profiles: a longitudinal study**. Premier janvier 2015.

Volume 25, issue 1, pp 116-122. Consulté le 30/11/2021. Disponible sur :
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25240690/>.

49. Neri D., Matinez Steele E., Khandpur N., Cediel G., Zapata M. E., Rauber F., Marron-Ponce J. A., Machado P., Da Costa Louzada M. L., Andrade G., Batis C., Babio N., Salas-Salvado J., Millett C., Monteiro C. A., Bertazzi Levy R. **Ultraprocessed food consumption and dietary nutrient profiles associated with obesity: A multicountry study of children and adolescents**. Summary. Consulté le 19/12/2021. Disponible sur :
https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/obr.13387?fbclid=IwAR1jT4PVMcbz-PCmv4OA6Om_zIMOSfhXEGzZCeZVmkAFsHrrfCEZnDLmIcY.
50. World Health Organization. **Cardiovascular diseases (CVDs) fact sheet**. WHO. Consulté le 25/11/2021. Disponible sur : [https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/cardiovascular-diseases-\(cvds\)](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/cardiovascular-diseases-(cvds)).
51. Duan M., Vinke P., Navis G., Corpeleijn E., Dekker L. **Ultra-processed food and incident type 2 diabetes: studying the underlying consumption patterns to unravel the health effects of this heterogeneous food category in the prospective Lifelines cohort**. 13/01/2022. Consulté le 13/01/2022. Disponible sur : https://bmcmmedicine.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12916-021-02200-4?fbclid=IwAR32iamDyXGLLSU41X8kwx2_OQhtwI_4UkLwY7IKdRyQ1v7mkv3IzGzQ.
52. Martinez Steele E., Juul F., Neri D., Rauber F., Monteiro C. **Dietary share of ultra-processed foods and metabolic syndrome in the US adult population**. Volume 125, pp 40-48. Août 2019. Consulté le 25/11/2021. Disponible sur :
<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0091743519301720?via%3Dihub>.
53. Alberti K.G.M.M., et al. **Harmonizing the Metabolic Syndrome: A Joint Interim Statement of the International Diabetes Federation Task Force on Epidemiology and Prevention; National Heart, Lung, and Blood Institute; American Heart Association; World Heart Federation; International Atherosclerosis Society; and International Association for the Study of Obesity**. 14/11/2009. Pp 1640-1645. Consulté le 25/11/2021. Disponible sur :
<https://www.tkdcd.org/public/uploads/files/pdf/e-klavuzlar/Uluslararasi/17.pdf>.
54. Rey-García J., Donat-Vargas C., Sandoval-Insausti H., Bayan-Bravo A., Moreno-Franco B., Ramón Banegas J., Rodríguez-Artalejo F., Guallar-Castillón P. **Ultra-Processed Food Consumption is Associated with Renal Function Decline in Older Adults: A Prospective Cohort Study**. Janvier 2021. Abstract. Consulté le 17/11/2021. Disponible sur : <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33525613/>.
55. World Cancer Research Fund International/American Institute for Cancer Research. **Cancer preventability estimates for diet, nutrition, body fatness, and physical activity**. 2017. Consulté le

- 16/11/2021. Disponible sur : <https://www.wcrf.org/dietandcancer/about-our-cancer-prevention-recommendations/>.
56. Zinöcker M. & Lindseth I. **The Western Diet–Microbiome-Host Interaction and Its Role in Metabolic Disease**. *Nutrients*. Mars 2018. Consulté le 19/11/2021. Disponible sur : <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29562591/>.
57. INSERM (Institut national de la santé et de la recherche médicale). **Les rôles du microbiote**. Séminaire de la SFNCM (Société Francophone Nutrition Clinique et Métabolisme). Consulté le 10/01/2022.
58. Cuevas-Sierra A., Milagro F., Aranz P., Martínez J.A., Riezu-Boj J.I. **Gut Microbiota Differences According to Ultra-Processed Food Consumption in a Spanish Population**. *Nutrients*. 2021-08-06. Volume 13. P 2710. Consulté le 11/05/2022. Disponible sur : <https://www.mdpi.com/2072-6643/13/8/2710>.
59. Ayton A., Ibrahim A., Dugan J., Galvin E., Wright O. **Ultra-processed foods and binge eating: A retrospective observational study**. *Nutrition (Burbank, Los Angeles County, Calif)*. Volume 84. 2021-04. Consulté le 21/05/2022. Disponible sur : <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0899900720303063?via%3Dihub>.
60. Alonso-Pedrero L., Ojeda-Rodriguez A., Martinez-Gonzalez M.A., Zalba G., Bes-Rastrollo M., Marti A. **Ultra-processed food consumption and the risk of short telomeres in an elderly population of the Seguimiento Universidad de Navarra (SUN) Project** *The American Journal of Clinical Nutrition*. Volume 111 N°6. 2020-06-01. Pp 1259-1266. Consulté le 19/05/2022. Disponible sur : <https://academic.oup.com/ajcn/article/111/6/1259/5824715>.
61. Silva dos Santos F. et al. **Consumption of ultra-processed foods and interleukin-6 in two cohorts from high- and middle-income countries**. Consulté le 02/03/2022. Disponible sur : <https://www.cambridge.org/core/journals/british-journal-of-nutrition/article/consumption-of-ultraprocessed-foods-and-interleukin6-in-two-cohorts-from-high-and-middleincome-countries/5E4EFBABC1E14D9BC1D3017964B09F4B?fbclid=IwAR0K-5131VQtJ7CPrjzNwIII4VSIJidwtMbKrftdTcdjhSw0QnN4usf5t8o4>.
62. Berthier F., Doche C., Monneret G., Bienvenu J. **L'interleukine 6**. Abstract. Consulté le 02/03/2022. Disponible sur : <https://www.infona.pl/resource/bwmeta1.element.elsevier-48aa17fa-b9ea-3f4f-b5c8-c74a69c864b2>.
63. Gomez-Donoso C. et al. **Ultra-processed food consumption and the incidence of depression in a Mediterranean cohort: the SUN Project**. *European Journal of Nutrition*. Volume 59 N°3. 4/2020. Pp 1093-1103. Consulté le 19/05/2022. Disponible sur : <http://www.mdpi.com/2072-6643/10/5/587>.

64. Martinez-Gonzalez M., Gea A., Ruiz-Canela M. **The Mediterranean Diet and Cardiovascular Health.** Mars 2019. Abstract. Consulté le 19/11/2021. Disponible sur <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30817261/>.
65. Martinez-Gonzales M., Guillen-Grima F., De Irala J., Ruiz-Canela M., Bes-Rastrollo M., Beunza J., Lopez Del Burgo C., Toledo E., Carlos S., Sanchez-Villegas A. **The Mediterranean Diet Is Associated with a Reduction in Premature Mortality among Middle-Aged Adults.** 09/09/2012, volume 142, Issue 9, pp 1672-1678. Consulté le 20/11/2021. Disponible sur : <https://academic.oup.com/jn/article/142/9/1672/4630928?login=true>
66. Kois D., Machado P., Lacy-Nichois J. **Representations of Ultra-Processed Foods: A Global Analysis of How Dietary Guidelines Refer to Levels of Food Processing.** Abstract. s.d. Consulté le 21/01/2022. Disponible sur : https://www.ijhpm.com/article_4197.html?fbclid=IwAR2AQb7NsM-wYrpFkPECqKcMeHSoLeHQoAxfzSJDt_Um5tnrDjrnjeLTJKM.
67. Fardet A., Richonnet C., Mazur A. **Association between consumption of fruit or processed fruit and chronic diseases and their risk factors: a systematic review of meta-analyses.** Nutrition Reviews, Volume 77, Issue 6, June 2019, Pages 376–385, 17 april 2019. Consulté le 7/11/2021. Disponible sur : <https://academic.oup.com/nutritionreviews/article/77/6/376/5474950>.
68. Du H., Li L., Bennett D., Yang L., Guo Y., Key T., Bian Z., Chen Y., Walters R., Millwood I., Chen J., Wang J., Zhou X., Fang L., Li Y., Li X., Collins R., Peto R., Chen Z. **Fresh fruit consumption and all-cause and cause-specific mortality: findings from the China Kadoorie Biobank.** International Journal of Epidemiology, Volume 46, Issue 5, Octobre 2017, pp 1444-1454. Consulté le 08/11/2021. Disponible sur : <https://academic.oup.com/ije/article/46/5/1444/3752468>
69. Aasheim E., Sharp S., Appleby P., Shipley M., Lentjes M., Khaw K-T., Brunner E., Key T., Wareham N. **Tinned fruit consumption and mortality in three prospective cohorts.** 25 février 2015, pp 1-11. Consulté le 08/11/2021. Disponible sur : <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0117796>
70. Farvid M., Chen W., Michels K., Cho E., Willett W., Eliassen A-H. **Fruit and vegetable consumption in adolescence and early adulthood and risk of breast cancer: population based cohort study.** Mai 2016, pp 1-11. Consulté le 09/11/2021. Disponible sur : <https://www.bmj.com/content/bmj/353/bmj.i2343.full.pdf>.
71. Haber G-B., Heaton K-W., Murphy D., Burroughs L-F. **Depletion and disruption of dietary fiber. Effects on satiety, plasma-glucose, and serum-insulin.** 01/10/1997. Abstract. Consulté le 10/11/2021. Disponible sur : [https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(77\)90494-9/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(77)90494-9/fulltext).

72. Anastasiou K., Baker P., Hadjidakou M., Hendrie G.A., Lawrence M. **A conceptual framework for understanding the environmental impacts of ultra-processed foods and implications for sustainable food systems.** Consulté le 12/08/2022. Disponible sur : <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0959652622027445>
73. da Silva T. J. et al. **Greenhouse gas emissions, water footprint, and ecological footprint of food purchases according to their degree of processing in Brazilian metropolitan areas: a time-series study from 1987 to 2018,** The Lancet, Volume 5, ISSUE 11, e775-e785, November 01, 2021. Consulté le 12/08/2022. Disponible sur : [https://www.thelancet.com/journals/lanplh/article/PIIS2542-5196\(21\)00254-0/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lanplh/article/PIIS2542-5196(21)00254-0/fulltext)
74. Fardet A., Rock E. **Ultra-processed foods and food system sustainability: what are the links?** Sustainability 2020;12:6280. Consulté le 12/08/2022. Disponible sur : <https://www.mdpi.com/2071-1050/12/15/6280/htm>
75. Ancellin R. et al. **La santé vient en mangeant. Document d'accompagnement du guide alimentaire pour tous destiné aux professionnels de santé.** Programme national nutrition-santé (PNNS). Septembre 2002.
76. Poulain J-P. **Le mangeur et l'animal - Mutations et modes alimentaires.** Editeur : Autrement, Janvier 1998. pp. 103 à 108. Consulté le 03/04/2021. Disponible sur : https://www.researchgate.net/profile/Jean_Pierre_Poulain/publication/234169151_Mutations_et_modes_alimentaires/links/02bfe50fceb1bfe3a000000.pdf.
77. Millot G. **Comprendre et réaliser les tests statistiques à l'aide de R - Manuel de biostatistique.** 3^{ème} édition. S.d. De Boeck. Pp 417-419. ISBN : 978-2-8041-6365-5
78. Rey D., Neuhäuser M. **Wilcoxon-Signed-Rank Test,** International Encyclopedia of Statistical Science, pp 1658–1659, 02 December 2014,

ANNEXES

ANNEXE 1 Flyer - recrutement des participants

Ce flyer a été utilisé pour le recrutement des participants à l'entrée du supermarché.



CREA Fabio
Travail de
fin d'études





Connaissez-vous les **Aliments Ultra-Transformés** ?

Votre avis m'intéresse !

Dans le cadre du travail de fin d'études de mon bachelier en diététique à la Haute École Lucia de Brouckère (HELdB), il est question de réaliser des outils permettant d'améliorer les connaissances de la population sur le thème des aliments ultra-transformés (AUTs) en Belgique. Afin d'évaluer la pertinence de ces outils, il y a lieu d'effectuer une évaluation préalable de vos connaissances à ce sujet. Après cette étape, des outils informatiques seront mis à disposition, à savoir un site internet, une brochure et un poster. Ensuite, une période de maximum 10 jours vous sera accordée afin de les utiliser. Vous serez alors invités à compléter un nouveau questionnaire dont les résultats pourront être comparés à ceux de cette enquête préalable.

Critères de participation 

- avoir entre 18 et 65 ans ;
- être domicilié en Belgique;
- profession ou éducation hors du milieu de la diététique ou de la nutrition.

 Les réponses resteront anonymes

Pour toutes questions, vous pouvez me contacter
au numéro suivant : 0478/43.57.74
ou à l'adresse mail suivante : fabio.crea@cnldb.be

Lien du 1er questionnaire

→

<https://forms.gle/T8FDAd86VbbFhsX6>


Promoteur interne: DEPOORTERE Fabienne

Promoteur externe: DELCOURT Arthur

ANNEXE 2 Tableau des réponses des participants au questionnaire préalable (échantillon témoin inclus)

| N° Participant | Avez-vous entre 18 et 65 ans ? | Êtes-vous domicilié en Belgique ? | Avez-vous suivi des études/formations dans le milieu de la diététique ou de la nutrition ? | Quelle(s) étude(s) ou formation(s) dans le milieu de la diététique avez-vous suivie(s) ? | Avez-vous déjà entendu parler des aliments ultra-transformés ? | D'où connaissez-vous le concept d'aliments ultra-transformés ? | Poissons: Parmi la série ci-dessous, quel aliment est ultra-transformé ? | Pommes de terre: Parmi la série ci-dessous, quel aliment est ultra-transformé ? | Féculents: Parmi la série ci-dessous, quel aliment est ultra-transformé ? | Produits laitiers: Parmi la série ci-dessous, quel aliment est ultra-transformé ? | Petit-déjeuner: Parmi la série ci-dessous, quel aliment est ultra-transformé ? | Plats préparés: Parmi la série ci-dessous, quel aliment est ultra-transformé ? | À partir de combien d'ingrédients un aliment a une grande probabilité (>75%) d'être ultra-transformé ? | Une allégation santé telle que « Source de calcium » ou « Enrichi en fibres » peut-elle être mentionnée sur l'étiquette d'un aliment ultra-transformé ? | Les produits alimentaires destinés à l'alimentation des bébés (de 6 mois à la petite enfance), peuvent-ils être ultra-transformés ? | Pour la série ci-dessous, dans quel rayon se retrouvent généralement les aliments ultra-transformés ? | Pour la série ci-dessous, dans quel rayon se retrouvent généralement les aliments ultra-transformés ? | Parmi les 3 compositions de desserts brassés aux fruits pour bébés ci-dessous, quel est le classement de celui-ci du MOINS au PLUS transformé ? | Un score « E » | Un aliment ultra-transformé pour lequel il n'est pas possible d'avoir un Nutriscore A ou B ? | Quels moyens parmi les suivants permettent actuellement de connaître le degré de transformation d'un aliment ? | Une consommation excessive d'aliments ultra-transformés peut-elle être associée à une augmentation du risque de maladies cardiovasculaires ? | Une consommation excessive d'aliments ultra-transformés peut-elle être associée à une augmentation du risque de diabète de type 2 ? | Une consommation excessive d'aliments ultra-transformés peut-elle être associée à une augmentation du risque de cancer du sein ? | L'épistémologie du surpoids et de l'obésité actuelle dans la population pourrait-elle être associée à une consommation excessive d'aliments ultra-transformés ? | À quantité égale, les aliments ultra-transformés sont-ils plus sains que leurs équivalents non transformés ? | Les aliments ultra-transformés sont-ils associés à des systèmes alimentaires durables ? | Pour un même nombre de calories, en Belgique, les aliments ultra-transformés contiennent-ils moins de nutriments essentiels que ceux qui ne le sont pas ? | Si vous avez une connaissance de ce qu'est un aliment ultra-transformé, pensez-vous que cela orienterait vos choix alimentaires ? | | | | |
|----------------|--------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------|-----|-----|
| | | | | | | | Q01 | Q02 | Q03 | Q04 | Q05 | Q06 | Q07 | Q08 | Q09 | Q10 | Q11 | Q12 | Q13 | Q14 | Q15 | Q16 | Q17 | Q18 | Q19 | Q20 | Q21 | Q22 | | | | | |
| 1 | Oui | Oui | Non | | Non | | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Yaourt aux fruits | Toutes les propositions ci-avant | Vol au vent en conserve | 6 ingrédients | Je ne sais pas | Non | Aucune des propositions ci-avant | Aucune des propositions ci-avant | A B | Non | Non | Je ne sais pas | Oui | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Oui | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Oui | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Oui | | |
| 2 | Oui | Oui | Non | | Non | | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Aucune des propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | Nuggets de poulet surgelés | 6 ingrédients | Non | Non | Aucune des propositions ci-avant | Aucune des propositions ci-avant | B A C | Non | Non | Nutriscore | Oui | Oui | Je ne sais pas | Oui | Oui | Non | Oui | Non | Oui | Non | | |
| 3 | Oui | Oui | Non | | Non | | Saumon fumé | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Yaourt aux fruits | Toutes les propositions ci-avant | Nuggets de poulet surgelés | 6 ingrédients | Je ne sais pas | Non | Rayon céréales | Rayon pâtisseries industrielles | C B A | Oui | Oui | Yuka | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Oui | Non | Oui | Je ne sais pas | Oui | Non | Oui | | |
| 4 | Oui | Oui | Oui | Infirmerie | Non | | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Yaourt aux fruits | Biscuits sablés au chocolat | Nuggets de poulet surgelés | 3 ingrédients | Oui | Non | Rayon diététique | Rayon produits sans gluten | A B C | Non | Oui | www.masant.be | Non | Non | Non | Non | Oui | Oui | Oui | Oui | Oui | Oui | Oui | |
| 5 | Oui | Oui | Non | | Oui | De la presse | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Yaourt aux fruits | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | 6 ingrédients | Je ne sais pas | Oui | Rayon céréales pour petit-déjeuner | Rayon pâtisseries industrielles | B C A | Non | Non | www.masant.be | Oui | Oui | Je ne sais pas | Oui | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Non | Non | Non | Oui | | |
| 6 | Oui | Oui | Non | | Oui | De la télévision, De la presse, D'internet | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Aucune des propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | 6 ingrédients | Je ne sais pas | Non | Rayon céréales pour petit-déjeuner | Toutes les propositions ci-avant | B A C | Oui | Je ne sais pas | Signa et la liste des ingrédients | Oui | Oui | Oui | Oui | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Non | Non | | |
| 7 | Oui | Oui | Non | | Oui | D'internet, D'un livre | Bâtonnets de surimi | Aucune des propositions ci-avant | Pain brioché sans gluten | Yaourt aux fruits | Toutes les propositions ci-avant | Nuggets de poulet surgelés | 6 ingrédients | Oui | Non | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | B A C | Non | Oui | Toutes les propositions ci-avant | Oui | Oui | Oui | Oui | Oui | Non | Je ne sais pas | Oui | Oui | Oui | | |
| 8 | Oui | Oui | Non | | Non | | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | 3 ingrédients | Je ne sais pas | Oui | Rayon céréales pour petit-déjeuner | Rayon pâtisseries industrielles | B A C | Non | Je ne sais pas | Yuka | Oui | Oui | Je ne sais pas | Oui | Je ne sais pas | Oui | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Non | Oui | Oui | |
| 9 | Oui | Oui | Non | | Oui | De la télévision, De la presse, D'internet | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Yaourt aux fruits | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | 6 ingrédients | Oui | Oui | Rayon céréales pour petit-déjeuner | Rayon pâtisseries industrielles | A B C | Non | Oui | Toutes les propositions ci-avant | Oui | Oui | Oui | Je ne sais pas | Oui | Non | Non | Non | Non | Oui | Oui | |
| 10 | Oui | Oui | Non | | Oui | De la télévision, De la presse, D'internet | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Yaourt aux fruits | Toutes les propositions ci-avant | Nuggets de poulet surgelés | 8 ingrédients | Je ne sais pas | Oui | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | B C A | Non | Oui | Yuka | Je ne sais pas | Oui | Oui | Je ne sais pas | Oui | Oui | Oui | Non | Non | Oui | Oui | |
| 11 | Oui | Oui | Non | | Oui | De la télévision | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Lait de vache demi-crémé | Biscuits sablés au chocolat | Nuggets de poulet surgelés | 8 ingrédients | Je ne sais pas | Oui | Rayon céréales pour petit-déjeuner | Rayon produits sans gluten | C B A | Non | Non | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Oui | Non | Je ne sais pas | Oui | Oui | Oui | Oui | Oui | |
| 12 | Oui | Oui | Non | | Non | | Toutes les propositions ci-avant | Aucune des propositions ci-avant | Aucune des propositions ci-avant | Yaourt aux fruits | Aucune des propositions ci-avant | Aucune des propositions ci-avant | 6 ingrédients | Oui | Non | Rayon céréales pour petit-déjeuner | Rayon pâtisseries industrielles | C A B | Non | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Oui | Oui | Non | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Non | Je ne sais pas | Oui | Oui | Oui | |
| 13 | Oui | Oui | Non | | Non | | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Yaourt aux fruits | Biscuits sablés au chocolat | Toutes les propositions ci-avant | 6 ingrédients | Oui | Oui | Rayon diététique | Toutes les propositions ci-avant | B A C | Je ne sais pas | Oui | Signa et la liste des ingrédients | Oui | Oui | Je ne sais pas | Oui | Je ne sais pas | Oui | Je ne sais pas | Oui | Je ne sais pas | Non | Oui | Non |
| 14 | Oui | Oui | Non | | Non | | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | 3 ingrédients | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Rayon céréales pour petit-déjeuner | Rayon pâtisseries industrielles | C B A | Non | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Oui | Oui | Je ne sais pas | Oui | Non | Non | Non | Non | Oui | Oui | |
| 15 | Oui | Oui | Non | | Non | | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Aucune des propositions ci-avant | Yaourt aux fruits | Céréales petit-déjeuner | Nuggets de poulet surgelés | 6 ingrédients | Je ne sais pas | Oui | Rayon céréales pour petit-déjeuner | Rayon pâtisseries industrielles | B A C | Oui | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Oui | Oui | Je ne sais pas | Oui | Je ne sais pas | Oui | Je ne sais pas | Non | Oui | Oui | Oui | |
| 16 | Oui | Oui | Non | | Non | | Bâtonnets de surimi | Purée de pomme de terre maison | Pain brioché sans gluten | Lait de vache entier | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | 12 ingrédients | Non | Oui | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | C A B | Non | Non | Toutes les propositions ci-avant | Non | Oui | Je ne sais pas | Non | Je ne sais pas | Oui | Je ne sais pas | Oui | Non | Non | Oui | Non |
| 17 | Oui | Oui | Non | | Oui | De la télévision, De la presse, D'internet | Bâtonnets de surimi | Aucune des propositions ci-avant | Pain brioché sans gluten | Yaourt aux fruits | Aucune des propositions ci-avant | Epinards surgelés à la crème | 6 ingrédients | Je ne sais pas | Oui | Toutes les propositions ci-avant | Rayon pâtisseries industrielles | B C A | Je ne sais pas | Oui | Signa et la liste des ingrédients | Oui | Oui | Oui | Oui | Oui | Non | Non | Non | Non | Oui | Oui | Oui |
| 18 | Oui | Oui | Non | | Oui | De la télévision, D'internet | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Lait de vache demi-crémé | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | 6 ingrédients | Je ne sais pas | Non | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | B A C | Non | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Non | Non |
| 19 | Oui | Oui | Non | | Oui | D'internet | Bâtonnets de surimi | Aucune des propositions ci-avant | Pain brioché sans gluten | Aucune des propositions ci-avant | Aucune des propositions ci-avant | Aucune des propositions ci-avant | 6 ingrédients | Je ne sais pas | Non | Rayon céréales pour petit-déjeuner | Rayon pâtisseries industrielles | B A C | Oui | Oui | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Non | Non | Oui | Oui | Oui |
| 20 | Oui | Oui | Non | | Oui | De la télévision, D'internet, Réseaux | Bâtonnets de surimi | Aucune des propositions ci-avant | Pain brioché sans gluten | Aucune des propositions ci-avant | Aucune des propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | 6 ingrédients | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Rayon céréales pour petit-déjeuner | Rayon produits sans gluten | A B C | Non | Je ne sais pas | Signa et la liste des ingrédients | Oui | Oui | Je ne sais pas | Oui | Je ne sais pas | Oui | Je ne sais pas | Non | Je ne sais pas | Oui | Oui | Oui |
| 21 | Oui | Oui | Non | | Oui | De la télévision, De la presse, D'internet | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Yaourt aux fruits | Céréales petit-déjeuner | Nuggets de poulet surgelés | 6 ingrédients | Je ne sais pas | Non | Rayon céréales pour petit-déjeuner | Rayon pâtisseries industrielles | B C A | Non | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Oui | Oui | Je ne sais pas | Oui | Oui | Non | Non | Non | Non | Oui | Oui | Oui |
| 22 | Oui | Oui | Non | | Oui | De la télévision, De la presse, D'internet | Bâtonnets de surimi | Aucune des propositions ci-avant | Pain brioché sans gluten | Aucune des propositions ci-avant | Céréales petit-déjeuner | Nuggets de poulet surgelés | 6 ingrédients | Je ne sais pas | Oui | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | A C B | Non | Oui | Signa et la liste des ingrédients | Oui | Oui | Je ne sais pas | Oui | Non | Non | Je ne sais pas | Oui | Non | Non | Oui | Oui |
| 23 | Oui | Oui | Non | | Oui | De la télévision, De la presse, D'internet | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Yaourt aux fruits | Biscuits sablés au chocolat | Toutes les propositions ci-avant | 3 ingrédients | Je ne sais pas | Oui | Rayon céréales pour petit-déjeuner | Rayon pâtisseries industrielles | C A B | Non | Oui | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Oui | Oui | Je ne sais pas | Oui | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Oui | Oui |
| 24 | Oui | Oui | Non | | Non | | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pâtes complètes bio | Yaourt aux fruits | Céréales petit-déjeuner | Toutes les propositions ci-avant | 6 ingrédients | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Aucune des propositions ci-avant | Aucune des propositions ci-avant | C B A | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Yuka | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Oui | Oui |
| 25 | Oui | Oui | Non | | Oui | Via mon diététicien-nutritionniste, De la presse | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Yaourt aux fruits | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | 6 ingrédients | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Rayon diététique | Rayon pâtisseries industrielles | A C B | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Non | Non | Non |
| 26 | Oui | Oui | Non | | Oui | De la télévision, D'internet | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Aucune des propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | 6 ingrédients | Non | Non | Rayon céréales pour petit-déjeuner | Rayon pâtisseries industrielles | B A C | Oui | Je ne sais pas | Nutriscore | Oui | Oui | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Non | Non | Non | Non | Oui | Oui | Oui |
| 27 | Oui | Oui | Non | | Oui | D'internet, D'un livre | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Aucune des propositions ci-avant | Aucune des propositions ci-avant | Nuggets de poulet surgelés | 6 ingrédients | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Rayon diététique | Rayon produits végétariens | C B A | Je ne sais pas | Non | Je ne sais pas | Oui | Oui | Je ne sais pas | Oui | Je ne sais pas | Non | Je ne sais pas | Oui | Non | Je ne sais pas | Oui | Oui |
| 28 | Oui | Oui | Non | | Oui | De la télévision, D'internet | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Aucune des propositions ci-avant | Aucune des propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | 3 ingrédients | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Rayon céréales pour petit-déjeuner | Toutes les propositions ci-avant | B A C | Non | Oui | Signa et la liste des ingrédients | Oui | Oui | Oui | Oui | Non | Non | Non | Non | Non | Oui | Oui | Oui |

| N° Participant | Avez-vous entre 18 et 65 ans ? | Êtes-vous domicilié en Belgique ? | Avez-vous suivi des études/formations dans le milieu de la diététique ou de la nutrition ? | Quelle(s) étude(s) ou formation(s) dans le milieu de la diététique avez-vous suivie(s) ? | Avez-vous déjà entendu parler de concepts d'aliments ultra-transformés ? | D'où connaissez-vous le concept d'aliments ultra-transformés ? | Poissons: Parmi la série ci-dessous, quel aliment est ultra-transformé ? | Pommes de terre: Parmi la série ci-dessous, quel aliment est ultra-transformé ? | Féculents: Parmi la série ci-dessous, quel aliment est ultra-transformé ? | Produits laitiers: Parmi la série ci-dessous, quel aliment est ultra-transformé ? | Petit-déjeuner: Parmi la série ci-dessous, quel aliment est ultra-transformé ? | Plats préparés: Parmi la série ci-dessous, quel aliment est ultra-transformé ? | À partir de combien d'ingrédients un aliment a une grande probabilité (>75%) d'être ultra-transformé ? | Une allégation santé telle que « Source de calcium » ou « Enrichi en fibres » peut-elle être mentionnée sur l'étiquette d'un aliment ultra-transformé ? | Les produits alimentaires destinés à l'alimentation des bébés (de 6 mois à la petite enfance), peuvent-ils être ultra-transformés ? | Pour la série ci-dessous, dans quel rayon se retrouvent généralement les aliments ultra-transformés ? | Pour la série ci-dessous, dans quel rayon se retrouvent généralement les aliments ultra-transformés ? | Parmi les 3 compositions de desserts brassés aux fruits pour bébés ci-dessous, quel est le classement d'après le MOINS au PLUS transformé ? | Un score « E » | Un aliment ultra-transformé pour lequel il n'est pas possible d'avoir un Nutriscore A ou B ? | Quels moyens parmi les suivants permettent actuellement de connaître le degré de transformation d'un aliment ? | Une consommation excessive d'aliments ultra-transformés pourrait-elle être associée à une augmentation du risque de maladies cardiovasculaires ? | Une consommation excessive d'aliments ultra-transformés pourrait-elle être associée à une augmentation du risque de diabète de type 2 ? | L'épidémie du surpoids et de l'obésité actuelle dans la population pourrait-elle être associée à une consommation excessive d'aliments ultra-transformés ? | À quantité égale, les aliments ultra-transformés sont-ils plus sains/génés que leurs composés bruts pris de manière séparée ? | Les aliments ultra-transformés sont-ils associés à des systèmes alimentaires durables ? | Pour un même nombre de calories, en Belgique, les aliments ultra-transformés coûtent-ils moins cher qu'une recette faite maison ? | Si vous avez une connaissance de ce qu'est un aliment ultra-transformé, pensez-vous que cela orienterait vos choix alimentaires ? | |
|----------------|--------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 29 | Oui | Oui | Non | | Non | | Toutes les propositions ci-avant | Croquettes de pommes de terre | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | 0 ingrédients | Non | Non | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | A B C | Non | Oui | Yuka | Oui | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Non | Oui | |
| 30 | Oui | Oui | Non | | Oui | De la télévision, D'Internet | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Aucune des propositions ci-avant | Aucune des propositions ci-avant | Céréales petit-déjeuner | Nuggets de poulet surgelés | 8 ingrédients | Oui | Oui | Rayon céréales pour petit-déjeuner | Rayon pâtisseries industrielles | B A C | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Oui | Oui | Oui | Oui | Non | Oui | Non | |
| 31 | Oui | Oui | Non | | Non | | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pâtes complètes bio | Aucune des propositions ci-avant | Céréales petit-déjeuner | Vol au vent en conserve | 12 ingrédients | Je ne sais pas | Oui | Rayon diététique | Rayon pâtisseries industrielles | C A B | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Oui | Oui | | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Oui | Non | |
| 32 | Oui | Oui | Non | | Oui | De la télévision, D'Internet, Réseaux | Bâtonnets de surimi | Aucune des propositions ci-avant | Aucune des propositions ci-avant | Yaourt aux fruits | Aucune des propositions ci-avant | Nuggets de poulet surgelés | 8 ingrédients | Oui | Je ne sais pas | Toutes les propositions ci-avant | Rayon produits sans gluten | B A C | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Oui | Oui | Non | Oui | Oui | |
| 33 | Oui | Oui | Non | | Oui | De la télévision, De la presse, D'Internet | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Yaourt aux fruits | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | 6 ingrédients | Je ne sais pas | Non | Rayon céréales pour petit-déjeuner | Rayon pâtisseries industrielles | B C A | Non | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Oui | Oui | Je ne sais pas | Oui | Non | Non | Oui | |
| 34 | Oui | Oui | Non | | Oui | De la télévision, De la presse, D'Internet, D'un | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Aucune des propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | 6 ingrédients | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Rayon céréales pour petit-déjeuner | Toutes les propositions ci-avant | A B C | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Oui | Oui | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Non | Oui | Oui | |
| 35 | Oui | Oui | Non | | Non | | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Toutes les propositions ci-avant | Céréales petit-déjeuner | Toutes les propositions ci-avant | 8 ingrédients | Je ne sais pas | Oui | Toutes les propositions ci-avant | Rayon pâtisseries industrielles | B C A | Oui | Non | Nutriscore | Oui | Oui | Oui | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Oui | Oui | |
| 36 | Oui | Oui | Non | | Oui | De la télévision, D'Internet | Aucune des propositions ci-avant | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Yaourt aux fruits | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | 8 ingrédients | Je ne sais pas | Oui | Toutes les propositions ci-avant | Rayon pâtisseries industrielles | B C A | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Oui | Oui | Non | Oui | Non | Non | Non | |
| 37 | Oui | Oui | Non | | Non | | Toutes les propositions ci-avant | Pommes de terre grenailles | Pâtes complètes bio | Lait de vache demi-écrémé | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | 6 ingrédients | Non | Oui | Aucune des propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | C A B | Oui | Non | Signa et la liste des ingrédients | Oui | Oui | Non | Oui | Non | Oui | Non | Oui |
| 38 | Oui | Oui | Non | | Oui | De la presse, D'Internet, D'un livre, D'une revue | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Yaourt aux fruits | Biscuits sautés au chocolat | Toutes les propositions ci-avant | 6 ingrédients | Je ne sais pas | Non | Rayon céréales pour petit-déjeuner | Rayon pâtisseries industrielles | B A C | Je ne sais pas | Oui | Signa et la liste des ingrédients | Oui | Oui | Non | Non | Non | Non | Oui | |
| 39 | Oui | Oui | Non | | Oui | De la télévision, De la presse, D'Internet | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Yaourt aux fruits | Croissant au chocolat | Toutes les propositions ci-avant | 6 ingrédients | Je ne sais pas | Oui | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | C B A | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Oui | Oui | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Non | Non | Non | Non |
| 40 | Oui | Oui | Non | | Oui | De la télévision, De la presse, D'Internet | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Toutes les propositions ci-avant | Céréales petit-déjeuner | Toutes les propositions ci-avant | 3 ingrédients | Oui | Non | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | B A C | Oui | Oui | Yuka | Oui | Oui | Oui | Non | Non | Oui | Oui | |
| 41 | Oui | Oui | Non | | Oui | De la télévision | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Yaourt aux fruits | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | 3 ingrédients | Je ne sais pas | Oui | Rayon céréales pour petit-déjeuner | Rayon pâtisseries industrielles | B A C | Oui | Oui | www.masant.e.be | Oui | Oui | Non | Oui | Non | Oui | Oui | |
| 42 | Oui | Oui | Non | | Oui | De la télévision, D'Internet | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Aucune des propositions ci-avant | Yaourt aux fruits | Toutes les propositions ci-avant | Vol au vent en conserve | 6 ingrédients | Je ne sais pas | Non | Rayon céréales pour petit-déjeuner | Rayon pâtisseries industrielles | B A C | Je ne sais pas | Oui | Je ne sais pas | Oui | Oui | Oui | Oui | Non | Oui | Oui | |
| 43 | Oui | Oui | Non | | Oui | D'Internet | Bâtonnets de surimi | Aucune des propositions ci-avant | Pain brioché sans gluten | Aucune des propositions ci-avant | Céréales petit-déjeuner | Nuggets de poulet surgelés | 6 ingrédients | Oui | Je ne sais pas | Rayon céréales pour petit-déjeuner | Rayon pâtisseries industrielles | C B A | Non | Je ne sais pas | Yuka | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Non | Non | Oui | |
| 44 | Oui | Oui | Non | | Oui | De la presse | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Yaourt aux fruits | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | 6 ingrédients | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Aucune des propositions ci-avant | Rayon pâtisseries industrielles | C A B | Je ne sais pas | Non | Nutriscore | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Non | Oui | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Oui | Non |
| 45 | Oui | Oui | Non | | Oui | De la presse, D'Internet, D'une revue diététique | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Toutes les propositions ci-avant | Lait de vache demi-écrémé | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | 3 ingrédients | Je ne sais pas | Oui | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | C B A | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Non |
| 46 | Oui | Oui | Non | | Oui | De la télévision, D'Internet, D'une revue diététique | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Aucune des propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | 6 ingrédients | Oui | Oui | Rayon céréales pour petit-déjeuner | Toutes les propositions ci-avant | B A C | Non | Oui | Toutes les propositions ci-avant | Oui | Oui | Je ne sais pas | Oui | Non | Non | Non | Oui |
| 47 | Oui | Oui | Non | | Oui | Via mon diététicien-nutritionniste, De la télévision, De la presse, D'Internet | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | Céréales petit-déjeuner | Toutes les propositions ci-avant | 6 ingrédients | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | B A C | Non | Oui | Signa et la liste des ingrédients | Oui | Oui | Je ne sais pas | Oui | Non | Non | Non | Oui |
| 48 | Oui | Oui | Oui | Boulangerie pâtisserie | Oui | De la télévision, De la presse, Ancien travail | Bâtonnets de surimi | Aucune des propositions ci-avant | Pain brioché sans gluten | Yaourt aux fruits | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | 6 ingrédients | Oui | Je ne sais pas | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | A C B | Non | Oui | Je ne sais pas | Oui | Oui | Oui | Oui | Non | Non | Oui | Oui |
| 49 | Oui | Oui | Non | | Oui | De la télévision, D'Internet | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Yaourt aux fruits | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | 6 ingrédients | Je ne sais pas | Non | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | A B C | Oui | Oui | Je ne sais pas | Oui | Oui | Oui | Non | Non | Non | Oui | Non |
| 50 | Oui | Oui | Non | | Non | | Toutes les propositions ci-avant | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Yaourt aux fruits | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | 6 ingrédients | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | B A C | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Non | Oui | Je ne sais pas | Oui | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Oui |
| 51 | Oui | Oui | Non | | Non | | Bâtonnets de surimi | Aucune des propositions ci-avant | Pain brioché sans gluten | Yaourt aux fruits | Toutes les propositions ci-avant | Vol au vent en conserve | 3 ingrédients | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | A B C | Non | Oui | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Non | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Oui | |
| 52 | Oui | Oui | Non | | Oui | De la télévision, De la presse, D'Internet | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Aucune des propositions ci-avant | Aucune des propositions ci-avant | Céréales petit-déjeuner | Nuggets de poulet surgelés | 6 ingrédients | Oui | Oui | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | A B C | Non | Oui | Je ne sais pas | Oui | Je ne sais pas | Oui | Oui | Je ne sais pas | Non | Non | Oui |
| 53 | Oui | Oui | Non | | Non | | Bâtonnets de surimi | Aucune des propositions ci-avant | Pain brioché sans gluten | Yaourt aux fruits | Aucune des propositions ci-avant | Epinards surgelés à la crème | 3 ingrédients | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Rayon diététique | Rayon produits végétariens | B C A | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Oui | Oui | Non | Je ne sais pas | Oui |
| 54 | Oui | Oui | Non | | Oui | D'Internet | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Aucune des propositions ci-avant | Aucune des propositions ci-avant | Céréales petit-déjeuner | Nuggets de poulet surgelés | 6 ingrédients | Oui | Oui | Rayon céréales pour petit-déjeuner | Rayon pâtisseries industrielles | C A B | Oui | Non | Nutriscore | Oui | Oui | Oui | Oui | Non | Non | Oui | Oui |
| 55 | Oui | Oui | Non | | Oui | De la télévision, De la presse, D'Internet | Bâtonnets de surimi | Aucune des propositions ci-avant | Ric blanc sec | Yaourt aux fruits | Céréales petit-déjeuner | Nuggets de poulet surgelés | 3 ingrédients | Oui | Non | Rayon céréales pour petit-déjeuner | Rayon pâtisseries industrielles | B A C | Je ne sais pas | Non | Signa et la liste des ingrédients | Oui | Oui | Oui | Oui | Non | Non | Non | Oui |
| 56 | Oui | Oui | Non | | Oui | De la presse | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Yaourt aux fruits | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | 3 ingrédients | Je ne sais pas | Oui | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | B C A | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Oui | Oui | Oui | Non | Non | Non | Oui | |

| N° Participant | Avez-vous entre 18 et 65 ans ? | Êtes-vous domicilié en Belgique ? | Avez-vous suivi des études/formations dans le milieu de la diététique ou de la nutrition ? | Quelle(s) étude(s) ou formation(s) dans le milieu de la diététique avez-vous suivie(s) ? | Avez-vous déjà entendu parler de aliments ultra-transformés ? | D'où connaissez-vous le concept d'aliments ultra-transformés ? | Poissons: Parmi la série ci-dessous, quel aliment est ultra-transformé ? | Pommes de terre: Parmi la série ci-dessous, quel aliment est ultra-transformé ? | Féculents: Parmi la série ci-dessous, quel aliment est ultra-transformé ? | Produits laitiers: Parmi la série ci-dessous, quel aliment est ultra-transformé ? | Petit-déjeuner: Parmi la série ci-dessous, quel aliment est ultra-transformé ? | Plats préparés: Parmi la série ci-dessous, quel aliment est ultra-transformé ? | À partir de combien d'ingrédients dans un aliment a une grande probabilité (>75%) d'être ultra-transformé ? | Une allégation santé telle que « Source de calcium » ou « Enrichi en fibres » peut-elle être mentionnée sur l'étiquette d'un aliment ultra-transformé ? | Les produits alimentaires destinés à l'alimentation des bébés (de 6 mois à la petite enfance), peuvent-ils être ultra-transformés ? | Pour la série ci-dessous, dans quel rayon se retrouvent généralement les aliments ultra-transformés ? | Pour la série ci-dessous, dans quel rayon se retrouvent généralement les aliments ultra-transformés ? | Parmi les 3 compositions de desserts brassés aux fruits pour bébés ci-dessous, quel est le classement de ceux du MOINS au PLUS transformé ? | Un score « E » | Un aliment ultra-transformé pour lequel il n'est pas nécessaire d'avoir un Nutriscore A ou B ? | Un aliment ultra-transformé pour lequel il n'est pas nécessaire d'avoir un Nutriscore A ou B ? | Une consommation excessive d'aliments ultra-transformés pourrait-elle être associée à une augmentation du risque de maladies cardiovasculaires ? | Une consommation excessive d'aliments ultra-transformés pourrait-elle être associée à une augmentation du risque de diabète de type 2 ? | L'épidémie du surpoids et de l'obésité actuelle dans la population pourrait-elle être associée à une consommation excessive d'aliments ultra-transformés ? | À quantité égale, les aliments ultra-transformés sont-ils plus associés à des systèmes alimentaires durables ? | Pour un même nombre de calories, en Belgique, les aliments ultra-transformés sont-ils moins chers qu'une recette faite maison ? | Si vous avez une connaissance de ce qu'est un aliment ultra-transformé, pensez-vous que cela orienterait vos choix alimentaires ? | | |
|----------------|--------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----|
| 57 | Oui | Oui | Non | | Non | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Yaourt aux fruits | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | 0 ingrédients | Oui | Je ne sais pas | Rayon céréales pour petit-déjeuner | Rayon pâtisseries industrielles | B A C | Je ne sais pas | Non | Siga et la liste des ingrédients | Oui | Oui | Oui | Oui | Non | Non | Oui | Oui |
| 58 | Oui | Oui | Non | | Non | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Aucune des propositions ci-avant | Yaourt aux fruits | Céréales petit-déjeuner | Nuggets de poulet surgelés | 3 ingrédients | Oui | Oui | Je ne sais pas | Rayon céréales pour petit-déjeuner | Rayon pâtisseries industrielles | B A C | Non | Non | Je ne sais pas | Oui | Non | Oui | Non | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Oui | Oui |
| 59 | Oui | Oui | Non | | Non | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | Pain brioché sans gluten | Aucune des propositions ci-avant | Céréales petit-déjeuner | Aucune des propositions ci-avant | 3 ingrédients | Oui | Je ne sais pas | Rayon céréales pour petit-déjeuner | Rayon produits sans gluten | A B C | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Siga et la liste des ingrédients | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Oui | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Oui |
| 60 | Oui | Oui | Non | | Oui | D'internet, D'un livre | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Aucune des propositions ci-avant | Yaourt aux fruits | Toutes les propositions ci-avant | Vol au vent en conserve | 3 ingrédients | Je ne sais pas | Non | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | A B C | Non | Oui | Siga et la liste des ingrédients | Oui | Oui | Oui | Oui | Non | Non | Non | Oui |
| 61 | Oui | Oui | Non | | Oui | Via mon diététicien-nutritionniste, D'internet | Bâtonnets de surimi | Aucune des propositions ci-avant | Aucune des propositions ci-avant | Aucune des propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | 8 ingrédients | Je ne sais pas | Oui | Aucune des propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | C B A | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Oui | Oui | Je ne sais pas | Oui | Oui | Oui | Je ne sais pas | Oui |
| 62 | Oui | Oui | Non | | Non | | Bâtonnets de surimi | Aucune des propositions ci-avant | Pain brioché sans gluten | Aucune des propositions ci-avant | Céréales petit-déjeuner | Aucune des propositions ci-avant | 6 ingrédients | Oui | Je ne sais pas | Rayon céréales pour petit-déjeuner | Toutes les propositions ci-avant | B A C | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Oui | Je ne sais pas | Oui | Oui | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Non | Oui |
| 63 | Oui | Oui | Non | | Oui | Via mon diététicien-nutritionniste, De la télévision, | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Yaourt aux fruits | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | 6 ingrédients | Je ne sais pas | Non | Rayon céréales pour petit-déjeuner | Rayon pâtisseries industrielles | B A C | Je ne sais pas | Non | www.masant.be | Oui | Oui | Je ne sais pas | Oui | Je ne sais pas | Non | Non | Oui |
| 64 | Oui | Oui | Non | | Non | | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Lait de vache demi-écrémé | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | 6 ingrédients | Oui | Oui | Rayon céréales pour petit-déjeuner | Toutes les propositions ci-avant | A B C | Non | Oui | Toutes les propositions ci-avant | Oui | Oui | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Non |
| 65 | Oui | Oui | Non | | Non | | Bâtonnets de surimi | Aucune des propositions ci-avant | Aucune des propositions ci-avant | Aucune des propositions ci-avant | Nuggets de poulet surgelés | 6 ingrédients | Je ne sais pas | Non | Nuggets de poulet surgelés | Rayon pâtisseries industrielles | B C A | Je ne sais pas | Non | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Oui | Oui | Oui | Oui | Je ne sais pas | Oui |
| 66 | Oui | Oui | Non | | Oui | De la presse | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Aucune des propositions ci-avant | Yaourt aux fruits | Toutes les propositions ci-avant | Vol au vent en conserve | 3 ingrédients | Oui | Oui | Rayon céréales pour petit-déjeuner | Rayon pâtisseries industrielles | C B A | Oui | Oui | Nutriscore | Oui | Oui | Je ne sais pas | Oui | Non | Oui | Oui | Non |
| 67 | Oui | Oui | Non | | Oui | De la télévision, De la presse, D'internet | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Yaourt aux fruits | Biscuits sablés au chocolat | Toutes les propositions ci-avant | 6 ingrédients | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Rayon céréales pour petit-déjeuner | Rayon pâtisseries industrielles | C B A | Je ne sais pas | Oui | Toutes les propositions ci-avant | Oui | Oui | Oui | Oui | Oui | Non | Je ne sais pas | Oui |
| 68 | Oui | Oui | Non | | Non | | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Yaourt aux fruits | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | 6 ingrédients | Oui | Oui | Rayon céréales pour petit-déjeuner | Toutes les propositions ci-avant | C B A | Non | Oui | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Oui | Je ne sais pas | Oui | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Oui |
| 69 | Oui | Oui | Non | | Oui | De la télévision, De la presse, D'internet | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Lait de vache demi-écrémé | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | 6 ingrédients | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Rayon céréales pour petit-déjeuner | Toutes les propositions ci-avant | C B A | Je ne sais pas | Non | Yuka | Oui | Oui | Je ne sais pas | Oui | Non | Non | Non | Non |
| 70 | Oui | Oui | Non | | Oui | De la télévision, D'internet | Bâtonnets de surimi | Aucune des propositions ci-avant | Aucune des propositions ci-avant | Yaourt aux fruits | Aucune des propositions ci-avant | Aucune des propositions ci-avant | 6 ingrédients | Oui | Oui | Yaourt aux fruits | Rayon pâtisseries industrielles | A C B | Non | Non | Je ne sais pas | Oui | Je ne sais pas | Oui | Oui | Non | Non | Non | Oui |
| 71 | Oui | Oui | Non | | Non | | Bâtonnets de surimi | Pain brioché sans gluten | Lait de vache demi-écrémé | Croissant au chocolat | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | 6 ingrédients | Non | Non | Rayon céréales pour petit-déjeuner | Rayon pâtisseries industrielles | A B C | Oui | Non | Nutriscore | Oui | Oui | Oui | Oui | Non | Non | Non | Oui |
| 72 | Oui | Oui | Non | | Non | | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Toutes les propositions ci-avant | Yaourt aux fruits | Biscuits sablés au chocolat | Nuggets de poulet surgelés | 6 ingrédients | Oui | Je ne sais pas | Aucune des propositions ci-avant | Rayon pâtisseries industrielles | C B A | Je ne sais pas | Oui | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Oui | Oui |
| 73 | Oui | Oui | Non | | Non | Saumon fumé | Purée de pomme de terre maison | Pâtes complètes bio | Lait de vache entier | Biscuits sablés au chocolat | Vol au vent en conserve | 12 ingrédients | Non | Non | Rayon céréales pour petit-déjeuner | Rayon produits végétariens | A B C | Oui | Non | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Oui |
| 74 | Oui | Oui | Oui | Diététique et formation en nutrition dans le cadre | Oui | D'internet, D'un livre, D'une revue diététique. | Bâtonnets de surimi | Aucune des propositions ci-avant | Pain brioché sans gluten | Aucune des propositions ci-avant | Céréales petit-déjeuner | Nuggets de poulet surgelés | 6 ingrédients | Oui | Oui | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | B A C | Non | Oui | Yuka | Oui | Oui | Je ne sais pas | Oui | Non | Non | Je ne sais pas | Non |
| 75 | Oui | Oui | Non | | Non | | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Yaourt aux fruits | Croissant au chocolat | Vol au vent en conserve | 8 ingrédients | Je ne sais pas | Non | Rayon céréales pour petit-déjeuner | Rayon produits sans gluten | C B A | Non | Oui | Je ne sais pas | Oui | Oui | Oui | Oui | Non | Non | Non | Non |
| 76 | Oui | Oui | Non | | Oui | De la télévision, D'internet | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Aucune des propositions ci-avant | Yaourt aux fruits | Nuggets de poulet surgelés | 6 ingrédients | Non | Oui | Aucune des propositions ci-avant | Rayon produits sans gluten | C A B | Non | Oui | Je ne sais pas | Oui | Oui | Je ne sais pas | Oui | Oui | Non | Non | Non | Oui |
| 77 | Oui | Oui | Non | | Non | Via mon diététicien-nutritionniste, D'internet | Saumon fumé | Croquettes de pommes de terre | Aucune des propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | Nuggets de poulet surgelés | 3 ingrédients | Oui | Non | Rayon céréales pour petit-déjeuner | Rayon pâtisseries industrielles | A B C | Non | Non | Je ne sais pas | Non | Oui | Non | Oui | Je ne sais pas | Non | Oui | Oui |
| 78 | Oui | Oui | Non | | Non | | Bâtonnets de surimi | Ric blanc sec | Lait de vache demi-écrémé | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | 3 ingrédients | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | C A B | Non | Non | Je ne sais pas | Oui | Oui | Oui | Oui | Je ne sais pas | Non | Je ne sais pas | Oui |
| 79 | Oui | Oui | Non | | Non | | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Yaourt aux fruits | Céréales petit-déjeuner | Nuggets de poulet surgelés | 6 ingrédients | Je ne sais pas | Non | Rayon céréales pour petit-déjeuner | Rayon produits végétariens | A B C | Non | Non | Je ne sais pas | Oui | Oui | Oui | Oui | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Oui |
| 80 | Oui | Oui | Non | | Oui | Via mon diététicien-nutritionniste, De la presse | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Yaourt aux fruits | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | 6 ingrédients | Non | Oui | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | B A C | Non | Non | Je ne sais pas | Oui | Oui | Oui | Oui | Non | Je ne sais pas | Oui | Oui |
| 81 | Oui | Oui | Non | | Oui | De la télévision, De la presse | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Yaourt aux fruits | Toutes les propositions ci-avant | Nuggets de poulet surgelés | 8 ingrédients | Je ne sais pas | Oui | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | B C A | Non | Oui | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Oui | Je ne sais pas | Oui | Oui | Non | Oui | Non |
| 82 | Oui | Oui | Non | | Non | | Bâtonnets de surimi | Pommes de terre grenailles | Pain brioché sans gluten | Yaourt aux fruits | Céréales petit-déjeuner | Vol au vent en conserve | 3 ingrédients | Je ne sais pas | Oui | Rayon diététique | Toutes les propositions ci-avant | B C A | Je ne sais pas | Non | Nutriscore | Oui | Je ne sais pas | Oui | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Oui | Non |
| 83 | Oui | Oui | Non | | Oui | D'internet, D'un livre | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Yaourt aux fruits | Céréales petit-déjeuner | Nuggets de poulet surgelés | 6 ingrédients | Je ne sais pas | Oui | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | B A C | Non | Oui | Siga et la liste des ingrédients | Oui | Non | Oui | Oui | Non | Non | Oui | Oui |
| 84 | Oui | Oui | Non | | Oui | De la télévision, D'internet | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Aucune des propositions ci-avant | Aucune des propositions ci-avant | Céréales petit-déjeuner | Nuggets de poulet surgelés | 8 ingrédients | Oui | Oui | Rayon céréales pour petit-déjeuner | Rayon pâtisseries industrielles | B A C | Oui | Non | Siga et la liste des ingrédients | Oui | Oui | Je ne sais pas | Oui | Non | Non | Oui | Non |

| N° Participant | Avez-vous entre 18 et 65 ans ? | Êtes-vous domicilié en Belgique ? | Avez-vous suivi des études/formations dans le milieu de la diététique ou de la nutrition ? | Quelle(s) étude(s) ou formation(s) dans le milieu de la diététique avez-vous suivie(s) ? | Avez-vous déjà entendu parler des aliments ultra-transformés ? | D'où connaissez-vous le concept d'aliments ultra-transformés ? | Poissons: Parmi la série ci-dessous, quel aliment est ultra-transformé ? | Pommes de terre: Parmi la série ci-dessous, quel aliment est ultra-transformé ? | Féculents: Parmi la série ci-dessous, quel aliment est ultra-transformé ? | Produits laitiers: Parmi la série ci-dessous, quel aliment est ultra-transformé ? | Petit-déjeuner: Parmi la série ci-dessous, quel aliment est ultra-transformé ? | Plats préparés: Parmi la série ci-dessous, quel aliment est ultra-transformé ? | À partir de combien d'ingrédients un aliment a une grande probabilité (>75%) d'être ultra-transformé ? | Une allégation sans telle que « Source de calcium » ou « Enrichi en fibres » peut-elle être mentionnée sur l'étiquette d'un aliment ultra-transformé ? | Les produits alimentaires destinés à l'alimentation des bébés (de 6 mois à la petite enfance), peuvent-ils être ultra-transformés ? | Pour la série ci-dessous, dans quel rayon se retrouvent généralement les aliments ultra-transformés ? | Pour la série ci-dessous, dans quel rayon se retrouvent généralement les aliments ultra-transformés ? | Parmi les 3 compositions de desserts brassés aux fruits pour bébés ci-dessous, quel est le classement de ceux du MOINS au PLUS transformé ? | Un score « E » | Un aliment ultra-transformé pourrait-il avoir un Nutriscore A ou B ? | Quels moyens parmi les suivants permettent actuellement de connaître le degré de transformation d'un aliment ? | Une consommation excessive d'aliments ultra-transformés pourrait-elle être associée à une augmentation du risque de maladies cardiovasculaires ? | Une consommation excessive d'aliments ultra-transformés pourrait-elle être associée à une augmentation du risque de diabète de type 2 ? | Une consommation excessive d'aliments ultra-transformés pourrait-elle être associée à une augmentation du risque de cancer ? | L'épidémiologie des surpoids et de l'obésité dans la population pourrait-elle être associée à une consommation excessive d'aliments ultra-transformés ? | À quantité égale, les aliments ultra-transformés sont-ils plus associés à des systèmes alimentaires durables ? | Pour un même nombre de calories, en Belgique, les aliments ultra-transformés sont-ils moins chers qu'une recette faite maison ? | Si vous avez une connaissance de ce qu'est un aliment ultra-transformé, pensez-vous que cela orienterait vos choix alimentaires ? | | |
|----------------|--------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----|
| 85 | Oui | Oui | Non | | Non | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | 3 ingrédients | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Rayon céréales pour petit-déjeuner | Rayon pâtisseries industrielles | C B A | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Oui | Oui | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Non | Oui | |
| 86 | Oui | Oui | Non | | Non | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Aucune des propositions ci-avant | Céréales petit-déjeuner | Nuggets de poulet surgelés | | 12 ingrédients | Oui | Je ne sais pas | Rayon céréales pour petit-déjeuner | Rayon pâtisseries industrielles | C B A | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Oui | Oui | Je ne sais pas | Oui | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Oui | Oui | |
| 87 | Oui | Oui | Non | | Oui | De la télévision | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Yaourt aux fruits | Biscuits sablés au chocolat | Toutes les propositions ci-avant | | 6 ingrédients | Je ne sais pas | Non | Rayon céréales pour petit-déjeuner | Toutes les propositions ci-avant | B A C | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Siga et la liste des ingrédients | Oui | Oui | Je ne sais pas | Oui | Non | Je ne sais pas | Oui | Oui | |
| 88 | Oui | Oui | Non | | Oui | De la télévision, De la presse, D'Internet | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Yaourt aux fruits | Croissant au chocolat | Toutes les propositions ci-avant | | 6 ingrédients | Je ne sais pas | Oui | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | C B A | Non | Je ne sais pas | Yuka | Oui | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Oui | Non | Non | Oui | Oui | |
| 89 | Oui | Non | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 90 | Oui | Oui | Non | | Oui | De la télévision, De la presse, D'Internet | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Yaourt aux fruits | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | | 3 ingrédients | Je ne sais pas | Non | Rayon céréales pour petit-déjeuner | Rayon pâtisseries industrielles | C A B | Je ne sais pas | Oui | Je ne sais pas | Oui | Oui | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Oui |
| 91 | Oui | Oui | Oui | Formation coach en nutrition | Oui | De la télévision, D'Internet, D'une revue diététique | Croquettes de pommes de terre | Aucune des propositions ci-avant | Yaourt aux fruits | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | | 3 ingrédients | Oui | Oui | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | B A C | Oui | Oui | Je ne sais pas | Oui | Oui | Oui | Oui | Non | Non | Je ne sais pas | Non | |
| 92 | Oui | Oui | Non | | Oui | Via mon diététicien nutritionniste, D'Internet | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | | 8 ingrédients | Non | Oui | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | C B A | Oui | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Oui | Oui | Oui | Oui | Non | Je ne sais pas | Oui | Oui | |
| 93 | Oui | Oui | Non | | Non | | Croquettes de pommes de terre | Aucune des propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | Nuggets de poulet surgelés | | 3 ingrédients | Je ne sais pas | Oui | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | C B A | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Non | Je ne sais pas | Non | Oui | |
| 94 | Oui | Oui | Non | | Oui | D'Internet | Croquettes de pommes de terre | Aucune des propositions ci-avant | Yaourt aux fruits | Croissant au chocolat | Vol au vent en conserve | | 6 ingrédients | Oui | Non | Rayon céréales pour petit-déjeuner | Rayon pâtisseries industrielles | A B C | Oui | Non | www.masant.e.be | Oui | Oui | Je ne sais pas | Oui | Non | Non | Non | Oui | |
| 95 | Oui | Oui | Non | | Oui | D'Internet, D'un livre, D'une revue diététique, | Croquettes de pommes de terre | Aucune des propositions ci-avant | Yaourt aux fruits | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | | 6 ingrédients | Non | Oui | Rayon céréales pour petit-déjeuner | Rayon pâtisseries industrielles | C B A | Non | Oui | Je ne sais pas | Oui | Oui | Je ne sais pas | Oui | Non | Non | Je ne sais pas | Oui | |
| 96 | Oui | Oui | Non | | Non | | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Yaourt aux fruits | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | | 6 ingrédients | Non | Oui | Aucune des propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | C A B | Oui | Non | Siga et la liste des ingrédients | Oui | Oui | Oui | Oui | Non | Non | Non | Non | Oui |
| 97 | Oui | Oui | Non | | Non | | Pommes de terre granules | Pain brioché sans gluten | Yaourt aux fruits | Céréales petit-déjeuner | Vol au vent en conserve | | 6 ingrédients | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Rayon céréales pour petit-déjeuner | Rayon produits sans gluten | A B C | Non | Je ne sais pas | Toutes les propositions ci-avant | Oui | Oui | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Oui |
| 98 | Oui | Oui | Oui | Diététique | Oui | De la presse, D'Internet, D'un livre, D'une revue diététique | Aucune des propositions ci-avant | Pain brioché sans gluten | Aucune des propositions ci-avant | Biscuits sablés au chocolat | Nuggets de poulet surgelés | | 8 ingrédients | Oui | Je ne sais pas | Oui | Biscuits sablés au chocolat | Rayon pâtisseries industrielles | C A B | Non | Je ne sais pas | Siga et la liste des ingrédients | Oui | Oui | Oui | Oui | Non | Je ne sais pas | Oui | Oui |
| 99 | Oui | Oui | Non | | Oui | De la presse, D'Internet, Salle de sport | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Yaourt aux fruits | Céréales petit-déjeuner | Nuggets de poulet surgelés | | 6 ingrédients | Je ne sais pas | Oui | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | A C B | Non | Oui | Siga et la liste des ingrédients | Oui | Oui | Oui | Oui | Non | Oui | Oui | Oui | |
| 100 | Oui | Oui | Non | | Non | | Purée de pomme de terre maison | Pâtes complètes bio | Lait de vache entier | Biscuits sablés au chocolat | Vol au vent en conserve | | 12 ingrédients | Non | Oui | Rayon céréales pour petit-déjeuner | Rayon pâtisseries industrielles | B A C | Oui | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Oui | Je ne sais pas | Non | Oui | |
| 101 | Oui | Oui | Non | | Oui | De la télévision | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Yaourt aux fruits | Biscuits sablés au chocolat | Toutes les propositions ci-avant | | 6 ingrédients | Je ne sais pas | Non | Rayon céréales pour petit-déjeuner | Toutes les propositions ci-avant | B A C | Je ne sais pas | Oui | Siga et la liste des ingrédients | Oui | Oui | Oui | Oui | Non | Non | Non | Non | Oui |
| 102 | Oui | Oui | Non | | Oui | De la télévision, De la presse, D'Internet | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Yaourt aux fruits | Céréales petit-déjeuner | Nuggets de poulet surgelés | | 3 ingrédients | Non | Non | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | C A B | Non | Oui | Je ne sais pas | Oui | Oui | Oui | Oui | Je ne sais pas | Non | Je ne sais pas | Oui | Oui |
| 103 | Oui | Oui | Non | | Oui | De la télévision, D'Internet | Aucune des propositions ci-avant | Pain brioché sans gluten | Yaourt aux fruits | Céréales petit-déjeuner | Toutes les propositions ci-avant | | 3 ingrédients | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Toutes les propositions ci-avant | Tous les produits végétariens | B A C | Non | Oui | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Oui | Non | Je ne sais pas | Non | Oui | Oui |
| 104 | Oui | Oui | Non | | Oui | De la presse, D'Internet, D'une revue diététique | Croquettes de pommes de terre | Aucune des propositions ci-avant | Aucune des propositions ci-avant | Biscuits sablés au chocolat | Epinards surgelés à la crème | | 8 ingrédients | Je ne sais pas | Oui | Rayon céréales pour petit-déjeuner | Rayon pâtisseries industrielles | A B C | Oui | Oui | Siga et la liste des ingrédients | Oui | Oui | Oui | Oui | Oui | Non | Non | Non | Oui |
| 105 | Oui | Oui | Non | | Oui | D'Internet | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Aucune des propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | | 6 ingrédients | Oui | Oui | Rayon céréales pour petit-déjeuner | Toutes les propositions ci-avant | C B A | Non | Je ne sais pas | Siga et la liste des ingrédients | Oui | Oui | Oui | Oui | Non | Non | Non | Oui | Oui |
| 106 | Oui | Oui | Non | | Oui | De la presse | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Yaourt aux fruits | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | | 6 ingrédients | Je ne sais pas | Oui | Rayon céréales pour petit-déjeuner | Rayon pâtisseries industrielles | B C A | Non | Non | www.masant.e.be | Oui | Oui | Je ne sais pas | Oui | Non | Non | Non | Non | Oui |
| 107 | Oui | Oui | Non | | Non | | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Lait de vache demi-crémé | Croissant au chocolat | Nuggets de poulet surgelés | | 3 ingrédients | Oui | Non | Rayon bio | Rayon pâtisseries industrielles | B A C | Oui | Non | Nutriscore | Oui | Je ne sais pas | Oui | Oui | Je ne sais pas | Non | Oui | Oui | |
| 108 | Oui | Oui | Non | | Non | | Aucune des propositions ci-avant | Aucune des propositions ci-avant | Yaourt aux fruits | Biscuits sablés au chocolat | Nuggets de poulet surgelés | | 6 ingrédients | Je ne sais pas | Non | Rayon céréales pour petit-déjeuner | Rayon pâtisseries industrielles | A C B | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Oui | Oui | Oui | Oui | Non | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Non | Non |
| 109 | Oui | Oui | Non | | Oui | De la télévision | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Yaourt aux fruits | Biscuits sablés au chocolat | Vol au vent en conserve | | 6 ingrédients | Je ne sais pas | Non | Aucune des propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | C B A | Je ne sais pas | Oui | Je ne sais pas | Oui | Oui | Je ne sais pas | Oui | Non | Non | Non | Oui | Oui |
| 110 | Oui | Oui | Non | | Non | | Aucune des propositions ci-avant | Aucune des propositions ci-avant | Yaourt aux fruits | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | | 6 ingrédients | Oui | Je ne sais pas | Toutes les propositions ci-avant | Rayon pâtisseries industrielles | A B C | Non | Oui | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Oui |
| 111 | Oui | Oui | Non | | Oui | De la télévision | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Yaourt aux fruits | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | | 6 ingrédients | Je ne sais pas | Non | Rayon céréales pour petit-déjeuner | Rayon pâtisseries industrielles | B A C | Oui | Non | Toutes les propositions ci-avant | Oui | Oui | Je ne sais pas | Oui | Non | Non | Oui | Oui | |
| 112 | Oui | Oui | Non | | Oui | D'Internet | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Aucune des propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | | 6 ingrédients | Oui | Je ne sais pas | Rayon céréales pour petit-déjeuner | Rayon pâtisseries industrielles | C B A | Non | Oui | Toutes les propositions ci-avant | Oui | Oui | Oui | Oui | Non | Non | Non | Oui | Oui |

| N° Participant | Avez-vous entre 18 et 65 ans ? | Êtes-vous domicilié en Belgique ? | Avez-vous suivi des études/formations dans le milieu de la diététique ou de la nutrition ? | Quelle(s) étude(s) ou formation(s) dans le milieu de la diététique étiez-vous en cours de la nutrition avez-vous suivie ? | Avez-vous déjà entendu parler des aliments ultra-transformés ? | D'où connaissez-vous le concept d'aliments ultra-transformés ? | Poissons: Parmi la série ci-dessous, quel aliment est ultra-transformé ? | Pommes de terre: Parmi la série ci-dessous, quel aliment est ultra-transformé ? | Féculents: Parmi la série ci-dessous, quel aliment est ultra-transformé ? | Produits laitiers: Parmi la série ci-dessous, quel aliment est ultra-transformé ? | Petit-déjeuner: Parmi la série ci-dessous, quel aliment est ultra-transformé ? | Plats préparés: Parmi la série ci-dessous, quel aliment est ultra-transformé ? | À partir de combien d'ingrédients un aliment a une grande probabilité (>75%) d'être ultra-transformé ? | Une allégation santé telle que « Source de calcium » ou « Enrichi en fibres » peut-elle être mentionnée sur l'étiquette d'un aliment ultra-transformé ? | Les produits alimentaires destinés à l'alimentation des bébés (de 6 mois à la petite enfance), peuvent-ils être ultra-transformés ? | Pour la série ci-dessous, dans quel rayon se retrouvent généralement les aliments ultra-transformés ? | Pour la série ci-dessous, dans quel rayon se retrouvent généralement les aliments ultra-transformés ? | Parmi les 3 compositions de desserts brassés aux fruits pour bébés ci-dessous, quel est le classement de ceux du MOINS au PLUS transformé ? | Un score « E » | Un aliment ultra-transformé pour lequel il n'y a pas de Nutriscore A ou B ? | Quels moyens parmi les suivants permettent actuellement de connaître le degré de transformation d'un aliment ? | Une consommation excessive d'aliments ultra-transformés est-elle associée à une augmentation du risque de maladies cardiovasculaires ? | Une consommation excessive d'aliments ultra-transformés est-elle associée à une augmentation du risque de diabète de type 2 ? | L'épistémologie du surpoids et de l'obésité actuelle dans la population pourrait-elle être associée à une consommation excessive d'aliments ultra-transformés ? | À quantité égale, les aliments ultra-transformés sont-ils plus caloriques, sont-ils associés à des systèmes alimentaires durables ? | Pour un même nombre de calories, en Belgique, les aliments ultra-transformés sont-ils moins chers qu'une recette faite maison ? | Si vous avez une connaissance de ce qu'est un aliment ultra-transformé, pensez-vous que cela orienterait vos choix alimentaires ? | | | | |
|----------------|--------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------|-----|-----|
| 113 | Oui | Oui | Non | | Oui | De la télévision | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Yaourt aux fruits | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | 8 ingrédients | Oui | Oui | Rayon céréales | Toutes les propositions ci-avant | B A C | Je ne sais pas | Oui | Je ne sais pas | Oui | Oui | Non | Oui | Non | Non | Oui | Oui | | |
| 114 | Oui | Oui | Non | | Oui | De la télévision, De la presse, D'internet | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Yaourt aux fruits | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | 3 ingrédients | Je ne sais pas | Non | Rayon céréales pour petit-déjeuner | Rayon pâtisseries industrielles | C A B | Je ne sais pas | Oui | Je ne sais pas | Oui | Oui | Je ne sais pas | Oui | Je ne sais pas | Non | Non | Oui | Oui | |
| 115 | Oui | Oui | Non | | Non | | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Aucune des propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | 8 ingrédients | Je ne sais pas | Oui | Toutes les propositions ci-avant | Rayon pâtisseries industrielles | B C A | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Oui | Oui | Je ne sais pas | Oui | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Non | Non | Non | |
| 116 | Oui | Oui | Non | | Oui | De la presse, D'une revue diététique | Bâtonnets de surimi | Aucune des propositions ci-avant | Aucune des propositions ci-avant | Yaourt aux fruits | Céréales petit-déjeuner | Nuggets de poulet surgelés | 12 ingrédients | Je ne sais pas | Non | Rayon céréales pour petit-déjeuner | Toutes les propositions ci-avant | B A C | Oui | Non | Toutes les propositions ci-avant | Oui | Oui | Oui | Oui | Je ne sais pas | Non | Non | Oui | Oui | |
| 117 | Oui | Oui | Non | | Non | | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Yaourt aux fruits | Céréales petit-déjeuner | Nuggets de poulet surgelés | 3 ingrédients | Oui | Oui | Toutes les propositions ci-avant | Rayon pâtisseries industrielles | A B C | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Siga et la liste des ingrédients | Je ne sais pas | Oui | Je ne sais pas | Oui | Non | Non | Non | Oui | Oui | |
| 118 | Oui | Oui | Oui | Diététique en haute école formation en photothérapie | Oui | De la télévision, D'internet, D'un livre | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Yaourt aux fruits | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | 6 ingrédients | Oui | Oui | Rayon céréales pour petit-déjeuner | Toutes les propositions ci-avant | A B C | Non | Oui | Toutes les propositions ci-avant | Oui | Oui | Oui | Oui | Non | Non | Oui | Oui | Oui | |
| 119 | Oui | Oui | Non | | Oui | De la télévision | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Lait de vache demi-écrémé | Biscuits sablés au chocolat | Vol au vent en conserve | 6 ingrédients | Oui | Oui | Rayon céréales pour petit-déjeuner | Rayon pâtisseries industrielles | C B A | Non | Oui | Siga et la liste des ingrédients | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Non | Oui | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Non | Non | |
| 120 | Oui | Oui | Non | | Oui | De la télévision, De la presse, D'internet | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Yaourt aux fruits | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | 3 ingrédients | Oui | Oui | Rayon céréales pour petit-déjeuner | Rayon pâtisseries industrielles | B C A | Oui | Oui | Nutriscore | Oui | Oui | Oui | Oui | Non | Non | Oui | Oui | Non | |
| 121 | Oui | Oui | Oui | Restaurateur horeca | Oui | De la télévision, D'internet | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Toutes les propositions ci-avant | Céréales petit-déjeuner | Toutes les propositions ci-avant | 3 ingrédients | Oui | Oui | Rayon céréales pour petit-déjeuner | Rayon pâtisseries industrielles | C A B | Oui | Non | Siga et la liste des ingrédients | Oui | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Oui | Non | Non | Non | Oui | Oui | |
| 122 | Oui | Oui | Non | | Oui | De la télévision, D'internet, Réseaux | Bâtonnets de surimi | Aucune des propositions ci-avant | Aucune des propositions ci-avant | Yaourt aux fruits | Aucune des propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | 6 ingrédients | Je ne sais pas | Oui | Rayon céréales pour petit-déjeuner | Toutes les propositions ci-avant | B C A | Non | Oui | Toutes les propositions ci-avant | Oui | Oui | Oui | Oui | Oui | Non | Non | Oui | Oui | |
| 123 | Oui | Oui | Non | | Oui | D'internet | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Aucune des propositions ci-avant | Céréales petit-déjeuner | Nuggets de poulet surgelés | 3 ingrédients | Oui | Oui | Toutes les propositions ci-avant | Rayon pâtisseries industrielles | A B C | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Siga et la liste des ingrédients | Je ne sais pas | Oui | Oui | Je ne sais pas | Oui | Je ne sais pas | Non | Non | Oui | Oui |
| 124 | Oui | Oui | Non | | Oui | De la télévision, D'internet | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Toutes les propositions ci-avant | Lait de vache demi-écrémé | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | 6 ingrédients | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Rayon céréales pour petit-déjeuner | Rayon pâtisseries industrielles | B A C | Oui | Oui | Siga et la liste des ingrédients | Oui | Oui | Oui | Oui | Non | Non | Non | Non | Non | |
| 125 | Oui | Oui | Non | | Oui | De la télévision, De la presse, D'internet | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Yaourt aux fruits | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | 6 ingrédients | Oui | Oui | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | A B C | Je ne sais pas | Oui | Yuka | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Non | Je ne sais pas | Non | Non | Non | Non | |
| 126 | Oui | Oui | Non | | Non | | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Yaourt aux fruits | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | 3 ingrédients | Oui | Non | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | B A C | Non | Non | Je ne sais pas | Oui | Oui | Oui | Oui | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Oui | |
| 127 | Oui | Oui | Non | | Oui | De la télévision, De la presse, D'internet | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Aucune des propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | 6 ingrédients | Oui | Oui | Rayon céréales pour petit-déjeuner | Toutes les propositions ci-avant | B A C | Oui | Non | Je ne sais pas | Oui | Oui | Oui | Oui | Non | Non | Oui | Oui | Oui | |
| 128 | Oui | Oui | Non | | Oui | D'un cours d'hygiène avec Ben Abdelkader | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Aucune des propositions ci-avant | Aucune des propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | 6 ingrédients | Oui | Oui | Rayon céréales pour petit-déjeuner | Rayon pâtisseries industrielles | A B C | Non | Oui | Toutes les propositions ci-avant | Oui | Oui | Je ne sais pas | Oui | Non | Non | Non | Non | Oui | |
| 129 | Oui | Oui | Non | | Oui | D'internet, D'un livre | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Toutes les propositions ci-avant | Yaourt aux fruits | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | 3 ingrédients | Oui | Non | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | B A C | Oui | Oui | Yuka | Oui | Oui | Oui | Oui | Non | Non | Oui | Oui | Oui | |
| 130 | Oui | Oui | Non | | Oui | D'internet, D'un livre | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Yaourt aux fruits | Aucune des propositions ci-avant | Nuggets de poulet surgelés | 8 ingrédients | Oui | Je ne sais pas | Toutes les propositions ci-avant | Rayon produits sans gluten | B A C | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Oui | Oui | Non | Non | Oui | Oui | Oui | |
| 131 | Oui | Oui | Non | | Oui | De la télévision | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Aucune des propositions ci-avant | Aucune des propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | 6 ingrédients | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Rayon bio pâtisseries industrielles | Toutes les propositions ci-avant | B A C | Non | Oui | Siga et la liste des ingrédients | Oui | Oui | Je ne sais pas | Oui | Non | Non | Oui | Oui | Oui | |
| 132 | Oui | Oui | Non | | Non | | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Aucune des propositions ci-avant | Aucune des propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | 12 ingrédients | Je ne sais pas | Non | Rayon céréales pour petit-déjeuner | Rayon pâtisseries industrielles | A C B | Je ne sais pas | Je ne sais pas | www.masant.be | Oui | Oui | Oui | Oui | Non | Oui | Oui | Oui | Oui | |
| 133 | Oui | Oui | Non | | Oui | De la presse | Bâtonnets de surimi | Aucune des propositions ci-avant | Pain brioché sans gluten | Yaourt aux fruits | Céréales petit-déjeuner | Toutes les propositions ci-avant | 6 ingrédients | Oui | Je ne sais pas | Rayon céréales pour petit-déjeuner | Rayon pâtisseries industrielles | B A C | Je ne sais pas | Non | Siga et la liste des ingrédients | Oui | Oui | Oui | Oui | Non | Non | Oui | Oui | Oui | |
| 134 | Oui | Oui | Non | | Oui | De la télévision | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Yaourt aux fruits | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | 6 ingrédients | Je ne sais pas | Non | Rayon céréales pour petit-déjeuner | Toutes les propositions ci-avant | B A C | Oui | Je ne sais pas | Siga et la liste des ingrédients | Oui | Oui | Oui | Oui | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Non | |
| 135 | Oui | Oui | Non | | Non | | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Yaourt aux fruits | Céréales petit-déjeuner | Nuggets de poulet surgelés | 6 ingrédients | Je ne sais pas | Non | Rayon céréales pour petit-déjeuner | Toutes les propositions ci-avant | C B A | Je ne sais pas | Oui | Siga et la liste des ingrédients | Oui | Oui | Je ne sais pas | Oui | Non | Non | Non | Non | Oui | |
| 136 | Oui | Oui | Non | | Oui | De la télévision, De la presse, D'internet, D'un | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Yaourt aux fruits | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | 6 ingrédients | Je ne sais pas | Non | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | B A C | Non | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Oui | Oui | Oui | Oui | Je ne sais pas | Non | Non | Oui | Oui | |
| 137 | Oui | Oui | Non | | Non | | Bâtonnets de surimi | Aucune des propositions ci-avant | Riz blanc sec | Aucune des propositions ci-avant | Céréales petit-déjeuner | Toutes les propositions ci-avant | 3 ingrédients | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Toutes les propositions ci-avant | Rayon produits végétariens | B A C | Non | Oui | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Oui | Oui | Oui | Oui | Non | Oui | Oui | Non | |
| 138 | Oui | Oui | Non | | Non | | Aucune des propositions ci-avant | Croquettes de pommes de terre | Riz blanc sec | Yaourt aux fruits | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | 3 ingrédients | Je ne sais pas | Non | Rayon céréales pour petit-déjeuner | Rayon pâtisseries industrielles | C A B | Non | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Non | Je ne sais pas | Oui | Oui | Non | |
| 139 | Oui | Oui | Non | | Non | | Toutes les propositions ci-avant | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Yaourt aux fruits | Céréales petit-déjeuner | Toutes les propositions ci-avant | 6 ingrédients | Je ne sais pas | Non | Rayon céréales pour petit-déjeuner | Toutes les propositions ci-avant | C B A | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Oui | Je ne sais pas | Non | Oui | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Oui | Oui | |
| 140 | Oui | Oui | Non | | Non | | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Toutes les propositions ci-avant | Yaourt aux fruits | Croissant au chocolat | Nuggets de poulet surgelés | 8 ingrédients | Je ne sais pas | Oui | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | B A C | Non | Oui | Je ne sais pas | Oui | Oui | Je ne sais pas | Oui | Je ne sais pas | Oui | Oui | Oui | Oui | |

| N° Participant | Avez-vous entre 18 et 65 ans ? | Êtes-vous domicilié en Belgique ? | Avez-vous suivi des études/formations dans le milieu de la diététique ou de la nutrition ? | Quelle(s) étude(s) ou formation(s) dans le milieu de la diététique avez-vous suivie(s) ? | Avez-vous déjà entendu parler des aliments ultra-transformés ? | Où connaissez-vous le concept d'aliments ultra-transformés ? | Poissons: Parmi la série ci-dessous, quel aliment est ultra-transformé ? | Pommes de terre: Parmi la série ci-dessous, quel aliment est ultra-transformé ? | Féculents: Parmi la série ci-dessous, quel aliment est ultra-transformé ? | Produits laitiers: Parmi la série ci-dessous, quel aliment est ultra-transformé ? | Petit-déjeuner: Parmi la série ci-dessous, quel aliment est ultra-transformé ? | Plats préparés: Parmi la série ci-dessous, quel aliment est ultra-transformé ? | À partir de combien d'ingrédients un aliment a une grande probabilité (>75%) d'être ultra-transformé ? | Une allégation santé telle que « Source de calcium » ou « Enrichi en fibres » peut-elle être mentionnée sur l'étiquette d'un aliment ultra-transformé ? | Les produits alimentaires destinés à l'alimentation des bébés (de 6 mois à la petite enfance), peuvent-ils être ultra-transformés ? | Pour la série ci-dessous, dans quel rayon se retrouvent généralement les aliments ultra-transformés ? | Pour la série ci-dessous, dans quel rayon se retrouvent généralement les aliments ultra-transformés ? | Parmi les 3 compositions de desserts brassés aux fruits pour bébés ci-dessous, quel est le classement de ceux du MOINS au PLUS transformé ? | Un score « E » | Un aliment ultra-transformé pour lequel il n'est pas nécessaire d'avoir un Nutriscore A ou B ? | Une consommation excessive d'aliments ultra-transformés peut-elle être associée à une augmentation du risque de maladies cardiovasculaires ? | Quels moyens parmi les suivants permettent actuellement de connaître le degré de transformation d'un aliment ? | Une consommation excessive d'aliments ultra-transformés peut-elle être associée à une augmentation du risque de diabète de type 2 ? | Une consommation excessive d'aliments ultra-transformés peut-elle être associée à une augmentation du risque de cancer du sein ? | L'épidémie du surpoids et de l'obésité actuelle dans la population ultra-transformée est-elle associée à une consommation excessive d'aliments ultra-transformés ? | À quantité égale, les aliments ultra-transformés sont-ils plus sains/génés que leurs composés bruts pris de manière séparée ? | Les aliments ultra-transformés sont-ils associés à des systèmes alimentaires durables ? | Pour un même nombre de calories, en Belgique, les aliments ultra-transformés contiennent-ils moins cher qu'une recette faite maison ? | Si vous avez une connaissance de ce qu'est un aliment ultra-transformé, pensez-vous que cela orienterait vos choix alimentaires ? |
|----------------|--------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 141 | Oui | Oui | Non | | Oui | De la télévision, De la presse, D'internet | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Yaourt aux fruits | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | 0 ingrédients | Je ne sais pas | Oui | Rayon céréales | Rayon pâtisseries industrielles | B A C | Oui | Je ne sais pas | Yuka | Je ne sais pas | Oui | Je ne sais pas | Oui | Non | Non | Oui | Oui |
| 142 | Oui | Oui | Non | | Oui | D'internet, D'un livre | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Yaourt aux fruits | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | 6 ingrédients | Oui | Je ne sais pas | Rayon céréales pour petit-déjeuner | Rayon pâtisseries industrielles | C B A | Non | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Oui | Oui | Je ne sais pas | Oui | Non | Non | Je ne sais pas | Oui |
| 143 | Oui | Oui | Non | | Non | | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Riz blanc sec | Yaourt aux fruits | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | 8 ingrédients | Je ne sais pas | Oui | Toutes les propositions ci-avant | Rayon pâtisseries industrielles | B C A | Oui | Oui | Je ne sais pas | Oui | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Oui | Oui | Je ne sais pas | Non | Oui |
| 144 | Oui | Oui | Non | | Oui | De la télévision | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Lait de vache demi-écrémé | Biscuits sablés au chocolat | Toutes les propositions ci-avant | 6 ingrédients | Oui | Oui | Rayon céréales pour petit-déjeuner | Toutes les propositions ci-avant | B A C | Oui | Non | Je ne sais pas | Oui | Oui | Oui | Oui | Non | Non | Oui | Oui |
| 145 | Oui | Oui | Non | | Non | | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Aucune des propositions ci-avant | Yaourt aux fruits | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | 6 ingrédients | Je ne sais pas | Non | Rayon céréales pour petit-déjeuner | Rayon pâtisseries industrielles | B A C | Je ne sais pas | Non | Je ne sais pas | Oui | Oui | Je ne sais pas | Oui | Non | Non | Non | Oui |
| 146 | Oui | Oui | Non | | Oui | Conversation familiale | Saumon fumé | Croquettes de pommes de terre | Aucune des propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | Nuggets de poulet surgelés | Toutes les propositions ci-avant | 3 ingrédients | Je ne sais pas | Oui | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | C B A | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Yuka | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Oui | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Oui | Oui |
| 147 | Oui | Oui | Non | | Oui | De la télévision, De la presse, D'internet | Toutes les propositions ci-avant | Croquettes de pommes de terre | Aucune des propositions ci-avant | Yaourt aux fruits | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | 6 ingrédients | Je ne sais pas | Oui | Rayon céréales pour petit-déjeuner | Rayon pâtisseries industrielles | B C A | Non | Je ne sais pas | Siga et la liste des ingrédients | Oui | Oui | Non | Je ne sais pas | Oui | Non | Non | Non |
| 148 | Oui | Oui | Non | | Non | | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Aucune des propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | Nuggets de poulet surgelés | 6 ingrédients | Oui | Oui | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | B A C | Non | Oui | Siga et la liste des ingrédients | Oui | Non | Oui | Oui | Non | Non | Oui | Oui |
| 149 | Oui | Oui | Non | | Non | | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Yaourt aux fruits | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | 6 ingrédients | Non | Non | Rayon céréales pour petit-déjeuner | Rayon pâtisseries industrielles | B A C | Je ne sais pas | Non | Toutes les propositions ci-avant | Oui | Oui | Oui | Oui | Non | Non | Oui | Oui |
| 150 | Oui | Oui | Non | | Non | | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | 6 ingrédients | Je ne sais pas | Oui | Rayon céréales pour petit-déjeuner | Toutes les propositions ci-avant | A C B | Non | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Oui | Oui | Je ne sais pas | Oui | Non | Non | Je ne sais pas | Oui |
| 151 | Oui | Oui | Non | | Oui | De la télévision | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Yaourt aux fruits | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | 8 ingrédients | Oui | Oui | Rayon céréales pour petit-déjeuner | Toutes les propositions ci-avant | B A C | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Siga et la liste des ingrédients | Oui | Oui | Oui | Oui | Non | Non | Je ne sais pas | Oui |
| 152 | Oui | Oui | Non | | Oui | De la presse | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Aucune des propositions ci-avant | Biscuits sablés au chocolat | Vol au vent en conserve | 6 ingrédients | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Rayon bio | Rayon produits industriels | B A C | Non | Je ne sais pas | Siga et la liste des ingrédients | Je ne sais pas | Oui | Oui | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Oui | Non | Oui |
| 153 | Oui | Oui | Non | | Non | | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Aucune des propositions ci-avant | Yaourt aux fruits | Croissant au chocolat | Vol au vent en conserve | 6 ingrédients | Oui | Oui | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | A B C | Non | Oui | Toutes les propositions ci-avant | Oui | Oui | Oui | Oui | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Oui | Oui |
| 154 | Oui | Oui | Non | | Oui | Via mon diététicien-nutritionniste, D'un livre | Saumon fumé | Pommes de terre grenailles | Pain brioché sans gluten | Lait de vache demi-écrémé | Croissant au chocolat | Vol au vent en conserve | 6 ingrédients | Oui | Non | Rayon céréales pour petit-déjeuner | Rayon pâtisseries industrielles | A B C | Oui | Non | Je ne sais pas | Oui | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Oui |
| 155 | Oui | Oui | Non | | Oui | De la télévision, De la presse | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Aucune des propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | 6 ingrédients | Je ne sais pas | Non | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | B A C | Je ne sais pas | Oui | Toutes les propositions ci-avant | Oui | Oui | Je ne sais pas | Oui | Non | Je ne sais pas | Non | Oui |
| 156 | Oui | Oui | Non | | Oui | Via mon diététicien-nutritionniste, De la presse | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Yaourt aux fruits | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | 6 ingrédients | Non | Oui | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | B A C | Non | Oui | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Oui |
| 157 | Oui | Oui | Non | | Oui | De la télévision, D'internet | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Aucune des propositions ci-avant | Aucune des propositions ci-avant | Nuggets de poulet surgelés | 6 ingrédients | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Rayon diététique | Rayon produits végétariens | C B A | Je ne sais pas | Non | Siga et la liste des ingrédients | Oui | Oui | Oui | Oui | Non | Non | Je ne sais pas | Oui |
| 158 | Oui | Oui | Non | | Non | | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Aucune des propositions ci-avant | Céréales petit-déjeuner | Nuggets de poulet surgelés | 12 ingrédients | Oui | Je ne sais pas | Rayon céréales pour petit-déjeuner | Rayon pâtisseries industrielles | C B A | Oui | Non | Nutriscore | Oui | Oui | Oui | Oui | Non | Non | Oui | Oui |
| 159 | Oui | Oui | Non | | Non | | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Yaourt aux fruits | Toutes les propositions ci-avant | Nuggets de poulet surgelés | 6 ingrédients | Oui | Non | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | B A C | Non | Oui | www.masant.be | Oui | Oui | Oui | Oui | Non | Non | Non | Oui |
| 160 | Oui | Oui | Non | | Oui | De la télévision | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Yaourt aux fruits | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | 3 ingrédients | Je ne sais pas | Oui | Rayon céréales pour petit-déjeuner | Rayon pâtisseries industrielles | B A C | Oui | Oui | Siga et la liste des ingrédients | Oui | Oui | Je ne sais pas | Oui | Non | Non | Je ne sais pas | Oui |
| 161 | Oui | Oui | Non | | Oui | D'internet | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | 6 ingrédients | Je ne sais pas | Oui | Rayon céréales pour petit-déjeuner | Toutes les propositions ci-avant | A C B | Non | Je ne sais pas | Oui | Oui | Oui | Oui | Non | Non | Non | Oui | Oui |
| 162 | Oui | Oui | Non | | Oui | De la télévision, De la presse, D'internet | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Toutes les propositions ci-avant | Yaourt aux fruits | Biscuits sablés au chocolat | Nuggets de poulet surgelés | 6 ingrédients | Oui | Oui | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | B A C | Non | Oui | Je ne sais pas | Oui | Oui | Non | Oui | Je ne sais pas | Oui | Non | Oui |
| 163 | Oui | Oui | Non | | Non | | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Yaourt aux fruits | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | 6 ingrédients | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Aucune des propositions ci-avant | Rayon pâtisseries industrielles | C A B | Je ne sais pas | Non | Je ne sais pas | Oui | Oui | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Non | Je ne sais pas | Oui | |
| 164 | Oui | Oui | Non | | Oui | De la télévision, De la presse, D'internet | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Yaourt aux fruits | Croissant au chocolat | Vol au vent en conserve | 8 ingrédients | Je ne sais pas | Oui | Toutes les propositions ci-avant | Rayon pâtisseries industrielles | B C A | Oui | Oui | Je ne sais pas | Oui | Oui | Je ne sais pas | Oui | Non | Non | Non | Oui |
| 165 | Oui | Oui | Non | | Non | | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Yaourt aux fruits | Céréales petit-déjeuner | Nuggets de poulet surgelés | 3 ingrédients | Non | Non | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | C A B | Non | Non | Nutriscore | Non | Je ne sais pas | Non | Oui | Je ne sais pas | Oui | Oui | |
| 166 | Oui | Oui | Non | | Oui | Via mon diététicien-nutritionniste, De la télévision, | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Aucune des propositions ci-avant | Aucune des propositions ci-avant | Céréales petit-déjeuner | Nuggets de poulet surgelés | 6 ingrédients | Je ne sais pas | Oui | Toutes les propositions ci-avant | Rayon pâtisseries industrielles | C B A | Non | Oui | Toutes les propositions ci-avant | Oui | Oui | Oui | Oui | Non | Je ne sais pas | Oui | Oui |
| 167 | Oui | Oui | Non | | Oui | De la télévision, De la presse, D'internet | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Aucune des propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | 3 ingrédients | Oui | Oui | Rayon céréales pour petit-déjeuner | Toutes les propositions ci-avant | B A C | Non | Non | www.masant.be | Oui | Oui | Non | Oui | Non | Oui | Non | Oui |
| 168 | Oui | Oui | Oui | graduat en diététique | Oui | De la télévision, De la presse | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Yaourt aux fruits | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | 6 ingrédients | Non | Non | Rayon céréales pour petit-déjeuner | Toutes les propositions ci-avant | B A C | Oui | Non | Siga et la liste des ingrédients | Oui | Oui | Je ne sais pas | Oui | Non | Non | Non | Oui |

| N° Participant | Avez-vous entre 18 et 65 ans ? | Êtes-vous domicilié en Belgique ? | Avez-vous suivi des études/formations dans le milieu de la diététique ou de la nutrition ? | Quelle(s) étude(s) ou formation(s) dans le milieu de la diététique et/ou de la nutrition avez-vous suivie(s) ? | Avez-vous déjà entendu parler des aliments ultra-transformés ? | D'où connaissez-vous le concept d'aliments ultra-transformés ? | Poissons: Parmi la série ci-dessous, quel aliment est ultra-transformé ? | Pommes de terre: Parmi la série ci-dessous, quel aliment est ultra-transformé ? | Féculents: Parmi la série ci-dessous, quel aliment est ultra-transformé ? | Produits laitiers: Parmi la série ci-dessous, quel aliment est ultra-transformé ? | Petit-déjeuner: Parmi la série ci-dessous, quel aliment est ultra-transformé ? | Plats préparés: Parmi la série ci-dessous, quel aliment est ultra-transformé ? | À partir de combien d'ingrédients un aliment a une grande probabilité (>75%) d'être ultra-transformé ? | Une allégation santé telle que « Source de calcium » ou « Enrichi en fibres » peut-elle être mentionnée sur l'étiquette d'un aliment ultra-transformé ? | Les produits alimentaires destinés à l'alimentation des bébés (de 6 mois à la petite enfance), peuvent-ils être ultra-transformés ? | Pour la série ci-dessous, dans quel rayon se retrouvent généralement les aliments ultra-transformés ? | Pour la série ci-dessous, dans quel rayon se retrouvent généralement les aliments ultra-transformés ? | Parmi les 3 compositions de desserts brassés aux fruits pour bébés ci-dessous, quel est le classement de ceux du MOINS au PLUS transformé ? | Un score « E » | Un aliment ultra-transformé pour lequel il n'est pas possible d'avoir un Nutriscore A ou B ? | Quels moyens parmi les suivants permettent actuellement de connaître le degré de transformation d'un aliment ? | Une consommation excessive d'aliments ultra-transformés peut-elle être associée à une augmentation du risque de maladies cardiovasculaires ? | Une consommation excessive d'aliments ultra-transformés peut-elle être associée à une augmentation du risque de diabète de type 2 ? | Une consommation excessive d'aliments ultra-transformés peut-elle être associée à une augmentation du risque de cancer ? | L'épistémologie du surpoids et de l'obésité actuelle dans la population pourrait-elle être associée à une consommation excessive d'aliments ultra-transformés ? | À quantité égale, les aliments ultra-transformés sont-ils plus sésatogènes que leurs équivalents non transformés ? | Les aliments ultra-transformés sont-ils associés à des systèmes alimentaires durables ? | Pour un même nombre de calories, en Belgique, les aliments ultra-transformés contiennent-ils moins cher qu'une recette faite maison ? | Si vous avez une connaissance de ce qu'est un aliment ultra-transformé, pensez-vous que cela orienterait vos choix alimentaires ? |
|----------------|--------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 169 | Oui | Oui | Non | | Oui | Via mon diététicien nutritionniste, De la presse | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Aucune des propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | 6 ingrédients | Oui | Je ne sais pas | Rayon céréales pour petit-déjeuner | Rayon pâtisseries industrielles | C B A | Non | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Oui | Oui | Je ne sais pas | Oui | Non | Non | Je ne sais pas | Oui |
| 170 | Oui | Oui | Non | | Oui | De la télévision | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Aucune des propositions ci-avant | Aucune des propositions ci-avant | Céréales petit-déjeuner | Nuggets de poulet surgelés | 6 ingrédients | Je ne sais pas | Oui | Toutes les propositions ci-avant | Rayon pâtisseries industrielles | C B A | Non | Oui | Je ne sais pas | Oui | Oui | Oui | Oui | Non | Non | Oui | Oui |
| 171 | Oui | Oui | Non | | Non | | Bâtonnets de surimi | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | Yaourt aux fruits | Aucune des propositions ci-avant | Nuggets de poulet surgelés | 12 ingrédients | Je ne sais pas | Non | Aucune des propositions ci-avant | Aucune des propositions ci-avant | C A B | Oui | Non | Nutriscore | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Non | Oui | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Oui | Non |
| 172 | Oui | Oui | Non | | Oui | De la télévision, De la presse, D'Internet, D'un | Saumon fumé | Croquettes de pommes de terre | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | 6 ingrédients | Oui | Oui | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | B A C | Non | Oui | Je ne sais pas | Oui | Oui | Oui | Oui | Oui | Non | Oui | Oui |
| 173 | Oui | Oui | Non | | Non | | Bâtonnets de surimi | Aucune des propositions ci-avant | Pain brioché sans gluten | Lait de vache demi-écrémé | Aucune des propositions ci-avant | Nuggets de poulet surgelés | 6 ingrédients | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Rayon céréales pour petit-déjeuner | Rayon pâtisseries industrielles | B A C | Non | Oui | Je ne sais pas | Oui | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Oui |
| 174 | Oui | Oui | Non | | Non | | Saumon fumé | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Yaourt aux fruits | Céréales petit-déjeuner | Nuggets de poulet surgelés | 6 ingrédients | Je ne sais pas | Oui | Toutes les propositions ci-avant | Aucune des propositions ci-avant | C A B | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Toutes les propositions ci-avant | Oui | Oui | Non | Oui | Non | Non | Non | Non |
| 175 | Oui | Oui | Non | | Oui | Via mon diététicien nutritionniste, De la télévision, De la | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Aucune des propositions ci-avant | Aucune des propositions ci-avant | Céréales petit-déjeuner | Nuggets de poulet surgelés | 6 ingrédients | Je ne sais pas | Non | Rayon céréales pour petit-déjeuner | Toutes les propositions ci-avant | C B A | Je ne sais pas | Non | Siga et la liste des ingrédients | Oui | Oui | Je ne sais pas | Oui | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Non | Oui |
| 176 | Oui | Oui | Non | | Oui | Via mon diététicien nutritionniste, D'un livre | Saumon fumé | Pommes de terre grenailles | Pain brioché sans gluten | Lait de vache demi-écrémé | Biscuits au chocolat | Nuggets de poulet surgelés | 8 ingrédients | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Rayon diététique | Rayon produits végétariens | C A B | Non | Je ne sais pas | Siga et la liste des ingrédients | Oui | Oui | Oui | Oui | Oui | Oui | Oui | Oui |
| 177 | Oui | Oui | Non | | Oui | Via mon diététicien nutritionniste | Cabillaud frais | Pommes de terre grenailles | Toutes les propositions ci-avant | Lait de vache demi-écrémé | Biscuits au chocolat | Vol au vent en conserve | 6 ingrédients | Non | Oui | Rayon diététique | Toutes les propositions ci-avant | B C A | Non | Oui | Nutriscore | Non | Non | Oui | Je ne sais pas | Oui | Je ne sais pas | Non | Oui |
| 178 | Oui | Oui | Non | | Non | | Toutes les propositions ci-avant | Pommes de terre grenailles | Pâtes complètes | Lait de vache demi-écrémé | Biscuits au chocolat | Nuggets de poulet surgelés | 3 ingrédients | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Toutes les propositions ci-avant | Aucune des propositions ci-avant | C A B | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Nutriscore | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Non |
| 179 | Oui | Oui | Non | | Oui | De la télévision, De la presse, D'Internet | Bâtonnets de surimi | Aucune des propositions ci-avant | Pain brioché sans gluten | Aucune des propositions ci-avant | Aucune des propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | 6 ingrédients | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Rayon céréales pour petit-déjeuner | Rayon produits sans gluten | A B C | Aucune des propositions ci-avant | Je ne sais pas | Toutes les propositions ci-avant | Oui | Oui | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Oui |
| 180 | Oui | Oui | Non | | Oui | D'Internet | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Aucune des propositions ci-avant | Yaourt aux fruits | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | 6 ingrédients | Oui | Je ne sais pas | Rayon céréales pour petit-déjeuner | Rayon pâtisseries industrielles | C B A | Non | Oui | Toutes les propositions ci-avant | Oui | Oui | Non | Oui | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Oui | Non |
| 181 | Oui | Oui | Non | | Oui | De la télévision, D'Internet | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Aucune des propositions ci-avant | Aucune des propositions ci-avant | Céréales petit-déjeuner | Nuggets de poulet surgelés | 6 ingrédients | Je ne sais pas | Oui | Toutes les propositions ci-avant | Rayon pâtisseries industrielles | B C A | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Oui | Non | Non | Je ne sais pas | Oui |
| 182 | Oui | Oui | Non | | Non | | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Yaourt aux fruits | Céréales petit-déjeuner | Toutes les propositions ci-avant | 3 ingrédients | Non | Je ne sais pas | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | A C B | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Oui |
| 183 | Oui | Oui | Non | | Oui | Via mon diététicien nutritionniste, D'Internet | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Yaourt aux fruits | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | 6 ingrédients | Non | Non | Rayon céréales pour petit-déjeuner | Rayon pâtisseries industrielles | B A C | Je ne sais pas | Non | Toutes les propositions ci-avant | Oui | Oui | Oui | Oui | Non | Non | Oui | Oui |
| 184 | Oui | Oui | Non | | Oui | De la télévision, De la presse, D'Internet, D'un | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Aucune des propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | 6 ingrédients | Oui | Je ne sais pas | Rayon céréales pour petit-déjeuner | Rayon pâtisseries industrielles | C B A | Non | Je ne sais pas | Toutes les propositions ci-avant | Oui | Oui | Non | Oui | Non | Non | Non | Non |
| 185 | Oui | Oui | Non | | Non | | Bâtonnets de surimi | Aucune des propositions ci-avant | Pain brioché sans gluten | Yaourt aux fruits | Biscuits au chocolat | Nuggets de poulet surgelés | 6 ingrédients | Oui | Oui | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | A C B | Non | Oui | www.masant.e.be | Oui | Oui | Je ne sais pas | Oui | Non | Oui | Oui | Non |
| 186 | Oui | Oui | Non | | Oui | De la télévision, D'Internet, D'une revue diététique | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Aucune des propositions ci-avant | Yaourt aux fruits | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | 3 ingrédients | Oui | Oui | Rayon céréales pour petit-déjeuner | Toutes les propositions ci-avant | B A C | Non | Oui | Siga et la liste des ingrédients | Oui | Oui | Oui | Oui | Non | Non | Oui | Oui |
| 187 | Oui | Non | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 188 | Oui | Oui | Non | | Oui | De la télévision, D'Internet, D'une revue diététique | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Aucune des propositions ci-avant | Yaourt aux fruits | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | 8 ingrédients | Je ne sais pas | Non | Rayon diététique | Rayon pâtisseries industrielles | B A C | Non | Je ne sais pas | www.masant.e.be | Oui | Oui | Oui | Oui | Non | Non | Non | Oui |
| 189 | Oui | Oui | Non | | Non | | Bâtonnets de surimi | Aucune des propositions ci-avant | Riz blanc sec | Aucune des propositions ci-avant | Aucune des propositions ci-avant | Nuggets de poulet surgelés | 6 ingrédients | Oui | Non | Rayon céréales pour petit-déjeuner | Rayon produits sans gluten | B A C | Non | Oui | www.masant.e.be | Oui | Je ne sais pas | Oui | Non | Oui | Oui | Non | Non |
| 190 | Oui | Oui | Non | | Oui | De la télévision, De la presse, D'Internet | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Yaourt aux fruits | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | 3 ingrédients | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Rayon céréales pour petit-déjeuner | Toutes les propositions ci-avant | B A C | Non | Oui | Siga et la liste des ingrédients | Oui | Oui | Je ne sais pas | Oui | Je ne sais pas | Non | Je ne sais pas | Oui |
| 191 | Oui | Oui | Non | | Non | | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Yaourt aux fruits | Croissant au chocolat | Toutes les propositions ci-avant | 3 ingrédients | Je ne sais pas | Oui | Rayon céréales pour petit-déjeuner | Rayon pâtisseries industrielles | B A C | Non | Je ne sais pas | Yuka | Oui | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Non | Non | Je ne sais pas | Oui | Oui |
| 192 | Oui | Oui | Non | | Oui | De la télévision, De la presse | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Yaourt aux fruits | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | 3 ingrédients | Oui | Je ne sais pas | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | A B C | Oui | Oui | Siga et la liste des ingrédients | Oui | Oui | Je ne sais pas | Oui | Non | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Oui |
| 193 | Oui | Oui | Non | | Non | | Bâtonnets de surimi | Aucune des propositions ci-avant | Pain brioché sans gluten | Yaourt aux fruits | Céréales petit-déjeuner | Nuggets de poulet surgelés | 8 ingrédients | Je ne sais pas | Oui | Rayon céréales pour petit-déjeuner | Rayon pâtisseries industrielles | C B A | Je ne sais pas | Oui | Toutes les propositions ci-avant | Oui | Oui | Oui | Oui | Non | Je ne sais pas | Oui | Oui |
| 194 | Oui | Oui | Non | | Non | | Bâtonnets de surimi | Aucune des propositions ci-avant | Aucune des propositions ci-avant | Yaourt aux fruits | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | 3 ingrédients | Je ne sais pas | Oui | Rayon céréales pour petit-déjeuner | Rayon pâtisseries industrielles | C A B | Non | Oui | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Oui | Je ne sais pas | Oui | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Oui |
| 195 | Oui | Oui | Non | | Non | | Bâtonnets de surimi | Toutes les propositions ci-avant | Pain brioché sans gluten | Yaourt aux fruits | Biscuits au chocolat | Toutes les propositions ci-avant | 8 ingrédients | Je ne sais pas | Non | Rayon diététique | Rayon pâtisseries industrielles | B A C | Non | Je ne sais pas | www.masant.e.be | Oui | Oui | Oui | Non | Non | Non | Non | Oui |
| 196 | Oui | Oui | Non | | Oui | De la télévision, De la presse, D'Internet | Bâtonnets de surimi | Aucune des propositions ci-avant | Pain brioché sans gluten | Aucune des propositions ci-avant | Biscuits au chocolat | Vol au vent en conserve | 12 ingrédients | Oui | Oui | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | A B C | Non | Oui | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Non | Non | Non | Oui |

| N° Participant | Avez-vous entre 18 et 65 ans ? | Êtes-vous domicilié en Belgique ? | Avez-vous suivi des études/formations dans le milieu de la diététique ou de la nutrition ? | Quelle(s) étude(s) ou formation(s) dans le milieu de la diététique avez-vous suivie(s) ? | Avez-vous déjà entendu parler de aliments ultra-transformés ? | Où connaissez-vous le concept d'aliments ultra-transformés ? | Poissons: Parmi la série ci-dessous, quel aliment est ultra-transformé ? | Pommes de terre: Parmi la série ci-dessous, quel aliment est ultra-transformé ? | Féculents: Parmi la série ci-dessous, quel aliment est ultra-transformé ? | Produits laitiers: Parmi la série ci-dessous, quel aliment est ultra-transformé ? | Petit-déjeuner: Parmi la série ci-dessous, quel aliment est ultra-transformé ? | Plats préparés: Parmi la série ci-dessous, quel aliment est ultra-transformé ? | À partir de combien d'ingrédients un aliment a une grande probabilité (>75%) d'être ultra-transformé ? | Une allégation santé telle que « Source de calcium » ou « Enrichi en fibres » peut-elle être mentionnée sur l'étiquette d'un aliment ultra-transformé ? | Les produits alimentaires destinés à l'alimentation des bébés (de 6 mois à la petite enfance), peuvent-ils être ultra-transformés ? | Pour la série ci-dessous, dans quel rayon se retrouvent généralement les aliments ultra-transformés ? | Pour la série ci-dessous, dans quel rayon se retrouvent généralement les aliments ultra-transformés ? | Parmi les 3 compositions de desserts brassés aux fruits pour bébés ci-dessous, quel est le classement de celui du MOINS au PLUS transformé ? | Un score « E » | Un aliment ultra-transformé pourrait-il avoir un Nutriscore A ou B ? | Une consommation excessive d'aliments ultra-transformés pourrait-elle être associée à une augmentation du risque de maladies cardiovasculaires ? | Quels moyens les suivants permettraient actuellement de connaître le degré de transformation d'un aliment ? | Une consommation excessive d'aliments ultra-transformés pourrait-elle être associée à une augmentation du risque de diabète de type 2 ? | Une consommation excessive d'aliments ultra-transformés pourrait-elle être associée à une augmentation du risque de cancer ? | L'épistémologie du surpoids et de l'obésité actuelle dans la population ultra-transformée est-elle associée à une consommation excessive d'aliments ultra-transformés ? | À quantité égale, les aliments ultra-transformés sont-ils plus associés à des systèmes alimentaires durables ? | Les aliments ultra-transformés sont-ils plus associés à des systèmes alimentaires durables ? | Pour un même nombre de calories, en Belgique, les aliments ultra-transformés sont-ils moins chers qu'une recette faite maison ? | Si vous avez une connaissance de ce qu'est un aliment ultra-transformé, pensez-vous que cela orienterait vos choix alimentaires ? | |
|----------------|--------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 197 | Oui | Oui | Non | | Oui | D'internet, D'un livre, D'une revue diététique. | Bâtonnets de surimi | Aucune des propositions ci-avant | Aucune des propositions ci-avant | Yaourt aux fruits | Aucune des propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | 0 ingrédients | Je ne sais pas | Non | Rayon céréales | Rayon pâtisseries industrielles | B A C | Non | Oui | Je ne sais pas | Oui | Oui | Je ne sais pas | Oui | Non | Non | Non | Oui | |
| 198 | Oui | Oui | Non | | Oui | De la télévision | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Aucune des propositions ci-avant | Aucune des propositions ci-avant | Céréales petit-déjeuner | Nuggets de poulet surgelés | 6 ingrédients | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | B A C | Non | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Oui | Je ne sais pas | Non | Non | Oui | |
| 199 | Oui | Oui | Non | | Oui | Via mon diététicien nutritionniste, De la presse | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Yaourt aux fruits | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | 0 ingrédients | Non | Oui | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | B A C | Non | Oui | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Oui | Je ne sais pas | Oui | Non | Je ne sais pas | Non | Oui | |
| 200 | Oui | Oui | Non | | Non | | Bâtonnets de surimi | Aucune des propositions ci-avant | Aucune des propositions ci-avant | Aucune des propositions ci-avant | Aucune des propositions ci-avant | Nuggets de poulet surgelés | 12 ingrédients | Non | Non | Rayon diététique | Rayon produits sans gluten | B A C | Non | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Non | Non | Je ne sais pas | Non | Je ne sais pas | Oui | |
| 201 | Oui | Oui | Non | | Oui | D'un cours d'hygiène avec Ben Abdelkader | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Aucune des propositions ci-avant | Aucune des propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | Nuggets de poulet surgelés | 6 ingrédients | Je ne sais pas | Non | Rayon céréales pour petit-déjeuner | Toutes les propositions ci-avant | C B A | Je ne sais pas | Oui | Toutes les propositions ci-avant | Oui | Oui | Oui | Oui | Non | Non | Oui | Oui | |
| 202 | Oui | Oui | Non | | Oui | De la télévision, De la presse, D'internet | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Aucune des propositions ci-avant | Aucune des propositions ci-avant | Céréales petit-déjeuner | Céréales petit-déjeuner | 0 ingrédients | Oui | Je ne sais pas | Rayon céréales pour petit-déjeuner | Rayon pâtisseries industrielles | B A C | Non | Oui | Je ne sais pas | Oui | Oui | Je ne sais pas | Oui | Je ne sais pas | Non | Oui | Oui | |
| 203 | Oui | Oui | Non | | Oui | D'internet | Aucune des propositions ci-avant | Purée de pomme de terre maison | Pâtes complètes bio | Yaourt aux fruits | Céréales petit-déjeuner | Aucune des propositions ci-avant | 3 ingrédients | Oui | Je ne sais pas | Rayon diététique | Rayon produits sans gluten | B A C | Non | Oui | Nutriscore | Oui | Je ne sais pas | Non | Oui | Je ne sais pas | Non | Je ne sais pas | Non | |
| 204 | Oui | Oui | Non | | Oui | Via mon diététicien nutritionniste, De la télévision, | Bâtonnets de surimi | Pommes de terre ignelles | Pain brioché sans gluten | Yaourt aux fruits | Céréales petit-déjeuner | Vol au vent en conserve | 3 ingrédients | Oui | Je ne sais pas | Rayon diététique | Rayon produits végétariens | C B A | Je ne sais pas | Non | Siga et la liste des ingrédients | Oui | Oui | Oui | Oui | Non | Non | Je ne sais pas | Oui | |
| 205 | Oui | Oui | Non | | Non | | Bâtonnets de surimi | Toutes les propositions ci-avant | Aucune des propositions ci-avant | Yaourt aux fruits | Céréales petit-déjeuner | Toutes les propositions ci-avant | 3 ingrédients | Non | Non | Rayon céréales pour petit-déjeuner | Rayon pâtisseries industrielles | B A C | Oui | Non | Yuka | Oui | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Oui | Je ne sais pas | Non | Non | Oui | |
| 206 | Oui | Oui | Oui | Bachelier en diététique à la Haute Ecole Léonard de | Oui | Via mon diététicien nutritionniste, De la télévision, De la | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Yaourt aux fruits | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | 6 ingrédients | Oui | Oui | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | B A C | Non | Oui | Siga et la liste des ingrédients | Oui | Oui | Oui | Oui | Non | Non | Non | Oui | |
| 207 | Oui | Oui | Non | | Non | | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Yaourt aux fruits | Biscuits sablés au chocolat | Toutes les propositions ci-avant | 6 ingrédients | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Aucune des propositions ci-avant | Rayon pâtisseries industrielles | C A B | Je ne sais pas | Non | Je ne sais pas | Oui | Je ne sais pas | Oui | Je ne sais pas | Non | Je ne sais pas | Oui | | |
| 208 | Oui | Oui | Oui | Diet | Oui | D'une revue diététique, Cours | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | 6 ingrédients | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Rayon céréales pour petit-déjeuner | Rayon pâtisseries industrielles | B A C | Non | Oui | Siga et la liste des ingrédients | Oui | Oui | Je ne sais pas | Oui | Non | Oui | Oui | Oui | |
| 209 | Oui | Oui | Non | | Oui | De la télévision, De la presse, D'internet | Bâtonnets de surimi | Toutes les propositions ci-avant | Aucune des propositions ci-avant | Aucune des propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | 6 ingrédients | Je ne sais pas | Non | Rayon céréales pour petit-déjeuner | Toutes les propositions ci-avant | A C B | Non | Oui | Je ne sais pas | Non | Non | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Oui | |
| 210 | Oui | Oui | Non | | Oui | De la télévision, D'internet | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Lait de vache demi-écrémé | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | 8 ingrédients | Non | Non | Rayon céréales pour petit-déjeuner | Rayon pâtisseries industrielles | C A B | Non | Oui | Yuka | Oui | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Oui | Non | Je ne sais pas | Oui | Oui | |
| 211 | Oui | Oui | Non | | Oui | D'internet | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | 3 ingrédients | Je ne sais pas | Oui | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | B A C | Non | Oui | Siga et la liste des ingrédients | Oui | Oui | Oui | Oui | Non | Non | Non | Oui | |
| 212 | Oui | Oui | Non | | Non | | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Aucune des propositions ci-avant | Yaourt aux fruits | Vol au vent en conserve | Toutes les propositions ci-avant | 3 ingrédients | Je ne sais pas | Non | Rayon céréales pour petit-déjeuner | Rayon pâtisseries industrielles | C A B | Je ne sais pas | Oui | Yuka | Oui | Oui | Oui | Oui | Non | Non | Non | Oui | |
| 213 | Oui | Oui | Oui | Bachelier en diététique (Liège) | Oui | Via mes études et ma profession | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Yaourt aux fruits | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | 6 ingrédients | Oui | Oui | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | A B C | Non | Oui | Siga et la liste des ingrédients | Oui | Oui | Oui | Oui | Non | Non | Je ne sais pas | Oui | |
| 214 | Oui | Oui | Non | | Non | | Toutes les propositions ci-avant | Croquettes de pommes de terre | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | 6 ingrédients | Oui | Oui | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | B A C | Non | Oui | Siga et la liste des ingrédients | Oui | Oui | Oui | Oui | Oui | Oui | Oui | Oui | Oui |
| 215 | Oui | Oui | Non | | Oui | Via mon diététicien nutritionniste, De la presse | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Yaourt aux fruits | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | 6 ingrédients | Oui | Je ne sais pas | Rayon céréales pour petit-déjeuner | Rayon pâtisseries industrielles | A B C | Oui | Non | Je ne sais pas | Non | Non | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Oui | |
| 216 | Oui | Oui | Oui | diététique | Oui | D'un cours / conférence | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Yaourt aux fruits | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | 6 ingrédients | Oui | Oui | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | C A B | Non | Oui | Siga et la liste des ingrédients | Oui | Oui | Oui | Oui | Non | Non | Non | Oui | |
| 217 | Oui | Oui | Non | | Oui | D'internet | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Lait de vache demi-écrémé | Biscuits sablés au chocolat | Nuggets de poulet surgelés | 6 ingrédients | Oui | Je ne sais pas | Aucune des propositions ci-avant | Rayon pâtisseries industrielles | C A B | Oui | Non | Yuka | Oui | Non | Oui | Non | Je ne sais pas | Oui | Non | Oui | Oui |
| 218 | Oui | Oui | Non | | Non | | Aucune des propositions ci-avant | Purée de pomme de terre maison | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | 8 ingrédients | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | B C A | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Oui | |
| 219 | Oui | Oui | Oui | Bachelier en diététique | Oui | De part mon travail de diététicienne (mais dire si c'est | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Aucune des propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | Nuggets de poulet surgelés | 6 ingrédients | Je ne sais pas | Oui | Rayon céréales pour petit-déjeuner | Toutes les propositions ci-avant | B A C | Non | Oui | Siga et la liste des ingrédients | Oui | Oui | Je ne sais pas | Oui | Non | Non | Je ne sais pas | Oui | |
| 220 | Oui | Oui | Non | | Oui | De la télévision, De la presse | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Yaourt aux fruits | Céréales petit-déjeuner | Toutes les propositions ci-avant | 6 ingrédients | Non | Oui | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | B A C | Non | Oui | Je ne sais pas | Oui | Oui | Oui | Oui | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Non | Oui | |
| 221 | Oui | Oui | Oui | Bachelier en diététique, spécialisation en | Oui | De la télévision, De la presse, D'internet, D'une | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Yaourt aux fruits | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | 3 ingrédients | Oui | Je ne sais pas | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | C A B | Non | Oui | Siga et la liste des ingrédients | Oui | Oui | Je ne sais pas | Oui | Non | Non | Non | Oui | |
| 222 | Oui | Oui | Non | | Oui | De la télévision, D'internet, D'une revue diététique | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Aucune des propositions ci-avant | Yaourt aux fruits | Biscuits sablés au chocolat | Toutes les propositions ci-avant | 3 ingrédients | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Toutes les propositions ci-avant | Rayon pâtisseries industrielles | A C B | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Non | Non | Oui | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Oui | Oui |
| 223 | Oui | Oui | Non | | Non | | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Yaourt aux fruits | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | 6 ingrédients | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | C B A | Non | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Oui | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Oui | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Oui | |
| 224 | Oui | Oui | Oui | Bachelier en diététique et éducateur en diabète | Oui | Via mon diététicien nutritionniste, De la presse | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Toutes les propositions ci-avant | Aucune des propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | 3 ingrédients | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | B A C | Non | Oui | Siga et la liste des ingrédients | Oui | Oui | Oui | Oui | Non | Je ne sais pas | Non | Oui | |

| N° Participant | Avez-vous entre 18 et 65 ans ? | Êtes-vous domicilié en Belgique ? | Avez-vous suivi des études/formations dans le milieu de la diététique ou de la nutrition ? | Quelle(s) étude(s) ou formation(s) dans le milieu de la diététique avez-vous suivie(s) ? | Avez-vous déjà entendu parler de aliments ultra-transformés ? | D'où connaissez-vous le concept d'aliments ultra-transformés ? | Poissons: Parmi la série ci-dessous, quel aliment est ultra-transformé ? | Pommes de terre: Parmi la série ci-dessous, quel aliment est ultra-transformé ? | Féculents: Parmi la série ci-dessous, quel aliment est ultra-transformé ? | Produits laitiers: Parmi la série ci-dessous, quel aliment est ultra-transformé ? | Petit-déjeuner: Parmi la série ci-dessous, quel aliment est ultra-transformé ? | Plats préparés: Parmi la série ci-dessous, quel aliment est ultra-transformé ? | À partir de combien d'ingrédients un aliment a une grande probabilité (>75%) d'être ultra-transformé ? | Une allégation sans telle que « Source de calcium » ou « Entoilé en fibres » peut-elle être mentionnée sur l'étiquette d'un aliment ultra-transformé ? | Les produits alimentaires destinés à l'alimentation des bébés (de 6 mois à la petite enfance), peuvent-ils être ultra-transformés ? | Pour la série ci-dessous, dans quel rayon se retrouvent généralement les aliments ultra-transformés ? | Pour la série ci-dessous, dans quel rayon se retrouvent généralement les aliments ultra-transformés ? | Parmi les 3 compositions de desserts brassés aux fruits pour bébés ci-dessous, quel est le classement de celui du MOINS au PLUS transformé ? | Un score « E » au Nutriscore implique-t-il nécessairement que l'aliment est ultra-transformé ? | Un aliment ultra-transformé pour avoir un Nutriscore A ou B ? | Quels moyens parmi les suivants permettent actuellement de connaître le degré de transformation d'un aliment ? | Une consommation excessive d'aliments ultra-transformés peut-elle être associée à une augmentation du risque de maladies cardiovasculaires ? | Une consommation excessive d'aliments ultra-transformés peut-elle être associée à une augmentation du risque de diabète de type 2 ? | Une consommation excessive d'aliments ultra-transformés peut-elle être associée à une augmentation du risque de cancer ? | L'épidémie du surpoids et de l'obésité actuelle dans la population pourrait-elle être associée à une consommation excessive d'aliments ultra-transformés ? | À quantité égale, les aliments ultra-transformés sont-ils plus sains que leurs équivalents non transformés ? | Les aliments ultra-transformés sont-ils associés à des systèmes alimentaires durables ? | Pour un même nombre de calories, en Belgique, les aliments ultra-transformés coûtent-ils moins cher qu'une recette faite maison ? | Si vous avez une connaissance de ce qu'est un aliment ultra-transformé, pensez-vous que cela orienterait vos choix alimentaires ? | | |
|----------------|--------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----|
| 225 | Oui | Oui | Oui | Diététique | Oui | D'Internet, D'une revue diététique | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Aucune des propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | 3 ingrédients | Oui | Oui | Rayon céréales | Toutes les propositions ci-avant | C B A | Non | Oui | Signa et la liste des ingrédients | Oui | Je ne sais pas | Oui | Oui | Non | Non | Non | Oui | | |
| 226 | Oui | Oui | Oui | Bachelier en diététique | Oui | D'un livre, D'une revue diététique, Cours de diét | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Yaourt aux fruits | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | 6 ingrédients | Oui | Oui | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | B A C | Non | Oui | Signa et la liste des ingrédients | Oui | Oui | Oui | Oui | Non | Non | Non | Oui | | |
| 227 | Oui | Oui | Non | | Oui | D'Internet | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Aucune des propositions ci-avant | Yaourt aux fruits | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | 3 ingrédients | Oui | Je ne sais pas | Rayon céréales | Rayon pâtisseries industrielles | B A C | Oui | Non | Nutriscore | Oui | Oui | Oui | Oui | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Oui | Oui | | |
| 228 | Oui | Oui | Non | | Oui | De la télévision | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | 6 ingrédients | Oui | Je ne sais pas | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | B A C | Non | Oui | Je ne sais pas | Oui | Oui | Oui | Oui | Oui | Oui | Oui | Non | | |
| 229 | Oui | Oui | Non | | Oui | De la presse | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Aucune des propositions ci-avant | Yaourt aux fruits | Nuggets de poulet surgelés | | 6 ingrédients | Non | Non | Rayon céréales pour petit- | Rayon pâtisseries industrielles | B A C | Je ne sais pas | Non | Je ne sais pas | Non | Non | Non | Non | Oui | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Oui | Oui | |
| 230 | Oui | Oui | Non | | Non | | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Aucune des propositions ci-avant | Céréales petit-déjeuner | Nuggets de poulet surgelés | 12 ingrédients | Oui | Je ne sais pas | Rayon céréales pour petit- | Rayon pâtisseries industrielles | A B C | Je ne sais pas | Non | Je ne sais pas | Oui | Oui | Oui | Oui | Oui | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Non | Oui | |
| 231 | Oui | Oui | Oui | Bachelier en diététique | Oui | De la télévision, D'Internet, Les cours | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Yaourt aux fruits | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | 6 ingrédients | Oui | Je ne sais pas | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | A B C | Non | Oui | Yuka | Oui | Oui | Je ne sais pas | Oui | Non | Non | Non | Non | Oui | |
| 232 | Oui | Oui | Non | | Oui | De la télévision, De la presse, D'Internet | Toutes les propositions ci-avant | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Yaourt aux fruits | Céréales petit-déjeuner | Toutes les propositions ci-avant | 6 ingrédients | Oui | Oui | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | A B C | Non | Oui | Toutes les propositions ci-avant | Oui | Oui | Je ne sais pas | Oui | Non | Non | Non | Non | | |
| 233 | Oui | Oui | Non | | Non | | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Aucune des propositions ci-avant | Yaourt aux fruits | Biscuits sablés au chocolat | Toutes les propositions ci-avant | 6 ingrédients | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Rayon diététique | Rayon pâtisseries industrielles | A C B | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Non | |
| 234 | Oui | Oui | Oui | Bachelier en diététique + formation en | Oui | De la télévision, De la presse, D'Internet, D'un | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Yaourt aux fruits | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | 6 ingrédients | Oui | Oui | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | B A C | Non | Oui | Signa et la liste des ingrédients | Oui | Oui | Oui | Oui | Non | Non | Non | Non | Oui | |
| 235 | Oui | Oui | Non | | Non | | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Yaourt aux fruits | Biscuits sablés au chocolat | Nuggets de poulet surgelés | 6 ingrédients | Oui | Oui | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | A C B | Non | Oui | Je ne sais pas | Non | Non | Non | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Oui | |
| 236 | Oui | Oui | Non | | Oui | De la télévision, De la presse, D'Internet | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Aucune des propositions ci-avant | Aucune des propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | 6 ingrédients | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Rayon céréales pour petit- | Rayon pâtisseries industrielles sans gluten | A B C | Non | Je ne sais pas | Toutes les propositions ci-avant | Oui | Oui | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Oui | |
| 237 | Oui | Oui | Non | | Oui | De la télévision, D'Internet, D'une | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Yaourt aux fruits | Biscuits sablés au chocolat | Toutes les propositions ci-avant | 6 ingrédients | Je ne sais pas | Oui | Toutes les propositions ci-avant | Rayon pâtisseries industrielles | B C A | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Oui | Je ne sais pas | Oui | Non | Non | Je ne sais pas | Oui | | |
| 238 | Oui | Oui | Oui | Diététique générale | Oui | De la télévision, D'une revue diététique | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Aucune des propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | Nuggets de poulet surgelés | 6 ingrédients | Oui | Oui | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | B A C | Non | Oui | Signa et la liste des ingrédients | Oui | Oui | Oui | Oui | Non | Non | Non | Non | Oui | |
| 239 | Oui | Oui | Non | | Oui | D'Internet | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Lait de vache demi-écrémé | Céréales petit-déjeuner | Toutes les propositions ci-avant | 8 ingrédients | Non | Non | Rayon céréales pour petit- | Rayon pâtisseries industrielles | C A B | Non | Oui | Je ne sais pas | Oui | Oui | Non | Oui | Je ne sais pas | Oui | Non | Non | Oui | |
| 240 | Oui | Oui | Non | | Oui | D'Internet | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Yaourt aux fruits | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | 3 ingrédients | Oui | Oui | Rayon céréales pour petit- | Toutes les propositions ci-avant | A B C | Non | Oui | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Oui | |
| 241 | Oui | Oui | Non | | Non | | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Yaourt aux fruits | Croissant au chocolat | Nuggets de poulet surgelés | 6 ingrédients | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Rayon céréales pour petit- | Rayon pâtisseries industrielles | A C B | Non | Oui | Yuka | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Non | Oui |
| 242 | Oui | Oui | Non | | Oui | Via mon diététicien-nutritionniste, D'Internet | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | 8 ingrédients | Non | Oui | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | C B A | Oui | Non | Nutriscore | Oui | Oui | Je ne sais pas | Oui | Non | Non | Je ne sais pas | Oui | | |
| 243 | Oui | Oui | Non | | Oui | De la télévision, D'Internet | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Toutes les propositions ci-avant | Lait de vache entier | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | 6 ingrédients | Je ne sais pas | Non | Rayon céréales pour petit- | Rayon pâtisseries industrielles | B C A | Non | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Oui | Oui | Je ne sais pas | Oui | Oui | Non | Non | Non | Oui | |
| 244 | Oui | Oui | Non | | Oui | De la télévision, D'Internet, D'un livre | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Yaourt aux fruits | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | 3 ingrédients | Oui | Non | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | B A C | Non | Non | Je ne sais pas | Oui | Oui | Oui | Oui | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Oui | | |
| 245 | Oui | Oui | Non | | Non | | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Toutes les propositions ci-avant | Yaourt aux fruits | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | 3 ingrédients | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Toutes les propositions ci-avant | Rayon pâtisseries industrielles | A C B | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Non | Non | Non | Oui | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Oui | | |
| 246 | Oui | Oui | Non | | Oui | De la télévision | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Aucune des propositions ci-avant | Yaourt aux fruits | Biscuits sablés au chocolat | Toutes les propositions ci-avant | 6 ingrédients | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Rayon diététique | Rayon pâtisseries industrielles | A C B | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Oui | |
| 247 | Oui | Oui | Non | | Non | | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Yaourt aux fruits | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | 3 ingrédients | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | B A C | Non | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Non | Oui | |
| 248 | Oui | Oui | Non | | Non | | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Yaourt aux fruits | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | 3 ingrédients | Oui | Je ne sais pas | Rayon céréales pour petit- | Rayon pâtisseries industrielles | B A C | Oui | Non | Nutriscore | Oui | Oui | Oui | Oui | Oui | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Oui | Oui | |
| 249 | Oui | Oui | Non | | Oui | De la presse, D'Internet | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Yaourt aux fruits | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | 6 ingrédients | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Rayon céréales pour petit- | Toutes les propositions ci-avant | A B C | Je ne sais pas | Oui | Signa et la liste des ingrédients | Oui | Oui | Je ne sais pas | Oui | Non | Non | Oui | Oui | | |
| 250 | Oui | Oui | Non | | Oui | Via mon diététicien-nutritionniste, De la télévision, | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Toutes les propositions ci-avant | Yaourt aux fruits | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | 3 ingrédients | Je ne sais pas | Non | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | B C A | Je ne sais pas | Oui | Toutes les propositions ci-avant | Oui | Oui | Oui | Oui | Non | Non | Oui | Oui | | |
| 251 | Oui | Oui | Oui | Etude de diététique | Oui | D'Internet, D'un livre, D'une revue diététique | Saumon fumé | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Yaourt aux fruits | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | 3 ingrédients | Oui | Je ne sais pas | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | B C A | Non | Oui | Signa et la liste des ingrédients | Oui | Oui | Je ne sais pas | Oui | Non | Non | Oui | Oui | | |
| 252 | Oui | Oui | Non | | Non | | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Toutes les propositions ci-avant | Yaourt aux fruits | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | 6 ingrédients | Non | Non | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | A B C | Non | Oui | Signa et la liste des ingrédients | Oui | Oui | Oui | Oui | Non | Non | Non | Non | Oui | |

| N° Participant | Avez-vous entre 18 et 65 ans ? | Êtes-vous domicilié en Belgique ? | Avez-vous suivi des études/formations dans le milieu de la diététique ou de la nutrition ? | Quelle(s) étude(s) ou formation(s) dans le milieu de la diététique avez-vous suivie(s) ? | Avez-vous déjà entendu parler de aliments ultra-transformés ? | D'où connaissez-vous le concept d'aliments ultra-transformés ? | Poissons: Parmi la série ci-dessous, quel aliment est ultra-transformé ? | Pommes de terre: Parmi la série ci-dessous, quel aliment est ultra-transformé ? | Féculents: Parmi la série ci-dessous, quel aliment est ultra-transformé ? | Produits laitiers: Parmi la série ci-dessous, quel aliment est ultra-transformé ? | Petit-déjeuner: Parmi la série ci-dessous, quel aliment est ultra-transformé ? | Plats préparés: Parmi la série ci-dessous, quel aliment est ultra-transformé ? | À partir de combien d'ingrédients un aliment a une probabilité (>75%) d'être ultra-transformé ? | Une allégation santé telle que « Source de calcium » ou « Entoilé en fibres » peut-elle être mentionnée sur l'étiquette d'un aliment ultra-transformé ? | Les produits alimentaires destinés à l'alimentation des bébés (de 6 mois à la petite enfance), peuvent-ils être ultra-transformés ? | Pour la série ci-dessous, dans quel rayon se retrouvent généralement les aliments ultra-transformés ? | Pour la série ci-dessous, dans quel rayon se retrouvent généralement les aliments ultra-transformés ? | Parmi les 3 compositions de desserts brassés aux fruits pour bébés ci-dessous, quel est le classement de celui du MOINS au PLUS transformé ? | Un score « E » | Un aliment ultra-transformé peut-il avoir un Nutriscore A ou B ? | Quels moyens parmi les suivants permettent actuellement de connaître le degré de transformation d'un aliment ? | Une consommation excessive d'aliments ultra-transformés pourrait-elle être associée à une augmentation du risque de maladies cardiovasculaires ? | Une consommation excessive d'aliments ultra-transformés pourrait-elle être associée à une augmentation du risque de diabète de type 2 ? | L'épidémiologie du surpoids et de l'obésité actuelle dans la population pourrait-elle être associée à une consommation excessive d'aliments ultra-transformés ? | À quantité égale, les aliments ultra-transformés sont-ils plus sains que les produits bruts pris de manière séparée ? | Les aliments ultra-transformés sont-ils associés à des systèmes alimentaires durables ? | Pour un même nombre de calories, en Belgique, les aliments ultra-transformés coûtent-ils moins cher qu'une recette faite maison ? | Si vous avez une connaissance de ce qu'est un aliment ultra-transformé, pensez-vous que cela orienterait vos choix alimentaires ? | | |
|----------------|--------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----|
| 253 | Oui | Oui | Non | | Non | | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Yaourt aux fruits | Céréales petit-déjeuner | Nuggets de poulet surgelés | 0 ingrédients | Je ne sais pas | Non | Rayon céréales | Rayon produits végétariens | A B C | Non | Oui | Je ne sais pas | Oui | Oui | Je ne sais pas | Non | Non | Je ne sais pas | Oui | | |
| 254 | Oui | Oui | Non | | Oui | De la télévision, De la presse, D'Internet, D'un | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Yaourt aux fruits | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | 3 ingrédients | Oui | Je ne sais pas | Rayon céréales pour petit- | Rayon pâisseries industrielles | A B C | Oui | Non | Nutriscore | Oui | Oui | Oui | Oui | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Oui | Oui | |
| 255 | Oui | Oui | Non | | Non | | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Yaourt aux fruits | Céréales petit-déjeuner | Nuggets de poulet surgelés | 0 ingrédients | Je ne sais pas | Non | Rayon céréales pour petit- | Rayon produits végétariens | A B C | Non | Oui | Yuka | Oui | Oui | Non | Oui | Je ne sais pas | Oui | Non | Oui | |
| 256 | Oui | Oui | Non | | Oui | D'Internet, D'un livre | Bâtonnets de surimi | Aucune des propositions ci-avant | Pain brioché sans gluten | Yaourt aux fruits | Toutes les propositions ci-avant | Nuggets de poulet surgelés | 6 ingrédients | Oui | Oui | Rayon céréales pour petit- | Toutes les propositions ci-avant | A B C | Non | Oui | Siga et la liste des ingrédients | Oui | Oui | Je ne sais pas | Oui | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Oui | |
| 257 | Oui | Oui | Non | | Oui | De la télévision, De la presse | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Aucune des propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | 8 ingrédients | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | B C A | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Oui | Oui | Oui | Oui | Non | Non | Non | Oui | |
| 258 | Oui | Oui | Non | | Oui | Via mon diététicien-nutritionniste, D'Internet | Bâtonnets de surimi | Aucune des propositions ci-avant | Pain brioché sans gluten | Yaourt aux fruits | Toutes les propositions ci-avant | Vol au vent en conserve | 0 ingrédients | Je ne sais pas | Non | Rayon céréales pour petit- | Rayon pâisseries industrielles | B A C | Oui | Non | Toutes les propositions ci-avant | Oui | Oui | Je ne sais pas | Oui | Non | Non | Non | Non | |
| 259 | Oui | Oui | Non | | Oui | D'Internet | Bâtonnets de surimi | Aucune des propositions ci-avant | Pain brioché sans gluten | Yaourt aux fruits | Toutes les propositions ci-avant | Vol au vent en conserve | 6 ingrédients | Je ne sais pas | Non | Rayon pâisseries pour petit- | Rayon pâisseries industrielles | B A C | Oui | Non | Toutes les propositions ci-avant | Oui | Oui | Je ne sais pas | Oui | Non | Non | Je ne sais pas | Oui | |
| 260 | Oui | Oui | Non | | Non | | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Yaourt aux fruits | Céréales petit-déjeuner | Nuggets de poulet surgelés | 0 ingrédients | Oui | Non | Rayon céréales pour petit- | Rayon pâisseries industrielles | A B C | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Oui | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Non | |
| 261 | Oui | Oui | Oui | Bachelier de diététique à la HE Vnci | Oui | De la télévision, Mes cours | Bâtonnets de surimi | Aucune des propositions ci-avant | Pain brioché sans gluten | Yaourt aux fruits | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | 6 ingrédients | Oui | Oui | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | B A C | Non | Oui | Yuka | Oui | Oui | Oui | Oui | Non | Non | Non | Oui | |
| 262 | Oui | Oui | Non | | Non | | Saumon fumé | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Yaourt aux fruits | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | 3 ingrédients | Oui | Non | Rayon céréales pour petit- | Rayon pâisseries industrielles | B A C | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Nutriscore | Oui | Oui | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Non | Non | Non | Oui |
| 263 | Oui | Oui | Non | | Oui | De la télévision, D'Internet | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Yaourt aux fruits | Céréales petit-déjeuner | Toutes les propositions ci-avant | 8 ingrédients | Oui | Oui | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | A B C | Oui | Oui | Siga et la liste des ingrédients | Oui | Oui | Oui | Oui | Non | Non | Je ne sais pas | Oui | |
| 264 | Oui | Oui | Non | | Oui | De la télévision, De la presse, D'Internet, D'un | Bâtonnets de surimi | Aucune des propositions ci-avant | Pain brioché sans gluten | Aucune des propositions ci-avant | Aucune des propositions ci-avant | Nuggets de poulet surgelés | 12 ingrédients | Oui | Non | Rayon céréales pour petit- | Toutes les propositions ci-avant | B A C | Non | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Oui | Oui | Je ne sais pas | Oui | Non | Non | Je ne sais pas | Oui | |
| 265 | Oui | Oui | Non | | Oui | De la télévision, De la presse | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Yaourt aux fruits | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | 0 ingrédients | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Rayon céréales pour petit- | Toutes les propositions ci-avant | B A C | Non | Oui | Toutes les propositions ci-avant | Oui | Oui | Je ne sais pas | Oui | Non | Je ne sais pas | Non | Oui | |
| 266 | Oui | Oui | Non | | Non | | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Aucune des propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | 3 ingrédients | Oui | Je ne sais pas | Rayon céréales pour petit- | Rayon pâisseries industrielles | B A C | Oui | Non | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Non | Non | Je ne sais pas | Non | Je ne sais pas | Oui | |
| 267 | Oui | Oui | Non | | Oui | De la télévision, D'Internet, D'une revue diététique | Bâtonnets de surimi | Aucune des propositions ci-avant | Riz blanc sec | Yaourt aux fruits | Céréales petit-déjeuner | Nuggets de poulet surgelés | 12 ingrédients | Oui | Je ne sais pas | Rayon céréales pour petit- | Rayon pâisseries industrielles | A B C | Non | Oui | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Non | Non | Non | Non |
| 268 | Oui | Oui | Non | | Oui | De la télévision, De la presse, D'Internet | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Yaourt aux fruits | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | 12 ingrédients | Je ne sais pas | Non | Rayon céréales pour petit- | Rayon pâisseries industrielles | A C B | Je ne sais pas | Je ne sais pas | www.magan.be | Oui | Oui | Oui | Oui | Non | Non | Non | Oui | |
| 269 | Oui | Oui | Non | | Non | | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Riz blanc sec | Lait de vache demi-écrémé | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | 3 ingrédients | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | C A B | Non | Je ne sais pas | Toutes les propositions ci-avant | Oui | Oui | Oui | Oui | Non | Non | Je ne sais pas | Oui | |
| 270 | Oui | Oui | Non | | Oui | D'Internet | Bâtonnets de surimi | Purée de pomme de terre maison | Riz blanc sec | Aucune des propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | 3 ingrédients | Je ne sais pas | Oui | Rayon céréales pour petit- | Rayon pâisseries industrielles | B A C | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Non | Oui | Non | Oui | Non | Non | Non | Oui | |
| 271 | Oui | Oui | Non | | Non | | Aucune des propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | Yaourt aux fruits | Aucune des propositions ci-avant | Nuggets de poulet surgelés | 12 ingrédients | Je ne sais pas | Non | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | C A B | Oui | Non | Siga et la liste des ingrédients | Oui | Oui | Je ne sais pas | Oui | Je ne sais pas | Non | Non | Non | Oui |
| 272 | Oui | Oui | Non | | Oui | De la presse | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | 3 ingrédients | Je ne sais pas | Oui | Rayon céréales pour petit- | Rayon pâisseries industrielles | B A C | Oui | Oui | Siga et la liste des ingrédients | Oui | Oui | Je ne sais pas | Oui | Non | Non | Je ne sais pas | Non | |
| 273 | Oui | Oui | Non | | Non | | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | 8 ingrédients | Oui | Oui | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | B A C | Non | Oui | Je ne sais pas | Oui | Oui | Oui | Oui | Non | Non | Oui | Oui | |
| 274 | Oui | Oui | Non | | Non | | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Yaourt aux fruits | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | 6 ingrédients | Non | Je ne sais pas | Rayon céréales pour petit- | Toutes les propositions ci-avant | A B C | Non | Oui | Siga et la liste des ingrédients | Oui | Oui | Je ne sais pas | Oui | Oui | Non | Oui | Oui | |
| 275 | Oui | Oui | Non | | Non | | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Yaourt aux fruits | Toutes les propositions ci-avant | Nuggets de poulet surgelés | 8 ingrédients | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Rayon bio | Rayon pâisseries industrielles | B A C | Non | Je ne sais pas | Siga et la liste des ingrédients | Je ne sais pas | Oui | Oui | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Oui | Non | Non | |
| 276 | Oui | Oui | Non | | Non | | Bâtonnets de surimi | Pommes de terre grenailles | Pain brioché sans gluten | Yaourt aux fruits | Céréales petit-déjeuner | Vol au vent en conserve | 3 ingrédients | Je ne sais pas | Oui | Rayon diététique | Toutes les propositions ci-avant | B C A | Non | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Oui | Oui | Je ne sais pas | Oui | Oui | Non | Oui | Oui | |
| 277 | Oui | Oui | Non | | Oui | De la télévision, D'Internet | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | Pain brioché sans gluten | Aucune des propositions ci-avant | Céréales petit-déjeuner | Aucune des propositions ci-avant | 8 ingrédients | Je ne sais pas | Oui | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | B A C | Non | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Oui | Oui | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Non | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Oui | |
| 278 | Oui | Oui | Non | | Oui | De la télévision | Toutes les propositions ci-avant | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | 3 ingrédients | Oui | Oui | Rayon céréales pour petit- | Rayon pâisseries industrielles | B C A | Oui | Non | Je ne sais pas | Oui | Oui | Oui | Je ne sais pas | Non | Non | Non | Oui | |
| 279 | Oui | Oui | Non | | Oui | D'Internet | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | 8 ingrédients | Oui | Oui | Rayon céréales pour petit- | Toutes les propositions ci-avant | C A B | Non | Oui | Siga et la liste des ingrédients | Oui | Oui | Je ne sais pas | Oui | Non | Non | Non | Oui | |
| 280 | Oui | Oui | Non | | Oui | De la télévision | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Yaourt aux fruits | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | 0 ingrédients | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Rayon diététique | Rayon pâisseries industrielles | B A C | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Oui | Oui | Oui | Oui | Non | Non | Oui | Oui | |

| N° Participant | Avez-vous entre 18 et 65 ans ? | Êtes-vous domicilié en Belgique ? | Avez-vous suivi des études/formations dans le milieu de la diététique ou de la nutrition ? | Quelle(s) étude(s) ou formation(s) dans le milieu de la diététique avez-vous suivie(s) ? | Avez-vous déjà entendu parler des aliments ultra-transformés ? | D'où connaissez-vous le concept d'aliments ultra-transformés ? | Poissons: Parmi la série ci-dessous, quel aliment est ultra-transformé ? | Pommes de terre: Parmi la série ci-dessous, quel aliment est ultra-transformé ? | Féculents: Parmi la série ci-dessous, quel aliment est ultra-transformé ? | Produits laitiers: Parmi la série ci-dessous, quel aliment est ultra-transformé ? | Petit-déjeuner: Parmi la série ci-dessous, quel aliment est ultra-transformé ? | Plats préparés: Parmi la série ci-dessous, quel aliment est ultra-transformé ? | À partir de combien d'ingrédients un aliment a une grande probabilité (>75%) d'être ultra-transformé ? | Une allégation santé telle que « Source de calcium » ou « Enrichi en fibres » peut-elle être mentionnée sur l'étiquette d'un aliment ultra-transformé ? | Les produits alimentaires destinés à l'alimentation des bébés (de 6 mois à la petite enfance), peuvent-ils être ultra-transformés ? | Pour la série ci-dessous, dans quel rayon se retrouvent généralement les aliments ultra-transformés ? | Pour la série ci-dessous, dans quel rayon se retrouvent généralement les aliments ultra-transformés ? | Parmi les 3 compositions de desserts brassés aux fruits pour bébés ci-dessous, quel est le classement de ceux du MOINS au PLUS transformé ? | Un score « E » au Nutriscore implique-t-il nécessairement que l'aliment est ultra-transformé ? | Un aliment ultra-transformé pour-il avoir un Nutriscore A ou B ? | Quels moyens parmi les suivants permettent actuellement de connaître le degré de transformation d'un aliment ? | Une consommation excessive d'aliments ultra-transformés est-elle associée à une augmentation du risque de maladies cardiovasculaires ? | Une consommation excessive d'aliments ultra-transformés est-elle associée à une augmentation du risque de diabète de type 2 ? | L'épistémologie du surpoids et de l'obésité actuelle dans la population pourrait-elle être associée à une consommation excessive d'aliments ultra-transformés ? | À quantité égale, les aliments ultra-transformés sont-ils plus satio-génés que leurs composés bruts pris de manière séparée ? | Les aliments ultra-transformés sont-ils associés à des systèmes alimentaires durables ? | Pour un même nombre de calories, en Belgique, les aliments ultra-transformés coûtent-ils moins cher qu'une recette faite maison ? | Si vous avez une connaissance de ce qu'est un aliment ultra-transformé, pensez-vous que cela orienterait vos choix alimentaires ? | | |
|----------------|--------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----|
| 281 | Oui | Oui | Non | | Oui | D'Internet | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Yaourt aux fruits | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | 8 ingrédients | Je ne sais pas | Oui | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | B A C | Non | Oui | Siga et la liste des ingrédients | Oui | Oui | Oui | Non | Non | Non | Oui | | |
| 282 | Oui | Oui | Non | | Non | | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Aucune des propositions ci-avant | Aucune des propositions ci-avant | Céréales petit-déjeuner | Nuggets de poulet surgelés | 8 ingrédients | Oui | Oui | Rayon céréales pour petit-déjeuner | Rayon pâtisseries industrielles | A C B | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Nutriscore | Oui | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Non | Oui | |
| 283 | Oui | Oui | Non | | Oui | De la presse, D'Internet | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Aucune des propositions ci-avant | Céréales petit-déjeuner | Nuggets de poulet surgelés | 6 ingrédients | Oui | Je ne sais pas | Rayon diététique | Toutes les propositions ci-avant | B A C | Non | Oui | Siga et la liste des ingrédients | Oui | Oui | Oui | Oui | Non | Non | Non | Oui | |
| 284 | Oui | Oui | Non | | Oui | De la télévision, De la presse | Toutes les propositions ci-avant | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | 3 ingrédients | Oui | Je ne sais pas | Rayon céréales pour petit-déjeuner | Toutes les propositions ci-avant | B C A | Non | Oui | Je ne sais pas | Oui | Oui | Je ne sais pas | Oui | Non | Non | Non | Oui | |
| 285 | Oui | Oui | Non | | Non | | Bâtonnets de surimi | Aucune des propositions ci-avant | Aucune des propositions ci-avant | Aucune des propositions ci-avant | Aucune des propositions ci-avant | Nuggets de poulet surgelés | 6 ingrédients | Oui | Oui | Rayon céréales pour petit-déjeuner | Toutes les propositions ci-avant | B A C | Oui | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Non | Oui | Non | Oui | Oui | Non | Non | Oui | |
| 286 | Oui | Oui | Non | | Oui | Via mon diététicien-nutritionniste | Cabillaud frais | Pommes de terre grenailles | Toutes les propositions ci-avant | Lait de vache demi-écrémé | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | 6 ingrédients | Non | Oui | Rayon céréales pour petit-déjeuner | Rayon pâtisseries industrielles | C B A | Non | Oui | Toutes les propositions ci-avant | Oui | Oui | Non | Oui | Non | Non | Non | Non | |
| 287 | Oui | Oui | Non | | Non | | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Yaourt aux fruits | Céréales petit-déjeuner | Nuggets de poulet surgelés | 6 ingrédients | Je ne sais pas | Non | Rayon céréales pour petit-déjeuner | Rayon produits végétariens | A B C | Non | Oui | Siga et la liste des ingrédients | Oui | Oui | Oui | Oui | Non | Non | Non | Oui | |
| 288 | Oui | Oui | Oui | Bachelier à l'IPL (HE Vinci) | Oui | Via mon diététicien-nutritionniste | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Yaourt aux fruits | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | 6 ingrédients | Oui | Oui | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | C B A | Non | Oui | Siga et la liste des ingrédients | Oui | Oui | Non | Oui | Non | Non | Non | Oui | |
| 289 | Oui | Non | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 290 | Oui | Oui | Non | | Non | | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | 6 ingrédients | Je ne sais pas | Non | Rayon céréales pour petit-déjeuner | Rayon pâtisseries industrielles | B C A | Non | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Oui | Je ne sais pas | Oui | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Oui | |
| 291 | Oui | Oui | Non | | Oui | De la télévision, D'Internet | Bâtonnets de surimi | Aucune des propositions ci-avant | Aucune des propositions ci-avant | Yaourt aux fruits | Céréales petit-déjeuner | Nuggets de poulet surgelés | 3 ingrédients | Je ne sais pas | Non | Rayon céréales pour petit-déjeuner | Rayon pâtisseries industrielles | C A B | Non | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Oui | Oui | Oui | Oui | Non | Non | Non | Oui | |
| 292 | Oui | Oui | Non | | Non | | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Toutes les propositions ci-avant | Yaourt aux fruits | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | 3 ingrédients | Je ne sais pas | Non | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | B C A | Je ne sais pas | Oui | Je ne sais pas | Oui | Oui | Oui | Oui | Non | Oui | Oui | | |
| 293 | Oui | Oui | Non | | Oui | De la télévision | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Yaourt aux fruits | Biscuits sablés au chocolat | Nuggets de poulet surgelés | 8 ingrédients | Je ne sais pas | Oui | Rayon céréales pour petit-déjeuner | Rayon pâtisseries industrielles | C B A | Je ne sais pas | Oui | Toutes les propositions ci-avant | Oui | Oui | Oui | Oui | Non | Je ne sais pas | Oui | Oui | |
| 294 | Oui | Oui | Non | | Oui | De la télévision, D'Internet | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Aucune des propositions ci-avant | Aucune des propositions ci-avant | Céréales petit-déjeuner | Nuggets de poulet surgelés | 8 ingrédients | Oui | Oui | Rayon céréales pour petit-déjeuner | Rayon pâtisseries industrielles | B A C | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Non | Oui | Oui | Oui | Oui | Non | Non | Non | Oui |
| 295 | Oui | Oui | Non | | Oui | Via mon diététicien-nutritionniste, D'Internet | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | Vol au vent en conserve | 12 ingrédients | Oui | Oui | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | A B C | Non | Oui | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Oui | Je ne sais pas | Non | Non | Oui | |
| 296 | Oui | Oui | Non | | Non | | Aucune des propositions ci-avant | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Yaourt aux fruits | Biscuits sablés au chocolat | Vol au vent en conserve | 6 ingrédients | Oui | Oui | Rayon diététique | Rayon pâtisseries industrielles | C B A | Non | Oui | Siga et la liste des ingrédients | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Oui | |
| 297 | Non | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 298 | Oui | Oui | Non | | Oui | De la télévision, De la presse | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Yaourt aux fruits | Toutes les propositions ci-avant | Nuggets de poulet surgelés | 8 ingrédients | Je ne sais pas | Oui | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | B C A | Non | Oui | Je ne sais pas | Oui | Oui | Oui | Oui | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Non | Oui | |
| 299 | Oui | Oui | Non | | Non | | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Aucune des propositions ci-avant | Aucune des propositions ci-avant | Céréales petit-déjeuner | Nuggets de poulet surgelés | 6 ingrédients | Je ne sais pas | Oui | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | C B A | Non | Oui | Toutes les propositions ci-avant | Oui | Oui | Oui | Oui | Oui | Non | Oui | Oui | |
| 300 | Oui | Oui | Non | | Oui | De la télévision | Bâtonnets de surimi | Aucune des propositions ci-avant | Pain brioché sans gluten | Aucune des propositions ci-avant | Aucune des propositions ci-avant | Nuggets de poulet surgelés | 3 ingrédients | Oui | Oui | Rayon céréales pour petit-déjeuner | Rayon pâtisseries industrielles | A C B | Non | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Oui | Je ne sais pas | Non | Non | Je ne sais pas | Oui | | |
| 301 | Oui | Oui | Non | | Non | | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Aucune des propositions ci-avant | Croissant au chocolat | Toutes les propositions ci-avant | 3 ingrédients | Oui | Je ne sais pas | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | A B C | Oui | Oui | Siga et la liste des ingrédients | Oui | Oui | Je ne sais pas | Oui | Non | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Oui | |
| 302 | Oui | Oui | Non | | Oui | De la télévision | Bâtonnets de surimi | Aucune des propositions ci-avant | Aucune des propositions ci-avant | Aucune des propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | 6 ingrédients | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Rayon bio | Rayon pâtisseries industrielles | B A C | Non | Je ne sais pas | Siga et la liste des ingrédients | Oui | Oui | Oui | Oui | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Non | |
| 303 | Oui | Oui | Non | | Non | | Toutes les propositions ci-avant | Croquettes de pommes de terre | Riz blanc sec | Lait de vache demi-écrémé | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | 3 ingrédients | Oui | Oui | Rayon céréales pour petit-déjeuner | Rayon pâtisseries industrielles | B C A | Non | Je ne sais pas | Nutriscore | Oui | Oui | Oui | Oui | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Oui | Oui | |
| 304 | Oui | Oui | Non | | Oui | Via mon diététicien-nutritionniste, D'Internet | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Yaourt aux fruits | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | 6 ingrédients | Oui | Je ne sais pas | Rayon céréales pour petit-déjeuner | Rayon pâtisseries industrielles | C B A | Non | Oui | Siga et la liste des ingrédients | Oui | Oui | Oui | Oui | Non | Non | Je ne sais pas | Non | |
| 305 | Oui | Oui | Non | | Non | | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Aucune des propositions ci-avant | Aucune des propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | 3 ingrédients | Oui | Oui | Rayon céréales pour petit-déjeuner | Toutes les propositions ci-avant | B A C | Non | Non | Je ne sais pas | Oui | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Oui | |
| 306 | Oui | Oui | Non | | Non | | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Lait de vache demi-écrémé | Biscuits sablés au chocolat | Vol au vent en conserve | 6 ingrédients | Je ne sais pas | Oui | Rayon céréales pour petit-déjeuner | Rayon pâtisseries industrielles | B A C | Non | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Oui | Je ne sais pas | Oui | Non | Non | Non | Oui | Oui | |
| 307 | Oui | Oui | Non | | Oui | D'Internet, D'un livre | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Aucune des propositions ci-avant | Yaourt aux fruits | Toutes les propositions ci-avant | Vol au vent en conserve | 6 ingrédients | Je ne sais pas | Non | Rayon céréales pour petit-déjeuner | Rayon pâtisseries industrielles | B A C | Je ne sais pas | Oui | Je ne sais pas | Oui | Oui | Oui | Oui | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Non | Oui | |
| 308 | Oui | Oui | Non | | Non | | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Yaourt aux fruits | Croissant au chocolat | Toutes les propositions ci-avant | 6 ingrédients | Je ne sais pas | Oui | Toutes les propositions ci-avant | Rayon pâtisseries industrielles | C B A | Non | Oui | Je ne sais pas | Oui | Oui | Oui | Oui | Non | Non | Oui | Non | |

| N° Participant | Avez-vous entre 18 et 65 ans ? | Êtes-vous domicilié en Belgique ? | Avez-vous suivi des études/formations dans le milieu de la diététique ou de la nutrition ? | Quelle(s) étude(s) ou formation(s) dans le milieu de la diététique avez-vous suivie(s) ? | Avez-vous déjà entendu parler des aliments ultra-transformés ? | D'où connaissez-vous le concept d'aliments ultra-transformés ? | Poissons: Parmi la série ci-dessous, quel aliment est ultra-transformé ? | Pommes de terre: Parmi la série ci-dessous, quel aliment est ultra-transformé ? | Féculents: Parmi la série ci-dessous, quel aliment est ultra-transformé ? | Produits laitiers: Parmi la série ci-dessous, quel aliment est ultra-transformé ? | Petit-déjeuner: Parmi la série ci-dessous, quel aliment est ultra-transformé ? | Plats préparés: Parmi la série ci-dessous, quel aliment est ultra-transformé ? | À partir de combien d'ingrédients un aliment a une grande probabilité (>75%) d'être ultra-transformé ? | Une allégation sans telle que « Source de calcium » ou « Enrichi en fibres » peut-elle être mentionnée sur l'étiquette d'un aliment ultra-transformé ? | Les produits alimentaires destinés à l'alimentation des bébés (de 6 mois à la petite enfance), peuvent-ils être ultra-transformés ? | Pour la série ci-dessous, dans quel rayon se retrouvent généralement les aliments ultra-transformés ? | Pour la série ci-dessous, dans quel rayon se retrouvent généralement les aliments ultra-transformés ? | Parmi les 3 compositions de desserts brassés aux fruits pour bébés ci-dessous, quel est le classement de ceux du MOINS au PLUS transformé ? | Un score « E » | Un aliment ultra-transformé pourrait-il avoir un Nutriscore A ou B ? | Quels moyens parmi les suivants permettent actuellement de connaître le degré de transformation d'un aliment ? | Une consommation excessive d'aliments ultra-transformés pourrait-elle être associée à une augmentation du risque de maladies cardiovasculaires ? | Une consommation excessive d'aliments ultra-transformés pourrait-elle être associée à une augmentation du risque de diabète de type 2 ? | Une consommation excessive d'aliments ultra-transformés pourrait-elle être associée à une augmentation du risque de cancer du sein ? | L'épidémie du surpoids et de l'obésité dans la population pourrait-elle être associée à une consommation excessive d'aliments ultra-transformés ? | À quantité égale, les aliments ultra-transformés sont-ils plus sains que leurs équivalents faits maison ? | Les aliments ultra-transformés sont-ils associés à des systèmes alimentaires durables ? | Pour un même nombre de calories, en Belgique, les aliments ultra-transformés coûtent-ils moins cher qu'une recette faite maison ? | Si vous avez une connaissance de ce qu'est un aliment ultra-transformé, pensez-vous que cela orienterait vos choix alimentaires ? | |
|----------------|--------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 309 | Oui | Oui | Non | | Non | Via mon diététicien-nutritionniste, D'internet | Saumon fumé | Croquettes de pommes de terre | Aucune des propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | Nuggets de poulet surgelés | 3 ingrédients | Oui | Non | Rayon céréales pour petit-déjeuner | Rayon pâtisseries industrielles | A B C | Non | Oui | Je ne sais pas | Oui | Oui | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Non | Non | Oui | | |
| 310 | Oui | Oui | Non | | Oui | De la télévision, De la presse | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Yaourt aux fruits | Toutes les propositions ci-avant | Nuggets de poulet surgelés | 6 ingrédients | Oui | Oui | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | A C B | Non | Oui | Je ne sais pas | Oui | Oui | Non | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Non | Je ne sais pas | Oui | |
| 311 | Oui | Oui | Non | | Non | | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | 8 ingrédients | Non | Non | Rayon céréales pour petit-déjeuner | Rayon pâtisseries industrielles | C A B | Non | Oui | Je ne sais pas | Oui | Oui | Non | Oui | Je ne sais pas | Oui | Non | Oui | |
| 312 | Oui | Oui | Non | | Oui | Via mon diététicien-nutritionniste, De la télévision, De la presse | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Aucune des propositions ci-avant | Aucune des propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | 8 ingrédients | Non | Oui | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | C B A | Oui | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Oui | Oui | Oui | Oui | Oui | Non | Oui | Oui | |
| 313 | Oui | Oui | Non | | Non | | Bâtonnets de surimi | Aucune des propositions ci-avant | Pain brioché sans gluten | Aucune des propositions ci-avant | Céréales petit-déjeuner | Nuggets de poulet surgelés | 8 ingrédients | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Rayon produits industriels | Rayon céréales pour petit-déjeuner | B A C | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Oui |
| 314 | Oui | Oui | Non | | Oui | De la presse | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Yaourt aux fruits | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | 6 ingrédients | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Toutes les propositions ci-avant | Rayon pâtisseries industrielles | A C B | Je ne sais pas | Je ne sais pas | www.masant.e.be | Oui | Oui | Oui | Non | Non | Non | Non | Oui | |
| 315 | Oui | Oui | Non | | Non | | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | 3 ingrédients | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Rayon céréales pour petit-déjeuner | Rayon pâtisseries industrielles | C B A | Non | Je ne sais pas | Toutes les propositions ci-avant | Oui | Oui | Je ne sais pas | Oui | Non | Non | Non | Non | |
| 316 | Oui | Oui | Non | | Oui | De la télévision, D'internet | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Aucune des propositions ci-avant | Yaourt aux fruits | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | 3 ingrédients | Je ne sais pas | Non | Aucune des propositions ci-avant | Aucune des propositions ci-avant | C A B | Oui | Non | Nutriscore | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Non | Oui | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Oui | Oui | |
| 317 | Oui | Oui | Non | | Oui | De la presse, D'internet, D'une revue diététique | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Aucune des propositions ci-avant | Aucune des propositions ci-avant | Céréales petit-déjeuner | Nuggets de poulet surgelés | 12 ingrédients | Je ne sais pas | Non | Rayon céréales pour petit-déjeuner | Toutes les propositions ci-avant | B A C | Oui | Non | Toutes les propositions ci-avant | Oui | Oui | Oui | Oui | Oui | Oui | Oui | Oui | Oui |
| 318 | Oui | Oui | Non | | Non | | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Aucune des propositions ci-avant | Céréales petit-déjeuner | Nuggets de poulet surgelés | 3 ingrédients | Oui | Oui | Rayon céréales pour petit-déjeuner | Toutes les propositions ci-avant | A B C | Non | Oui | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Oui | Je ne sais pas | Non | Je ne sais pas | Oui |
| 319 | Oui | Oui | Non | | Oui | De la télévision | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Yaourt aux fruits | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | 3 ingrédients | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Rayon céréales pour petit-déjeuner | Rayon pâtisseries industrielles | A C B | Non | Oui | Toutes les propositions ci-avant | Oui | Oui | Oui | Oui | Non | Je ne sais pas | Oui | Oui | |
| 320 | Oui | Oui | Non | | Non | | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Aucune des propositions ci-avant | Aucune des propositions ci-avant | Céréales petit-déjeuner | Nuggets de poulet surgelés | 8 ingrédients | Oui | Non | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | B A C | Non | Oui | www.masant.e.be | Oui | Oui | Oui | Oui | Non | Non | Non | Oui | |
| 321 | Oui | Oui | Non | | Non | | Bâtonnets de surimi | Pommes de terre grenailles | Pain brioché sans gluten | Yaourt aux fruits | Céréales petit-déjeuner | Vol au vent en conserve | 3 ingrédients | Je ne sais pas | Oui | Rayon diététique | Toutes les propositions ci-avant | B C A | Non | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Oui | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Oui | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Oui |
| 322 | Oui | Oui | Non | | Oui | De la télévision, D'internet | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Aucune des propositions ci-avant | Céréales petit-déjeuner | Nuggets de poulet surgelés | 12 ingrédients | Oui | Oui | Rayon céréales pour petit-déjeuner | Toutes les propositions ci-avant | A C B | Non | Je ne sais pas | Toutes les propositions ci-avant | Oui | Oui | Oui | Oui | Oui | Non | Non | Oui | Oui |
| 323 | Oui | Oui | Non | | Non | | Aucune des propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | Yaourt aux fruits | Aucune des propositions ci-avant | Nuggets de poulet surgelés | 12 ingrédients | Je ne sais pas | Non | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | B C A | Je ne sais pas | Oui | Nutriscore | Oui | Je ne sais pas | Non | Oui | Je ne sais pas | Non | Je ne sais pas | Non | |
| 324 | Oui | Oui | Non | | Non | | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Lait de vache demi-écrémé | Croissant au chocolat | Toutes les propositions ci-avant | 6 ingrédients | Non | Non | Rayon céréales pour petit-déjeuner | Toutes les propositions ci-avant | C B A | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Toutes les propositions ci-avant | Oui | Oui | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Oui |
| 325 | Oui | Oui | Non | | Non | | Saumon fumé | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Lait de vache demi-écrémé | Céréales petit-déjeuner | Nuggets de poulet surgelés | 3 ingrédients | Non | Non | Rayon diététique | Rayon produits sans gluten | A B C | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Nutriscore | Oui | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Non | Non | |
| 326 | Oui | Oui | Non | | Oui | Via mon diététicien-nutritionniste, De la presse, | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Yaourt aux fruits | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | 6 ingrédients | Oui | Oui | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | B A C | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Siga et la liste des ingrédients | Oui | Oui | Oui | Oui | Non | Non | Je ne sais pas | Oui | |
| 327 | Oui | Oui | Non | | Oui | Via mon diététicien-nutritionniste, D'internet | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Toutes les propositions ci-avant | Croissant au chocolat | Toutes les propositions ci-avant | 3 ingrédients | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | B A C | Non | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Non | Je ne sais pas | Non | Non | Oui | |
| 328 | Oui | Oui | Non | | Oui | De la presse, D'internet, Salle de sport | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Yaourt aux fruits | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | 8 ingrédients | Oui | Oui | Rayon céréales pour petit-déjeuner | Toutes les propositions ci-avant | B A C | Je ne sais pas | Oui | Je ne sais pas | Oui | Oui | Oui | Oui | Oui | Non | Oui | Oui | |
| 329 | Oui | Oui | Non | | Oui | De la télévision, D'internet | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Toutes les propositions ci-avant | Lait de vache demi-écrémé | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | 6 ingrédients | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Rayon bio | Rayon pâtisseries industrielles | B A C | Non | Oui | Siga et la liste des ingrédients | Oui | Oui | Je ne sais pas | Oui | Oui | Non | Oui | Oui | |
| 330 | Oui | Oui | Non | | Non | | Bâtonnets de surimi | Pommes de terre grenailles | Pain brioché sans gluten | Yaourt aux fruits | Biscuits sablés au chocolat | Epinards surgelés à la crème | 8 ingrédients | Je ne sais pas | Oui | Rayon céréales pour petit-déjeuner | Rayon pâtisseries industrielles | A B C | Oui | Oui | Siga et la liste des ingrédients | Oui | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Oui | |
| 331 | Oui | Oui | Non | | Oui | De la télévision, D'internet | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Yaourt aux fruits | Croissant au chocolat | Toutes les propositions ci-avant | 6 ingrédients | Non | Oui | Rayon céréales pour petit-déjeuner | Toutes les propositions ci-avant | B A C | Non | Non | www.masant.e.be | Oui | Oui | Non | Non | Oui | Non | Oui | Non | Oui |
| 332 | Oui | Oui | Non | | Non | | Saumon fumé | Croquettes de pommes de terre | Aucune des propositions ci-avant | Yaourt aux fruits | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | 6 ingrédients | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Rayon diététique | Rayon pâtisseries industrielles | A C B | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Oui | Oui | Non | Non | Non | Non | Oui | |

ANNEXE 3 Tableau des réponses des participants au questionnaire ultérieur (échantillon témoin inclus)

L'ordre des participants est fonction de la date de réponse au questionnaire.

| N° Participant | Avez-vous complété le premier questionnaire sur les aliments ultra-transformés ? | Quel(s) outil(s) sur les aliments ultra-transformés avez-vous consulté ? Plusieurs réponses possibles. | Poissons: Parmi la série ci-dessous, quel aliment est ultra-transformé ? | Pommes de terre: Parmi la série ci-dessous, quel aliment est ultra-transformé ? | Féculents: Parmi la série ci-dessous, quel aliment est ultra-transformé ? | Produits laitiers: Parmi la série ci-dessous, quel aliment est ultra-transformé ? | Petit-déjeuner: Parmi la série ci-dessous, quel aliment est ultra-transformé ? | Plats préparés: Parmi la série ci-dessous, quel aliment est ultra-transformé ? | À partir de combien d'ingrédients un aliment a une grande probabilité (>75%) d'être ultra-transformé ? | Une allégation santé telle que « Source de calcium » ou « Enrichi en fibres » peut-elle être mentionnée sur l'étiquette d'un aliment ultra-transformé ? | Les produits alimentaires destinés à l'alimentation des bébés (de 6 mois à la petite enfance) peuvent-ils être ultra-transformés ? | Pour la série ci-dessous, dans quel rayon se retrouvent généralement les aliments ultra-transformés ? | Pour la série ci-dessous, dans quel rayon se retrouvent généralement les aliments ultra-transformés ? | Parmi les 3 compositions de desserts brassés aux fruits pour bébés ci-dessous, quel est le classement de ceux-ci du MOINS au PLUS transformé ? | Un score « E » ou « Nutriscore implique-t-il nécessairement que l'aliment est ultra-transformé ? | Un aliment ultra-transformé aura-t-il un Nutriscore A ou B ? | Quels moyens parmi les suivants permettent actuellement de connaître le degré de transformation d'un aliment ? | Une consommation excessive d'aliments ultra-transformés pourrait-elle être associée à une augmentation du risque de maladies cardiovasculaires ? | Une consommation excessive d'aliments ultra-transformés pourrait-elle être associée à une augmentation du risque de diabète de type 2 ? | Une consommation excessive d'aliments ultra-transformés pourrait-elle être associée à une augmentation du risque de cancer du sein ? | L'épidémie du surpoids et de l'obésité actuelle dans la population pourrait-elle être associée à une consommation excessive d'aliments ultra-transformés ? | À quantité égale, les aliments ultra-transformés sont-ils plus satioogènes que leurs composés bruts pris de manière séparée ? | Les aliments ultra-transformés sont-ils associés à des systèmes alimentaires durables ? | Pour un même nombre de calories, en Belgique, les aliments ultra-transformés coûtent-ils moins cher qu'une recette faite maison ? | |
|----------------|----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| 302 | Oui | Aucun | Bâtonnets de surimi | Aucune des propositions ci-avant | Aucune des propositions ci-avant | Yaourt aux fruits | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | 8 ingrédients | Oui | Je ne sais pas | Toutes les propositions ci-avant | Rayon pâtisseries | A B C | Non | Oui | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas |
| 267 | Oui | Aucun | Bâtonnets de surimi | Aucune des propositions ci-avant | Riz blanc sec | Yaourt aux fruits | Céréales petit-déjeuner type | Nuggets de poulet surgelés | 3 ingrédients | Je ne sais pas | Oui | Rayon céréales | Rayon pâtisseries | A B C | Oui | Oui | Signe et la liste des ingrédients | Oui | Oui | Oui | Oui | Oui | Non | Non | Non |
| 175 | Oui | Aucun | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Aucune des propositions ci-avant | Aucune des propositions ci-avant | Céréales petit-déjeuner type | Nuggets de poulet surgelés | 6 ingrédients | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Toutes les propositions ci-avant | Rayon produits | B A C | Non | Oui | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Oui | Je ne sais pas | Oui | Non | Je ne sais pas | Non | |
| 77 | Oui | La brochure, Le site internet, Le poster | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Yaourt aux fruits | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | 6 ingrédients | Oui | Oui | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | B A C | Non | Oui | Signe et la liste des ingrédients | Oui | Oui | Oui | Oui | Non | Non | Non | Oui |
| 15 | Oui | Aucun | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Aucune des propositions ci-avant | Yaourt aux fruits | Céréales petit-déjeuner type | Nuggets de poulet surgelés | 3 ingrédients | Oui | Non | Rayon bio | Rayon pâtisseries industrielles | B A C | Oui | Non | Nutriscore | Oui | Je ne sais pas | Oui | Oui | Je ne sais pas | Non | Oui | Oui |
| 277 | Oui | Aucun | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | Pain brioché sans gluten | Yaourt aux fruits | Céréales petit-déjeuner type | Aucune des propositions ci-avant | 3 ingrédients | Je ne sais pas | Non | Rayon céréales pour petit-déjeuner | Rayon pâtisseries industrielles | A C B | Je ne sais pas | Oui | Je ne sais pas | Oui | Oui | Oui | Oui | Non | Non | Je ne sais pas | |
| 42 | Oui | Aucun | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Aucune des propositions ci-avant | Yaourt aux fruits | Toutes les propositions ci-avant | Vol au vent en conserve | 3 ingrédients | Je ne sais pas | Non | Aucune des propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | C B A | Je ne sais pas | Oui | Je ne sais pas | Oui | Oui | Je ne sais pas | Oui | Non | Non | Oui | |
| 186 | Oui | Aucun | Bâtonnets de surimi | Aucune des propositions ci-avant | Pain brioché sans gluten | Yaourt aux fruits | Toutes les propositions ci-avant | Vol au vent en conserve | 3 ingrédients | Oui | Non | Rayon bio | Rayon pâtisseries industrielles | B A C | Oui | Non | Nutriscore | Oui | Oui | Oui | Oui | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | |
| 27 | Oui | Aucun | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Aucune des propositions ci-avant | Aucune des propositions ci-avant | Céréales petit-déjeuner type | Nuggets de poulet surgelés | 6 ingrédients | Je ne sais pas | Non | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | C A B | Non | Oui | Je ne sais pas | Oui | Oui | Oui | Oui | Non | Je ne sais pas | Non | |
| 100 | Oui | Le site internet | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | 6 ingrédients | Oui | Oui | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | A B C | Je ne sais pas | Non | Signe et la liste des ingrédients | Oui | Oui | Oui | Oui | Non | Je ne sais pas | Non | |
| 288 | Oui | Le site internet, Le poster | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Yaourt aux fruits | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | 6 ingrédients | Oui | Oui | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | C B A | Non | Oui | Signe et la liste des ingrédients | Oui | Oui | Oui | Oui | Non | Non | Non | Oui |
| 104 | Oui | La brochure | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Lait de vache entier | Biscuits sautés au chocolat | Nuggets de poulet surgelés | 12 ingrédients | Je ne sais pas | Oui | Rayon céréales pour petit-déjeuner | Rayon produits végétariens | B C A | Oui | Oui | Signe et la liste des ingrédients | Oui | Oui | Oui | Oui | Non | Non | Non | Oui |
| 330 | Oui | Aucun | Bâtonnets de surimi | Aucune des propositions ci-avant | Pain brioché sans gluten | Yaourt aux fruits | Aucune des propositions ci-avant | Epinards surgelés à la crème | 3 ingrédients | Non | Non | Toutes les propositions ci-avant | Rayon produits végétariens | B A C | Non | Oui | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Oui | Je ne sais pas | Oui | Non | Je ne sais pas | Non | |
| 256 | Oui | La brochure, Le poster | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Yaourt aux fruits | Céréales petit-déjeuner type | Toutes les propositions ci-avant | 6 ingrédients | Oui | Oui | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | A B C | Je ne sais pas | Non | Toutes les propositions ci-avant | Oui | Oui | Oui | Oui | Non | Non | Non | |
| 90 | Oui | Le site internet | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Aucune des propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | Nuggets de poulet surgelés | 8 ingrédients | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Aucune des propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | A B C | Non | Oui | Signe et la liste des ingrédients | Oui | Oui | Oui | Oui | Non | Non | Je ne sais pas | |
| 259 | Oui | Aucun | Bâtonnets de surimi | Aucune des propositions ci-avant | Pain brioché sans gluten | Yaourt aux fruits | Toutes les propositions ci-avant | Nuggets de poulet surgelés | 3 ingrédients | Oui | Je ne sais pas | Rayon céréales pour petit-déjeuner | Rayon pâtisseries industrielles | C A B | Non | Je ne sais pas | Signe et la liste des ingrédients | Oui | Oui | Oui | Oui | Non | Non | Je ne sais pas | |
| 28 | Oui | Aucun | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Toutes les propositions ci-avant | Céréales petit-déjeuner type | Toutes les propositions ci-avant | 8 ingrédients | Je ne sais pas | Oui | Rayon bio | Rayon pâtisseries industrielles | B A C | Oui | Non | Nutriscore | Oui | Je ne sais pas | Oui | Oui | Je ne sais pas | Non | Oui | |
| 299 | Oui | Aucun | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Aucune des propositions ci-avant | Aucune des propositions ci-avant | Céréales petit-déjeuner type | Nuggets de poulet surgelés | 6 ingrédients | Je ne sais pas | Oui | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | A C B | Non | Oui | Signe et la liste des ingrédients | Oui | Oui | Oui | Oui | Oui | Non | Oui | |
| 106 | Oui | Aucun | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Yaourt aux fruits | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | 3 ingrédients | Oui | Oui | Rayon céréales pour petit-déjeuner | Toutes les propositions ci-avant | C B A | Non | Je ne sais pas | Signe et la liste des ingrédients | Oui | Oui | Oui | Oui | Non | Non | Non | |
| 111 | Oui | Le site internet | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Yaourt aux fruits | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | 6 ingrédients | Oui | Oui | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | B A C | Non | Oui | Signe et la liste des ingrédients | Oui | Oui | Oui | Oui | Non | Non | Oui | |
| 161 | Oui | Le site internet | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Yaourt aux fruits | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | 6 ingrédients | Oui | Oui | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | B A C | Non | Oui | Signe et la liste des ingrédients | Oui | Oui | Oui | Oui | Non | Non | Oui | |
| 307 | Oui | Aucun | Bâtonnets de surimi | Aucune des propositions ci-avant | Pain brioché sans gluten | Yaourt aux fruits | Aucune des propositions ci-avant | Epinards surgelés à la crème | 3 ingrédients | Non | Non | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | C A B | Non | Oui | Je ne sais pas | Oui | Oui | Oui | Oui | Non | Je ne sais pas | Non | |
| 158 | Oui | Aucun | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Aucune des propositions ci-avant | Yaourt aux fruits | Céréales petit-déjeuner type | Nuggets de poulet surgelés | 3 ingrédients | Oui | Non | Rayon bio | Rayon pâtisseries industrielles | B A C | Oui | Non | Nutriscore | Oui | Oui | Je ne sais pas | Oui | Non | Non | Oui | |
| 83 | Oui | Le site internet | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Yaourt aux fruits | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | 3 ingrédients | Oui | Oui | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | B A C | Non | Oui | Signe et la liste des ingrédients | Oui | Oui | Oui | Oui | Non | Je ne sais pas | Oui | |
| 234 | Oui | La brochure, Le site internet, Le poster | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Yaourt aux fruits | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | 6 ingrédients | Oui | Oui | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | B A C | Non | Oui | Signe et la liste des ingrédients | Oui | Oui | Oui | Oui | Non | Non | Non | |
| 258 | Oui | Aucun | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Toutes les propositions ci-avant | Céréales petit-déjeuner type | Toutes les propositions ci-avant | 8 ingrédients | Je ne sais pas | Oui | Toutes les propositions ci-avant | Rayon pâtisseries industrielles | B C A | Oui | Je ne sais pas | Yuka | Oui | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Oui | Non | Non | Non | |

| N° Participant | Avez-vous complété le premier questionnaire sur les aliments ultra-transformés ? | Que(s) outil(s) sur les aliments ultra-transformés avez-vous consulté ? Plusieurs réponses possibles. | Poissons: Parmi la série ci-dessous, quel aliment est ultra-transformé ? | Pommes de terre: Parmi la série ci-dessous, quel aliment est ultra-transformé ? | Féculents: Parmi la série ci-dessous, quel aliment est ultra-transformé ? | Produits laitiers: Parmi la série ci-dessous, quel aliment est ultra-transformé ? | Petit-déjeuner: Parmi la série ci-dessous, quel aliment est ultra-transformé ? | Plats préparés: Parmi la série ci-dessous, quel aliment est ultra-transformé ? | À partir de combien d'ingrédients un aliment a une grande probabilité (>75%) d'être ultra-transformé ? | Une allégation santé telle que « Source de calcium » ou « Enrichi en fibres » peut-elle être mentionnée sur l'étiquette d'un aliment ultra-transformé ? | Les produits alimentaires destinés à l'alimentation des bébés (de 6 mois à la petite enfance) peuvent-ils être ultra-transformés ? | Pour la série ci-dessous, dans quel rayon se retrouvent généralement les aliments ultra-transformés ? | Pour la série ci-dessous, dans quel rayon se retrouvent généralement les aliments ultra-transformés ? | Parmi les 3 compositions de desserts brassés aux fruits pour bébés ci-dessous, quel est le classement de ceux-ci du MOINS au PLUS transformé ? | Un score « E » au Nutriscore implique-t-il nécessairement que l'aliment est ultra-transformé ? | Un aliment ultra-transformé aurait-il avoir un Nutriscore A ou B ? | Quels moyens parmi les suivants permettent effectivement de connaître le degré de transformation d'un aliment ? | Une consommation excessive d'aliments ultra-transformés pourrait-elle être associée à une augmentation du risque de maladies cardiovasculaires ? | Une consommation excessive d'aliments ultra-transformés pourrait-elle être associée à une augmentation du risque de diabète de type 2 ? | Une consommation excessive d'aliments ultra-transformés pourrait-elle être associée à une augmentation du risque de cancer du sein ? | L'épidémie du surpoids et de l'obésité actuelle dans la population pourrait-elle être associée à une consommation excessive d'aliments ultra-transformés ? | À quantité égale, les aliments ultra-transformés sont-ils plus sains que leurs homologues non transformés ? | Les aliments ultra-transformés sont-ils associés à des systèmes alimentaires durables ? | Pour un même nombre de calories, en Belgique, les aliments ultra-transformés coûtent-ils moins cher qu'une recette faite maison ? |
|----------------|----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 43 | Oui | La brochure | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Yaourt aux fruits | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | 6 ingrédients | Oui | Oui | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | C B A | Non | Je ne sais pas | Siga et la liste des ingrédients | Oui | Oui | Je ne sais pas | Oui | Non | Non | Oui |
| 109 | Oui | La brochure, Le site internet, Le poster | Bâtonnets de surimi | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | Yaourt aux fruits | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | 6 ingrédients | Oui | Oui | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | B A C | Non | Oui | Toutes les propositions ci-avant | Oui | Oui | Oui | Non | Non | Non | Je ne sais pas |
| 276 | Oui | Aucun | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Aucune des propositions ci-avant | Yaourt aux fruits | Toutes les propositions ci-avant | Vol au vent en conserve | 3 ingrédients | Je ne sais pas | Non | Aucune des propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | C B A | Je ne sais pas | Oui | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Oui | Je ne sais pas | Oui | Non | Non | Non |
| 181 | Oui | Aucun | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Yaourt aux fruits | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | 3 ingrédients | Oui | Oui | Rayon céréales pour petit-déjeuner | Rayon pâtisseries industrielles | A B C | Oui | Oui | Siga et la liste des ingrédients | Oui | Oui | Oui | Oui | Oui | Non | Non |
| 56 | Oui | La brochure | Saumon fumé | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Yaourt aux fruits | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | 3 ingrédients | Oui | Oui | Rayon céréales pour petit-déjeuner | Toutes les propositions ci-avant | B C A | Oui | Oui | Toutes les propositions ci-avant | Oui | Oui | Oui | Oui | Non | Non | Non |
| 166 | Oui | Aucun | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Yaourt aux fruits | Céréales petit-déjeuner type | Nuggets de poulet surgelés | 3 ingrédients | Oui | Non | Rayon céréales pour petit-déjeuner | Rayon pâtisseries industrielles | C A B | Non | Non | Nutriscore | Oui | Je ne sais pas | Oui | Oui | Non | Non | Oui |
| 5 | Oui | Aucun | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Aucune des propositions ci-avant | Yaourt aux fruits | Toutes les propositions ci-avant | Vol au vent en conserve | 3 ingrédients | Je ne sais pas | Oui | Vol au vent en conserve | Toutes les propositions ci-avant | C A B | Je ne sais pas | Oui | Je ne sais pas | Oui | Oui | Je ne sais pas | Oui | Je ne sais pas | Non | Non |
| 12 | Oui | La brochure, Le site internet, Le poster | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Yaourt aux fruits | Céréales petit-déjeuner type | Toutes les propositions ci-avant | 6 ingrédients | Oui | Oui | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | B A C | Non | Oui | Toutes les propositions ci-avant | Oui | Oui | Oui | Oui | Non | Non | Non |
| 231 | Oui | Le site internet | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Yaourt aux fruits | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | 6 ingrédients | Oui | Oui | Rayon céréales pour petit-déjeuner | Rayon pâtisseries industrielles | B C A | Non | Oui | Toutes les propositions ci-avant | Oui | Oui | Oui | Oui | Oui | Non | Non |
| 17 | Oui | Aucun | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Yaourt aux fruits | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | 6 ingrédients | Oui | Oui | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | B A C | Non | Oui | Toutes les propositions ci-avant | Oui | Oui | Je ne sais pas | Oui | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Non |
| 312 | Oui | Aucun | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Aucune des propositions ci-avant | Aucune des propositions ci-avant | Céréales petit-déjeuner type | Nuggets de poulet surgelés | 6 ingrédients | Oui | Je ne sais pas | Rayon céréales pour petit-déjeuner | Rayon pâtisseries industrielles | C B A | Non | Oui | Siga et la liste des ingrédients | Oui | Oui | Oui | Oui | Oui | Non | Oui |
| 73 | Oui | La brochure, Le site internet, Le poster | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Yaourt aux fruits | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | 6 ingrédients | Oui | Oui | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | B A C | Non | Oui | Siga et la liste des ingrédients | Oui | Oui | Oui | Oui | Non | Non | Oui |
| 243 | Oui | La brochure, Le site internet, Le poster | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Yaourt aux fruits | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | 6 ingrédients | Oui | Oui | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | B A C | Non | Oui | Siga et la liste des ingrédients | Oui | Oui | Oui | Oui | Non | Non | Oui |
| 328 | Oui | La brochure, Le site internet, Le poster | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Yaourt aux fruits | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | 6 ingrédients | Oui | Oui | Toutes les propositions ci-avant | Rayon pâtisseries industrielles | B A C | Non | Oui | Siga et la liste des ingrédients | Oui | Oui | Oui | Oui | Non | Non | Oui |
| 35 | Oui | Aucun | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | 3 ingrédients | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Rayon céréales pour petit-déjeuner | Toutes les propositions ci-avant | C B A | Je ne sais pas | Oui | Je ne sais pas | Oui | Oui | Je ne sais pas | Oui | Non | Non | Oui |
| 139 | Oui | La brochure, Le site internet, Le poster | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Yaourt aux fruits | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | 6 ingrédients | Oui | Oui | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | C A B | Non | Oui | Siga et la liste des ingrédients | Oui | Oui | Je ne sais pas | Oui | Non | Non | Oui |
| 196 | Oui | Le site internet | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Yaourt aux fruits | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | 6 ingrédients | Oui | Oui | Rayon céréales pour petit-déjeuner | Rayon pâtisseries industrielles | B C A | Non | Oui | Toutes les propositions ci-avant | Oui | Oui | Oui | Oui | Oui | Je ne sais pas | Non |
| 291 | Oui | Aucun | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Yaourt aux fruits | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | 6 ingrédients | Oui | Je ne sais pas | Rayon céréales pour petit-déjeuner | Rayon pâtisseries industrielles | C B A | Non | Je ne sais pas | Siga et la liste des ingrédients | Oui | Oui | Je ne sais pas | Oui | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Oui |
| 319 | Oui | Le site internet | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Yaourt aux fruits | Céréales petit-déjeuner type | Toutes les propositions ci-avant | 6 ingrédients | Oui | Oui | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | B C A | Non | Oui | Toutes les propositions ci-avant | Oui | Oui | Oui | Oui | Oui | Je ne sais pas | Non |
| 324 | Oui | Le site internet | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Yaourt aux fruits | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | 6 ingrédients | Oui | Oui | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | C B A | Non | Oui | Siga et la liste des ingrédients | Oui | Oui | Oui | Oui | Non | Non | Oui |
| 57 | Oui | Aucun | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Aucune des propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | 6 ingrédients | Non | Je ne sais pas | Rayon céréales pour petit-déjeuner | Toutes les propositions ci-avant | C B A | Je ne sais pas | Oui | Je ne sais pas | Oui | Oui | Je ne sais pas | Oui | Non | Non | Oui |
| 235 | Oui | Le site internet | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Yaourt aux fruits | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | 6 ingrédients | Oui | Oui | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | A B C | Je ne sais pas | Non | Toutes les propositions ci-avant | Oui | Oui | Je ne sais pas | Oui | Non | Non | Oui |
| 232 | Oui | Le site internet | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Yaourt aux fruits | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | 6 ingrédients | Oui | Oui | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | A B C | Non | Oui | Siga et la liste des ingrédients | Oui | Oui | Oui | Oui | Non | Non | Oui |
| 137 | Oui | Aucun | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Yaourt aux fruits | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | 3 ingrédients | Oui | Oui | Rayon céréales pour petit-déjeuner | Rayon pâtisseries industrielles | A B C | Oui | Oui | Siga et la liste des ingrédients | Oui | Oui | Oui | Oui | Oui | Non | Non |
| 272 | Oui | Le site internet | Bâtonnets de surimi | Aucune des propositions ci-avant | Pain brioché sans gluten | Yaourt aux fruits | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | 6 ingrédients | Oui | Oui | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | A B C | Oui | Je ne sais pas | Siga et la liste des ingrédients | Oui | Oui | Oui | Oui | Non | Non | Oui |
| 6 | Oui | Aucun | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Yaourt aux fruits | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | 6 ingrédients | Je ne sais pas | Oui | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | A C B | Non | Oui | Siga et la liste des ingrédients | Oui | Oui | Oui | Oui | Oui | Non | Oui |

| N° Participant | Avez-vous complété le premier questionnaire sur les aliments ultra-transformés ? | Que(s) outil(s) sur les aliments ultra-transformés avez-vous consulté ? Plusieurs réponses possibles. | Poissons: Parmi la série ci-dessous, quel aliment est ultra-transformé ? | Pommes de terre: Parmi la série ci-dessous, quel aliment est ultra-transformé ? | Féculeux: Parmi la série ci-dessous, quel aliment est ultra-transformé ? | Produits laitiers: Parmi la série ci-dessous, quel aliment est ultra-transformé ? | Petit-déjeuner: Parmi la série ci-dessous, quel aliment est ultra-transformé ? | Plats préparés: Parmi la série ci-dessous, quel aliment est ultra-transformé ? | À partir de combien d'ingrédients un aliment a une grande probabilité (>75%) d'être ultra-transformé ? | Une allégation santé telle que « Source de calcium » ou « Enrichi en fibres » peut-elle être mentionnée sur l'étiquette d'un aliment ultra-transformé ? | Les produits alimentaires destinés à l'alimentation des bébés (de 6 mois à la petite enfance), peuvent-ils être ultra-transformés ? | Pour la série ci-dessous, dans quel rayon se retrouvent généralement les aliments ultra-transformés ? | Pour la série ci-dessous, dans quel rayon se retrouvent généralement les aliments ultra-transformés ? | Parmi les 3 compositions de desserts brassés aux fruits pour bébés ci-dessous, quel est le classement de ceux-ci du MOINS au PLUS transformé ? | Un score « E » au Nutriscore implique-t-il nécessairement que l'aliment est ultra-transformé ? | Un aliment ultra-transformé peut-il avoir un Nutriscore A ou B ? | Quels moyens parmi les suivants permettent actuellement de connaître le degré de transformation d'un aliment ? | Une consommation excessive d'aliments ultra-transformés peut-elle être associée à une augmentation du risque de maladies cardiovasculaires ? | Une consommation excessive d'aliments ultra-transformés peut-elle être associée à une augmentation du risque de diabète de type 2 ? | Une consommation excessive d'aliments ultra-transformés peut-elle être associée à une augmentation du risque de cancer du sein ? | L'épidémie du surpoids et de l'obésité actuelle dans la population pourrait-elle être associée à une consommation excessive d'aliments ultra-transformés ? | À quantité égale, les aliments ultra-transformés sont-ils plus saturetés que leurs composés bruts pris de manière séparée ? | Les aliments ultra-transformés sont-ils associés à des systèmes alimentaires durables ? | Pour un même nombre de calories, en Belgique, les aliments ultra-transformés coûtent-ils moins cher qu'une recette faite maison ? |
|----------------|----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 204 | Oui | La brochure | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Yaourt aux fruits | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | 6 ingrédients | Oui | Oui | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | B A C | Non | Oui | Siga et la liste des ingrédients | Oui | Oui | Je ne sais pas | Oui | Non | Je ne sais pas | Non |
| 12 | Oui | Aucun | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Yaourt aux fruits | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | 3 ingrédients | Je ne sais pas | Non | Rayon céréales pour petit- | Rayon pâtisseries industrielles | C A B | Je ne sais pas | Oui | Siga et la liste des ingrédients | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Non | Oui | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas |
| 300 | Oui | La brochure | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Yaourt aux fruits | Biscuits sablés au chocolat | Toutes les propositions ci-avant | 6 ingrédients | Oui | Oui | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | A B C | Je ne sais pas | Oui | Siga et la liste des ingrédients | Oui | Oui | Je ne sais pas | Oui | Non | Non | Oui |
| 102 | Oui | Le site internet | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Toutes les propositions ci-avant | Yaourt aux fruits | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | 6 ingrédients | Oui | Oui | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | B A C | Non | Oui | Toutes les propositions ci-avant | Oui | Oui | Oui | Oui | Non | Non | Non |
| 26 | Oui | Aucun | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Aucune des propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | 6 ingrédients | Non | Non | Rayon céréales pour petit- | Rayon pâtisseries industrielles | B A C | Je ne sais pas | Non | Siga et la liste des ingrédients | Oui | Oui | Oui | Oui | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas |
| 304 | Oui | Aucun | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Yaourt aux fruits | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | 6 ingrédients | Oui | Oui | Rayon céréales pour petit- | Rayon pâtisseries industrielles | C B A | Non | Oui | Toutes les propositions ci-avant | Oui | Oui | Oui | Oui | Non | Non | Non |
| 169 | Oui | Aucun | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Aucune des propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | 6 ingrédients | Oui | Je ne sais pas | Rayon céréales pour petit- | Rayon pâtisseries industrielles | C B A | Non | Oui | Siga et la liste des ingrédients | Je ne sais pas | Oui | Je ne sais pas | Oui | Non | Non | Non |
| 182 | Oui | Le site internet | Toutes les propositions ci-avant | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | 6 ingrédients | Oui | Oui | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | C B A | Non | Oui | Siga et la liste des ingrédients | Oui | Oui | Oui | Oui | Non | Non | Oui |
| 155 | Oui | Aucun | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Aucune des propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | 6 ingrédients | Je ne sais pas | Non | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | B A C | Non | Oui | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Oui | Je ne sais pas | Oui | Oui | Oui | Non |
| 184 | Oui | Aucun | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Aucune des propositions ci-avant | Yaourt aux fruits | Céréales | Nuggets de poulet surgelés | 3 ingrédients | Oui | Non | Toutes les propositions ci-avant | Rayon céréales pour petit- | C A B | Je ne sais pas | Oui | Siga et la liste des ingrédients | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Non | Oui | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas |
| 213 | Oui | La brochure, Le site internet, Le poster | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Yaourt aux fruits | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | 6 ingrédients | Oui | Oui | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | C A B | Non | Non | Siga et la liste des ingrédients | Oui | Oui | Je ne sais pas | Oui | Non | Non | Oui |
| 250 | Oui | La brochure | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Lait de vache entier | Biscuits sablés au chocolat | Nuggets de poulet surgelés | 3 ingrédients | Oui | Oui | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | B A C | Non | Oui | Siga et la liste des ingrédients | Oui | Oui | Je ne sais pas | Oui | Non | Non | Oui |
| 37 | Oui | Aucun | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Aucune des propositions ci-avant | Yaourt aux fruits | Toutes les propositions ci-avant | Vol au vent en conserve | 6 ingrédients | Oui | Oui | Rayon céréales pour petit- | Toutes les propositions ci-avant | C B A | Non | Je ne sais pas | Yuka | Oui | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Oui | Non | Non | Non |
| 144 | Oui | Aucun | Bâtonnets de surimi | Aucune des propositions ci-avant | Pain brioché sans gluten | Yaourt aux fruits | Toutes les propositions ci-avant | Vol au vent en conserve | 3 ingrédients | Oui | Oui | Rayon céréales pour petit- | Toutes les propositions ci-avant | C B A | Non | Je ne sais pas | Siga et la liste des ingrédients | Oui | Oui | Oui | Oui | Non | Non | Non |
| 206 | Oui | La brochure, Le site internet, Le poster | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Yaourt aux fruits | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | 6 ingrédients | Oui | Oui | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | B A C | Non | Je ne sais pas | Siga et la liste des ingrédients | Oui | Oui | Je ne sais pas | Oui | Non | Non | Non |
| 261 | Oui | La brochure, Le site internet, Le poster | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Yaourt aux fruits | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | 6 ingrédients | Oui | Oui | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | C B A | Oui | Je ne sais pas | www.masant.be | Oui | Oui | Oui | Oui | Non | Non | Oui |
| 285 | Oui | Aucun | Bâtonnets de surimi | Aucune des propositions ci-avant | Aucune des propositions ci-avant | Aucune des propositions ci-avant | Aucune des propositions ci-avant | Nuggets de poulet surgelés | 6 ingrédients | Oui | Oui | Rayon céréales pour petit- | Toutes les propositions ci-avant | B A C | Je ne sais pas | Oui | Je ne sais pas | Oui | Oui | Non | Oui | Non | Non | Oui |
| 115 | Oui | Le site internet | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Yaourt aux fruits | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | 6 ingrédients | Oui | Oui | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | A B C | Je ne sais pas | Non | Siga et la liste des ingrédients | Oui | Oui | Oui | Oui | Non | Non | Je ne sais pas |
| 280 | Oui | Aucun | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Yaourt aux fruits | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | 3 ingrédients | Je ne sais pas | Non | Toutes les propositions ci-avant | Aucune des propositions ci-avant | C B A | Je ne sais pas | Oui | Je ne sais pas | Oui | Oui | Je ne sais pas | Oui | Non | Non | Non |
| 316 | Oui | Aucun | Bâtonnets de surimi | Aucune des propositions ci-avant | Pain brioché sans gluten | Yaourt aux fruits | Toutes les propositions ci-avant | Vol au vent en conserve | 3 ingrédients | Je ne sais pas | Oui | Toutes les propositions ci-avant | Rayon pâtisseries industrielles | B C A | Oui | Je ne sais pas | Yuka | Oui | Oui | Je ne sais pas | Oui | Je ne sais pas | Non | Non |
| 239 | Oui | Le site internet | Toutes les propositions ci-avant | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | 6 ingrédients | Oui | Oui | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | C B A | Non | Oui | Siga et la liste des ingrédients | Oui | Oui | Oui | Oui | Non | Je ne sais pas | Oui |
| 97 | Oui | Aucun | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Yaourt aux fruits | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | 3 ingrédients | Oui | Oui | Toutes les propositions ci-avant | Rayon pâtisseries industrielles | A B C | Non | Oui | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas |
| 3 | Oui | Le site internet | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Yaourt aux fruits | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | 6 ingrédients | Oui | Oui | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | B A C | Non | Oui | Siga et la liste des ingrédients | Oui | Oui | Oui | Oui | Non | Non | Oui |
| 208 | Oui | La brochure, Le site internet, Le poster | Bâtonnets de surimi | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | Yaourt aux fruits | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | 6 ingrédients | Oui | Oui | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | B A C | Non | Oui | Siga et la liste des ingrédients | Oui | Oui | Oui | Oui | Non | Non | Non |
| 286 | Oui | Aucun | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | Pain brioché sans gluten | Yaourt aux fruits | Céréales petit-déjeuner type | Aucune des propositions ci-avant | 6 ingrédients | Non | Oui | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | A C B | Non | Oui | Je ne sais pas | Oui | Oui | Oui | Oui | Non | Je ne sais pas | Non |
| 318 | Oui | Aucun | Bâtonnets de surimi | Aucune des propositions ci-avant | Riz blanc sec | Yaourt aux fruits | Aucune des propositions ci-avant | Nuggets de poulet surgelés | 8 ingrédients | Je ne sais pas | Oui | Rayon bio | Rayon pâtisseries industrielles | B A C | Oui | Non | Nutriscore | Oui | Je ne sais pas | Oui | Oui | Je ne sais pas | Non | Oui |

| N° Participant | Avez-vous complété le premier questionnaire sur les aliments ultra-transformés ? | Que(s) outill(s) sur les aliments ultra-transformés avez-vous consulté ? Plusieurs réponses possibles. | Poissons: Parmi la série ci-dessous, quel aliment est ultra-transformé ? | Pommes de terre: Parmi la série ci-dessous, quel aliment est ultra-transformé ? | Féculents: Parmi la série ci-dessous, quel aliment est ultra-transformé ? | Produits laitiers: Parmi la série ci-dessous, quel aliment est ultra-transformé ? | Petit-déjeuner: Parmi la série ci-dessous, quel aliment est ultra-transformé ? | Plats préparés: Parmi la série ci-dessous, quel aliment est ultra-transformé ? | À partir de combien d'ingrédients un aliment a une grande probabilité (>75%) d'être ultra-transformé ? | Une allégation santé telle que « Source de calcium » ou « Enrichi en fibres » peut-elle être mentionnée sur l'étiquette d'un aliment ultra-transformé ? | Les produits alimentaires destinés à l'alimentation des bébés (de 6 mois à la petite enfance), peuvent-ils être ultra-transformés ? | Pour la série ci-dessous, dans quel rayon se retrouvent généralement les aliments ultra-transformés ? | Pour la série ci-dessous, dans quel rayon se retrouvent généralement les aliments ultra-transformés ? | Parmi les 3 compositions de desserts brassés aux fruits pour bébés ci-dessous, quel est le classement de ceux-ci du MOINS au PLUS transformé ? | Un score « E » au Nutriscore implique-t-il nécessairement que l'aliment est ultra-transformé ? | Un aliment ultra-transformé peut-il avoir un Nutriscore A ou B ? | Quels moyens parmi les suivants permettent-ils de connaître le degré de transformation d'un aliment ? | Une consommation excessive d'aliments ultra-transformés peut-elle être associée à une augmentation du risque de maladies cardiovasculaires ? | Une consommation excessive d'aliments ultra-transformés peut-elle être associée à une augmentation du risque de diabète de type 2 ? | Une consommation excessive d'aliments ultra-transformés peut-elle être associée à une augmentation du risque de cancer du sein ? | L'épidémie du surpoids et de l'obésité actuelle dans la population pourrait-elle être associée à une consommation excessive d'aliments ultra-transformés ? | À quantité égale, les aliments ultra-transformés sont-ils plus satioogènes que leurs composés bruts pris de manière séparée ? | Les aliments ultra-transformés sont-ils associés à des systèmes alimentaires durables ? | Pour un même nombre de calories, en Belgique, les aliments ultra-transformés coûtent-ils moins cher qu'une recette faite maison ? | |
|----------------|----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| 131 | Oui | Aucun | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Aucune des propositions ci-avant | Aucune des propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | 6 ingrédients | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Rayon bio | Rayon pâtisseries industrielles | B A C | Non | Je ne sais pas | Siga et la liste des ingrédients | Oui | Oui | Oui | Oui | Je ne sais pas | Non | Non | |
| 210 | Oui | Le site internet | Toutes les propositions ci-avant | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Toutes les propositions ci-avant | Céréales petit-déjeuner type | Toutes les propositions ci-avant | 6 ingrédients | Oui | Oui | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | B A C | Non | Oui | Siga et la liste des ingrédients | Oui | Oui | Oui | Oui | Non | Non | Non | |
| 180 | Oui | La brochure, Le site internet, Le poster | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Yaourt aux fruits | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | 6 ingrédients | Oui | Oui | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | B A C | Non | Oui | Siga et la liste des ingrédients | Oui | Oui | Oui | Oui | Non | Non | Oui | |
| 179 | Oui | Le site internet | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Yaourt aux fruits | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | 6 ingrédients | Oui | Oui | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | B A C | Non | Oui | Siga et la liste des ingrédients | Oui | Oui | Oui | Oui | Non | Non | Oui | |
| 230 | Oui | Aucun | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Aucune des propositions ci-avant | Céréales petit-déjeuner type | Nuggets de poulet surgelés | 12 ingrédients | Oui | Je ne sais pas | Rayon céréales pour petit- | Rayon pâtisseries industrielles | A B C | Non | Oui | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Non | Non | |
| 135 | Oui | Aucun | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Yaourt aux fruits | Céréales petit-déjeuner type | Nuggets de poulet surgelés | 6 ingrédients | Je ne sais pas | Non | Rayon céréales pour petit- | Toutes les propositions ci-avant | C B A | Je ne sais pas | Non | Siga et la liste des ingrédients | Oui | Oui | Je ne sais pas | Oui | Je ne sais pas | Oui | Je ne sais pas | |
| 294 | Oui | Aucun | Bâtonnets de surimi | Aucune des propositions ci-avant | Pain brioché sans gluten | Yaourt aux fruits | Toutes les propositions ci-avant | Vol au vent en conserve | 3 ingrédients | Oui | Je ne sais pas | Rayon céréales pour petit- | Rayon pâtisseries industrielles | C A B | Non | Je ne sais pas | Siga et la liste des ingrédients | Oui | Oui | Je ne sais pas | Oui | Je ne sais pas | Non | Non | |
| 223 | Oui | La brochure, Le site internet, Le poster | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Yaourt aux fruits | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | 6 ingrédients | Oui | Oui | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | B A C | Non | Oui | Siga et la liste des ingrédients | Oui | Oui | Je ne sais pas | Oui | Non | Non | Oui | |
| 177 | Oui | La brochure, Le site internet, Le poster | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Yaourt aux fruits | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | 6 ingrédients | Oui | Oui | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | B A C | Non | Je ne sais pas | Toutes les propositions ci-avant | Oui | Oui | Oui | Non | Non | Non | Je ne sais pas | |
| 295 | Oui | La brochure | Saumon fumé | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Yaourt aux fruits | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | 3 ingrédients | Oui | Oui | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | A B C | Oui | Je ne sais pas | Siga et la liste des ingrédients | Oui | Oui | Oui | Oui | Non | Non | Oui | |
| 44 | Oui | Aucun | Bâtonnets de surimi | Aucune des propositions ci-avant | Pain brioché sans gluten | Yaourt aux fruits | Toutes les propositions ci-avant | Vol au vent en conserve | 3 ingrédients | Oui | Oui | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | B A C | Non | Oui | Je ne sais pas | Oui | Oui | Je ne sais pas | Oui | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Non | |
| 254 | Oui | Le site internet | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Toutes les propositions ci-avant | Yaourt aux fruits | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | 6 ingrédients | Oui | Oui | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | B A C | Non | Oui | Siga et la liste des ingrédients | Oui | Oui | Je ne sais pas | Oui | Non | Non | Oui | |
| 192 | Oui | Le site internet, Le poster | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Yaourt aux fruits | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | 3 ingrédients | Oui | Oui | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | A B C | Non | Oui | Siga et la liste des ingrédients | Oui | Oui | Je ne sais pas | Oui | Non | Non | Non | |
| 265 | Oui | La brochure, Le site internet, Le poster | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Yaourt aux fruits | Croissant au chocolat | Vol au vent en conserve | 6 ingrédients | Oui | Non | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | B A C | Non | Oui | Siga et la liste des ingrédients | Oui | Oui | Je ne sais pas | Oui | Je ne sais pas | Non | Non | Je ne sais pas |
| 247 | Oui | La brochure, Le site internet | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Yaourt aux fruits | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | 6 ingrédients | Oui | Oui | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | B A C | Non | Oui | Siga et la liste des ingrédients | Oui | Oui | Oui | Oui | Non | Non | Non | Oui |
| 221 | Oui | La brochure, Le site internet, Le poster | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Yaourt aux fruits | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | 6 ingrédients | Oui | Oui | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | A C B | Non | Oui | Siga et la liste des ingrédients | Oui | Oui | Oui | Oui | Non | Non | Oui | |
| 248 | Oui | La brochure | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | 6 ingrédients | Oui | Oui | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | C B A | Non | Oui | Siga et la liste des ingrédients | Oui | Oui | Oui | Oui | Non | Non | Oui | |
| 91 | Oui | La brochure | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Aucune des propositions ci-avant | Yaourt aux fruits | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | 3 ingrédients | Oui | Non | Rayon céréales pour petit- | Toutes les propositions ci-avant | C B A | Oui | Je ne sais pas | www.masant.e.be | Oui | Oui | Oui | Oui | Non | Non | Non | Oui |
| 112 | Oui | Le site internet | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Toutes les propositions ci-avant | Lait de vache demi-écrémé | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | 6 ingrédients | Oui | Oui | Rayon céréales pour petit- | Rayon pâtisseries industrielles | B C A | Non | Oui | Toutes les propositions ci-avant | Oui | Oui | Oui | Oui | Oui | Je ne sais pas | Non | Non |
| 283 | Oui | La brochure | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Aucune des propositions ci-avant | Céréales petit-déjeuner type | Nuggets de poulet surgelés | 6 ingrédients | Oui | Oui | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | A B C | Non | Oui | Siga et la liste des ingrédients | Oui | Oui | Oui | Oui | Non | Non | Non | |
| 136 | Oui | Le site internet | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Yaourt aux fruits | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | 6 ingrédients | Oui | Oui | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | B A C | Non | Je ne sais pas | Siga et la liste des ingrédients | Oui | Oui | Je ne sais pas | Oui | Non | Non | Oui | |
| 50 | Oui | La brochure, Le poster | Toutes les propositions ci-avant | Croquettes de pommes de terre | Toutes les propositions ci-avant | Yaourt aux fruits | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | 6 ingrédients | Oui | Oui | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | B A C | Non | Oui | Siga et la liste des ingrédients | Oui | Oui | Non | Non | Non | Non | Non | |
| 263 | Oui | La brochure, Le site internet, Le poster | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Yaourt aux fruits | Céréales petit-déjeuner type | Toutes les propositions ci-avant | 6 ingrédients | Oui | Oui | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | A B C | Non | Oui | Siga et la liste des ingrédients | Oui | Oui | Oui | Oui | Non | Je ne sais pas | Oui | |
| 157 | Oui | Le site internet | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Yaourt aux fruits | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | 6 ingrédients | Oui | Oui | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | C B A | Non | Oui | Siga et la liste des ingrédients | Oui | Oui | Oui | Oui | Non | Non | Je ne sais pas | |
| 274 | Oui | Le site internet | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Aucune des propositions ci-avant | Nuggets de poulet surgelés | Toutes les propositions ci-avant | 8 ingrédients | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Rayon céréales pour petit- | Rayon pâtisseries industrielles | B A C | Non | Je ne sais pas | Toutes les propositions ci-avant | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Non | Non | Je ne sais pas |
| 190 | Oui | La brochure | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | 6 ingrédients | Oui | Oui | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | B A C | Non | Oui | Siga et la liste des ingrédients | Oui | Oui | Je ne sais pas | Oui | Non | Non | Non | Oui |

| N° Participant | Avez-vous complété le premier questionnaire sur les aliments ultra-transformés ? | Que(s) outil(s) sur les aliments ultra-transformés avez-vous consulté ? Plusieurs réponses possibles. | Poissons: Parmi la série ci-dessous, quel aliment est ultra-transformé ? | Pommes de terre: Parmi la série ci-dessous, quel aliment est ultra-transformé ? | Féculents: Parmi la série ci-dessous, quel aliment est ultra-transformé ? | Produits laitiers: Parmi la série ci-dessous, quel aliment est ultra-transformé ? | Petit-déjeuner: Parmi la série ci-dessous, quel aliment est ultra-transformé ? | Plats préparés: Parmi la série ci-dessous, quel aliment est ultra-transformé ? | À partir de combien d'ingrédients un aliment a une grande probabilité (>75%) d'être ultra-transformé ? | Une allégation santé telle que « Source de calcium » ou « Enrichi en fibres » peut-elle être mentionnée sur l'étiquette d'un aliment ultra-transformé ? | Les produits alimentaires destinés à l'alimentation des bébés (de 6 mois à la petite enfance), peuvent-ils être ultra-transformés ? | Pour la série ci-dessous, dans quel rayon se retrouvent généralement les aliments ultra-transformés ? | Pour la série ci-dessous, dans quel rayon se retrouvent généralement les aliments ultra-transformés ? | Parmi les 3 compositions de desserts brassés aux fruits pour bébés ci-dessous, quel est le classement de ceux-ci du MOINS au PLUS transformé ? | Un score « E » au Nutriscore implique-t-il nécessairement que l'aliment est ultra-transformé ? | Un aliment ultra-transformé aurait-il avoir un Nutriscore A ou B ? | Quels moyens parmi les suivants permettent actuellement de connaître le degré de transformation d'un aliment ? | Une consommation excessive d'aliments ultra-transformés pourrait-elle être associée à une augmentation du risque de maladies cardiovasculaires ? | Une consommation excessive d'aliments ultra-transformés pourrait-elle être associée à une augmentation du risque de diabète de type 2 ? | Une consommation excessive d'aliments ultra-transformés pourrait-elle être associée à une augmentation du risque de cancer du sein ? | L'épidémie du surpoids et de l'obésité actuelle dans la population pourrait-elle être associée à une consommation excessive d'aliments ultra-transformés ? | À quantité égale, les aliments ultra-transformés sont-ils plus satioogènes que leurs composés bruts pris de manière séparée ? | Les aliments ultra-transformés sont-ils associés à des systèmes alimentaires durables ? | Pour un même nombre de calories, en Belgique, les aliments ultra-transformés coûtent-ils moins cher qu'une recette faite maison ? |
|----------------|----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 116 | Oui | La brochure | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Yaourt aux fruits | Toutes les propositions ci-avant | Nuggets de poulet surgelés | 6 ingrédients | Oui | Oui | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | B A C | Oui | Non | Toutes les propositions ci-avant | Oui | Oui | Oui | Non | Non | Non | |
| 306 | Oui | Aucun | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Lait de vache demi-écrémé | Biscuits sablés au chocolat | Vol au vent en conserve | 6 ingrédients | Je ne sais pas | Oui | Rayon céréales pour petit-déjeuner | Rayon pâtisseries industrielles | B A C | Oui | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Oui | Oui | Je ne sais pas | Oui | Je ne sais pas | Je ne sais pas | |
| 81 | Oui | Le site internet | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Lait de vache demi-écrémé | Toutes les propositions ci-avant | Nuggets de poulet surgelés | 6 ingrédients | Je ne sais pas | Oui | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | C B A | Je ne sais pas | Non | Toutes les propositions ci-avant | Oui | Oui | Oui | Non | Non | Non | |
| 279 | Oui | Le site internet | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | 6 ingrédients | Oui | Oui | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | A B C | Non | Oui | Siga et la liste des ingrédients | Oui | Oui | Je ne sais pas | Oui | Non | Non | Oui |
| 117 | Oui | Le site internet | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Yaourt aux fruits | Céréales petit-déjeuner type | Nuggets de poulet surgelés | 6 ingrédients | Oui | Non | Rayon diététique | Rayon pâtisseries industrielles | C A B | Non | Oui | Siga et la liste des ingrédients | Oui | Oui | Oui | Non | Non | Non | |
| 65 | Oui | La brochure, Le site internet | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Yaourt aux fruits | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | 6 ingrédients | Je ne sais pas | Oui | Rayon céréales pour petit-déjeuner | Rayon pâtisseries industrielles | B C A | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Siga et la liste des ingrédients | Oui | Oui | Oui | Non | Oui | Oui | |
| 275 | Oui | La brochure | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Yaourt aux fruits | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | 6 ingrédients | Oui | Oui | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | B A C | Non | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Oui | Oui | Oui | Je ne sais pas | Non | Oui | |
| 326 | Oui | Le site internet | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Yaourt aux fruits | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | 3 ingrédients | Oui | Oui | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | B A C | Non | Oui | Siga et la liste des ingrédients | Oui | Oui | Oui | Non | Non | Oui | |
| 178 | Oui | Le site internet | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Yaourt aux fruits | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | 6 ingrédients | Oui | Oui | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | A B C | Je ne sais pas | Non | Toutes les propositions ci-avant | Oui | Oui | Oui | Non | Non | Non | |
| 176 | Oui | Le site internet | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Yaourt aux fruits | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | 6 ingrédients | Oui | Oui | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | B A C | Non | Oui | Siga et la liste des ingrédients | Oui | Oui | Oui | Non | Non | Oui | |
| 303 | Oui | La brochure, Le site internet | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Yaourt aux fruits | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | 6 ingrédients | Je ne sais pas | Oui | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | B A C | Non | Oui | Siga et la liste des ingrédients | Oui | Oui | Non | Non | Non | Siga | |
| 167 | Oui | La brochure, Le poster | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Yaourt aux fruits | Céréales petit-déjeuner type | Epinards surgelés à la crème | 6 ingrédients | Non | Oui | Rayon céréales pour petit-déjeuner | Rayon pâtisseries industrielles | B A C | Non | Oui | Siga et la liste des ingrédients | Oui | Oui | Oui | Oui | Non | Oui | |
| 200 | Oui | La brochure | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Lait de vache entier | Biscuits sablés au chocolat | Nuggets de poulet surgelés | 12 ingrédients | Je ne sais pas | Oui | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | A B C | Non | Oui | Siga et la liste des ingrédients | Oui | Oui | Oui | Non | Non | Non | |
| 146 | Oui | La brochure, Le poster | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pâtes complètes bio | Yaourt aux fruits | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | 6 ingrédients | Je ne sais pas | Oui | Toutes les propositions ci-avant | Rayon pâtisseries industrielles | A C B | Oui | Je ne sais pas | Siga et la liste des ingrédients | Oui | Oui | Non | Oui | Non | Je ne sais pas | Oui |
| 140 | Oui | La brochure, Le poster | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Yaourt aux fruits | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | 6 ingrédients | Oui | Oui | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | B A C | Non | Oui | Siga et la liste des ingrédients | Oui | Oui | Oui | Non | Non | Oui | |
| 80 | Oui | La brochure, Le poster | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Yaourt aux fruits | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | 6 ingrédients | Oui | Oui | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | B A C | Non | Oui | Siga et la liste des ingrédients | Oui | Oui | Oui | Non | Non | Oui | |
| 257 | Oui | La brochure, Le poster | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Yaourt aux fruits | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | 6 ingrédients | Je ne sais pas | Oui | Rayon céréales pour petit-déjeuner | Rayon pâtisseries industrielles | A B C | Oui | Je ne sais pas | Siga et la liste des ingrédients | Oui | Oui | Je ne sais pas | Non | Non | Non | |
| 153 | Oui | Aucun | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Yaourt aux fruits | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | 3 ingrédients | Je ne sais pas | Oui | Rayon céréales pour petit-déjeuner | Rayon pâtisseries industrielles | B C A | Non | Non | www.masant.e.be | Oui | Oui | Je ne sais pas | Oui | Non | Non | Oui |
| 216 | Oui | La brochure, Le site internet, Le poster | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | 6 ingrédients | Oui | Oui | Rayon céréales pour petit-déjeuner | Rayon pâtisseries industrielles | A C B | Non | Oui | Siga et la liste des ingrédients | Oui | Oui | Oui | Non | Non | Non | |
| 132 | Oui | Le site internet | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Yaourt aux fruits | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | 6 ingrédients | Oui | Oui | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | B A C | Non | Oui | Siga et la liste des ingrédients | Oui | Oui | Oui | Je ne sais pas | Non | Oui | |
| 165 | Oui | Aucun | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Aucune des propositions ci-avant | Aucune des propositions ci-avant | Aucune des propositions ci-avant | Nuggets de poulet surgelés | 6 ingrédients | Je ne sais pas | Oui | Toutes les propositions ci-avant | Rayon pâtisseries industrielles | A B C | Non | Oui | Je ne sais pas | Oui | Oui | Je ne sais pas | Oui | Je ne sais pas | Non | Non |
| 85 | Oui | Le site internet | Toutes les propositions ci-avant | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | 3 ingrédients | Oui | Oui | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | A C B | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Toutes les propositions ci-avant | Oui | Oui | Je ne sais pas | Oui | Non | Je ne sais pas | Non |
| 69 | Oui | La brochure, Le poster | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Yaourt aux fruits | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | 6 ingrédients | Oui | Non | Rayon céréales pour petit-déjeuner | Toutes les propositions ci-avant | A C B | Je ne sais pas | Non | Toutes les propositions ci-avant | Oui | Oui | Je ne sais pas | Oui | Non | Non | Non |
| 292 | Oui | Le site internet | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Yaourt aux fruits | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | 6 ingrédients | Oui | Oui | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | A B C | Oui | Je ne sais pas | Siga et la liste des ingrédients | Oui | Oui | Oui | Non | Non | Oui | |
| 281 | Oui | Aucun | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Yaourt aux fruits | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | 8 ingrédients | Je ne sais pas | Oui | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | B A C | Non | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Oui | Oui | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Non | Je ne sais pas | Oui |
| 220 | Oui | Le site internet, Le poster | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Yaourt aux fruits | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | 6 ingrédients | Oui | Oui | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | B A C | Non | Oui | Siga et la liste des ingrédients | Oui | Oui | Oui | Non | Non | Oui | |

| N° Participant | Avez-vous complété le premier questionnaire sur les aliments ultra-transformés ? | Que(l)s outill(s) sur les aliments ultra-transformés avez-vous consulté ? Plusieurs réponses possibles. | Poissons: Parmi la série ci-dessous, quel aliment est ultra-transformé ? | Pommes de terre: Parmi la série ci-dessous, quel aliment est ultra-transformé ? | Féculents: Parmi la série ci-dessous, quel aliment est ultra-transformé ? | Produits laitiers: Parmi la série ci-dessous, quel aliment est ultra-transformé ? | Petit-déjeuner: Parmi la série ci-dessous, quel aliment est ultra-transformé ? | Plats préparés: Parmi la série ci-dessous, quel aliment est ultra-transformé ? | À partir de combien d'ingrédients un aliment a une grande probabilité (>75%) d'être ultra-transformé ? | Une allégation santé telle que « Source de calcium » ou « Enrichi en fibres » peut-elle être mentionnée sur l'étiquette d'un aliment ultra-transformé ? | Les produits alimentaires destinés à l'alimentation des bébés (de 6 mois à la petite enfance), peuvent-ils être ultra-transformés ? | Pour la série ci-dessous, dans quel rayon se retrouvent généralement les aliments ultra-transformés ? | Pour la série ci-dessous, dans quel rayon se retrouvent généralement les aliments ultra-transformés ? | Parmi les 3 compositions de desserts brassés aux fruits pour bébés ci-dessous, quel est le classement de ceux-ci du MOINS au PLUS transformé ? | Un score « E » ou « Nutriscore implique-t-il nécessairement que l'aliment est ultra-transformé ? | Un aliment ultra-transformé peut-il avoir un Nutriscore A ou B ? | Quels moyens parmi les suivants permettent actuellement de connaître le degré de transformation d'un aliment ? | Une consommation excessive d'aliments ultra-transformés pourrait-elle être associée à une augmentation du risque de maladies cardiovasculaires ? | Une consommation excessive d'aliments ultra-transformés pourrait-elle être associée à une augmentation du risque de diabète de type 2 ? | Une consommation excessive d'aliments ultra-transformés pourrait-elle être associée à une augmentation du risque de cancer du sein ? | L'épidémie du surpoids et de l'obésité actuelle dans la population pourrait-elle être associée à une consommation excessive d'aliments ultra-transformés ? | À quantité égale, les aliments ultra-transformés sont-ils plus satioogènes que leurs composés bruts pris de manière séparée ? | Les aliments ultra-transformés sont-ils associés à des systèmes alimentaires durables ? | Pour un même nombre de calories, en Belgique, les aliments ultra-transformés coûtent-ils moins cher qu'une recette faite maison ? | |
|----------------|----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 54 | Oui | La brochure, Le poster | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Yaourt aux fruits | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | 3 ingrédients | Oui | Oui | Rayon céréales pour petit- | Rayon pâtisseries industrielles | B A C | Non | Oui | Siga et la liste des ingrédients | Oui | Oui | Oui | Oui | Non | Non | Oui | |
| 60 | Oui | Le poster | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Aucune des propositions ci-avant | Yaourt aux fruits | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | 3 ingrédients | Je ne sais pas | Non | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | A B C | Non | Oui | Siga et la liste des ingrédients | Oui | Oui | Oui | Oui | Non | Non | Je ne sais pas | |
| 229 | Oui | Le site internet | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Yaourt aux fruits | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | 3 ingrédients | Oui | Oui | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | B A C | Non | Oui | Siga et la liste des ingrédients | Oui | Oui | Oui | Oui | Non | Non | Non | |
| 249 | Oui | Le site internet | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Yaourt aux fruits | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | 6 ingrédients | Oui | Oui | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | B A C | Non | Oui | Siga et la liste des ingrédients | Oui | Oui | Je ne sais pas | Oui | Non | Non | Oui | |
| 197 | Oui | Aucun | Bâtonnets de surimi | Aucune des propositions ci-avant | Aucune des propositions ci-avant | Yaourt aux fruits | Aucune des propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | 6 ingrédients | Je ne sais pas | Non | Rayon céréales pour petit- | Rayon pâtisseries industrielles | B A C | Je ne sais pas | Oui | Je ne sais pas | Oui | Oui | Oui | Oui | Non | Non | Non | |
| 38 | Oui | Aucun | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Yaourt aux fruits | Biscuits sablés au chocolat | Toutes les propositions ci-avant | 6 ingrédients | Je ne sais pas | Non | Rayon céréales pour petit- | Rayon pâtisseries industrielles | B A C | Oui | Non | Toutes les propositions ci-avant | Oui | Oui | Je ne sais pas | Oui | Non | Non | Non | |
| 233 | Oui | La brochure, Le site internet, Le poster | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Yaourt aux fruits | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | 6 ingrédients | Oui | Oui | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | B A C | Non | Je ne sais pas | Toutes les propositions ci-avant | Oui | Oui | Oui | Oui | Non | Non | Oui | |
| 236 | Oui | La brochure, Le site internet, Le poster | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | 6 ingrédients | Oui | Oui | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | B A C | Non | Oui | Siga et la liste des ingrédients | Oui | Oui | Oui | Oui | Oui | Non | Non | Non |
| 183 | Oui | Le site internet | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Aucune des propositions ci-avant | Aucune des propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | 6 ingrédients | Oui | Oui | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | A B C | Non | Oui | Siga et la liste des ingrédients | Oui | Oui | Je ne sais pas | Oui | Non | Non | Non | |
| 246 | Oui | La brochure, Le poster | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Yaourt aux fruits | Céréales | Toutes les propositions ci-avant | 6 ingrédients | Oui | Oui | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | B A C | Non | Oui | Siga et la liste des ingrédients | Oui | Oui | Non | Oui | Non | Non | Oui | |
| 308 | Oui | Aucun | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Yaourt aux fruits | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | 6 ingrédients | Je ne sais pas | Oui | Toutes les propositions ci-avant | Rayon pâtisseries industrielles | C B A | Non | Oui | Toutes les propositions ci-avant | Oui | Oui | Oui | Oui | Oui | Je ne sais pas | Oui | |
| 202 | Oui | La brochure | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Yaourt aux fruits | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | 6 ingrédients | Oui | Oui | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | C A B | Non | Oui | Siga et la liste des ingrédients | Oui | Oui | Oui | Oui | Non | Non | Oui | |
| 226 | Oui | La brochure, Le site internet, Le poster | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Yaourt aux fruits | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | 6 ingrédients | Oui | Oui | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | B A C | Non | Oui | Siga et la liste des ingrédients | Oui | Oui | Oui | Oui | Non | Non | Oui | |
| 311 | Oui | Aucun | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Yaourt aux fruits | Aucune des propositions ci-avant | Epinards surgelés à la crème | 3 ingrédients | Non | Non | Toutes les propositions ci-avant | Rayon produits végétariens | B A C | Non | Oui | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Oui | Je ne sais pas | Oui | Non | Je ne sais pas | Non | |
| 133 | Oui | La brochure | Bâtonnets de surimi | Aucune des propositions ci-avant | Aucune des propositions ci-avant | Yaourt aux fruits | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | 3 ingrédients | Oui | Non | Rayon céréales pour petit- | Rayon pâtisseries industrielles | B A C | Non | Non | Siga et la liste des ingrédients | Oui | Oui | Oui | Oui | Non | Non | Oui | |
| 47 | Oui | La brochure, Le site internet, Le poster | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | 6 ingrédients | Oui | Oui | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | B A C | Non | Oui | Siga et la liste des ingrédients | Oui | Oui | Non | Oui | Non | Non | Oui | |
| 33 | Oui | Aucun | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Yaourt aux fruits | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | 6 ingrédients | Je ne sais pas | Oui | Rayon céréales pour petit- | Rayon pâtisseries industrielles | B C A | Non | Non | www.masant.e.be | Oui | Oui | Je ne sais pas | Oui | Non | Non | Oui | |
| 237 | Oui | Aucun | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Yaourt aux fruits | Biscuits sablés au chocolat | Toutes les propositions ci-avant | 6 ingrédients | Je ne sais pas | Oui | Toutes les propositions ci-avant | Rayon pâtisseries industrielles | B C A | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Oui | Oui | Je ne sais pas | Oui | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Non | |
| 113 | Oui | Le site internet | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | 6 ingrédients | Oui | Oui | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | C B A | Non | Oui | Je ne sais pas | Oui | Oui | Oui | Oui | Non | Non | Oui | |
| 93 | Oui | Le site internet | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Yaourt aux fruits | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | 6 ingrédients | Je ne sais pas | Non | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | B A C | Non | Je ne sais pas | Siga et la liste des ingrédients | Oui | Oui | Je ne sais pas | Oui | Non | Non | Oui | |
| 45 | Oui | Aucun | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Toutes les propositions ci-avant | Lait de vache demi-écrémé | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | 3 ingrédients | Je ne sais pas | Oui | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | C B A | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Oui | Oui | Oui | Oui | Non | Non | Oui | |
| 222 | Oui | Aucun | Bâtonnets de surimi | Aucune des propositions ci-avant | Aucune des propositions ci-avant | Yaourt aux fruits | Céréales petit-déjeuner type | Nuggets de poulet surgelés | 3 ingrédients | Je ne sais pas | Oui | Rayon bio | Rayon pâtisseries industrielles | B A C | Non | Je ne sais pas | Siga et la liste des ingrédients | Oui | Oui | Oui | Oui | Je ne sais pas | Non | Non | |
| 189 | Oui | Le site internet | Bâtonnets de surimi | Aucune des propositions ci-avant | Pain brioché sans gluten | Aucune des propositions ci-avant | Céréales petit-déjeuner type | Toutes les propositions ci-avant | 6 ingrédients | Non | Non | Toutes les propositions ci-avant | Rayon produits végétariens | B C A | Non | Oui | Nutriscore | Oui | Oui | Non | Oui | Oui | Non | Oui | |
| 52 | Oui | La brochure, Le site internet, Le poster | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Yaourt aux fruits | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | 6 ingrédients | Oui | Oui | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | B A C | Non | Oui | Siga et la liste des ingrédients | Oui | Oui | Oui | Oui | Non | Non | Non | |
| 245 | Oui | Le site internet | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Aucune des propositions ci-avant | Aucune des propositions ci-avant | Aucune des propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | 6 ingrédients | Oui | Oui | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | A B C | Je ne sais pas | Non | Toutes les propositions ci-avant | Oui | Oui | Oui | Oui | Non | Non | Non | |
| 332 | Oui | Aucun | Bâtonnets de surimi | Aucune des propositions ci-avant | Pain brioché sans gluten | Yaourt aux fruits | Toutes les propositions ci-avant | Epinards surgelés à la crème | 3 ingrédients | Je ne sais pas | Oui | Toutes les propositions ci-avant | Rayon pâtisseries industrielles | B C A | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Oui | Oui | Je ne sais pas | Oui | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Oui | |

| N° Participant | Avez-vous complété le premier questionnaire sur les aliments ultra-transformés ? | Que(s) outil(s) sur les aliments ultra-transformés avez-vous consulté ? Plusieurs réponses possibles. | Poissons: Parmi la série ci-dessous, quel aliment est ultra-transformé ? | Pommes de terre: Parmi la série ci-dessous, quel aliment est ultra-transformé ? | Féculents: Parmi la série ci-dessous, quel aliment est ultra-transformé ? | Produits laitiers: Parmi la série ci-dessous, quel aliment est ultra-transformé ? | Petit-déjeuner: Parmi la série ci-dessous, quel aliment est ultra-transformé ? | Plats préparés: Parmi la série ci-dessous, quel aliment est ultra-transformé ? | À partir de combien d'ingrédients un aliment a une grande probabilité (>75%) d'être ultra-transformé ? | Une allégation santé telle que « Source de calcium » ou « Enrichi en fibres » peut-elle être mentionnée sur l'étiquette d'un aliment ultra-transformé ? | Les produits alimentaires destinés à l'alimentation des bébés (de 6 mois à la petite enfance), peuvent-ils être ultra-transformés ? | Pour la série ci-dessous, dans quel rayon se retrouvent généralement les aliments ultra-transformés ? | Pour la série ci-dessous, dans quel rayon se retrouvent généralement les aliments ultra-transformés ? | Parmi les 3 compositions de desserts brassés aux fruits pour bébés ci-dessous, quel est le classement de ceux-ci du MOINS au PLUS transformé ? | Un score « E » ou « Nutriscore implique-t-il nécessairement que l'aliment est ultra-transformé ? | Un aliment ultra-transformé aura-t-il un Nutriscore A ou B ? | Quels moyens parmi les suivants permettent actuellement de connaître le degré de transformation d'un aliment ? | Une consommation excessive d'aliments ultra-transformés peut-elle être associée à une augmentation du risque de maladies cardiovasculaires ? | Une consommation excessive d'aliments ultra-transformés peut-elle être associée à une augmentation du risque de diabète de type 2 ? | Une consommation excessive d'aliments ultra-transformés peut-elle être associée à une augmentation du risque de cancer du sein ? | L'épidémie du surpoids et de l'obésité actuelle dans la population pourrait-elle être associée à une consommation excessive d'aliments ultra-transformés ? | À quantité égale, les aliments ultra-transformés sont-ils plus saturetés que leurs composés bruts pris de manière séparée ? | Les aliments ultra-transformés sont-ils associés à des systèmes alimentaires durables ? | Pour un même nombre de calories, en Belgique, les aliments ultra-transformés coûtent-ils moins cher qu'une recette faite maison ? |
|----------------|----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 173 | Oui | Le site internet | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Yaourt aux fruits | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | 6 ingrédients | Oui | Oui | Rayon céréales pour petit- | Rayon pâtisseries industrielles | B C A | Non | Oui | Toutes les propositions ci-avant | Oui | Oui | Oui | Oui | Oui | Je ne sais pas | Non |
| 195 | Oui | La brochure | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | 3 ingrédients | Oui | Oui | Rayon céréales pour petit- | Toutes les propositions ci-avant | C B A | Oui | Je ne sais pas | www.masant.e.be | Oui | Oui | Oui | Oui | Non | Non | Oui |
| 305 | Oui | Aucun | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Aucune des propositions ci-avant | Aucune des propositions ci-avant | Céréales petit-déjeuner type déjeuner type | Nuggets de poulet surgelés | 6 ingrédients | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Rayon céréales pour petit- | Rayon pâtisseries industrielles | C B A | Non | Je ne sais pas | Signa et la liste des ingrédients | Oui | Oui | Je ne sais pas | Oui | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Oui |
| 41 | Oui | Aucun | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | Pain brioché sans gluten | Yaourt aux fruits | Céréales petit-déjeuner type | Aucune des propositions ci-avant | 3 ingrédients | Je ne sais pas | Non | Rayon céréales pour petit- | Rayon pâtisseries industrielles | C A B | Non | Non | Nutriscore | Oui | Je ne sais pas | Oui | Oui | Non | Je ne sais pas | Oui |
| 9 | Oui | Aucun | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Aucune des propositions ci-avant | Aucune des propositions ci-avant | Céréales petit-déjeuner type | Nuggets de poulet surgelés | 6 ingrédients | Je ne sais pas | Non | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | C A B | Non | Oui | Je ne sais pas | Oui | Oui | Oui | Oui | Non | Je ne sais pas | Non |
| 164 | Oui | Le site internet | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Yaourt aux fruits | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | 6 ingrédients | Oui | Oui | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | B A C | Non | Oui | Toutes les propositions ci-avant | Oui | Oui | Oui | Oui | Oui | Je ne sais pas | Non |
| 201 | Oui | Aucun | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Aucune des propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | 6 ingrédients | Oui | Oui | Rayon céréales pour petit- | Toutes les propositions ci-avant | C B A | Non | Je ne sais pas | Signa et la liste des ingrédients | Oui | Oui | Oui | Oui | Non | Non | Non |
| 282 | Oui | Aucun | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Aucune des propositions ci-avant | Aucune des propositions ci-avant | Céréales petit-déjeuner type | Nuggets de poulet surgelés | 8 ingrédients | Oui | Oui | Rayon céréales pour petit- | Rayon pâtisseries industrielles | A C B | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Oui | Oui | Oui | Oui | Non | Non | Je ne sais pas |
| 151 | Oui | Aucun | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Yaourt aux fruits | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | 8 ingrédients | Oui | Oui | Rayon céréales pour petit- | Toutes les propositions ci-avant | B A C | Je ne sais pas | Oui | Toutes les propositions ci-avant | Oui | Oui | Oui | Oui | Non | Non | Oui |
| 227 | Oui | Aucun | Bâtonnets de surimi | Aucune des propositions ci-avant | Riz blanc sec | Yaourt aux fruits | Céréales petit-déjeuner type | Nuggets de poulet surgelés | 3 ingrédients | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Rayon céréales pour petit- | Toutes les propositions ci-avant | C B A | Je ne sais pas | Non | Signa et la liste des ingrédients | Oui | Oui | Oui | Oui | Non | Non | Je ne sais pas |
| 40 | Oui | Aucun | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Yaourt aux fruits | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | 3 ingrédients | Je ne sais pas | Oui | Toutes les propositions ci-avant | Rayon pâtisseries industrielles | B C A | Oui | Je ne sais pas | Yuka | Oui | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Oui | Non | Non | Non |
| 103 | Oui | Le site internet | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Aucune des propositions ci-avant | Aucune des propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | 6 ingrédients | Oui | Oui | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | B A C | Non | Oui | Signa et la liste des ingrédients | Oui | Oui | Oui | Oui | Non | Non | Oui |
| 217 | Oui | La brochure | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | 6 ingrédients | Oui | Oui | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | A B C | Non | Oui | Signa et la liste des ingrédients | Oui | Oui | Je ne sais pas | Oui | Non | Non | Oui |
| 228 | Oui | La brochure | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Lait de vache entier | Biscuits sablés au chocolat | Nuggets de poulet surgelés | 3 ingrédients | Oui | Non | Rayon céréales pour petit- | Toutes les propositions ci-avant | C B A | Oui | Je ne sais pas | www.masant.e.be | Oui | Oui | Je ne sais pas | Oui | Non | Non | Oui |
| 134 | Oui | Aucun | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Yaourt aux fruits | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | 6 ingrédients | Je ne sais pas | Non | Rayon céréales pour petit- | Toutes les propositions ci-avant | B A C | Oui | Non | Toutes les propositions ci-avant | Oui | Oui | Oui | Oui | Je ne sais pas | Non | Non |
| 19 | Oui | Aucun | Bâtonnets de surimi | Aucune des propositions ci-avant | Pain brioché sans gluten | Aucune des propositions ci-avant | Céréales petit-déjeuner type | Aucune des propositions ci-avant | 6 ingrédients | Je ne sais pas | Non | Rayon céréales pour petit- | Rayon pâtisseries industrielles | B A C | Oui | Non | Toutes les propositions ci-avant | Oui | Oui | Je ne sais pas | Oui | Non | Non | Oui |
| 273 | Oui | Aucun | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Aucune des propositions ci-avant | Aucune des propositions ci-avant | Céréales petit-déjeuner type | Nuggets de poulet surgelés | 6 ingrédients | Je ne sais pas | Oui | Toutes les propositions ci-avant | Rayon pâtisseries industrielles | C B A | Non | Oui | Toutes les propositions ci-avant | Oui | Oui | Je ne sais pas | Oui | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Non |
| 211 | Oui | La brochure, Le site internet, Le poster | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Yaourt aux fruits | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | 6 ingrédients | Oui | Oui | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | B A C | Non | Je ne sais pas | Signa et la liste des ingrédients | Oui | Oui | Oui | Oui | Non | Non | Non |
| 150 | Oui | Aucun | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Aucune des propositions ci-avant | Yaourt aux fruits | Toutes les propositions ci-avant | Vol au vent en conserve | 3 ingrédients | Je ne sais pas | Oui | Rayon céréales pour petit- | Toutes les propositions ci-avant | C A B | Je ne sais pas | Oui | Je ne sais pas | Oui | Oui | Je ne sais pas | Oui | Je ne sais pas | Non | Non |
| 241 | Oui | Le site internet | Bâtonnets de surimi | Aucune des propositions ci-avant | Pain brioché sans gluten | Aucune des propositions ci-avant | Céréales petit-déjeuner type | Nuggets de poulet surgelés | 6 ingrédients | Non | Non | Toutes les propositions ci-avant | Rayon produits végétariens | B C A | Non | Oui | Nutriscore | Oui | Oui | Oui | Oui | Non | Non | Oui |
| 188 | Oui | La brochure, Le site internet, Le poster | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Toutes les propositions ci-avant | Yaourt aux fruits | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | 6 ingrédients | Oui | Oui | Toutes les propositions ci-avant | Rayon pâtisseries industrielles | B C A | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Signa et la liste des ingrédients | Oui | Oui | Oui | Oui | Non | Oui | Oui |
| 191 | Oui | Le site internet | Bâtonnets de surimi | Aucune des propositions ci-avant | Pain brioché sans gluten | Aucune des propositions ci-avant | Céréales petit-déjeuner type | Nuggets de poulet surgelés | 6 ingrédients | Oui | Oui | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | B A C | Non | Oui | Signa et la liste des ingrédients | Oui | Oui | Je ne sais pas | Oui | Non | Non | Oui |
| 8 | Oui | Aucun | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Yaourt aux fruits | Céréales petit-déjeuner type | Nuggets de poulet surgelés | 8 ingrédients | Oui | Oui | Rayon céréales pour petit- | Rayon pâtisseries industrielles | A C B | Je ne sais pas | Oui | Je ne sais pas | Oui | Oui | Oui | Oui | Non | Non | Je ne sais pas |
| 1 | Oui | Le site internet | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Yaourt aux fruits | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | 6 ingrédients | Oui | Oui | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | B A C | Non | Oui | Signa et la liste des ingrédients | Oui | Oui | Oui | Oui | Oui | Non | Non |
| 2 | Oui | Le site internet | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Yaourt aux fruits | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | 6 ingrédients | Oui | Oui | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | B A C | Non | Oui | Signa et la liste des ingrédients | Oui | Oui | Oui | Oui | Non | Non | Oui |
| 16 | Oui | Le site internet | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Yaourt aux fruits | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | 6 ingrédients | Oui | Oui | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | B A C | Non | Oui | Signa et la liste des ingrédients | Oui | Oui | Oui | Oui | Non | Non | Oui |

| N° Participant | Avez-vous complété le premier questionnaire sur les aliments ultra-transformés ? | Que(l)s out(il)s sur les aliments ultra-transformés avez-vous consulté ? Plusieurs réponses possibles. | Poissons: Parmi la série ci-dessous, quel aliment est ultra-transformé ? | Pommes de terre: Parmi la série ci-dessous, quel aliment est ultra-transformé ? | Féculents: Parmi la série ci-dessous, quel aliment est ultra-transformé ? | Produits laitiers: Parmi la série ci-dessous, quel aliment est ultra-transformé ? | Petit-déjeuner: Parmi la série ci-dessous, quel aliment est ultra-transformé ? | Plats préparés: Parmi la série ci-dessous, quel aliment est ultra-transformé ? | À partir de combien d'ingrédients un aliment a une grande probabilité (>75%) d'être ultra-transformé ? | Une allégation santé telle que « Source de calcium » ou « Enrichi en fibres » peut-elle être mentionnée sur l'étiquette d'un aliment ultra-transformé ? | Les produits alimentaires destinés à l'alimentation des bébés (de 6 mois à la petite enfance), peuvent-ils être ultra-transformés ? | Pour la série ci-dessous, dans quel rayon se retrouvent généralement les aliments ultra-transformés ? | Pour la série ci-dessous, dans quel rayon se retrouvent généralement les aliments ultra-transformés ? | Parmi les 3 compositions de desserts brassés aux fruits pour bébés ci-dessous, quel est le classement de ceux-ci du MOINS au PLUS transformé ? | Un score « E » au Nutriscore implique-t-il nécessairement que l'aliment est ultra-transformé ? | Un aliment ultra-transformé a-t-il un score A ou B ? | Quels moyens parmi les suivants permettent-ils de connaître le degré de transformation d'un aliment ? | Une consommation excessive d'aliments ultra-transformés peut-elle être associée à une augmentation du risque de maladies cardiovasculaires ? | Une consommation excessive d'aliments ultra-transformés peut-elle être associée à une augmentation du risque de diabète de type 2 ? | Une consommation excessive d'aliments ultra-transformés peut-elle être associée à une augmentation du risque de cancer du sein ? | L'épidémie du surpoids et de l'obésité actuelle dans la population pourrait-elle être associée à une consommation excessive d'aliments ultra-transformés ? | À quantité égale, les aliments ultra-transformés sont-ils plus satio-génés que leurs composés bruts pris de manière séparée ? | Les aliments ultra-transformés sont-ils associés à des systèmes alimentaires durables ? | Pour un même nombre de calories, en Belgique, les aliments ultra-transformés contiennent-ils moins cher qu'une recette faite maison ? | |
|----------------|----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| 4 | Oui | Le site internet | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Yaourt aux fruits | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | 6 ingrédients | Oui | Oui | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | B A C | Non | Oui | Signa et la liste des ingrédients | Oui | Oui | Oui | Oui | Non | Non | Oui | |
| 301 | Oui | Aucun | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Aucune des propositions ci-avant | Yaourt aux fruits | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | 8 ingrédients | Oui | Oui | Rayon céréales pour petit-déjeuner | Toutes les propositions ci-avant | B A C | Je ne sais pas | Oui | Toutes les propositions ci-avant | Oui | Oui | Oui | Oui | Non | Non | Oui | |
| 327 | Oui | Aucun | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | Pain brioché sans gluten | Yaourt aux fruits | Céréales petit-déjeuner type | Aucune des propositions ci-avant | 6 ingrédients | Oui | Oui | Rayon céréales pour petit-déjeuner | Rayon pâtisseries industrielles | A B C | Non | Oui | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Non | Non | Non |
| 154 | Oui | Aucun | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Aucune des propositions ci-avant | Yaourt aux fruits | Céréales petit-déjeuner type | Nuggets de poulet surgelés | 3 ingrédients | Je ne sais pas | Non | Rayon céréales pour petit-déjeuner | Rayon pâtisseries industrielles | C A B | Je ne sais pas | Oui | Signa et la liste des ingrédients | Oui | Oui | Oui | Oui | Non | Non | Non | |
| 278 | Oui | Le site internet, Le poster | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | Pain brioché sans gluten | Yaourt aux fruits | Céréales petit-déjeuner type | Aucune des propositions ci-avant | 3 ingrédients | Je ne sais pas | Oui | Rayon céréales pour petit-déjeuner | Toutes les propositions ci-avant | C B A | Non | Je ne sais pas | Signa et la liste des ingrédients | Oui | Oui | Oui | Oui | Non | Non | Non | |
| 244 | Oui | Aucun | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Aucune des propositions ci-avant | Yaourt aux fruits | Toutes les propositions ci-avant | Vol au vent en conserve | 3 ingrédients | Je ne sais pas | Oui | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | A C B | Non | Oui | Signa et la liste des ingrédients | Oui | Oui | Oui | Oui | Oui | Non | Oui | Non |
| 268 | Oui | Aucun | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Yaourt aux fruits | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | 3 ingrédients | Oui | Oui | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | B A C | Non | Oui | Je ne sais pas | Oui | Oui | Je ne sais pas | Oui | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Non | |
| 224 | Oui | La brochure, Le site internet, Le poster | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Yaourt aux fruits | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | 6 ingrédients | Oui | Oui | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | C A B | Non | Oui | Signa et la liste des ingrédients | Oui | Oui | Oui | Oui | Oui | Non | Non | Non |
| 18 | Oui | La brochure, Le poster | Toutes les propositions ci-avant | Croquettes de pommes de terre | Toutes les propositions ci-avant | Yaourt aux fruits | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | 6 ingrédients | Oui | Oui | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | A B C | Je ne sais pas | Oui | Signa et la liste des ingrédients | Oui | Oui | Je ne sais pas | Oui | Non | Non | Oui | |
| 75 | Oui | Le site internet | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Yaourt aux fruits | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | 6 ingrédients | Oui | Oui | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | C A B | Non | Oui | Signa et la liste des ingrédients | Oui | Oui | Oui | Oui | Non | Non | Oui | |
| 214 | Oui | Aucun | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Aucune des propositions ci-avant | Yaourt aux fruits | Toutes les propositions ci-avant | Vol au vent en conserve | 3 ingrédients | Je ne sais pas | Non | Rayon céréales pour petit-déjeuner | Rayon pâtisseries industrielles | A B C | Non | Oui | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas |
| 194 | Oui | Le site internet | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Aucune des propositions ci-avant | Yaourt aux fruits | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | 6 ingrédients | Oui | Oui | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | B A C | Non | Oui | Signa et la liste des ingrédients | Oui | Oui | Oui | Oui | Non | Je ne sais pas | Non | |
| 7 | Oui | La brochure, Le poster | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Aucune des propositions ci-avant | Yaourt aux fruits | Céréales petit-déjeuner type | Nuggets de poulet surgelés | 3 ingrédients | Oui | Oui | Toutes les propositions ci-avant | Rayon pâtisseries industrielles | B C A | Oui | Je ne sais pas | Yuka | Oui | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Oui | Non | Non | Non | Non |
| 101 | Oui | Aucun | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | Pain brioché sans gluten | Yaourt aux fruits | Céréales petit-déjeuner type | Aucune des propositions ci-avant | 3 ingrédients | Je ne sais pas | Non | Rayon céréales pour petit-déjeuner | Rayon pâtisseries industrielles | A C B | Je ne sais pas | Oui | Je ne sais pas | Oui | Oui | Je ne sais pas | Oui | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Oui | |
| 225 | Oui | La brochure | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Toutes les propositions ci-avant | Lait de vache entier | Biscuits sablés au chocolat | Nuggets de poulet surgelés | 8 ingrédients | Je ne sais pas | Oui | Rayon céréales pour petit-déjeuner | Rayon produits végétariens | A B C | Oui | Oui | Signa et la liste des ingrédients | Oui | Oui | Oui | Oui | Non | Non | Oui | |
| 219 | Oui | Le site internet, Le poster | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Yaourt aux fruits | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | 6 ingrédients | Oui | Oui | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | B A C | Non | Oui | Signa et la liste des ingrédients | Oui | Oui | Oui | Oui | Non | Non | Oui | |
| 32 | Oui | Aucun | Bâtonnets de surimi | Aucune des propositions ci-avant | Pain brioché sans gluten | Yaourt aux fruits | Aucune des propositions ci-avant | Epinards surgelés à la crème | 3 ingrédients | Oui | Non | Rayon céréales pour petit-déjeuner | Rayon pâtisseries industrielles | C A B | Non | Non | Nutriscore | Oui | Je ne sais pas | Oui | Oui | Non | Je ne sais pas | Oui | |
| 148 | Oui | Le site internet, Le poster | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Yaourt aux fruits | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | 6 ingrédients | Oui | Oui | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | B A C | Non | Oui | Signa et la liste des ingrédients | Oui | Oui | Oui | Oui | Non | Non | Oui | |
| 240 | Oui | Le site internet, Le poster | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | 6 ingrédients | Oui | Oui | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | C B A | Non | Oui | Je ne sais pas | Oui | Oui | Oui | Oui | Non | Non | Oui | |
| 25 | Oui | Aucun | Bâtonnets de surimi | Aucune des propositions ci-avant | Pain brioché sans gluten | Yaourt aux fruits | Toutes les propositions ci-avant | Vol au vent en conserve | 3 ingrédients | Oui | Je ne sais pas | Rayon céréales pour petit-déjeuner | Rayon pâtisseries industrielles | A B C | Oui | Oui | Signa et la liste des ingrédients | Oui | Oui | Oui | Oui | Oui | Non | Non | Oui |
| 171 | Oui | La brochure | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Lait de vache entier | Biscuits sablés au chocolat | Nuggets de poulet surgelés | 3 ingrédients | Oui | Non | Rayon céréales pour petit-déjeuner | Rayon pâtisseries industrielles | C B A | Oui | Je ne sais pas | www.masant.be | Oui | Oui | Oui | Oui | Non | Non | Oui | |
| 172 | Oui | Le site internet, Le poster | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Aucune des propositions ci-avant | Yaourt aux fruits | Céréales petit-déjeuner type | Nuggets de poulet surgelés | 3 ingrédients | Oui | Non | Rayon bio | Rayon pâtisseries industrielles | B A C | Oui | Non | Nutriscore | Oui | Oui | Je ne sais pas | Oui | Non | Non | Non | |
| 170 | Oui | Aucun | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Aucune des propositions ci-avant | Aucune des propositions ci-avant | Céréales petit-déjeuner type | Nuggets de poulet surgelés | 6 ingrédients | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Rayon céréales pour petit-déjeuner | Toutes les propositions ci-avant | C B A | Je ne sais pas | Oui | Je ne sais pas | Oui | Oui | Je ne sais pas | Oui | Non | Non | Oui | |
| 163 | Oui | La brochure, Le site internet, Le poster | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Yaourt aux fruits | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | 6 ingrédients | Oui | Oui | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | C A B | Non | Oui | Signa et la liste des ingrédients | Oui | Oui | Je ne sais pas | Oui | Non | Non | Oui | |
| 296 | Oui | La brochure, Le poster | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Yaourt aux fruits | Céréales petit-déjeuner type | Toutes les propositions ci-avant | 6 ingrédients | Oui | Oui | Toutes les propositions ci-avant | Rayon pâtisseries industrielles | B A C | Non | Non | Signa et la liste des ingrédients | Oui | Oui | Oui | Oui | Non | Non | Oui | |
| 331 | Oui | Aucun | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Aucune des propositions ci-avant | Yaourt aux fruits | Toutes les propositions ci-avant | Vol au vent en conserve | 3 ingrédients | Je ne sais pas | Non | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | C A B | Non | Oui | Je ne sais pas | Oui | Oui | Oui | Oui | Non | Je ne sais pas | Non | |

| N° Participant | Avez-vous complété le premier questionnaire sur les aliments ultra-transformés ? | Que(s) out(il)s sur les aliments ultra-transformés avez-vous consulté ? Plusieurs réponses possibles. | Poissons: Parmi la série ci-dessous, quel aliment est ultra-transformé ? | Pommes de terre: Parmi la série ci-dessous, quel aliment est ultra-transformé ? | Féculents: Parmi la série ci-dessous, quel aliment est ultra-transformé ? | Produits laitiers: Parmi la série ci-dessous, quel aliment est ultra-transformé ? | Petit-déjeuner: Parmi la série ci-dessous, quel aliment est ultra-transformé ? | Plats préparés: Parmi la série ci-dessous, quel aliment est ultra-transformé ? | À partir de combien d'ingrédients un aliment a une grande probabilité (>75%) d'être ultra-transformé ? | Une allégation santé telle que « Source de calcium » ou « Enrichi en fibres » peut-elle être mentionnée sur l'étiquette d'un aliment ultra-transformé ? | Les produits alimentaires destinés à l'alimentation des bébés (de 6 mois à la petite enfance), peuvent-ils être ultra-transformés ? | Pour la série ci-dessous, dans quel rayon se retrouvent généralement les aliments ultra-transformés ? | Pour la série ci-dessous, dans quel rayon se retrouvent généralement les aliments ultra-transformés ? | Parmi les 3 compositions de desserts brassés aux fruits pour bébés ci-dessous, quel est le classement de ceux-ci du MOINS au PLUS transformé ? | Un score « E » ou « Nutriscore implique-t-il nécessairement que l'aliment est ultra-transformé ? | Un aliment ultra-transformé aurait-il avoir un Nutriscore A ou B ? | Quels moyens parmi les suivants permettent actuellement de connaître le degré de transformation d'un aliment ? | Une consommation excessive d'aliments ultra-transformés pourrait-elle être associée à une augmentation du risque de maladies cardiovasculaires ? | Une consommation excessive d'aliments ultra-transformés pourrait-elle être associée à une augmentation du risque de diabète de type 2 ? | Une consommation excessive d'aliments ultra-transformés pourrait-elle être associée à une augmentation du risque de cancer du sein ? | L'épidémie du surpoids et de l'obésité actuelle dans la population pourrait-elle être associée à une consommation excessive d'aliments ultra-transformés ? | À quantité égale, les aliments ultra-transformés sont-ils plus sésatiogènes que leurs composés bruts pris de manière séparée ? | Les aliments ultra-transformés sont-ils associés à des systèmes alimentaires durables ? | Pour un même nombre de calories, en Belgique, les aliments ultra-transformés coûtent-ils moins cher qu'une recette faite maison ? | |
|----------------|----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| 168 | Oui | La brochure | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Toutes les propositions ci-avant | Lait de vache entier | Biscuits sablés au chocolat | Nuggets de poulet surgelés | 8 ingrédients | Je ne sais pas | Oui | Rayon céréales pour petit- | Rayon produits végétariens | A B C | Oui | Oui | Signa et la liste des ingrédients | Oui | Oui | Oui | Oui | Non | Non | Oui | |
| 123 | Oui | Le site internet | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Lait de vache demi-écrémé | Céréales petit-déjeuner type | Toutes les propositions ci-avant | 6 ingrédients | Je ne sais pas | Oui | Rayon céréales pour petit- | Toutes les propositions ci-avant | B A C | Non | Oui | Signa et la liste des ingrédients | Oui | Oui | Oui | Oui | Oui | Non | Non | Non |
| 36 | Oui | La brochure, Le poster | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | 6 ingrédients | Oui | Oui | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | B A C | Non | Oui | Signa et la liste des ingrédients | Oui | Oui | Je ne sais pas | Oui | Non | Non | Oui | |
| 193 | Oui | La brochure, Le site internet, Le poster | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Yaourt aux fruits | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | 6 ingrédients | Oui | Oui | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | B A C | Non | Oui | Toutes les propositions ci-avant | Oui | Oui | Oui | Oui | Non | Non | Non | |
| 252 | Oui | Le site internet | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Yaourt aux fruits | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | 6 ingrédients | Oui | Oui | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | B A C | Non | Oui | Signa et la liste des ingrédients | Oui | Oui | Oui | Oui | Non | Je ne sais pas | Non | |
| 14 | Oui | Aucun | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Aucune des propositions ci-avant | Aucune des propositions ci-avant | Céréales petit-déjeuner type | Nuggets de poulet surgelés | 6 ingrédients | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Toutes les propositions ci-avant | Rayon produits végétariens | B A C | Non | Oui | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Oui | Je ne sais pas | Oui | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Non | Non |
| 205 | Oui | Le site internet | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Yaourt aux fruits | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | 6 ingrédients | Oui | Oui | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | B A C | Non | Oui | Signa et la liste des ingrédients | Oui | Oui | Oui | Oui | Non | Non | Oui | |
| 39 | Oui | Aucun | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Aucune des propositions ci-avant | Yaourt aux fruits | Toutes les propositions ci-avant | Vol au vent en conserve | 3 ingrédients | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Toutes les propositions ci-avant | Rayon produits végétariens | B A C | Non | Oui | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Non | Oui | Oui | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | |
| 317 | Oui | La brochure | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Yaourt aux fruits | Céréales petit-déjeuner type | Nuggets de poulet surgelés | 6 ingrédients | Oui | Non | Rayon diététique | Toutes les propositions ci-avant | B A C | Non | Je ne sais pas | Toutes les propositions ci-avant | Oui | Oui | Oui | Oui | Non | Non | Oui | |
| 203 | Oui | Le site internet | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Yaourt aux fruits | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | 6 ingrédients | Oui | Oui | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | B A C | Non | Je ne sais pas | Signa et la liste des ingrédients | Oui | Oui | Je ne sais pas | Oui | Non | Non | Oui | |
| 20 | Oui | Le site internet | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Yaourt aux fruits | Céréales petit-déjeuner type | Toutes les propositions ci-avant | 3 ingrédients | Je ne sais pas | Non | Toutes les propositions ci-avant | Rayon produits végétariens | B C A | Non | Oui | Nutriscore | Oui | Oui | Non | Oui | Oui | Non | Oui | |
| 253 | Oui | Aucun | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Aucune des propositions ci-avant | Aucune des propositions ci-avant | Céréales petit-déjeuner type | Nuggets de poulet surgelés | 6 ingrédients | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Toutes les propositions ci-avant | Rayon produits végétariens | B A C | Non | Oui | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Oui | Oui | Oui | Oui | Non | Non | |
| 300 | Oui | Aucun | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Toutes les propositions ci-avant | Céréales petit-déjeuner type | Toutes les propositions ci-avant | 8 ingrédients | Je ne sais pas | Oui | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | C B A | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Non | Oui | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | |
| 23 | Oui | Aucun | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Toutes les propositions ci-avant | Céréales petit-déjeuner type | Aucune des propositions ci-avant | 6 ingrédients | Je ne sais pas | Non | Rayon céréales pour petit- | Rayon pâtisseries industrielles | B A C | Oui | Non | Toutes les propositions ci-avant | Oui | Oui | Je ne sais pas | Oui | Non | Non | Oui | |
| 22 | Oui | La brochure, Le poster | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Yaourt aux fruits | Toutes les propositions ci-avant | Vol au vent en conserve | 3 ingrédients | Oui | Non | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | C A B | Non | Oui | Nutriscore | Oui | Je ne sais pas | Oui | Oui | Non | Je ne sais pas | Oui | |
| 269 | Oui | Aucun | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Aucune des propositions ci-avant | Aucune des propositions ci-avant | Céréales petit-déjeuner type | Nuggets de poulet surgelés | 8 ingrédients | Oui | Oui | Rayon céréales pour petit- | Rayon pâtisseries industrielles | A C B | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Oui | Oui | Oui | Oui | Oui | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas |
| 206 | Oui | La brochure | Saumon fumé | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Yaourt aux fruits | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | 3 ingrédients | Oui | Oui | Rayon céréales pour petit- | Toutes les propositions ci-avant | B C A | Oui | Oui | Signa et la liste des ingrédients | Oui | Oui | Oui | Oui | Oui | Je ne sais pas | Non | Oui |
| 293 | Oui | Aucun | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Yaourt aux fruits | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | 6 ingrédients | Je ne sais pas | Non | Rayon céréales pour petit- | Toutes les propositions ci-avant | B A C | Oui | Non | Toutes les propositions ci-avant | Oui | Oui | Oui | Oui | Je ne sais pas | Non | Non | |
| 251 | Oui | Le site internet | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Yaourt aux fruits | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | 6 ingrédients | Oui | Oui | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | B A C | Non | Oui | Toutes les propositions ci-avant | Oui | Oui | Oui | Oui | Non | Non | Non | |
| 238 | Oui | La brochure, Le site internet, Le poster | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Yaourt aux fruits | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | 6 ingrédients | Oui | Oui | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | B A C | Non | Oui | Signa et la liste des ingrédients | Oui | Oui | Oui | Oui | Non | Non | Non | |
| 310 | Oui | Aucun | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Aucune des propositions ci-avant | Aucune des propositions ci-avant | Céréales petit-déjeuner type | Nuggets de poulet surgelés | 6 ingrédients | Je ne sais pas | Oui | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | B A C | Non | Oui | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Oui | Je ne sais pas | Oui | Non | Je ne sais pas | Non | |
| 162 | Oui | La brochure, Le poster | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Aucune des propositions ci-avant | Aucune des propositions ci-avant | Nuggets de poulet surgelés | 8 ingrédients | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | B A C | Non | Oui | Signa et la liste des ingrédients | Oui | Oui | Je ne sais pas | Oui | Non | Non | Oui | |
| 185 | Oui | La brochure, Le poster | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Yaourt aux fruits | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | 6 ingrédients | Oui | Oui | Rayon céréales pour petit- | Toutes les propositions ci-avant | C B A | Non | Oui | Je ne sais pas | Oui | Oui | Oui | Oui | Non | Non | Oui | |
| 21 | Oui | Aucun | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Aucune des propositions ci-avant | Aucune des propositions ci-avant | Céréales petit-déjeuner type | Nuggets de poulet surgelés | 3 ingrédients | Oui | Non | Rayon céréales pour petit- | Rayon pâtisseries industrielles | A C B | Je ne sais pas | Oui | Je ne sais pas | Oui | Oui | Oui | Oui | Non | Non | Je ne sais pas | |
| 160 | Oui | La brochure, Le site internet, Le poster | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Yaourt aux fruits | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | 6 ingrédients | Oui | Oui | Rayon céréales pour petit- | Rayon pâtisseries industrielles | B C A | Non | Oui | Toutes les propositions ci-avant | Je ne sais pas | Oui | Je ne sais pas | Oui | Non | Non | Non | |
| 64 | Oui | Le site internet | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Toutes les propositions ci-avant | Céréales petit-déjeuner type | Toutes les propositions ci-avant | 3 ingrédients | Oui | Oui | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | C A B | Non | Oui | Signa et la liste des ingrédients | Oui | Oui | Oui | Oui | Non | Non | Oui | |

| N° Participant | Avez-vous complété le questionnaire sur les aliments ultra-transformés ? | Quel(s) outil(s) sur les aliments ultra-transformés avez-vous consulté ? Plusieurs réponses possibles. | Poissons: Parmi la série ci-dessous, quel aliment est ultra-transformé ? | Pommes de terre: Parmi la série ci-dessous, quel aliment est ultra-transformé ? | Féculents: Parmi la série ci-dessous, quel aliment est ultra-transformé ? | Produits laitiers: Parmi la série ci-dessous, quel aliment est ultra-transformé ? | Petit-déjeuner: Parmi la série ci-dessous, quel aliment est ultra-transformé ? | Plats préparés: Parmi la série ci-dessous, quel aliment est ultra-transformé ? | À partir de combien d'ingrédients un aliment a une grande probabilité (>75%) d'être ultra-transformé ? | Une allégation santé telle que « Source de calcium » ou « Enrichi en fibres » peut-elle être mentionnée sur l'étiquette d'un aliment ultra-transformé ? | Les produits alimentaires destinés à l'alimentation des bébés (de 6 mois à la petite enfance), peuvent-ils être ultra-transformés ? | Pour la série ci-dessous, dans quel rayon se retrouvent généralement les aliments ultra-transformés ? | Pour la série ci-dessous, dans quel rayon se retrouvent généralement les aliments ultra-transformés ? | Parmi les 3 compositions de desserts brassés aux fruits pour bébés ci-dessous, quel est le classement de ceux-ci du MOINS au PLUS transformé ? | Un score « E » au Nutriscore implique-t-il nécessairement que l'aliment est ultra-transformé ? | Un aliment ultra-transformé pourrait-il avoir un Nutriscore A ou B ? | Quels moyens parmi les suivants permettent actuellement de connaître le degré de transformation d'un aliment ? | Une consommation excessive d'aliments ultra-transformés pourrait-elle être associée à une augmentation du risque de maladies cardiovasculaires ? | Une consommation excessive d'aliments ultra-transformés pourrait-elle être associée à une augmentation du risque de diabète de type 2 ? | Une consommation excessive d'aliments ultra-transformés pourrait-elle être associée à une augmentation du risque de cancer du sein ? | L'épidémie du surpoids et de l'obésité actuelle dans la population pourrait-elle être associée à une consommation excessive d'aliments ultra-transformés ? | À quantité égale, les aliments ultra-transformés sont-ils plus satiétogènes que leurs équivalents bruts pris de manière séparée ? | Les aliments ultra-transformés sont-ils associés à des systèmes alimentaires durables ? | Pour un même nombre de calories, en Belgique, les aliments ultra-transformés contiennent-ils moins cher qu'une recette faite maison ? | |
|----------------|--------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 271 | Oui | Aucun | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | Pain brioché sans gluten | Yaourt aux fruits | Céréales petit-déjeuner type | Aucune des propositions ci-avant | 3 ingrédients | Je ne sais pas | Non | Rayon céréales pour petit- | Rayon pâtisseries industrielles | B A C | Je ne sais pas | Non | Siga et la liste des ingrédients | Oui | Oui | Oui | Oui | Je ne sais pas | Je ne sais pas | Je ne sais pas | |
| 218 | Oui | La brochure | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Yaourt aux fruits | Biscuits sablés au chocolat | Toutes les propositions ci-avant | 6 ingrédients | Oui | Oui | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | A B C | Je ne sais pas | Oui | Siga et la liste des ingrédients | Oui | Oui | Non | Non | Non | Non | Non | Non |
| 242 | Oui | Aucun | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Aucune des propositions ci-avant | Aucune des propositions ci-avant | Céréales petit-déjeuner type | Nuggets de poulet surgelés | 6 ingrédients | Je ne sais pas | Non | Rayon céréales pour petit- | Rayon pâtisseries industrielles | A C B | Je ne sais pas | Oui | Siga et la liste des ingrédients | Oui | Oui | Oui | Oui | Oui | Non | Non | Non |
| 174 | Oui | Le site internet | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Yaourt aux fruits | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | 6 ingrédients | Oui | Oui | Toutes les propositions ci-avant | Toutes les propositions ci-avant | A B C | Non | Oui | Siga et la liste des ingrédients | Oui | Oui | Oui | Oui | Non | Non | Non | |
| 329 | Oui | Aucun | Bâtonnets de surimi | Croquettes de pommes de terre | Pain brioché sans gluten | Toutes les propositions ci-avant | Céréales petit-déjeuner type | Toutes les propositions ci-avant | 8 ingrédients | Je ne sais pas | Oui | Rayon céréales pour petit- | Toutes les propositions ci-avant | C A B | Je ne sais pas | Oui | Je ne sais pas | Oui | Oui | Je ne sais pas | Oui | Je ne sais pas | Non | Non | Non |

ANNEXE 4 Résultats détaillés échantillon témoin

| N° | Réf Participant Témoin | Tot Q1 | Tot Q2 | Tot Q2 - Tot Q1 |
|----|------------------------|--------|--------|-----------------|
| 1 | 5 | 16 | 14 | -2 |
| 2 | 6 | 19 | 27 | 8 |
| 3 | 8 | 15 | 17 | 2 |
| 4 | 9 | 22 | 18 | -4 |
| 5 | 14 | 12 | 15 | 3 |
| 6 | 15 | 15 | 13 | -2 |
| 7 | 17 | 21 | 26 | 5 |
| 8 | 19 | 10 | 14 | 4 |
| 9 | 21 | 12 | 13 | 1 |
| 10 | 23 | 13 | 15 | 2 |
| 11 | 25 | 8 | 16 | 8 |
| 12 | 26 | 13 | 17 | 4 |
| 13 | 27 | 9 | 18 | 9 |
| 14 | 28 | 22 | 14 | -8 |
| 15 | 32 | 15 | 13 | -2 |
| 16 | 33 | 14 | 19 | 5 |
| 17 | 35 | 13 | 16 | 3 |
| 18 | 37 | 16 | 19 | 3 |
| 19 | 38 | 21 | 16 | -5 |
| 20 | 39 | 21 | 14 | -7 |
| 21 | 40 | 23 | 15 | -8 |
| 22 | 41 | 18 | 10 | -8 |
| 23 | 42 | 19 | 15 | -4 |
| 24 | 44 | 10 | 22 | 12 |
| 25 | 45 | 10 | 18 | 8 |
| 26 | 57 | 24 | 18 | -6 |
| 27 | 97 | 9 | 16 | 7 |
| 28 | 101 | 24 | 8 | -16 |
| 29 | 106 | 18 | 24 | 6 |
| 30 | 131 | 21 | 19 | -2 |
| 31 | 134 | 20 | 18 | -2 |
| 32 | 135 | 19 | 14 | -5 |
| 33 | 137 | 16 | 20 | 4 |
| 34 | 144 | 23 | 22 | -1 |
| 35 | 150 | 19 | 14 | -5 |
| 36 | 151 | 25 | 25 | 0 |
| 37 | 153 | 22 | 17 | -5 |
| 38 | 154 | 6 | 15 | 9 |
| 39 | 155 | 21 | 20 | -1 |
| 40 | 158 | 13 | 15 | 2 |
| 41 | 165 | 14 | 16 | 2 |
| 42 | 166 | 19 | 14 | -5 |
| 43 | 169 | 17 | 21 | 4 |
| 44 | 170 | 18 | 15 | -3 |
| 45 | 175 | 12 | 17 | 5 |
| 46 | 181 | 13 | 20 | 7 |
| 47 | 184 | 17 | 11 | -6 |

| | | | | |
|----|-----|----|----|-----|
| 48 | 186 | 29 | 13 | -16 |
| 49 | 197 | 18 | 17 | -1 |
| 50 | 201 | 17 | 25 | 8 |
| 51 | 212 | 13 | 12 | -1 |
| 52 | 214 | 28 | 10 | -18 |
| 53 | 222 | 8 | 18 | 10 |
| 54 | 227 | 15 | 14 | -1 |
| 55 | 230 | 10 | 10 | 0 |
| 56 | 237 | 16 | 14 | -2 |
| 57 | 242 | 17 | 11 | -6 |
| 58 | 244 | 21 | 23 | 2 |
| 59 | 253 | 16 | 17 | 1 |
| 60 | 258 | 15 | 13 | -2 |
| 61 | 259 | 15 | 18 | 3 |
| 62 | 260 | 9 | 16 | 7 |
| 63 | 267 | 9 | 14 | 5 |
| 64 | 268 | 12 | 24 | 12 |
| 65 | 269 | 17 | 10 | -7 |
| 66 | 271 | 7 | 12 | 5 |
| 67 | 273 | 26 | 15 | -11 |
| 68 | 276 | 14 | 13 | -1 |
| 69 | 277 | 16 | 11 | -5 |
| 70 | 281 | 29 | 22 | -7 |
| 71 | 282 | 7 | 13 | 6 |
| 72 | 285 | 15 | 21 | 6 |
| 73 | 286 | 16 | 20 | 4 |
| 74 | 291 | 11 | 19 | 8 |
| 75 | 293 | 15 | 18 | 3 |
| 76 | 294 | 13 | 15 | 2 |
| 77 | 299 | 18 | 23 | 5 |
| 78 | 301 | 20 | 24 | 4 |
| 79 | 302 | 17 | 12 | -5 |
| 80 | 304 | 24 | 21 | -3 |
| 81 | 305 | 17 | 13 | -4 |
| 82 | 306 | 20 | 13 | -7 |
| 83 | 307 | 15 | 17 | 2 |
| 84 | 308 | 23 | 21 | -2 |
| 85 | 309 | 11 | 11 | 0 |
| 86 | 310 | 22 | 19 | -3 |
| 87 | 311 | 12 | 17 | 5 |
| 88 | 312 | 16 | 19 | 3 |
| 89 | 316 | 7 | 12 | 5 |
| 90 | 318 | 13 | 12 | -1 |
| 91 | 327 | 15 | 13 | -2 |
| 92 | 329 | 21 | 14 | -7 |
| 93 | 330 | 11 | 16 | 5 |
| 94 | 331 | 21 | 18 | -3 |
| 95 | 332 | 12 | 11 | -1 |

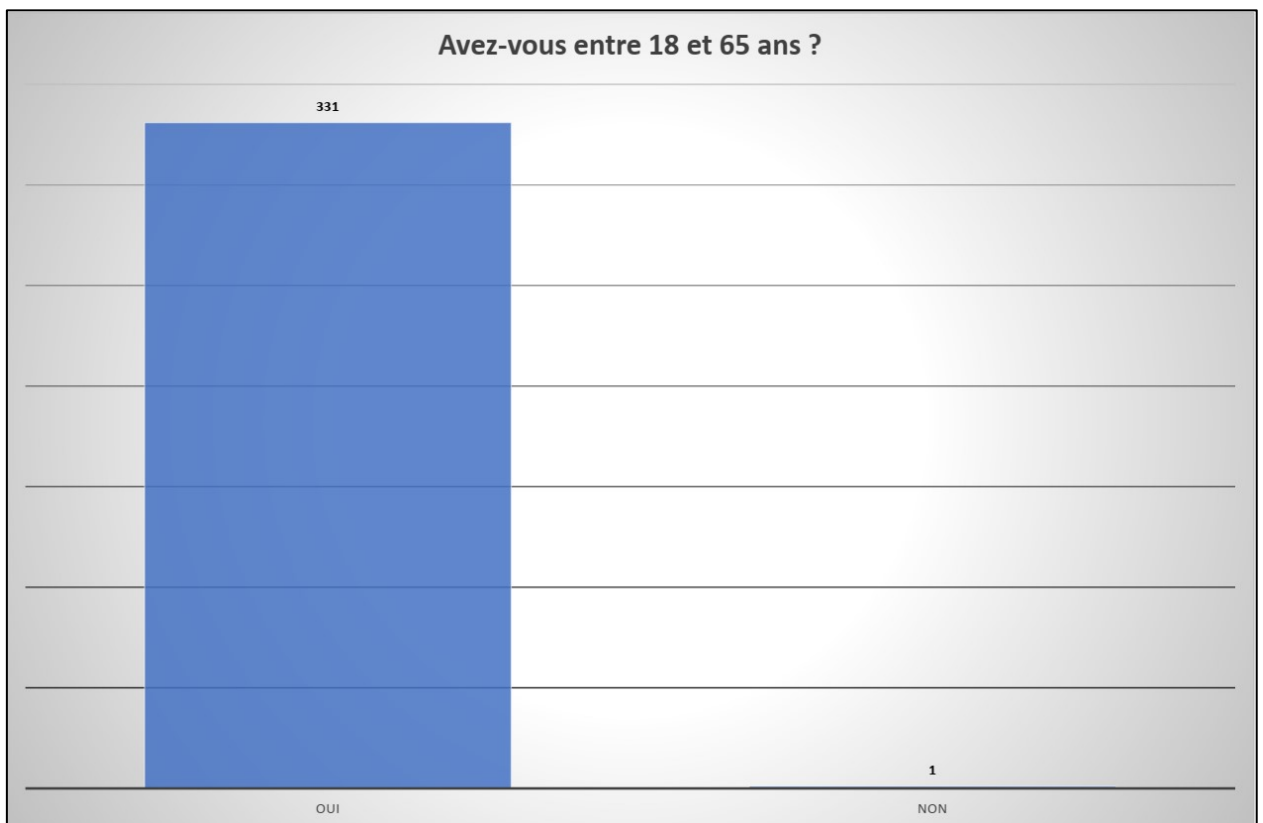
ANNEXE 5 Résultats détaillés échantillon cible

| N° | Réf Participant cible | Tot Q1 | Tot Q2 | Tot Q2 - Tot Q1 |
|----|-----------------------|--------|--------|-----------------|
| 1 | 1 | 12 | 31 | 19 |
| 2 | 2 | 16 | 34 | 18 |
| 3 | 3 | 11 | 34 | 23 |
| 4 | 4 | 11 | 34 | 23 |
| 5 | 7 | 26 | 14 | -12 |
| 6 | 12 | 10 | 29 | 19 |
| 7 | 16 | 17 | 34 | 17 |
| 8 | 18 | 16 | 26 | 10 |
| 9 | 20 | 14 | 16 | 2 |
| 10 | 22 | 23 | 20 | -3 |
| 11 | 36 | 15 | 31 | 16 |
| 12 | 43 | 9 | 28 | 19 |
| 13 | 47 | 25 | 29 | 4 |
| 14 | 50 | 16 | 29 | 13 |
| 15 | 52 | 20 | 33 | 13 |
| 16 | 54 | 16 | 28 | 12 |
| 17 | 56 | 19 | 20 | 1 |
| 18 | 60 | 22 | 23 | 1 |
| 19 | 64 | 19 | 27 | 8 |
| 20 | 65 | 5 | 20 | 15 |
| 21 | 69 | 15 | 18 | 3 |
| 22 | 73 | 0 | 34 | 34 |
| 23 | 75 | 13 | 31 | 18 |
| 24 | 77 | 10 | 34 | 24 |
| 25 | 80 | 26 | 34 | 8 |
| 26 | 81 | 19 | 19 | 0 |
| 27 | 83 | 29 | 31 | 2 |
| 28 | 85 | 7 | 17 | 10 |
| 29 | 90 | 10 | 20 | 10 |
| 30 | 91 | 23 | 17 | -6 |
| 31 | 93 | 11 | 27 | 16 |
| 32 | 100 | 6 | 23 | 17 |
| 33 | 102 | 18 | 29 | 11 |
| 34 | 103 | 17 | 32 | 15 |
| 35 | 104 | 14 | 18 | 4 |
| 36 | 109 | 17 | 27 | 10 |
| 37 | 111 | 18 | 34 | 16 |
| 38 | 112 | 18 | 18 | 0 |
| 39 | 113 | 24 | 26 | 2 |
| 40 | 115 | 12 | 25 | 13 |
| 41 | 116 | 12 | 25 | 13 |
| 42 | 117 | 18 | 22 | 4 |
| 43 | 123 | 14 | 25 | 11 |
| 44 | 132 | 10 | 32 | 22 |
| 45 | 133 | 22 | 22 | 0 |
| 46 | 136 | 22 | 31 | 9 |
| 47 | 139 | 10 | 30 | 20 |
| 48 | 140 | 20 | 34 | 14 |

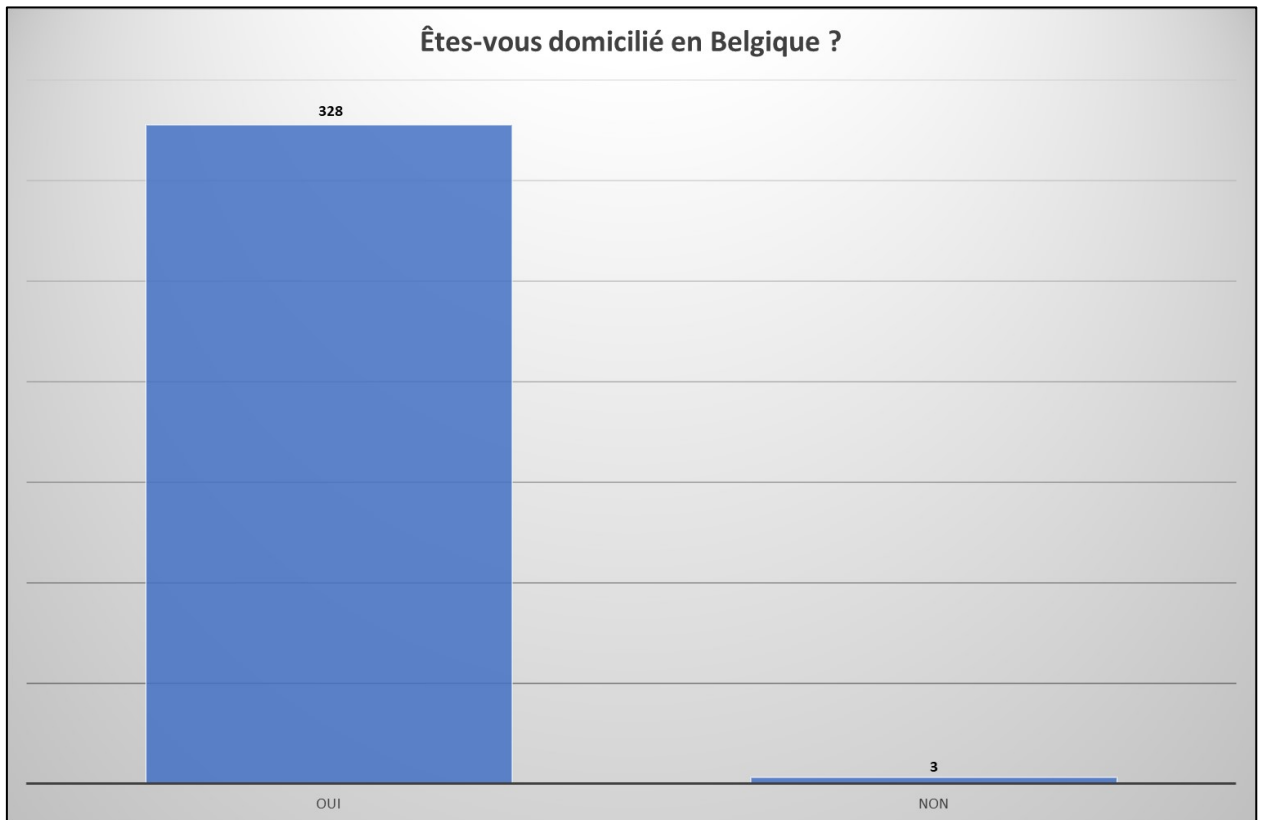
| | | | | |
|----|-----|----|----|-----|
| 49 | 146 | 10 | 20 | 10 |
| 50 | 148 | 31 | 34 | 3 |
| 51 | 157 | 15 | 30 | 15 |
| 52 | 160 | 22 | 21 | -1 |
| 53 | 161 | 21 | 34 | 13 |
| 54 | 162 | 23 | 25 | 2 |
| 55 | 163 | 12 | 30 | 18 |
| 56 | 164 | 14 | 27 | 13 |
| 57 | 167 | 21 | 24 | 3 |
| 58 | 171 | 4 | 15 | 11 |
| 59 | 172 | 26 | 14 | -12 |
| 60 | 173 | 12 | 20 | 8 |
| 61 | 174 | 15 | 30 | 15 |
| 62 | 176 | 11 | 34 | 23 |
| 63 | 177 | 11 | 27 | 16 |
| 64 | 178 | 2 | 23 | 21 |
| 65 | 179 | 9 | 34 | 25 |
| 66 | 180 | 17 | 34 | 17 |
| 67 | 182 | 9 | 29 | 20 |
| 68 | 183 | 19 | 27 | 8 |
| 69 | 185 | 23 | 26 | 3 |
| 70 | 188 | 17 | 20 | 3 |
| 71 | 189 | 18 | 15 | -3 |
| 72 | 190 | 22 | 31 | 9 |
| 73 | 191 | 17 | 29 | 12 |
| 74 | 192 | 22 | 27 | 5 |
| 75 | 193 | 14 | 30 | 16 |
| 76 | 194 | 13 | 30 | 17 |
| 77 | 195 | 16 | 18 | 2 |
| 78 | 196 | 16 | 20 | 4 |
| 79 | 200 | 7 | 23 | 16 |
| 80 | 202 | 19 | 31 | 12 |
| 81 | 203 | 13 | 31 | 18 |
| 82 | 204 | 15 | 31 | 16 |
| 83 | 205 | 8 | 34 | 26 |
| 84 | 209 | 11 | 22 | 11 |
| 85 | 210 | 13 | 30 | 17 |
| 86 | 211 | 27 | 31 | 4 |
| 87 | 217 | 10 | 28 | 18 |
| 88 | 218 | 6 | 25 | 19 |
| 89 | 220 | 22 | 34 | 12 |
| 90 | 223 | 16 | 33 | 17 |
| 91 | 228 | 26 | 14 | -12 |
| 92 | 229 | 11 | 31 | 20 |
| 93 | 232 | 24 | 31 | 7 |
| 94 | 233 | 6 | 29 | 23 |
| 95 | 235 | 20 | 23 | 3 |
| 96 | 236 | 9 | 27 | 18 |
| 97 | 239 | 11 | 28 | 17 |
| 98 | 240 | 16 | 26 | 10 |
| 99 | 241 | 11 | 18 | 7 |

| | | | | |
|-----|-----|----|----|-----|
| 100 | 243 | 12 | 34 | 22 |
| 101 | 245 | 9 | 21 | 12 |
| 102 | 246 | 6 | 32 | 26 |
| 103 | 247 | 17 | 34 | 17 |
| 104 | 248 | 16 | 29 | 13 |
| 105 | 249 | 22 | 33 | 11 |
| 106 | 250 | 19 | 28 | 9 |
| 107 | 252 | 25 | 32 | 7 |
| 108 | 254 | 13 | 32 | 19 |
| 109 | 256 | 24 | 22 | -2 |
| 110 | 257 | 16 | 19 | 3 |
| 111 | 263 | 27 | 29 | 2 |
| 112 | 265 | 22 | 26 | 4 |
| 113 | 272 | 21 | 26 | 5 |
| 114 | 274 | 22 | 12 | -10 |
| 115 | 275 | 15 | 26 | 11 |
| 116 | 278 | 13 | 18 | 5 |
| 117 | 279 | 24 | 29 | 5 |
| 118 | 283 | 26 | 27 | 1 |
| 119 | 292 | 19 | 27 | 8 |
| 120 | 295 | 18 | 24 | 6 |
| 121 | 296 | 16 | 29 | 13 |
| 122 | 300 | 13 | 27 | 14 |
| 123 | 303 | 14 | 29 | 15 |
| 124 | 317 | 12 | 23 | 11 |
| 125 | 319 | 17 | 21 | 4 |
| 126 | 324 | 10 | 31 | 21 |
| 127 | 326 | 29 | 32 | 3 |
| 128 | 328 | 23 | 32 | 9 |

ANNEXE 6 Graphiques questions de sélection - questionnaire préalable

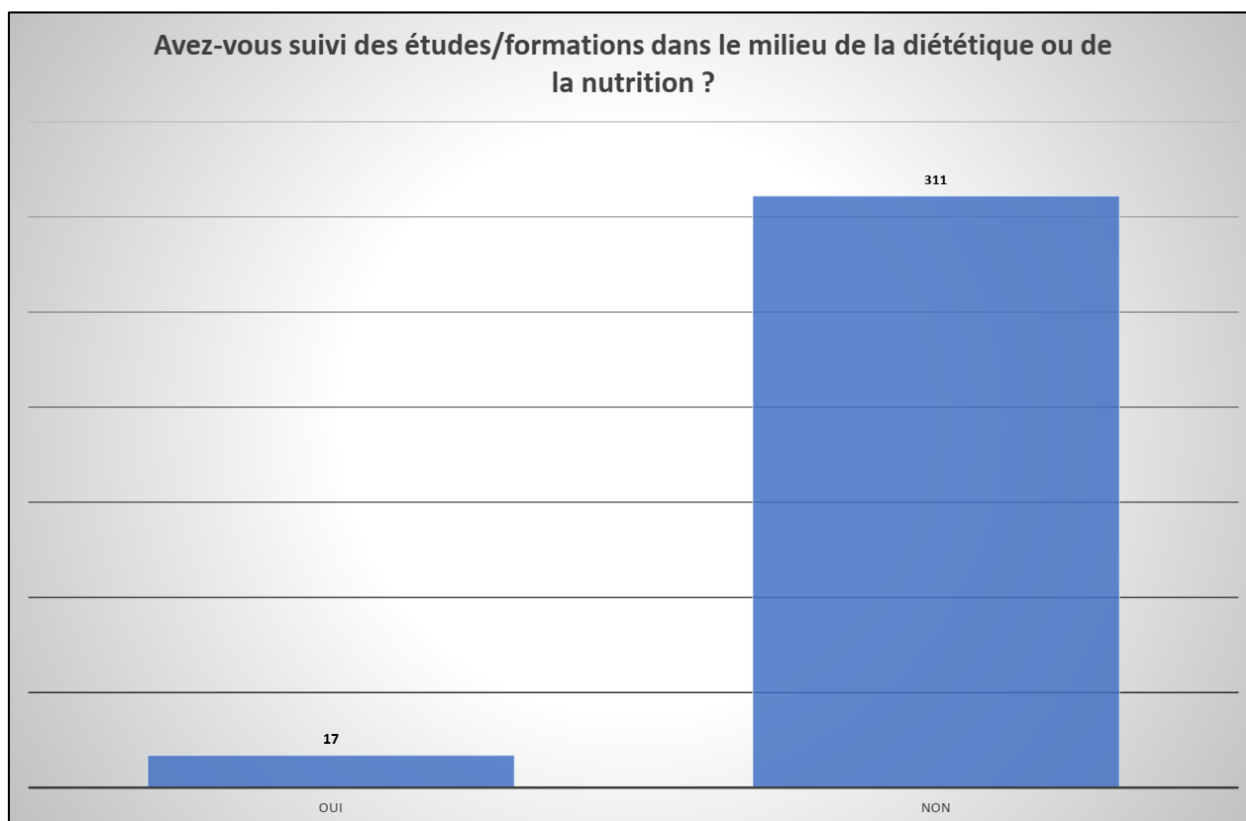


Le graphique ci-dessus reprend tous les échantillons. Sur 332 personnes, 331 avaient entre 18 et 65 ans. Le participant ayant répondu « non » a été évincé.



328 répondants étaient domiciliés en Belgique. Ceux qui ne l'étaient pas, n'ont pas pu poursuivre l'enquête.

À l'issue de ces 2 premières questions de sélection, 4 participants ont été éliminés.



17 répondants ont déclaré avoir suivi des études/formations dans le milieu de la diététique ou de la nutrition. Ceux-ci n'ont pas été retenus dans l'échantillon cible et ont fait l'objet d'un petit échantillon expérimental à part.

Réponse ouverte : « quelle(s) formation(s) dans le milieu de la diététique et/ou nutrition avez-vous suivi ? (données brutes - orthographe non corrigé).

| | |
|----|-----------------------------------------------------------|
| 1 | diététique |
| 2 | Diététique |
| 3 | graduat en diététique |
| 4 | Bachelier en diététique et éducateur en diabète |
| 5 | Bachelier en diététique (Liège) |
| 6 | Bachelier en diététique + formation en pédiatrie |
| 7 | Bachelier en diététique, spécialisation en gastro au siin |
| 8 | Diététique en haute école formation en photothérapie |
| 9 | Diététique générale |
| 10 | Diet |
| 11 | Bachelier en diététique |

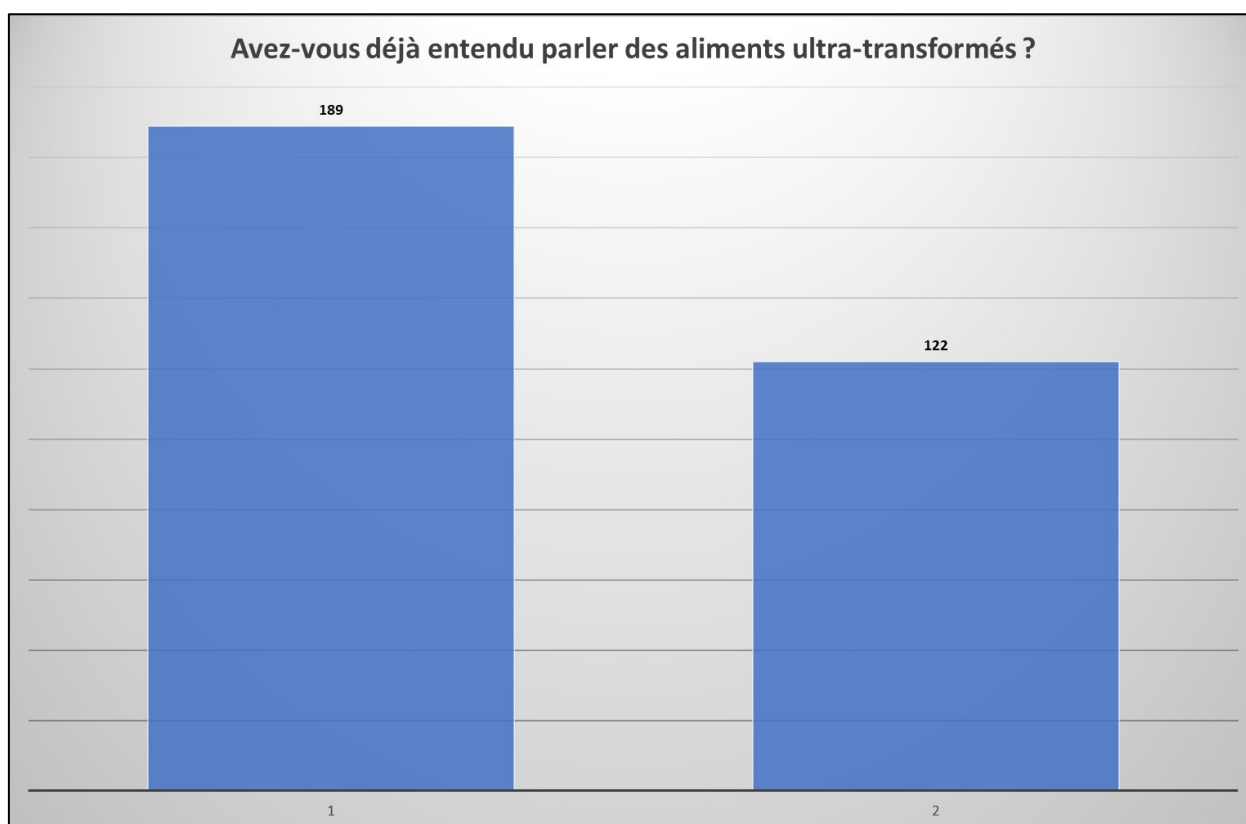
| | |
|----|---------------------------------------|
| 12 | Bachelier de diététique à la HE Vinci |
| 13 | Bachelier en diététique |
| 14 | Étude de dietetique |
| 15 | Bachelier à l'IPL (HE Vinci) |
| 16 | Diététique HELDB |
| 17 | Bachelier en diététique |

De plus, 5 personnes avaient également affirmé avoir suivi des formations dans ce domaine en argumentant de la manière suivante :

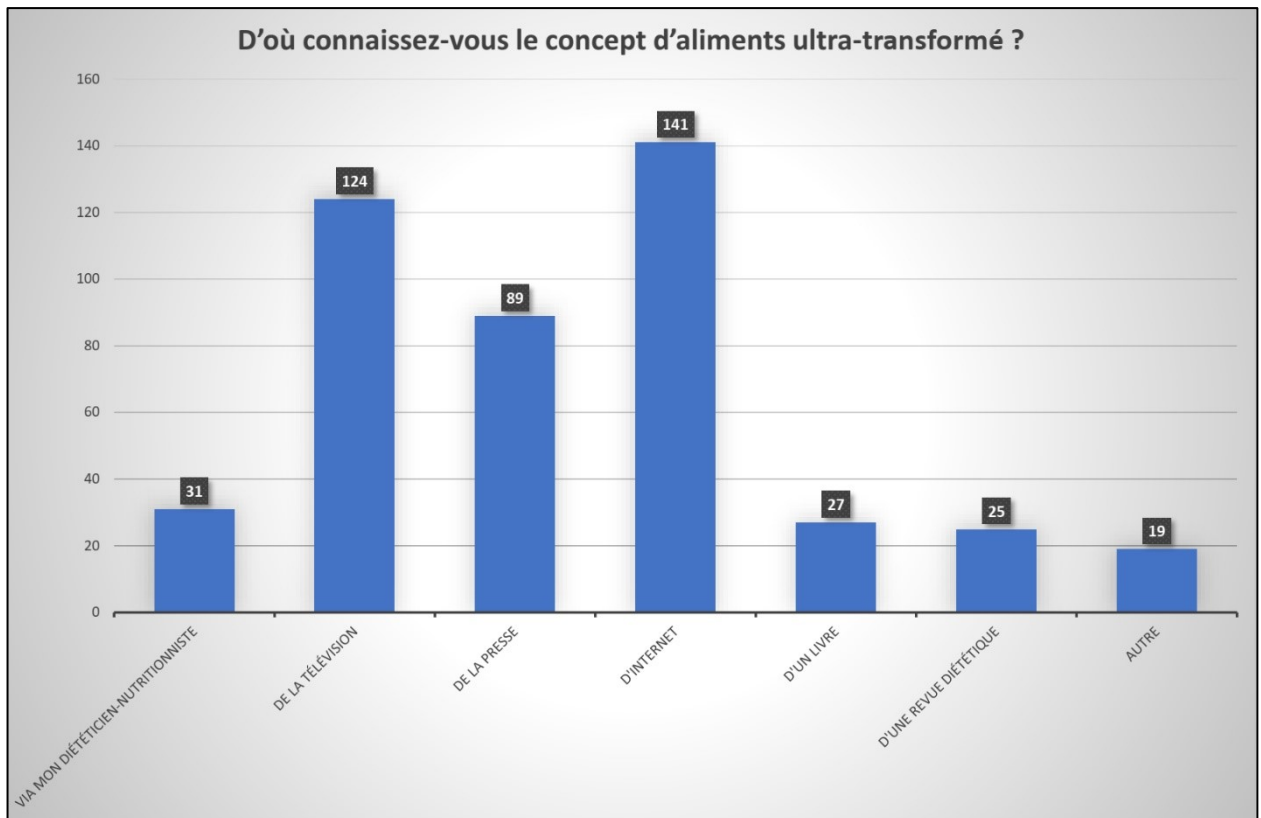
| |
|-----------------------------------------------------------------|
| Infirmierie |
| Boulangerie pâtisserie |
| Formation coach en nutrition |
| Restaurateur HoReCa |
| Formation en nutrition dans le cadre professionnel et personnel |

Après tri, ces répondants ont été sorti de cette catégorie et insérés dans celle de l'échantillon cible. Les 5 derniers participants ont été pris en compte comme étant des personnes en dehors du milieu de la diététique et de la nutrition car leur formation est telle qu'elle ne permet pas de connaître ce que sont les aliments ultra-transformés. Cette question de sélection suggère également qu'il règne encore du flou quant aux formations reconnues dans le milieu des sciences de la diététique et de la nutrition.

ANNEXE 7 Graphiques questions non théoriques - questionnaire préalable



Sur 311 répondants, 122 n'avaient jamais entendu parler des AUTs au paravent. Cela suggère que, malgré l'actualité du thème, il règne encore une certaine ignorance non négligeable sur le sujet des AUTs. Les réponses des 17 diététiciens n'ont pas été prises en compte dans l'élaboration de ce graphique afin de se focaliser sur l'échantillon cible.



Les résultats illustrés ci-dessus démontrent que les connaissances de ce concept venaient principalement d'internet, de la télévision et la de presse. Ci-après le détail des personnes ayant répondu « autre » :

| | |
|--------------------------------|---|
| AUTRE - Conversation familiale | 1 |
| AUTRE - Cours | 7 |
| AUTRE - Conférence | 2 |
| AUTRE - Salle de sport | 2 |
| AUTRE - Ancien travail | 1 |
| AUTRE - Réseaux | 3 |
| AUTRE - Bouche à oreille | 3 |

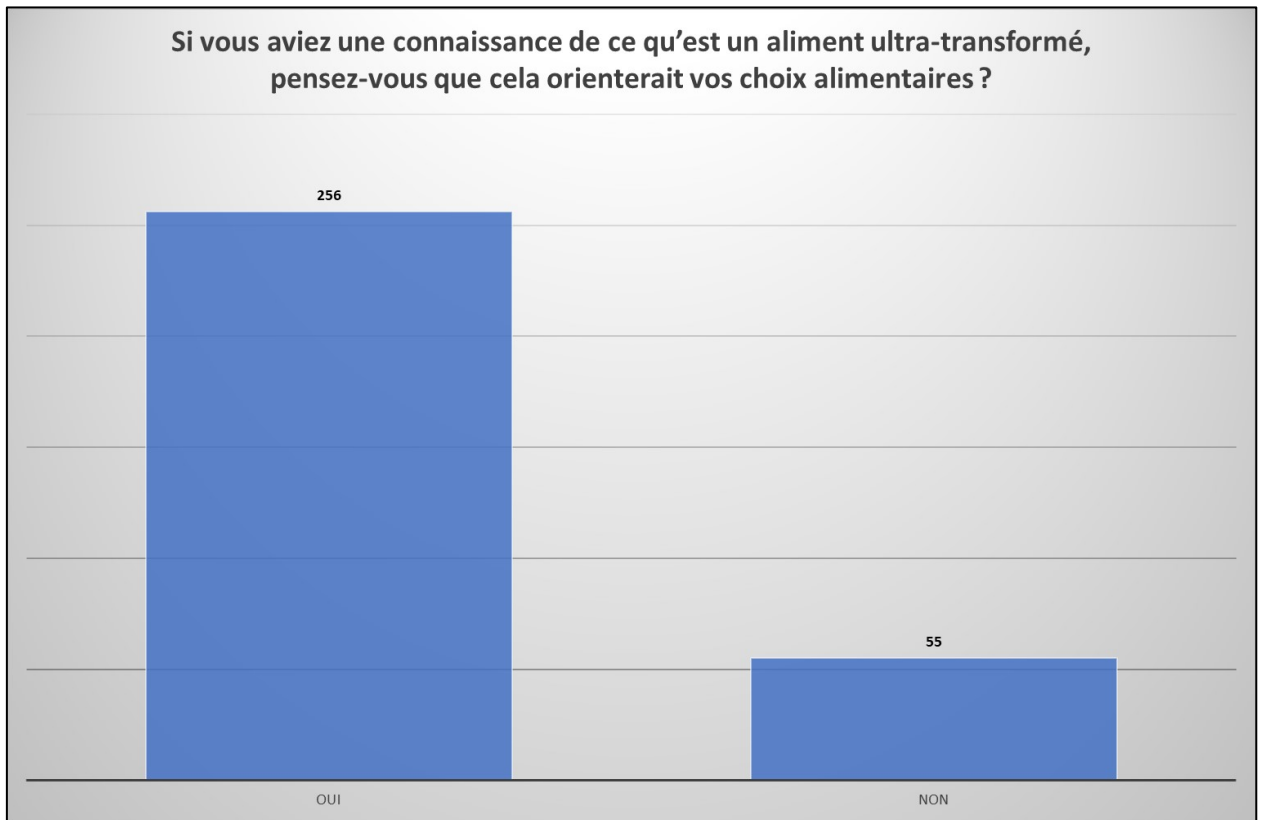
50 réponses les plus pertinentes ont été reprises ci-après (données brutes - orthographe non corrigé).

| Question ouverte questionnaire 1 : « Quelle est votre définition d'un « aliments ultra-transformé » ? | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | Un aliment qu'on module pour plaire au public et qui ne ressemble plus vraiment à sa forme d'origine |
| 2 | Aliment reconstitué |
| 3 | C est aliment qui a subit une transformation excessive, comme les aliments utilisés dans les plats préparer riche en sucre |
| 4 | Un aliment final pauvre en vitamine et qu'on a mélangé à des produits nocifs pour la santé. |
| 5 | Plus de 5 ingrédients. Des ingrédients que je ne sais pas acheter moi-même. Des ingrédients imprononçable |
| 6 | Ce sont des aliments avec pleins d'additifs, colorant OGM pesticide |
| 7 | C'est un aliment qui a subi des transformations et qui ne ressemble plus tellement à ce qui l'était à l'origine |
| 8 | Un faux aliment |
| 9 | Aliment vendu cuit dans le commerce. Aliment qui n'a plus la même apparence qu'au départ. |
| 10 | Aliment ayant perdu ses valeurs naturelles lors d'une transformation en "usine" |
| 11 | N'ayant rien de naturel car tellement décomposé de façon chimique |
| 12 | Un aliment dont les composants ne sont pas "naturel" et contient beaucoup de composants chimiques. Par exemple, du fromage qui est pas du vrai fromage mais qui est le fruit de mélanges chimiques. Et qui a été développé et fabriqué en laboratoire. |
| 13 | Un aliment qui a été modifié au niveau du goût et de ses composants |
| 14 | Lorsque l'on utilise énormément d'ingrédients pour recomposer un aliment. Par exemple le cordon bleu. Normalement 4 aliments = chapelure, poulet, jambon et fromage. Dans l'industrie agro-alimentaire, il y en plus d'une 30taines pour recomposer le même cordon bleu. La viande de base est d'ailleurs un haché de plein de partie du poulet dont les "déchets". Tellement broyer qu'il n'y a même plus fibres musculaire dans cette "viande". |
| 15 | Aliments avec beaucoup de produits chimiques pour la conservation et profits |
| 16 | Un plat préparé à réchauffer au micro onde, une pizza à mettre dans le four. La viennoiserie de bcp de boulangerie |
| 18 | Ce sont des aliments industriels pour lesquels on a ajouté entre autre des additifs , et d'autres produits qui font que l'aliment n'est plus du tout ce qu'il était à l'état naturel . |
| 19 | Exemple vu dernièrement : boudin blanc végétarien au champignons (pas de viande et pourquoi transformer des champignons en boudin ?) |

| | |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 20 | les aliments ogm par ex |
| 21 | C'est un aliment auquel on retire toutes ses propriétés "saines" pour le rendre "chimique" et qui n'apporte rien point de vue diététique. |
| 22 | Qui a subit un tas de transformations avant d'être un produit fini |
| 23 | Il s'agit de plats fabriqués essentiellement avec des aliments naturels ou peu transformés auxquels on a ajouté du sel ou autre. |
| 24 | C'est un aliment qui est transformé et auquel on a ajouté des additifs comme des colorants, des édulcorants, des conservateurs . |
| 25 | C'est de l'alimentation avec de super aliments |
| 26 | Je dirais qu'il s'agit d'un aliment dont la texture et/ou l'aspect et/ou le goût et/ou la composition est/sont très éloignée(s) de l'aliment initial. Donc, un aliment remanié de façon importante. |
| 27 | Un aliment auquel on applique bcp de transformations. |
| 28 | Sans le savoir, je dirai que c'est un aliment qui est traité un grand nombre de fois avant d'être disponible à la consommation. |
| 29 | Aliments génétiquement modifiés |
| 30 | Dont on a changé la forme extérieure pour garder le max de leurs propriétés |
| 31 | Des aliments gras transforme en aliment moins gr1s |
| 32 | Aliments non comestibles |
| 33 | Un aliment qui a subit diverses transformations et qui ont changé d'état de la matière |
| 34 | Aliment qui n'existe pas en tant que tel dans la nature et qui est un pur résultat de l'industrie. |
| 35 | Un aliment dont on a transformé sa composition |
| 36 | Un aliment dont l'état du produit vendu en magasin diffère au niveau de sa composition/conservation par rapport à l'état dans lequel il était lors de sa production. |
| 37 | Aliment que l'on transforme de plusieurs façon différentes pour que l'on puisse ensuite le consommer |
| 38 | Je ne sais pas puisque jamais entendu parler. Aliments transformés je me doute que c'est ce qui provient de l'industrie agro-alimentaire. J'en achète que très peu. |
| 39 | Un aliment ultra cuit |
| 40 | Beaucoup d'ingrédients ajoutés à sa nature de base |
| 41 | Qui ne fait pas grossir |
| 42 | Aliment emballé industriel où on ajoute des ingrédients que l'on retrouve (généralement) pas dans notre cuisine (conservateurs, additifs, arômes artificiels,..) pour remplacer un repas/dessert car c'est plus rapide et moins cher. |

| | |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 43 | Aliment ayant subi diverses transformations, généralement industrielles (hydrogénation, cracking, chauffé à haute température, extrudation...), et ajouts d'additifs divers. L'aliment de base n'est presque plus perceptible. |
| 44 | Aliment composé de plusieurs ingrédients dont des additifs (via l'ajout de sucre, sel, lipides, additifs chimiques, ...) + transformé dans sa texture car très travaillé par des machines industrielles. On pourrait également penser à l'économie que peuvent apporter aux industriels ces produits ultra-transformés |
| 45 | Aliment type fast food, remplis de « E » additifs etc avec une grosse quantité de sucre et de gras. Tout ce qui est trop transformé et du coup mauvais pour la santé contrairement aux aliments basiques non transformé |
| 46 | Un aliment amélioré qui fait perdre des graisses |
| 47 | Différents produits qui ont été mélangés et transformé de tel sorte à ce qu'on ne puisse plus deviner et distinguer les produits |
| 48 | Malbouffe, sucres transformés, additifs |
| 49 | Aliment contenant bcp d'additifs |
| 50 | Loin de l'original |

Les réponses ci-dessus démontrent que la grande majorité des participants ne savait pas définir les AUTs de manière claire et précise.



256 participants sur 311 ont répondu « oui ». Le désintérêt des autres personnes ayant répondu « non », ne peut pas être interprété car aucune question à réponse ouverte n'a été prévue à cet effet. Les réponses des 17 diététiciens n'ont pas été prises en compte dans l'élaboration de ce graphique afin de se focaliser sur l'échantillon cible.

50 réponses les plus pertinentes ont été reprises ci-après (**données brutes - orthographe non corrigé**).

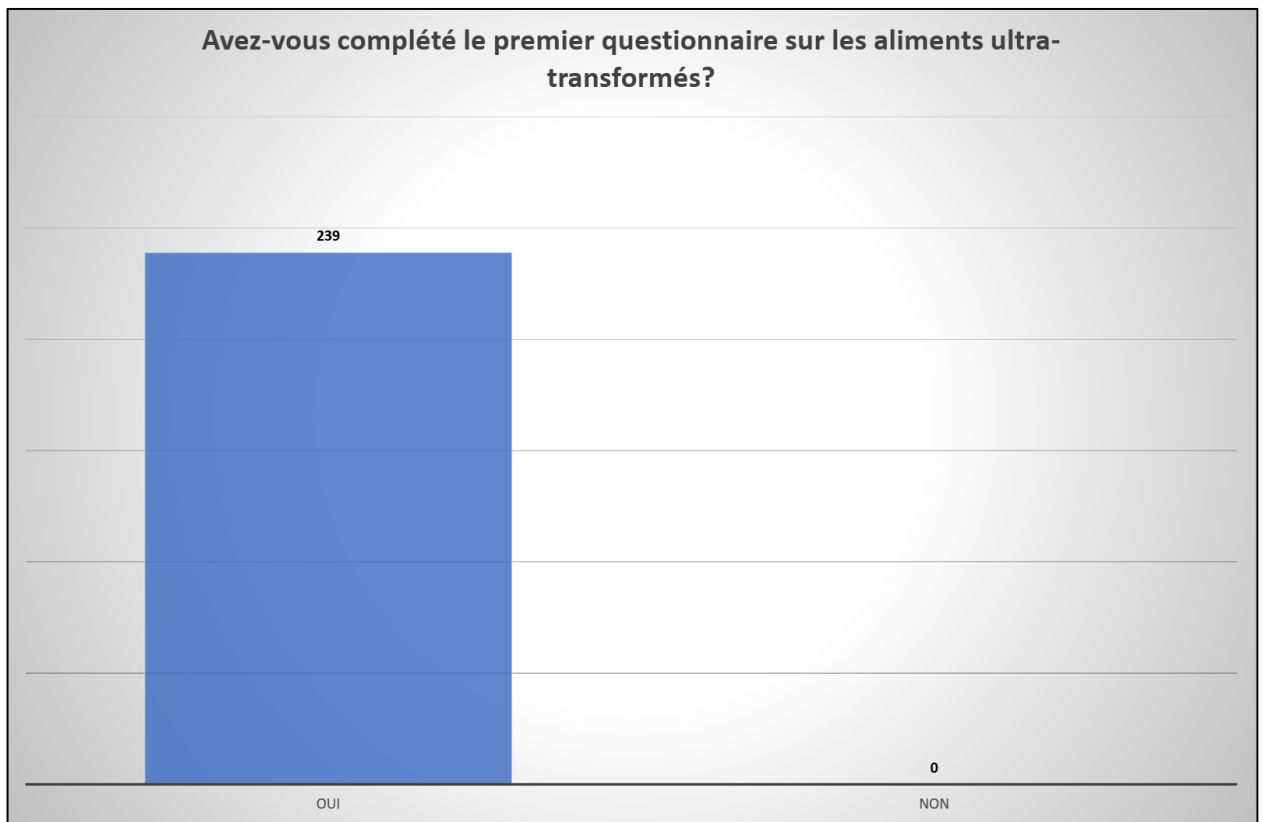
| Question ouverte questionnaire 1 : « Qu'aimeriez-vous voir sur un site internet ou sur une brochure par rapport aux aliments ultra-transformés » ? | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | Des indications claires et objectives |
| 2 | Les risques associés à ce type d'alimentation fréquente |
| 3 | Qu'on donne des explications claires sur le contenu des aliments ultra transformés et les risques graves pour la santé que ça engendre pour TOUS, jeunes, vieux, bébés.. Merci |
| 4 | Les ingrédients auxquels faire attention |
| 5 | Pourcentage d'ingrédients naturels, pourcentage de conservant, la teneur exacte en sel et sucre |
| 6 | Comment bien choisir ses aliments |
| 7 | Une liste des additifs utilisés |
| 8 | <ul style="list-style-type: none"> - les essentiels à connaître : pyramide alimentaire. - les "à bannir" : exemples d'aliments ou plats ultra transformés. - les risques liés à une consommation excessive d'aliments ultra transformés - (peut-être) les alternatives faciles et pas chères aux produits ultra transformés. |
| 9 | Que ce soit bien structuré. L'explication des ingrédients qu'il y a sur les étiquettes et les risque de consommer ces produits |
| 10 | Un equivalent au nutriscor pour ces aliment |
| 11 | Définition, exemples, pouvoir taper le nom d'un aliment, une marque, scanner le code barre et que ça nous dise le degré de transformation |
| 12 | Comme sur un paquet de cigarette. Des infos plus trach pour mettre les gens en garde |
| 13 | Des explications claires et simples pour s'y retrouver facilement |
| 14 | Une facilité de lecture des étiquettes de produits |
| 15 | la liste des aliments ultra-transformés afin de les éviter |
| 16 | La composition exacte (c'est à dire le nom des produits) et pas les codes E 412 ou autres. |
| 18 | Une information pertinente sur le nombre de transformations subies par tel ou tel aliment. Et une transparence totale sur leur intérêt nutritionnel ou non |
| 19 | <p>Ceux qui utilisent des graisses végétales pour remplacer le beurre (croissant, pain chocolat,...) et qui ajoute des arômes de beurre.</p> <p>Ceux qui utilisent des améliorants (conservateur, arômes, colorants artificiels) suspectés d'être nocifs pour la santé.</p> |
| 20 | Apprendre à comment les reconnaître, à bien lire les étiquettes des produits |

| | |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 21 | Des photos de ce qu'il y a réellement dedans pour en dégoûter les gens |
| 22 | Les conséquences sur la santé et celle des bébés. Les conséquences éventuelles sur l'environnement. Les alternatives a prix equivalents ou moins chères et qui seraient tout aussi bon en gout et meilleur pour la santé |
| 23 | Leur qualité nutritive santé |
| 24 | Un tableau avec les images de produits ultra transformés |
| 25 | Une définition claire et complète |
| 26 | Un site clair et fiable. J'aimerais savoir les conséquences sur la santé et sur le poids Avoir une définition clair et comment savoir les repérer Savoir s'il faut absolument les éviter et comment les remplacer par des produits plus naturel |
| 27 | Une liste des additifs qu'il faut absolument évités |
| 28 | Des idées d'alternatives « rapides » et les choses à absolument éviter et pourquoi |
| 29 | plutôt une application gsm qu'un site internet |
| 30 | Avoir un support lors des courses. Est-ce qu'ils contiennent des vitamines ? |
| 31 | " Nuit gravement à la santé" comme sur les paquets de cigarettes. |
| 32 | Explication d'une étiquette/ déclaration nutritionnelle / voir en gras les aliments ou méthodes de transformation/ fabrication |
| 33 | Définition, exemples et par quoi remplacer l'aliment ultra transformé |
| 34 | Comment transformer nous mêmes nos aliments |
| 35 | L'impact sur la santé, des solutions durables (alternatives) comment les remplacer , exemples de produits ultra transformés, comment les reconnaître, comment éviter d'en consommer... |
| 36 | Plutôt les produits à éviter absolument puisqu'on peut pas tous les éviter |
| 37 | Je n'y ai jamais fait attention pour la fille de 22mois. Je donne parfois des plats préparés pour une question de rapidité. J'ai supposé que ces produits étaient contrôlés, mais je n'en sais rien en fait ! |
| 38 | Les produits à éviter, des recettes saines, des adresses de producteurs locaux, les industriels les plus dangereux (qui utilisent des produits peu recommandables: fausses guides d'olive, purée de tomates chinoise...) |
| 39 | Une liste (quasi) exhaustive des aliments ultra-transformés avec leur indice siga |
| 40 | La réalisation du produit en image pour conscientiser les gens de ne pas en consommer |
| 41 | Un nutriscore prenant en compte en plus les additifs et le taux de sel |
| 42 | Des exemples d'aliments type qu'on ne soupçonnerait pas |
| 43 | Comment les repérer, trouver des alternatives moins transformées |

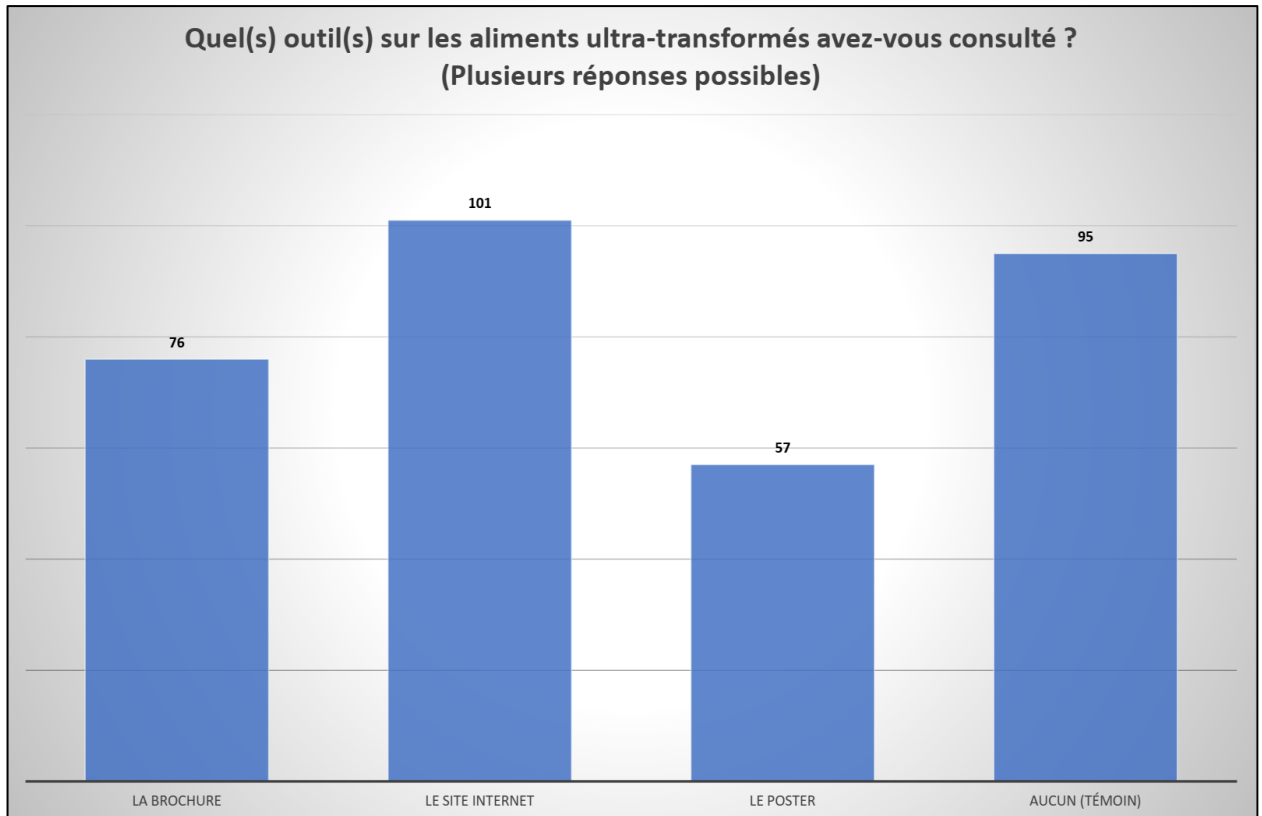
| | |
|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 44 | Les quels sont bons ou mauvais pour la santé et leur implications dans la digestion |
| 45 | Outil/liste pratiques pour remédier à ces produits |
| 46 | Peut-être une jauge, pas diaboliser à tout prix les aliments ultra-transformés mais informer qu'il y a des degrés de transformations et ne pas faire culpabiliser les gens dès qu'ils ont acheter des yaourts aux fruits bien que ultra-transformés, ne pas être trop catégorique. |
| 47 | Une liste -d'aliments à éviter. - que faut-il absolument regarder sur l'étiquette. |
| 48 | La nocivité des ingrédients d'un point de vue chimique et calorique, mais surtout d'un point de santé et accroissement des risques spécifiques |
| 49 | Ce que l'on sait aujourd'hui sur les AUT avec des sources scientifiques prouvées. Pas trop de culpabilisation mais bien de l'éducation. Il ne faut pas non plus trop diaboliser ses aliments reconforts afin de ne pas augmenter les TCA Une formulation positive "Privilégier les aliments bruts/simples aux AUT mais de temps en temps se reconforter avec un AUT est meilleure pour votre santé psychologique." Il ne s'agit pas de privilégier UNIQUEMENT la santé physique au détriment de la santé mentale |
| 50 | Un condensé des réponses aux questions précédentes. Cela serait déjà un bon début de prévention sur ce type d'aliment. |

Ces avis démontrent que les répondants souhaitent retrouver principalement des conseils clairs et pratiques leur permettant d'identifier les AUTs facilement lors des achats alimentaires.

ANNEXE 8 Graphiques des questions de sélection et questions non théoriques du second questionnaire



Tous les participants recevant le second questionnaire avaient répondu au premier. Le graphique ci-dessus reprend l'échantillon cible, l'échantillon témoin et celui des diététiciens.



L'outil le plus consulté a été le site internet, suivi de la brochure et puis du poster. Les participants ayant répondu « aucun » correspondent à l'échantillon témoin (n=95).

ANNEXE 9 Questions non théoriques du second questionnaire

22 questions les plus pertinentes ont été reprises ci-après (données brutes, orthographe non corrigé).

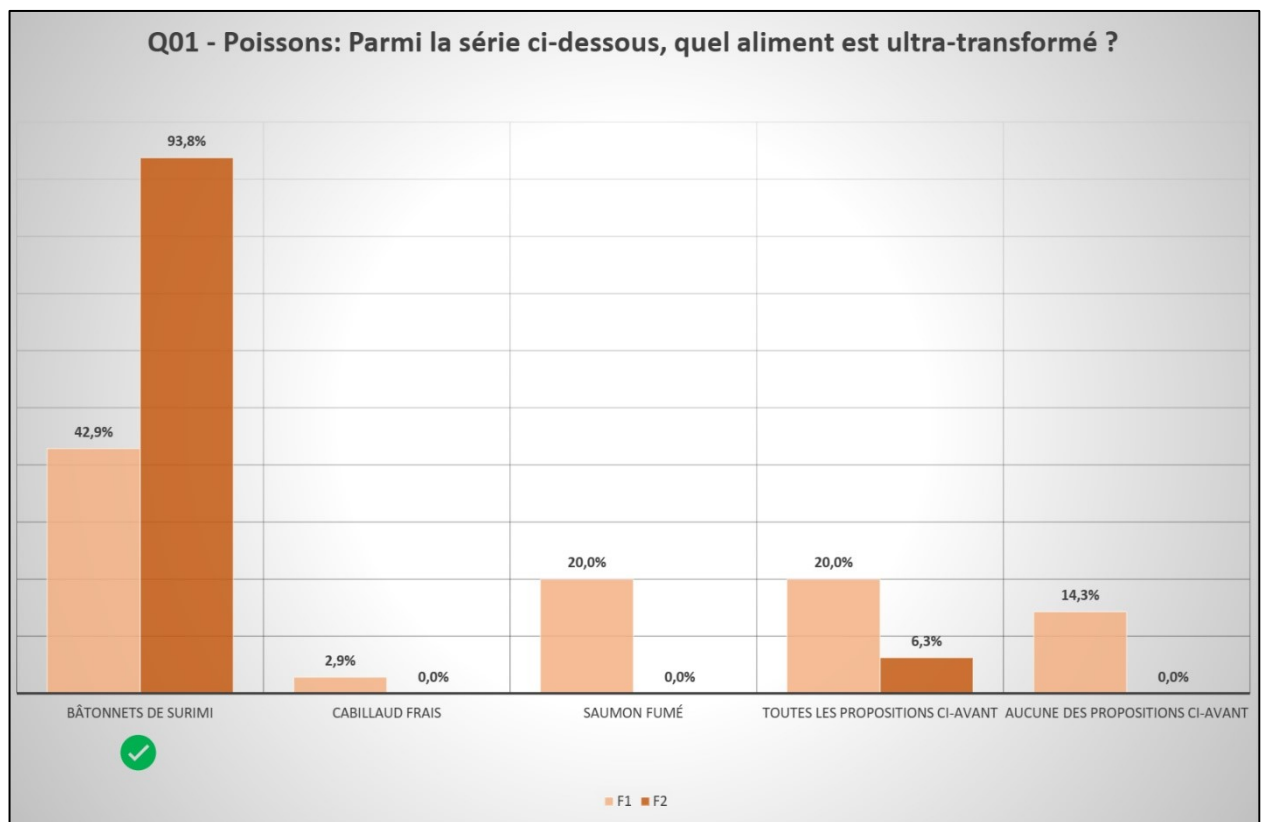
Cette question ne figure pas dans le questionnaire préalable envoyé à l'échantillon témoin.

| Question ouverte questionnaire 2 : « Quelles sont vos remarques quant au site internet, à la brochure et au poster sur les aliments ultra-transformés » ? | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | Très didactique, le site est bien fait et les illustrations 3D très chouettes, dans la brochure je dirais qu'il y a un peu trop d'information visuelle, fort chargé et fort bleu mais ça reste subjectif. |
| 2 | Fabuleux travail, tous est clair et précis. De la littérature scientifique au graphisme... chapeau |
| 3 | Brochure claire avec une page un sujet contrairement au site qui est long à parcourir avec le principe du déroulant, encore plus sur un téléphone portable. Manque un menu sur le site et une table des matières pour la brochure afin d'avoir une idée du contenu et de la structure, en plus de permettre de retrouver une information rapidement. Bonnes sources d'informations et belle qualité du graphisme ludique sans être enfantin. |
| 4 | Le site est intéressant et bien fait mais long à lire. C'est utile pour une personne qui veut avoir une lecture approfondie. Pour un accès plus rapide à l'information, le poster est plus utile et synthétise bien les éléments importants. |
| 5 | site très accessible et ludique pour les adolescents et les adultes! |
| 6 | couleurs attrayantes, les images incroyables, site complet! |
| 7 | Très coloré avec pas mal d'image, comme j'aime. Très bien expliqué |
| 8 | Très bien expliqué, assez long mais j'imagine que c'est compliqué de faire court (il faut que je regarde le poster encore). Possibilité de mentionner les protéines d'origine végétale dans les derniers passages, même si c'est déjà intéressant de mettre en avant le principe d'alimentation vraie, variée et végétale donc |
| 9 | Bien réalisés (avec une préférence pour le poster V01) |
| 10 | Très complet, très intéressant !! Devrait être diffusé massivement ! |
| 11 | Site internet éducatif et agréable à la lecture |
| 12 | c'est clair, bien construit et très compréhensible. on a les réponses à nos questions |
| 13 | Ce travail me paraît très complet, clair, bien illustré. Agréable à consulter et très intéressant. |

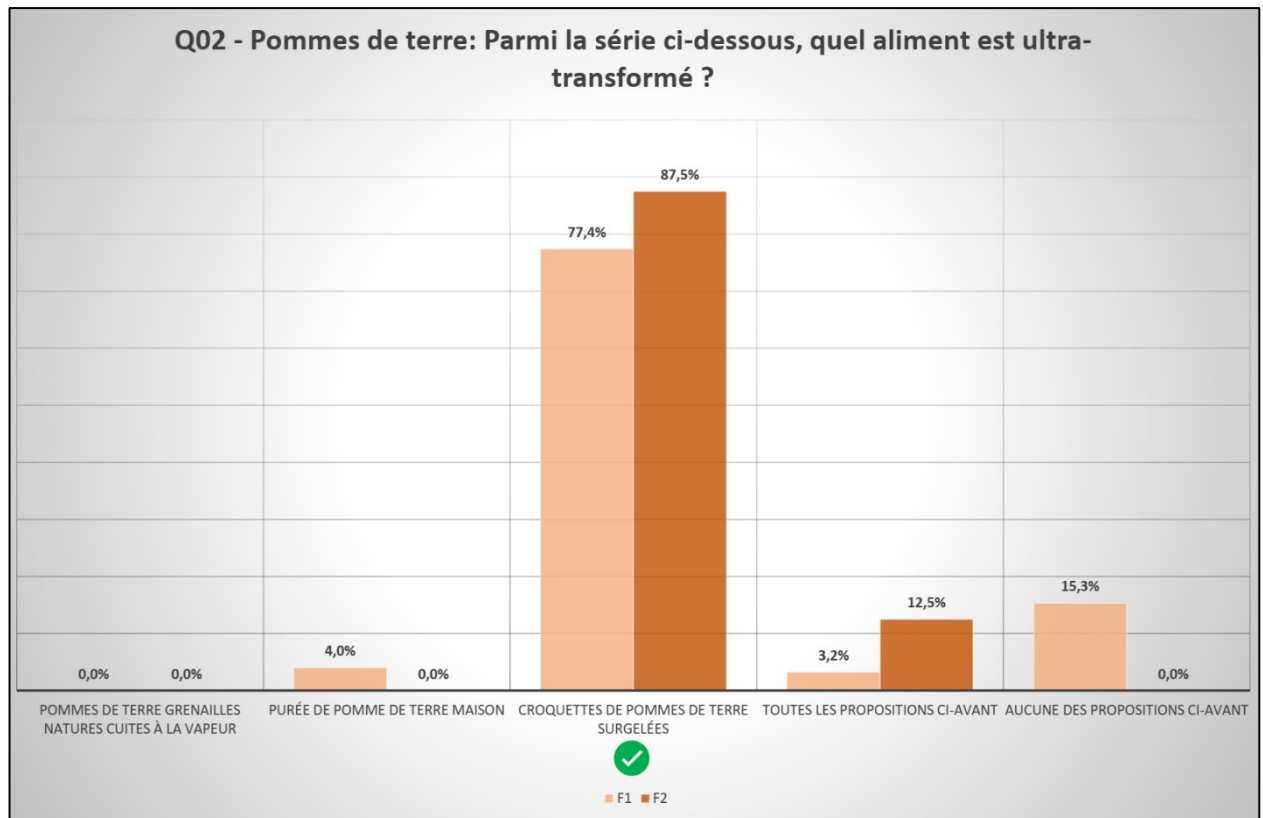
| | |
|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 14 | Je trouve le site internet très bien mais un peu long à lire. Idem pour la brochure. Sinon les outils sont très beau, le graphisme est agréable. Les couleurs sont adéquates. C'est agréable à lire et on a un fil conducteur. |
| 15 | J'ai apprécié les illustrations qui ponctuent les chapitres de manière claire et ludique. |
| 16 | e suis très contente d avoir lu le site et d'être enfin informé sur ces aliments ultra transformé. Dans la vie de tous les jours on nous renseigne pas assez |
| 18 | Super la brochure par contre je n'ai pas réussi à ouvrir le poster à partir de mon Ipad... |
| 19 | Très chouette visuel. Pour un diet c'est clair et complet mais pour une population générale le site et la brochure sont trop long à lire, beaucoup d'infos... Personnellement, une brochure destiné à un patient doit être plus courte (ex: 5-6pages). Cela me parait plus comme une "présentation- formation" sur les AUTs qui pourrait être destiné à une population générale. Je ne pense pas que je donnerais cette brochure à mes patients. Par contre, le poster pourrait être beaucoup plus utile dans la pratique ! |
| 20 | Génial, j'ai déjà envoyé le lien à 4personnes. |
| 21 | Poster super bien fait. Page Web et brochure plutôt longue à lire pour une personne lambda. |
| 22 | Je suis fan, facile à utiliser et coloré |

En résumé, les répondants ont trouvé les outils bien réalisés mais parfois trop longs.

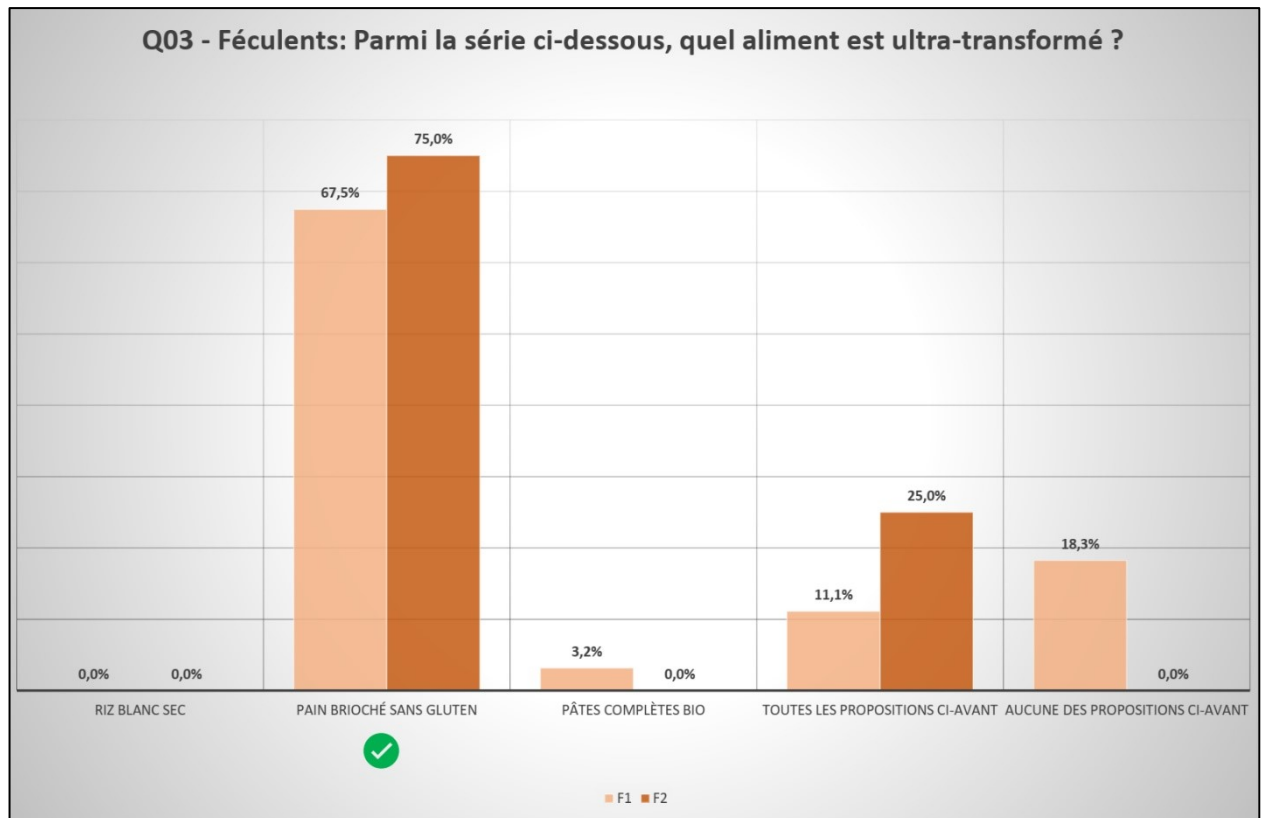
ANNEXE 10 Résultats et interprétation (questions théoriques - diététiciens)



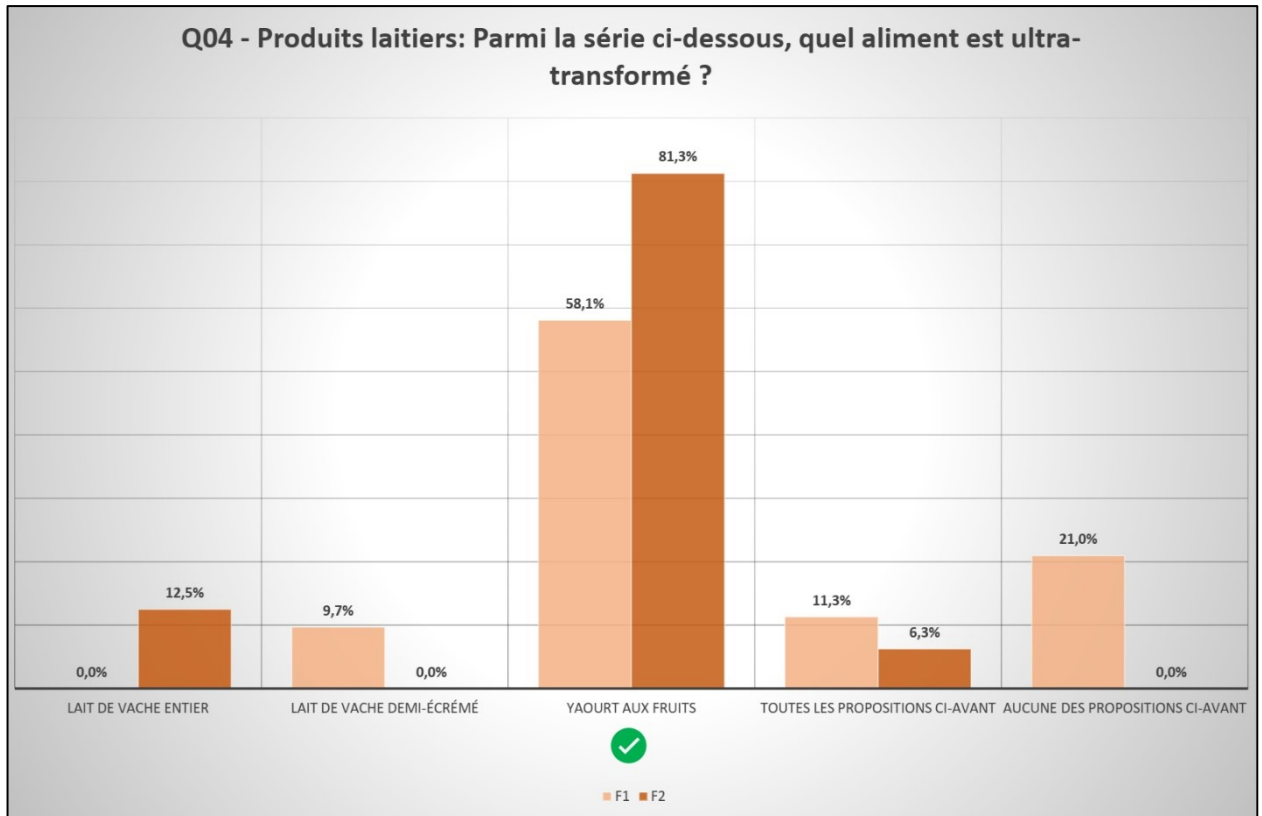
La répartition des réponses initiale est assez intrigante pour provenir de professionnels de la santé. Un échantillon de plus grande taille donnerait probablement des résultats quelque peu différents. Cela semble avoir été contrecarré par l'utilisation des outils mis à disposition.



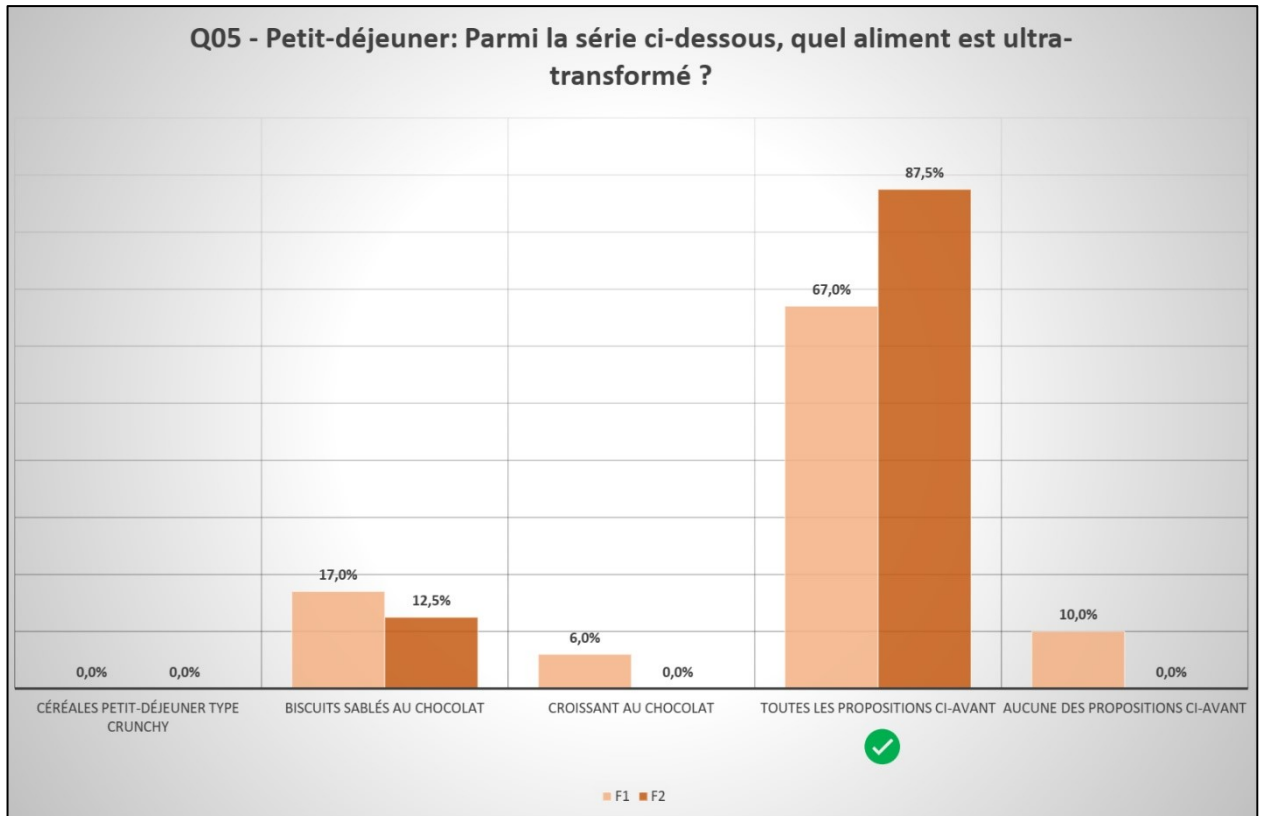
Idem que précédemment, les réponses sont majoritairement correctes. Néanmoins, les réponses initiales « Aucune des propositions ci-avant » semble indiquer une méconnaissance des processus de fabrication industriels, en l'occurrence de croquettes de pomme de terre. La remontée de réponses « Toutes les propositions ci-avant » est assez surprenante mais est certainement due à la petite taille de l'échantillon.



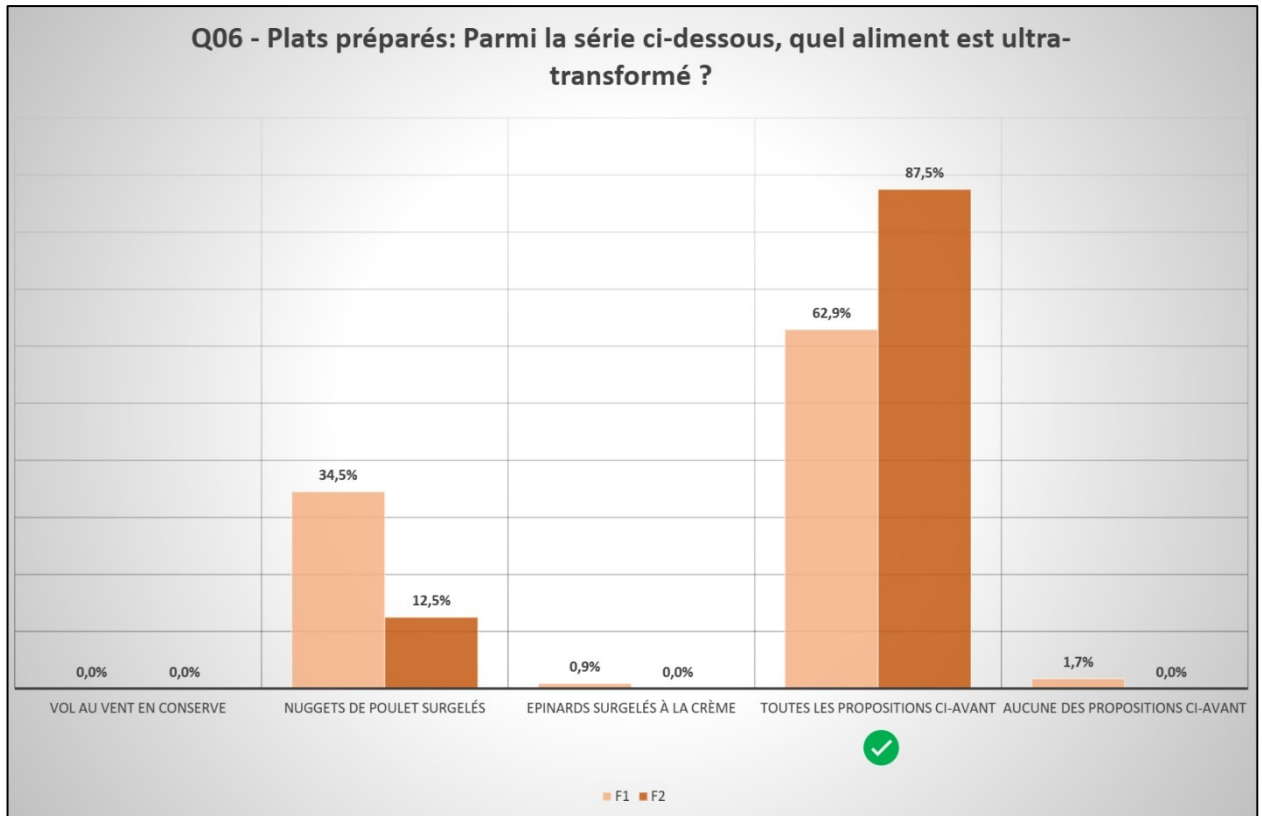
Idem que pour l'échantillon cible, la majorité des réponses est correcte. Néanmoins, les réponses « Toutes les propositions ci-avant » et « Aucune des propositions ci-avant » indique qu'il subsiste un certain doute dans l'esprit des participants quant à la transformations des féculents.



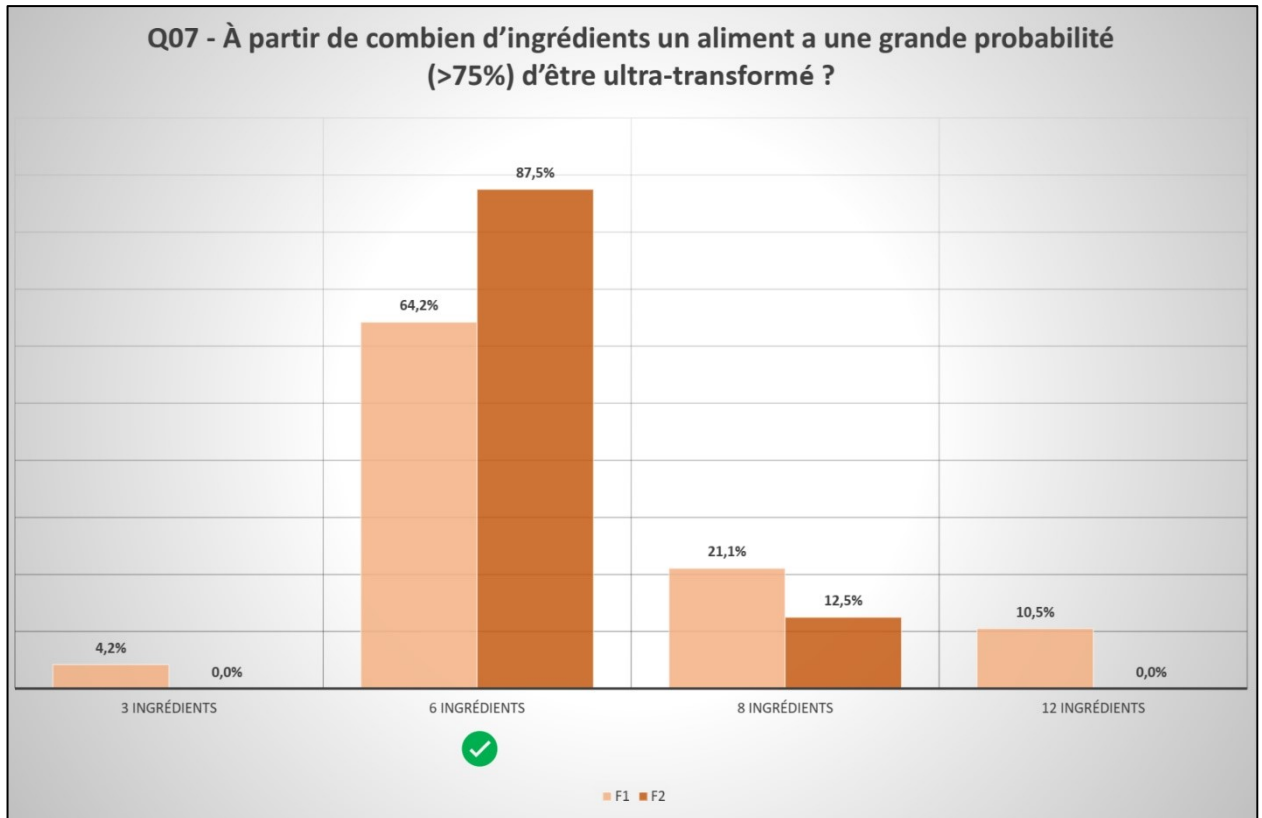
Idem que pour l'échantillon cible, une certaine méconnaissance des participants quant à la transformation des produits laitiers est observée. La remontée de réponse « Lait de vache entier » est assez surprenante mais est certainement due à la petite taille de l'échantillon et éventuellement une baisse de confiance des diététiciens dans l'industrie laitière.



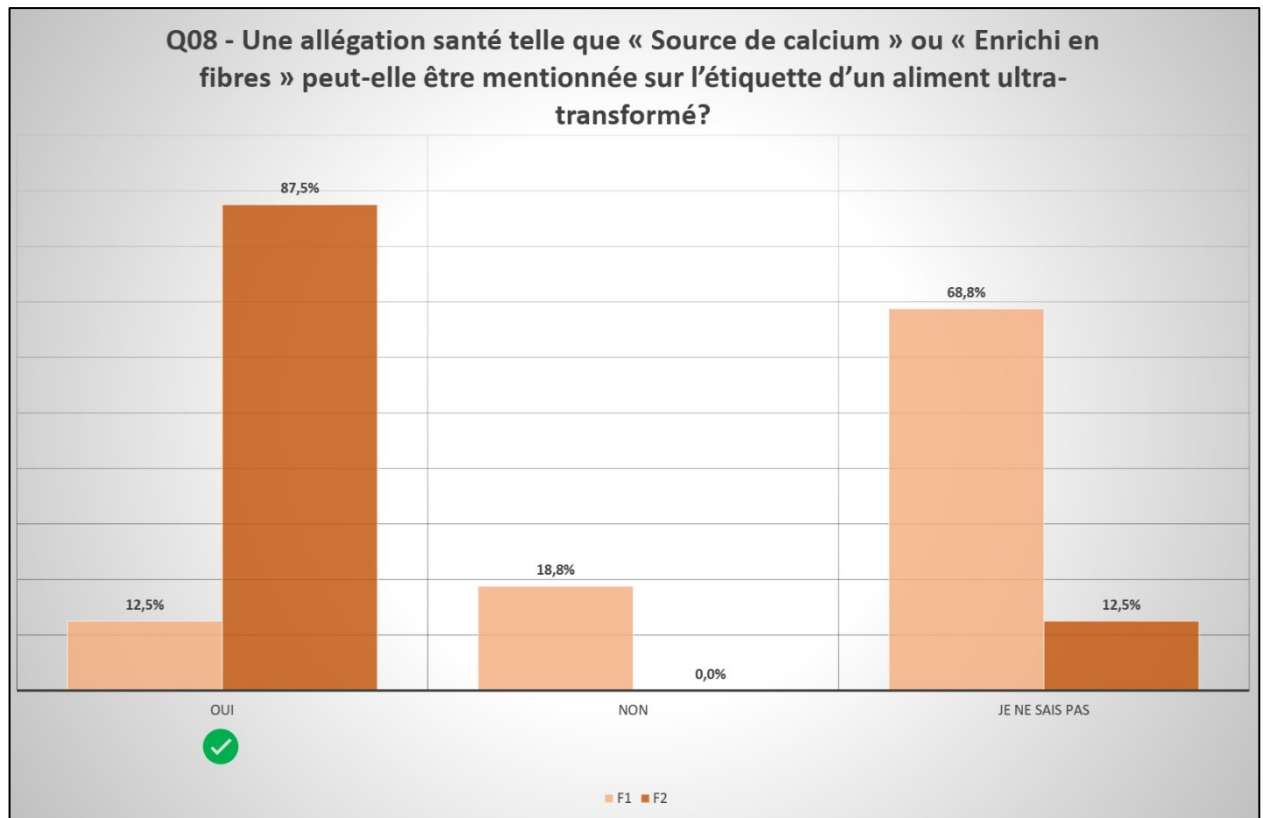
Les réponses sont majoritairement correctes. Toutefois, il subsisterait toujours une certaine confusion au niveau des biscuits et viennoiseries.



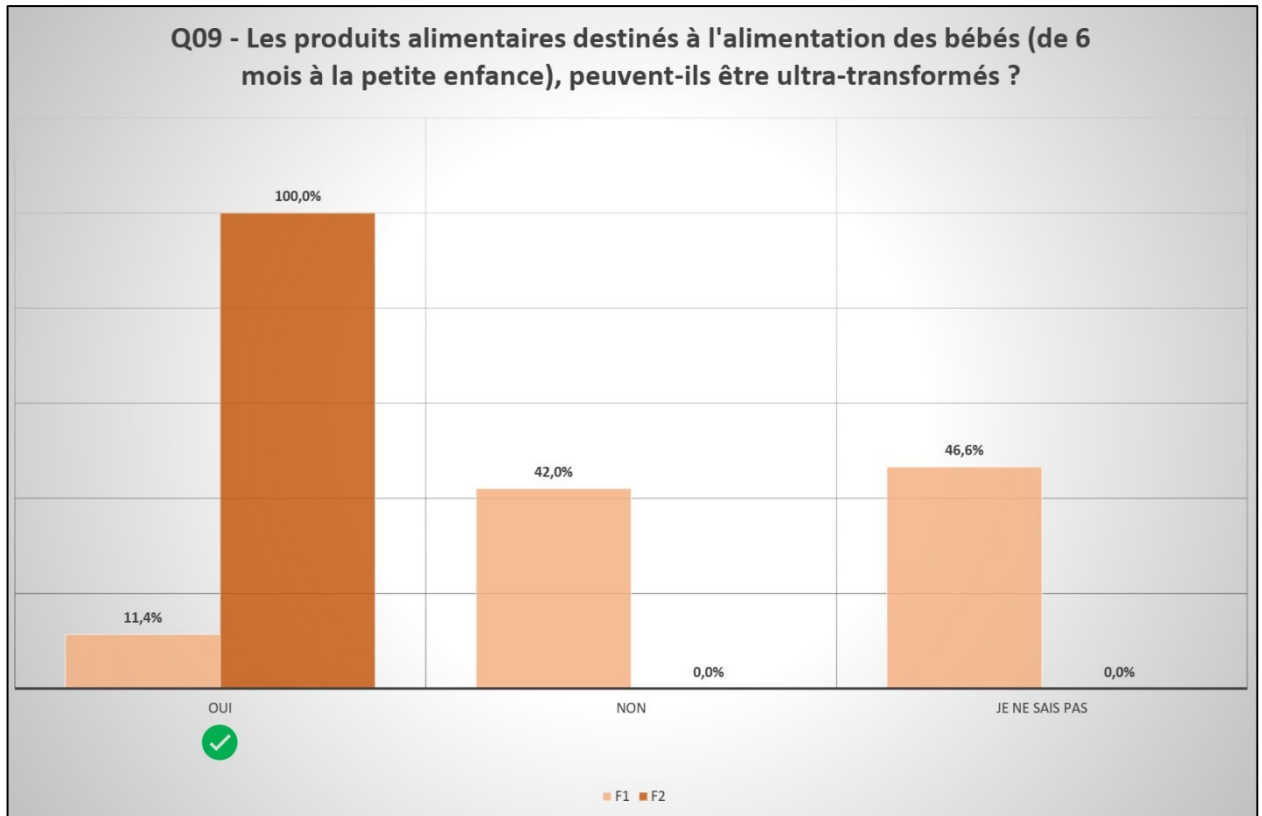
Les réponses sont majoritairement correctes. Toutefois, il subsisterait toujours une certaine confusion sans doute due à une interprétation de « moins transformé » du vol au vent en conserve et des épinards surgelés à la crème par rapport aux nuggets de poulet.



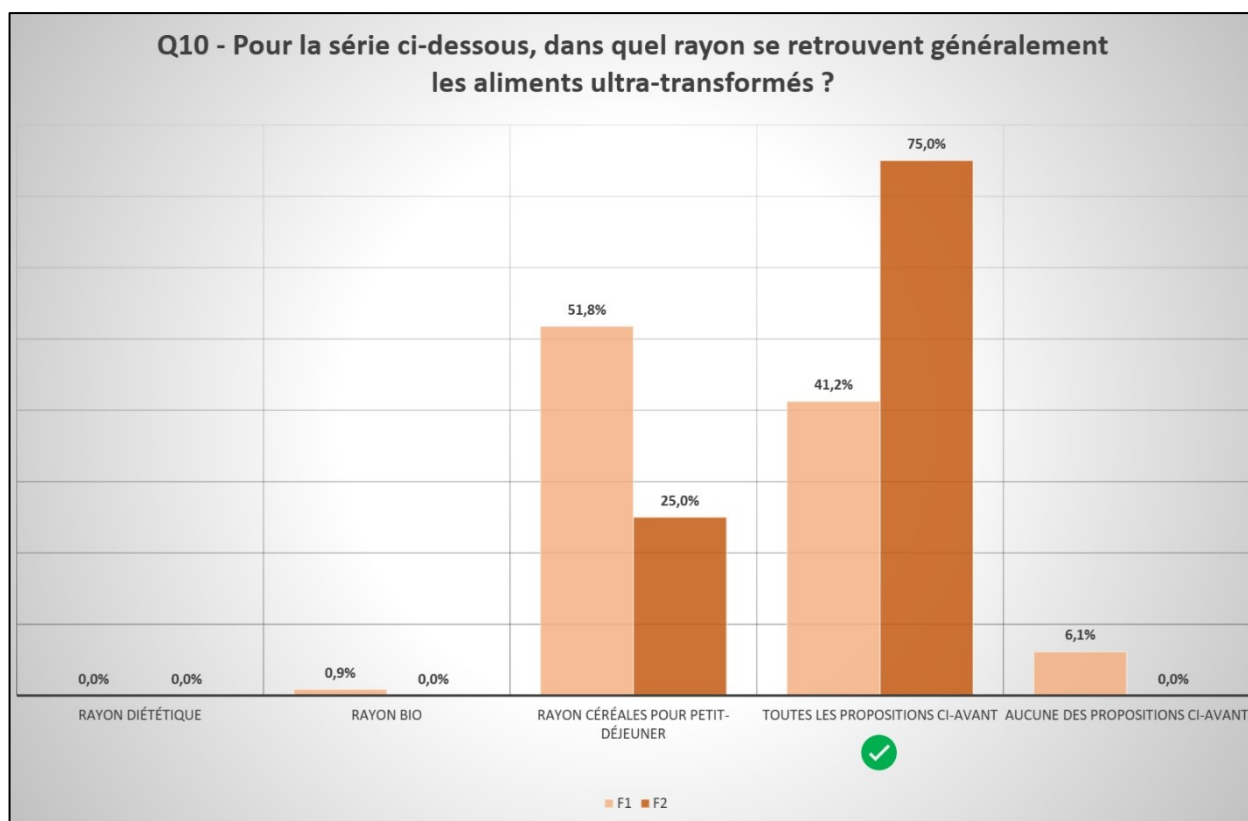
Les réponses sont majoritairement correctes avec une amélioration après mise à disposition des outils qui ont clarifiés les choses.



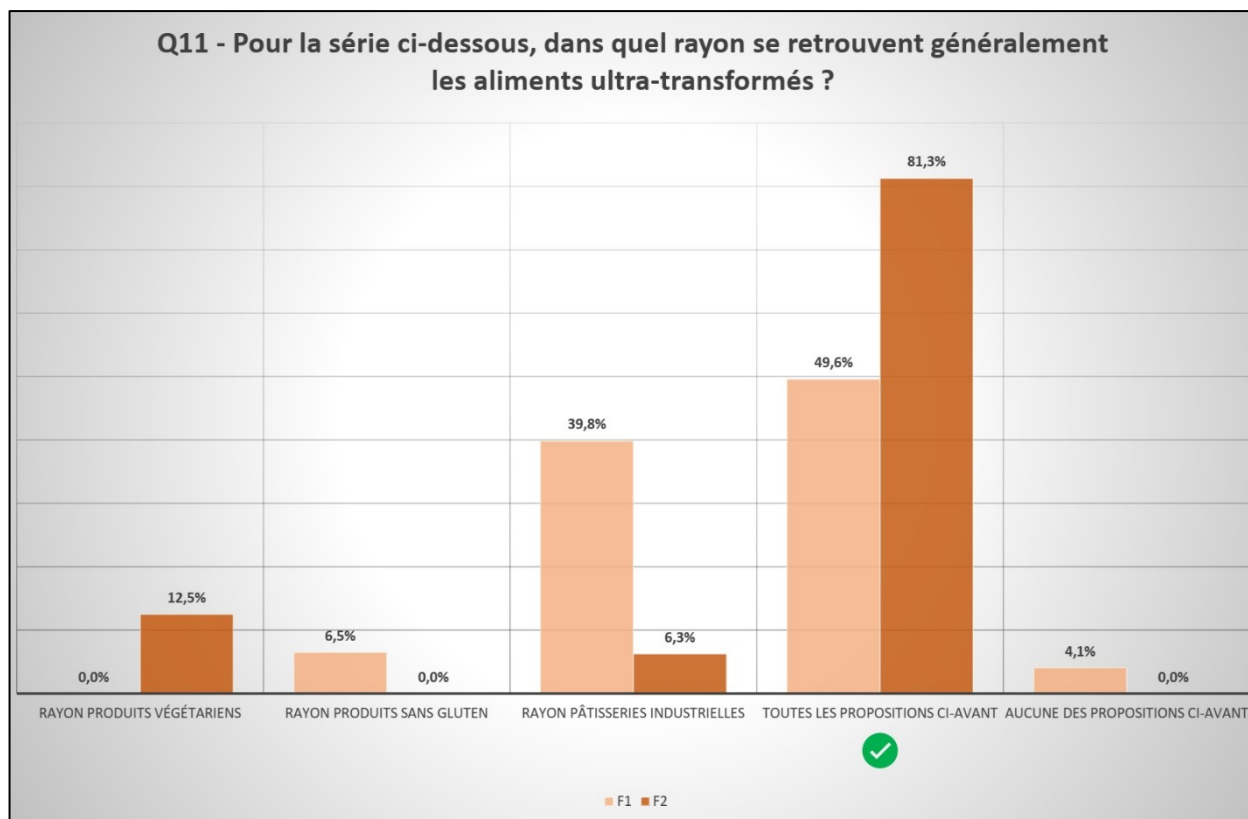
Les réponses sont initialement assez confuses, ce qui indique une certaine méconnaissance des règles d'étiquetage des produits alimentaires, même au sein des professionnels de la santé. Un travail ciblé d'informations à ce sujet pourrait améliorer cette situation.



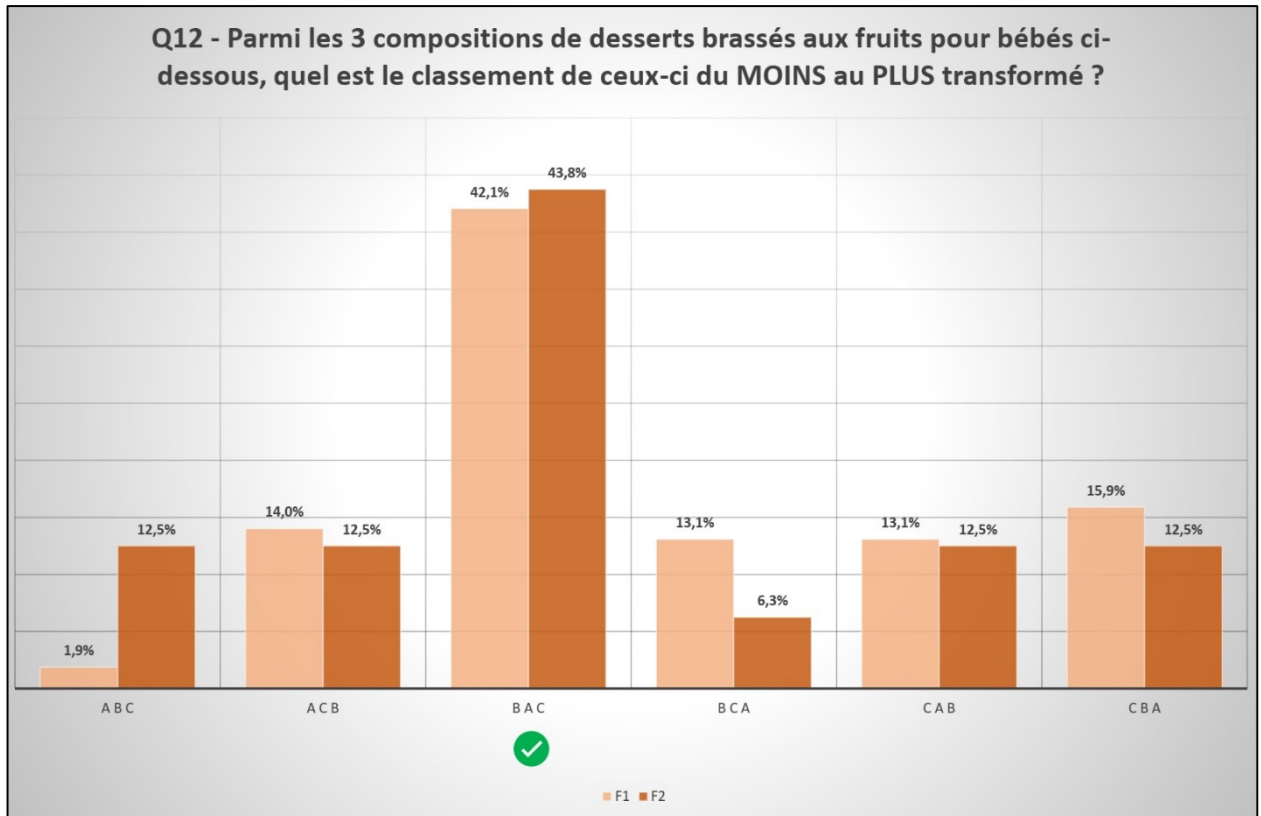
Les réponses sont initialement assez confuses, ce qui indique une certaine méconnaissance des compositions et procédés de fabrication des produits alimentaires pour bébés au sein des diététiciens ayant répondu.



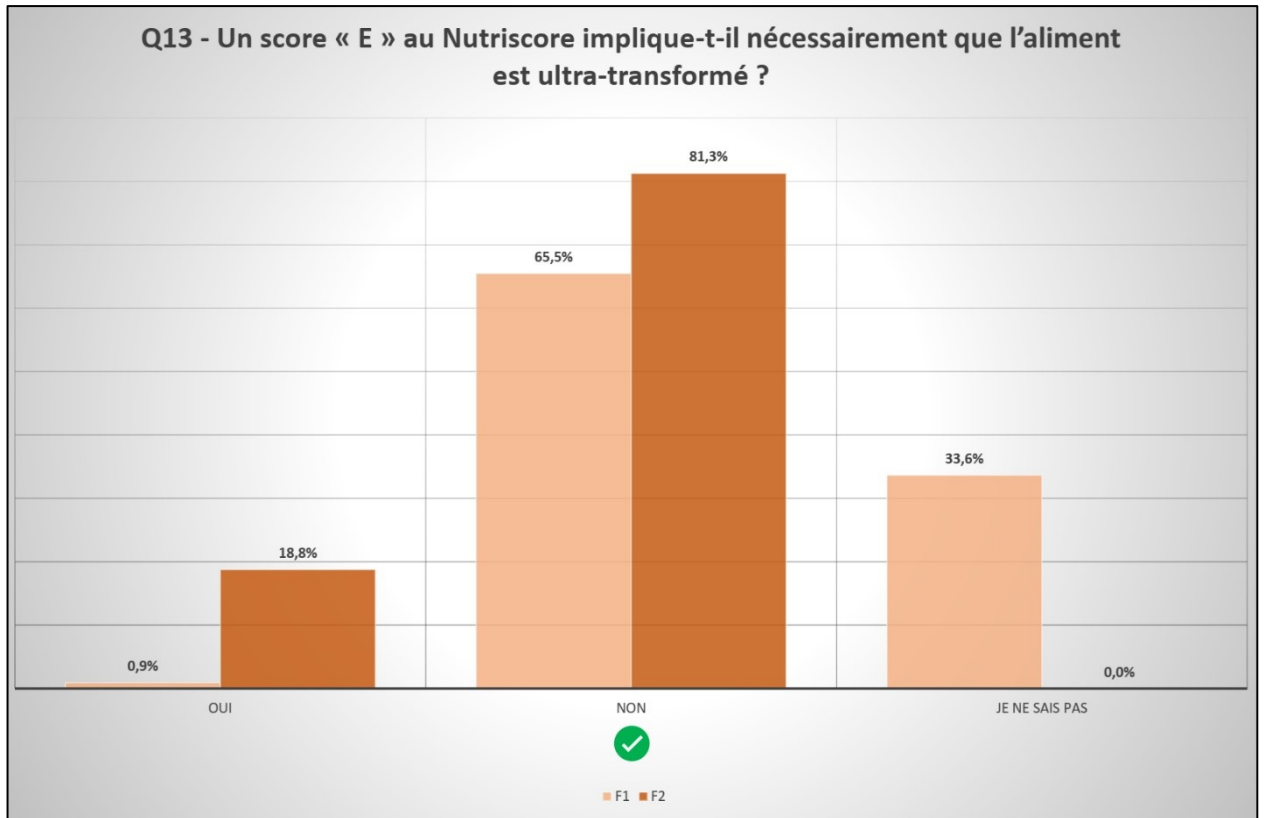
De la même manière que pour l'échantillon cible traité précédemment, les réponses initiales « Rayon céréales pour petit-déjeuner » ont un degré d'importance qui est initialement élevé et qui le reste même après prise de connaissance des outils. Cela semble assez clairement indiquer qu'une grosse fraction des répondant diététiciens estime que des AUTs ne peuvent pas se retrouver dans les rayons « Diététique » et « Bio », ce qui est une fausse-croyance.



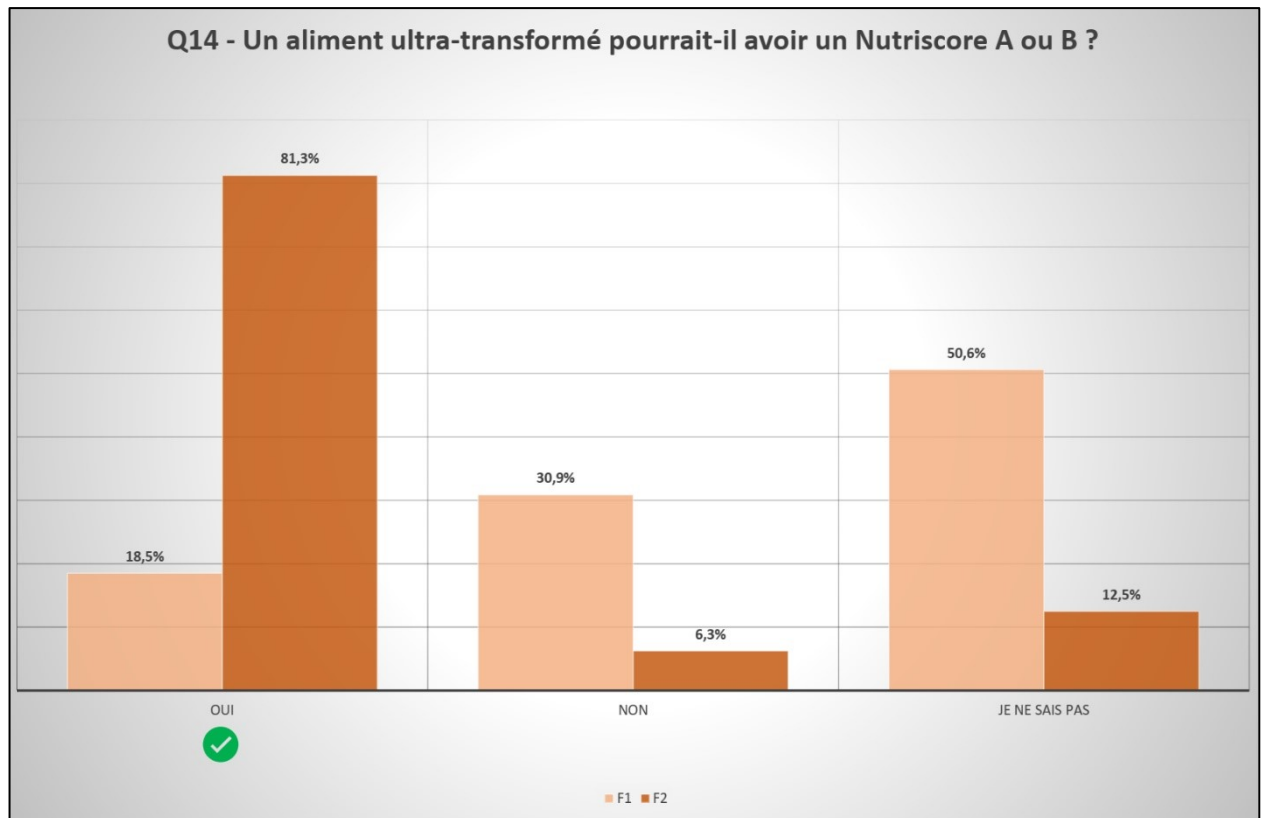
L'analyse est similaire à la question précédente pour les rayons « Végétarien » et « Sans gluten ».



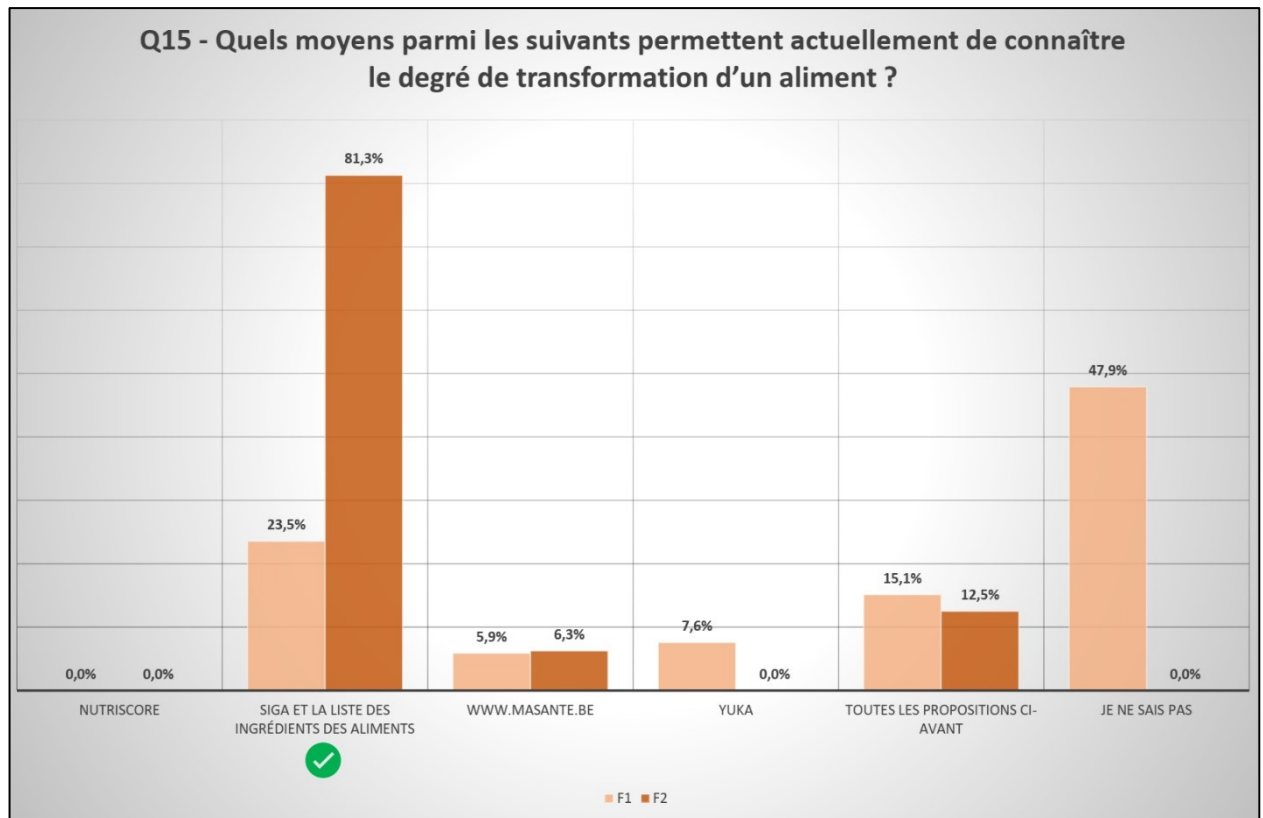
Les réponses sont majoritairement correctes mais tout de même assez dispersées. Cela révèle la difficulté pour l'échantillon de reconnaître à coup sûr les AUTs ainsi que d'apprécier les degrés de transformation des produits alimentaires.



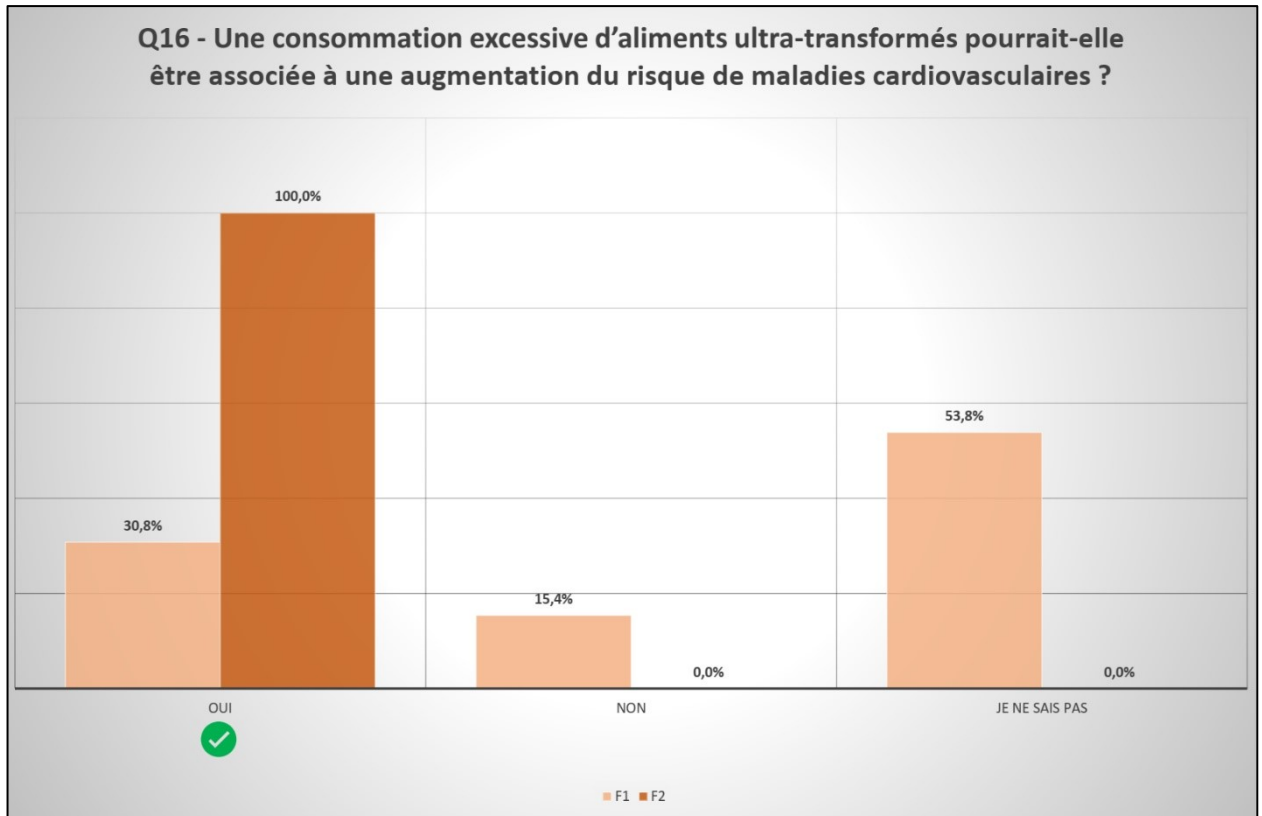
Les réponses sont majoritairement correctes.



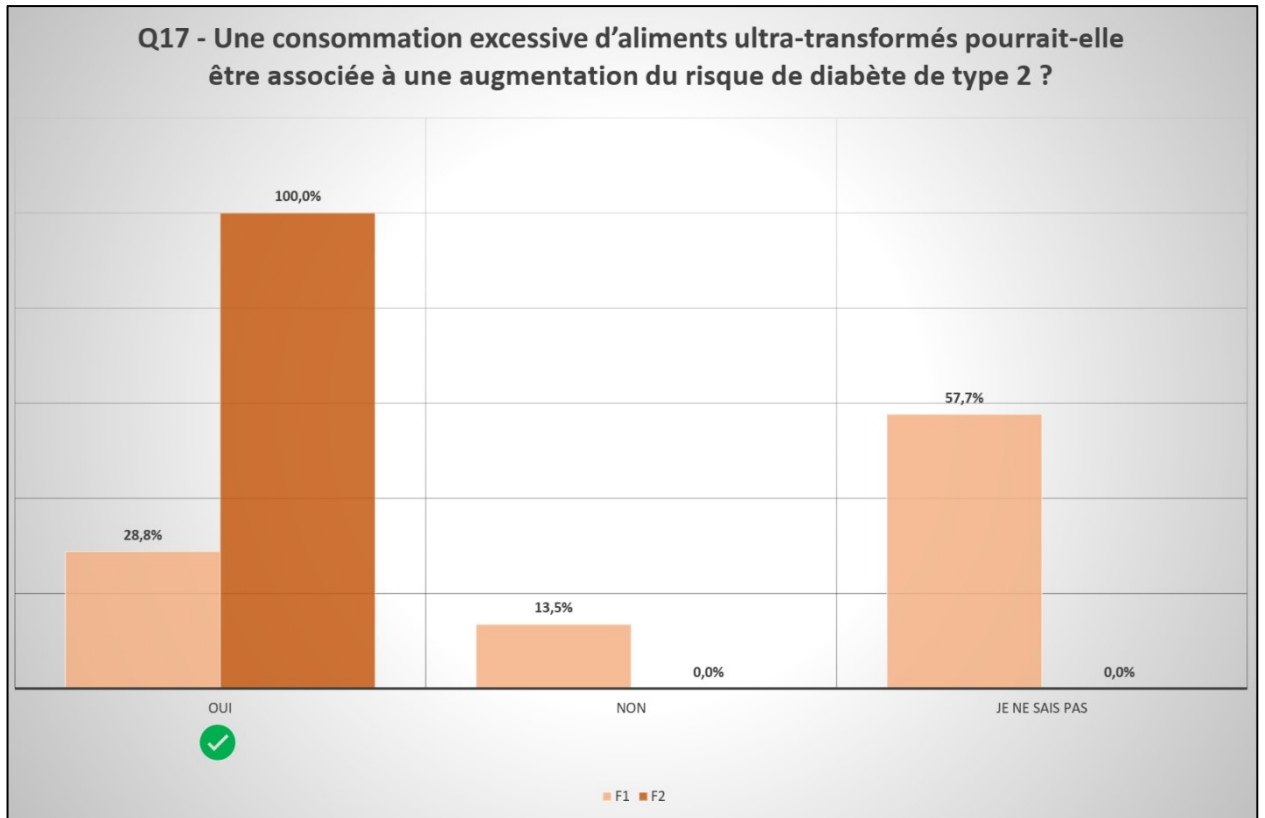
Les réponses initiales sont majoritairement « Je ne sais pas », ce qui est présage du manque de connaissances des participants diététiciens quant à ce que le Nutri-score mets en évidence.



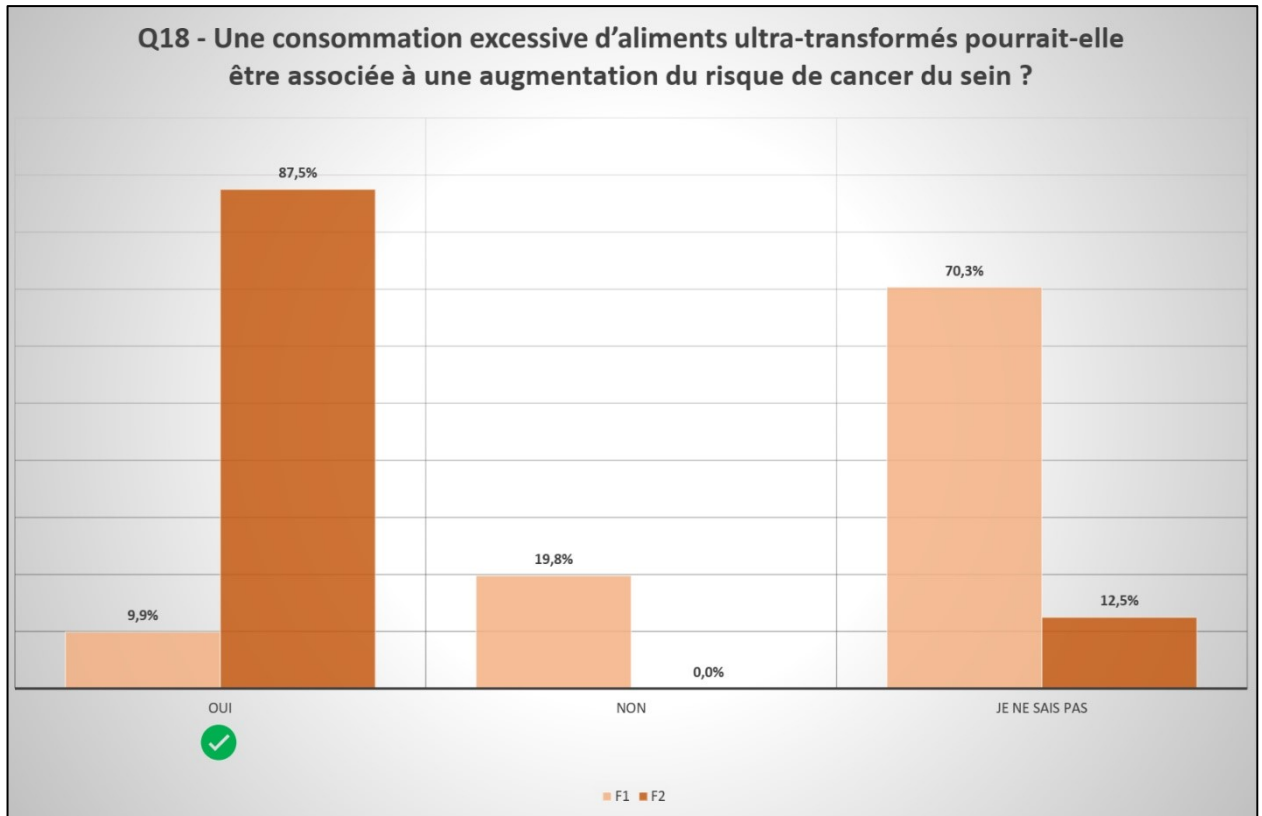
Les réponses initiales sont majoritairement « Je ne sais pas », ce qui indique une méconnaissance des diététiciens participants au niveau des moyens existants pour connaître le degré de transformation des aliments.



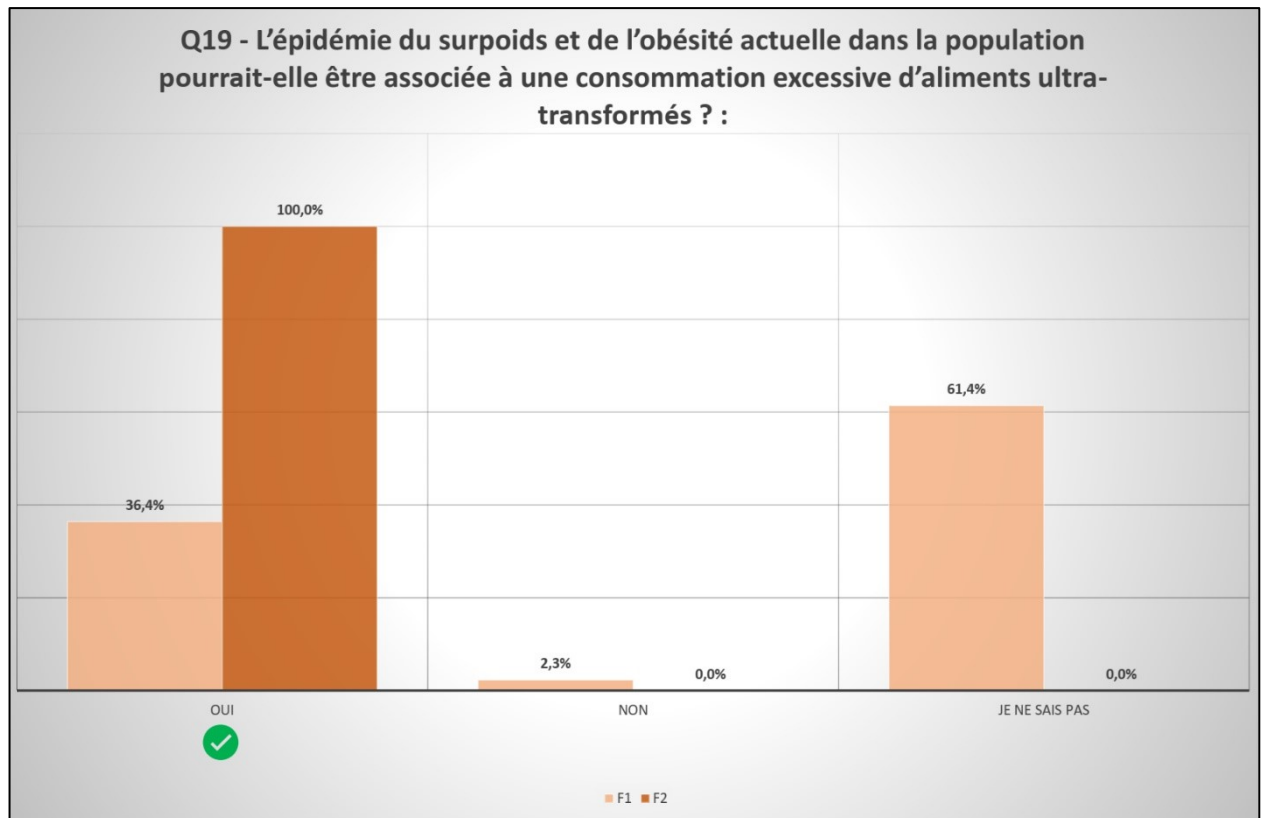
Les réponses initiales sont majoritairement « Je ne sais pas », ce qui présage du manque de connaissances des diététiciens participants quant au sujet.



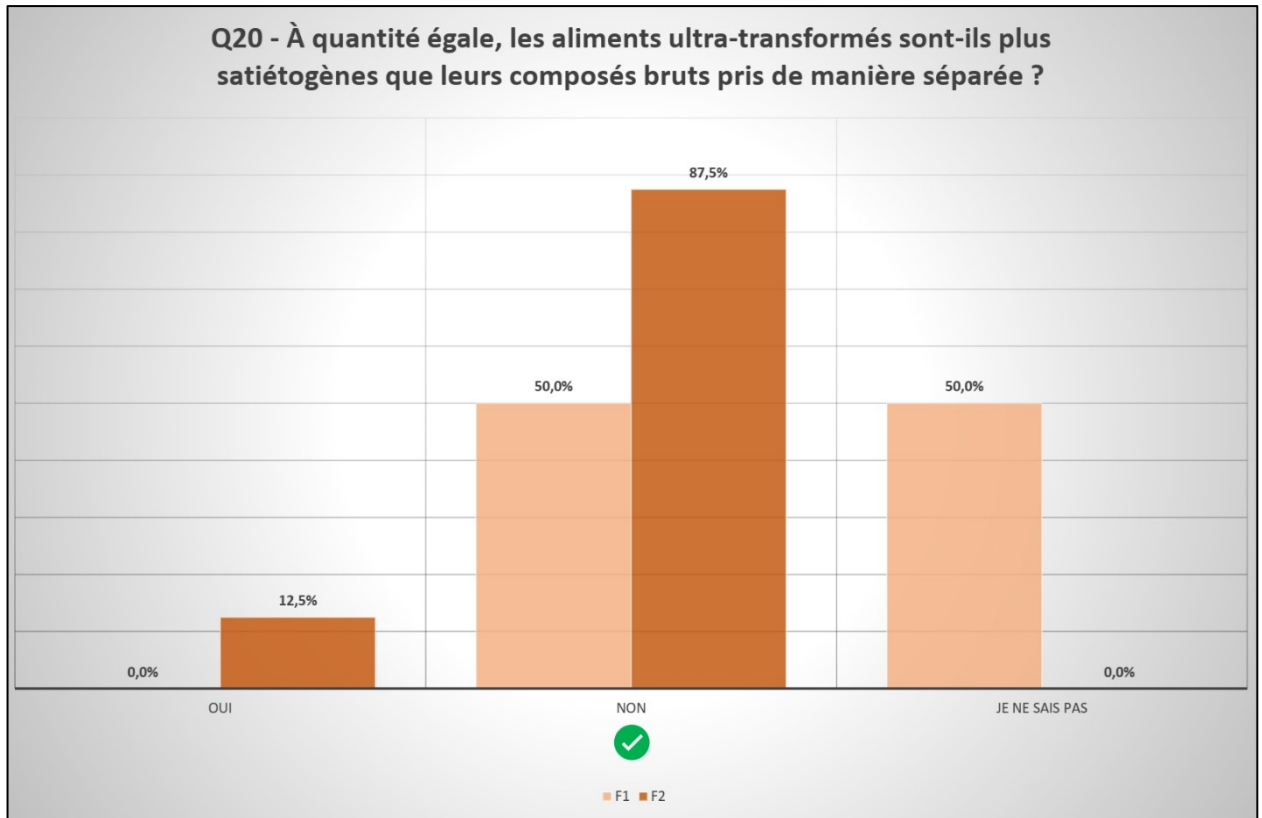
Les réponses initiales sont majoritairement « Je ne sais pas », ce qui présage du manque de connaissances des diététiciens participants quant au sujet.



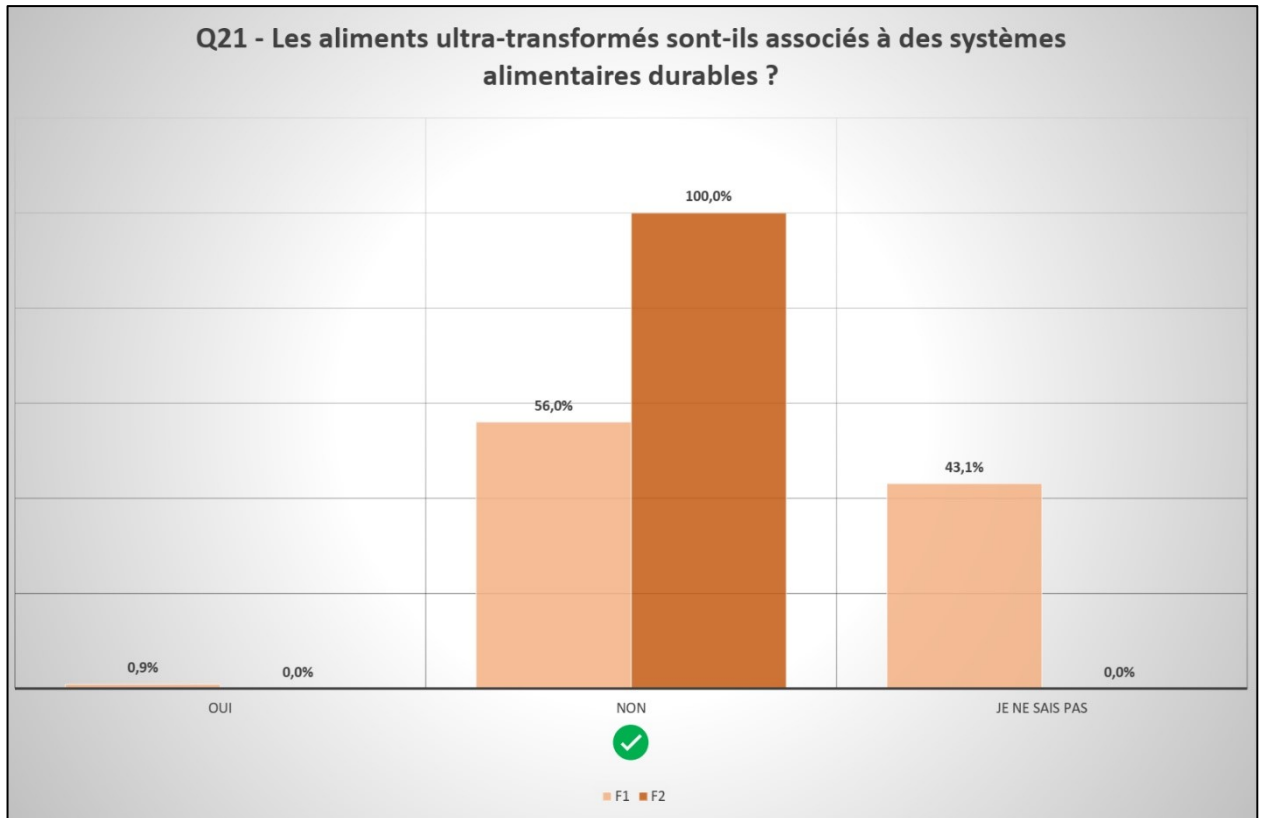
Les réponses initiales sont majoritairement « Je ne sais pas », ce qui présage du manque de connaissances des diététiciens participants quant au sujet.



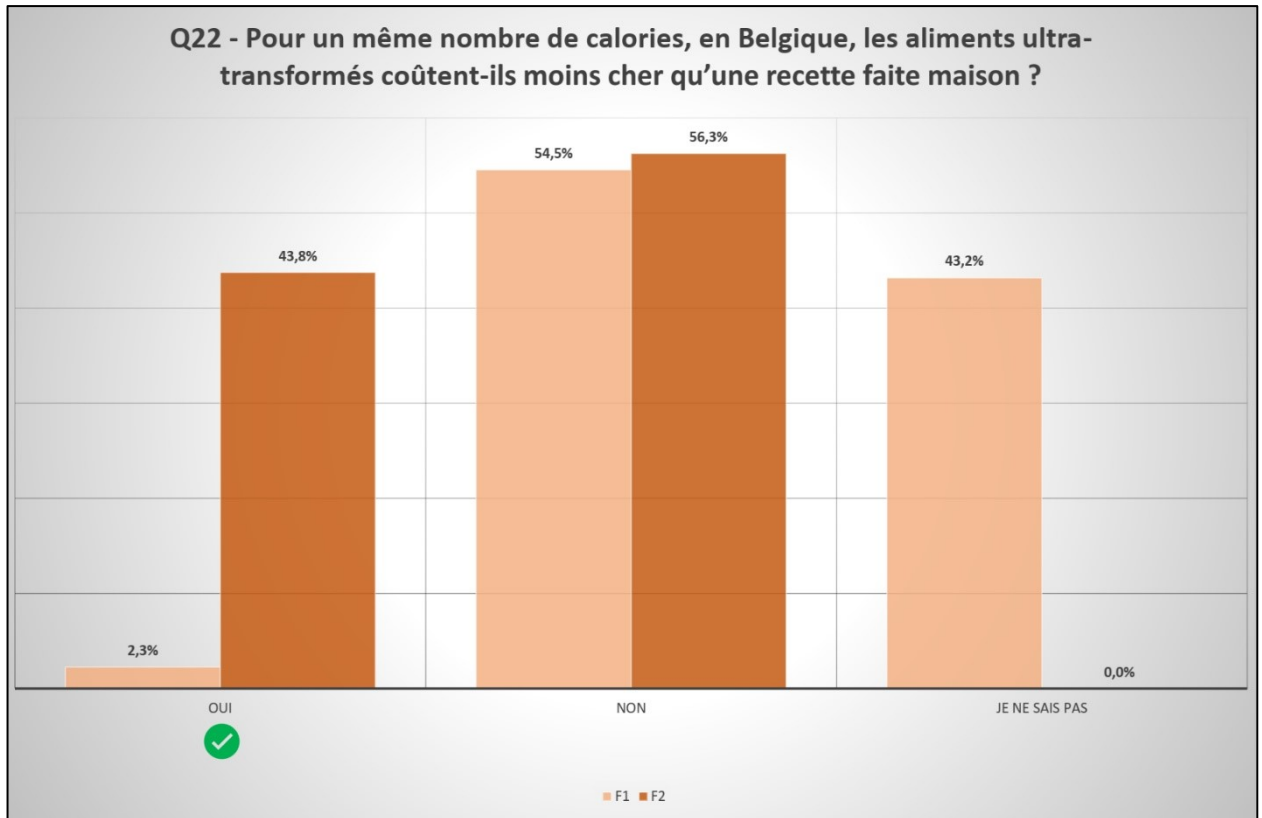
Les réponses initiales sont majoritairement « Je ne sais pas », ce qui présage du manque de connaissances des diététiciens participants quant au sujet.



Les réponses initiales sont majoritairement « Je ne sais pas », ce qui présage du manque de connaissances des diététiciens participants quant au sujet.



Les réponses initiales sont plutôt mitigées, ce qui présage d'un certain manque de connaissance des diététiciens participants quant au sujet.




Les réponses initiales indiquent que peu des diététiciens participants sont correctement informés. Les réponses, après prise de connaissance du contenu des outils, semblent ne pas avoir correctement porté leurs fruits. Une attention particulière sur ce point devrait donc faire l'objet d'une nouvelle information.

ANNEXE 11 Questionnaire préalable – Google Forms

Lien du questionnaire préalable : <https://forms.gle/Yekp3aEsAVmkUsmY6>

Ce questionnaire a également été donné à l'échantillon témoin.

A. Titre, image et introduction du questionnaire préalable en format Google Forms



Rubrique 1 sur 9

Connaissez-vous les aliments ultra-transformés ? Votre avis m'intéresse !

Dans le cadre du travail de fin d'étude de mon bachelier en diététique à la Haute École Lucia de Brouckère, il est question de réaliser un outil permettant d'améliorer les connaissances de la population sur le thème des aliments ultra-transformés en Belgique. Afin d'évaluer la pertinence de cet outil, il y a lieu d'effectuer une évaluation préalable de vos connaissances à ce sujet. Après cette étape, je mettrai à votre disposition l'outil informatif sous forme de brochure et/ou site internet. Ensuite, une période de maximum 10 jours vous sera accordée afin d'utiliser l'outil. Vous serez alors invités à compléter un nouveau questionnaire dont les résultats pourront être comparés à ceux de cette enquête préalable. Les réponses resteront anonymes.

Durée : 15 minutes

Conditions de participation :

- avoir entre 18 et 65 ans ;
- être domicilié en Belgique ;
- profession ou éducation hors du milieu de la diététique ou de la nutrition.

Pour toutes questions, contactez-moi
au numéro suivant : +32 478 43 57 74
ou à l'adresse mail suivante : fabio.crea@cndb.be

Votre participation est précieuse et je vous en remercie d'avance.

Fabio CREA

Adresse e-mail *

Adresse e-mail valide

Ce formulaire collecte les adresses e-mail. [Modifier les paramètres](#)

B. Contenu du questionnaire préalable

*Obligatoire

1. Adresse e-mail *

Critères de participation - Âge

2. Avez-vous entre 18 et 65 ans ? *

Une seule réponse possible.

Oui

Non

Critères de participation - Domicile

3. Êtes-vous domicilié en Belgique ? *

Une seule réponse possible.

Oui

Non

Critères de participation - Etudes/Formations

4. Avez-vous suivi des études/formations dans le milieu de la diététique ou de la nutrition ? *

Une seule réponse possible.

Oui *Passer à la question 5*

Non *Passer à la question 6*

Type d'études / formation

5. Quelle(s) étude(s) ou formation(s) dans le milieu de la diététique et/ou de la nutrition avez-vous suivie ? *

Connaissances générales

6. Avez-vous déjà entendu parler des aliments ultra-transformés ? *

Une seule réponse possible.

Oui

Non *Passer à la question 8*

Connaissances générales - Sources

7. D'où connaissez-vous le concept d'aliments ultra-transformé ? *

Plusieurs réponses possibles.

- Via mon diététicien-nutritionniste
- De la télévision
- De la presse
- D'internet
- D'un livre
- D'une revue diététique

Autre : _____

Votre définition d'aliments ultra-transformés

8. Quelle est votre définition d'un « aliment ultra-transformé » ? *

Questionnaire préalable

9. Poissons: Parmi la série ci-dessous, quel aliment est ultra-transformé ? *

Une seule réponse possible.

- Bâtonnets de surimi
- Cabillaud frais
- Saumon fumé
- Toutes les propositions ci-avant
- Aucune des propositions ci-avant

10. Pommes de terre: Parmi la série ci-dessous, quel aliment est ultra-transformé ? *

Une seule réponse possible.

- Pommes de terre grenailles natures cuites à la vapeur
- Purée de pomme de terre maison
- Croquettes de pommes de terre surgelées
- Toutes les propositions ci-avant
- Aucune des propositions ci-avant

11. Féculents: Parmi la série ci-dessous, quel aliment est ultra-transformé ? *

Une seule réponse possible.

- Riz blanc sec
- Pain brioché sans gluten
- Pâtes complètes bio
- Toutes les propositions ci-avant
- Aucune des propositions ci-avant

12. Produits laitiers: Parmi la série ci-dessous, quel aliment est ultra-transformé ? *

Une seule réponse possible.

- Lait de vache entier
- Lait de vache demi-écrémé
- Yaourt aux fruits
- Toutes les propositions ci-avant
- Aucune des propositions ci-avant

13. Petit-déjeuner: Parmi la série ci-dessous, quel aliment est ultra-transformé ? *

Une seule réponse possible.

- Céréales petit-déjeuner type crunchy
- Biscuits sablés au chocolat
- Croissant au chocolat
- Toutes les propositions ci-avant
- Aucune des propositions ci-avant

14. Plats préparés: Parmi la série ci-dessous, quel aliment est ultra-transformé ? *

Une seule réponse possible.

- Vol au vent en conserve
- Nuggets de poulet surgelés
- Epinards surgelés à la crème
- Toutes les propositions ci-avant
- Aucune des propositions ci-avant

15. À partir de combien d'ingrédients un aliment a une grande probabilité (>75%) d'être ultra-transformé ? *

Une seule réponse possible.

- 3 ingrédients
- 6 ingrédients
- 8 ingrédients
- 12 ingrédients

16. Une allégation santé telle que « Source de calcium » ou « Enrichi en fibres » peut-elle être mentionnée sur l'étiquette d'un aliment ultra-transformé? *

Une seule réponse possible.

- Oui
- Non
- Je ne sais pas

17. Les produits alimentaires destinés à l'alimentation des bébés (de 6 mois à la petite enfance), peuvent-ils être ultra-transformés? *

Une seule réponse possible.

- Oui
- Non
- Je ne sais pas

18. Pour la série ci-dessous, dans quel rayon se retrouvent généralement les aliments ultra-transformés? *

Une seule réponse possible.

- Rayon diététique
- Rayon bio
- Rayon céréales pour petit-déjeuner
- Toutes les propositions ci-avant
- Aucune des propositions ci-avant

19. Pour la série ci-dessous, dans quel rayon se retrouvent généralement les aliments ultra-transformés ? *

Une seule réponse possible.

- Rayon produits végétariens
- Rayon produits sans gluten
- Rayon pâtisseries industrielles
- Toutes les propositions ci-avant
- Aucune des propositions ci-avant

20. Parmi les 3 compositions de desserts brassés aux fruits pour bébés ci-dessous, quel est le classement de ceux-ci du MOINS au PLUS transformé ? *

A. 38,5% mangues, 33% lait de coco (eau, extrait de noix de coco), 16% bananes, eau, 2% farine complète de riz, 1,5% jus de fruits de la passion, jus de citron concentré, épaississant : pectine, antioxydants : acide ascorbique.

B. Lait fermenté bio, pommes gala bio, eau, farine de riz complet bio, gluten, jus de citron bio concentré, antioxydants : acide ascorbique, ferments lactiques.

C. Lait entier, sucre, maltodextrine, purée de banane, amidon transformé, crème, protéines de lait, sulfate de zinc, épaississant, correcteur d'acidité, arôme naturel, E440.

Une seule réponse possible.

- A B C
- A C B
- B A C
- B C A
- C A B
- C B A

21. Un score « E » au Nutriscore implique-t-il nécessairement que l'aliment est ultra-transformé ? *

Une seule réponse possible.

- Oui
 Non
 Je ne sais pas

22. Un aliment ultra-transformé pourrait-il avoir un Nutriscore A ou B ? *

Une seule réponse possible.

- Oui
 Non
 Je ne sais pas

23. Quels moyens parmi les suivants permettent actuellement de connaître le degré de transformation d'un aliment ? *

Une seule réponse possible.

- Nutriscore
 Siga et la liste des ingrédients des aliments
 www.masante.be
 Yuka
 Toutes les propositions ci-avant
 Je ne sais pas

24. Une consommation excessive d'aliments ultra-transformés pourrait-elle être associée à une augmentation du risque de maladies cardiovasculaires ? *

Une seule réponse possible.

- Oui
 Non
 Je ne sais pas

25. Une consommation excessive d'aliments ultra-transformés pourrait-elle être associée à une augmentation du risque de diabète de type 2 ? *

Une seule réponse possible.

- Oui
 Non
 Je ne sais pas

26. Une consommation excessive d'aliments ultra-transformés pourrait-elle être associée à une augmentation du risque de cancer du sein ? *

Une seule réponse possible.

- Oui
 Non
 Je ne sais pas

27. L'épidémie du surpoids et de l'obésité actuelle dans la population pourrait-elle être associée à une consommation excessive d'aliments ultra-transformés ? :

*

Une seule réponse possible.

- Oui
 Non
 Je ne sais pas

28. À quantité égale, les aliments ultra-transformés sont-ils plus satiétogènes que leurs composés bruts pris de manière séparée ? *

Une seule réponse possible.

- Oui
 Non
 Je ne sais pas

29. Les aliments ultra-transformés sont-ils associés à des systèmes alimentaires durables ? *

Une seule réponse possible.

- Oui
 Non
 Je ne sais pas

30. Pour un même nombre de calories, en Belgique, les aliments ultra-transformés coûtent-ils moins cher qu'une recette faite maison ? *

Une seule réponse possible.

- Oui
 Non
 Je ne sais pas

31. Si vous aviez une connaissance de ce qu'est un aliment ultra-transformé, pensez-vous que cela orienterait vos choix alimentaires ? *

Une seule réponse possible.

- Oui
 Non

32. Qu'aimeriez-vous voir sur un site internet ou sur une brochure par rapport aux aliments ultra-transformés ? *

MERCI POUR VOTRE PARTICIPATION !

Vous allez d'ici peu recevoir l'outil d'information concernant les aliments ultra-transformés sous forme de site internet et de brochure au format PDF.

Je vous recontacterai dans une dizaine de jour afin que vous complétiez un nouveau formulaire en vue de pouvoir évaluer la pertinence de ces derniers.

Encore MERCI pour votre participation et votre temps !

Fabio CREA
Étudiant en BAC 3 - Diététique à la HELDB

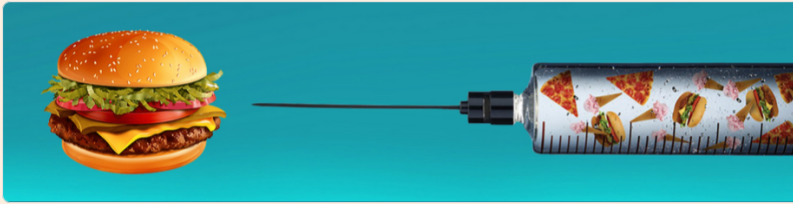
Ce contenu n'est ni rédigé, ni cautionné par Google.

Google Forms

ANNEXE 12 Questionnaire ultérieur – Google Forms

Lien questionnaire ultérieur : <https://forms.gle/nqR4rKsfJUabngZs5>

A. Titre, image et introduction du questionnaire ultérieur en format Google Forms



Rubrique 1 sur 3

Second test de connaissances sur les aliments ultra-transformés

Il y a quelques semaines, vous avez décidé de participer à mon travail de fin d'études en répondant à un premier questionnaire de connaissances sur les aliments ultra-transformés. Vous avez, ensuite, pu acquérir certaines connaissances à ce sujet via le site internet, la brochure et le poster mis à votre disposition. Il est temps maintenant d'évaluer la pertinence de ces outils en comparant les résultats du présent test à ceux de l'enquête préalable. Pourriez-vous donc répondre aux quelques questions ci-après, de manière spontanée, sans plus consulter les outils ?

Les réponses resteront anonymes.

Durée : 15 minutes

Conditions de participation :

- avoir complété le premier questionnaire de connaissances sur les aliments ultra-transformés ;
- avoir consulté le site internet, le poster et/ou la brochure.

Pour toutes questions, contactez-moi
au numéro suivant : +32 478 43 57 74
ou à l'adresse mail suivante : fabio.crea@cndb.be

Votre participation est précieuse et je vous en remercie d'avance.

Fabio CREA

Adresse e-mail *

Adresse e-mail valide

Ce formulaire collecte les adresses e-mail. [Modifier les paramètres](#)

B. Contenu du questionnaire ultérieur

*Obligatoire

1. Adresse e-mail *

Question préalable

2. Avez-vous complété le premier questionnaire sur les aliments ultra-transformés? *

Une seule réponse possible.

- Oui
- Non

3. Quel(s) outil(s) sur les aliments ultra-transformés avez-vous consulté ?
Plusieurs réponses possibles. *

Plusieurs réponses possibles.

- La brochure
- Le site internet
- Le poster
- Aucun

Second questionnaire

4. Poissons: Parmi la série ci-dessous, quel aliment est ultra-transformé ? *

Une seule réponse possible.

- Bâtonnets de surimi
- Cabillaud frais
- Saumon fumé
- Toutes les propositions ci-avant
- Aucune des propositions ci-avant

5. Pommes de terre: Parmi la série ci-dessous, quel aliment est ultra-transformé ?

*

Une seule réponse possible.

- Pommes de terre grenailles natures cuites à la vapeur
- Purée de pomme de terre maison
- Croquettes de pommes de terre surgelées
- Toutes les propositions ci-avant
- Aucune des propositions ci-avant

6. Féculents: Parmi la série ci-dessous, quel aliment est ultra-transformé ? *

Une seule réponse possible.

- Riz blanc sec
- Pain brioché sans gluten
- Pâtes complètes bio
- Toutes les propositions ci-avant
- Aucune des propositions ci-avant

7. Produits laitiers: Parmi la série ci-dessous, quel aliment est ultra-transformé ? *

Une seule réponse possible.

- Lait de vache entier
- Lait de vache demi-écrémé
- Yaourt aux fruits
- Toutes les propositions ci-avant
- Aucune des propositions ci-avant

8. Petit-déjeuner: Parmi la série ci-dessous, quel aliment est ultra-transformé ? *

Une seule réponse possible.

- Céréales petit-déjeuner type crunchy
- Biscuits sablés au chocolat
- Croissant au chocolat
- Toutes les propositions ci-avant
- Aucune des propositions ci-avant

9. Plats préparés: Parmi la série ci-dessous, quel aliment est ultra-transformé ? *

Une seule réponse possible.

- Vol au vent en conserve
- Nuggets de poulet surgelés
- Epinards surgelés à la crème
- Toutes les propositions ci-avant
- Aucune des propositions ci-avant

10. À partir de combien d'ingrédients un aliment a une grande probabilité (>75%) d'être ultra-transformé ? *

Une seule réponse possible.

- 3 ingrédients
- 6 ingrédients
- 8 ingrédients
- 12 ingrédients

11. Une allégation santé telle que « Source de calcium » ou « Enrichi en fibres » peut-elle être mentionnée sur l'étiquette d'un aliment ultra-transformé? *

Une seule réponse possible.

- Oui
- Non
- Je ne sais pas

12. Les produits alimentaires destinés à l'alimentation des bébés (de 6 mois à la petite enfance), peuvent-ils être ultra-transformés ? *

Une seule réponse possible.

- Oui
- Non
- Je ne sais pas

13. Pour la série ci-dessous, dans quel rayon se retrouvent généralement les aliments ultra-transformés ? *

Une seule réponse possible.

- Rayon diététique
- Rayon bio
- Rayon céréales pour petit-déjeuner
- Toutes les propositions ci-avant
- Aucune des propositions ci-avant

14. Pour la série ci-dessous, dans quel rayon se retrouvent généralement les aliments ultra-transformés ?

Une seule réponse possible.

- Rayon produits végétariens
- Rayon produits sans gluten
- Rayon pâtisseries industrielles
- Toutes les propositions ci-avant
- Aucune des propositions ci-avant

15. Parmi les 3 compositions de desserts brassés aux fruits pour bébés ci-dessous, quel * est le classement de ceux-ci du MOINS au PLUS transformé ?

| |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| A. 38,5% mangues, 33% lait de coco (eau, extrait de noix de coco), 16% bananes, eau, 2% farine complète de riz, 1,5% jus de fruits de la passion, jus de citron concentré, épaississant : pectine, antioxydants : acide ascorbique. |
| B. Lait fermenté bio, pommes gala bio, eau, farine de riz complet bio, gluten, jus de citron bio concentré, antioxydants : acide ascorbique, ferments lactiques. |
| C. Lait entier, sucre, maltodextrine, purée de banane, amidon transformé, crème, protéines de lait, sulfate de zinc, épaississant, correcteur d'acidité, arôme naturel, E440. |

Une seule réponse possible.

- A B C
- A C B
- B A C
- B C A
- C A B
- C B A

16. Un score « E » au Nutriscore implique-t-il nécessairement que l'aliment est * ultra-transformé ?

Une seule réponse possible.

- Oui
- Non
- Je ne sais pas

17. Un aliment ultra-transformé pourrait-il avoir un Nutriscore A ou B ? *

Une seule réponse possible.

- Oui
- Non
- Je ne sais pas

18. Quels moyens parmi les suivants permettent actuellement de connaître le degré de transformation d'un aliment ? *

Une seule réponse possible.

- Nutriscore
- Siga et la liste des ingrédients des aliments
- www.masante.be
- Yuka
- Toutes les propositions ci-avant
- Je ne sais pas

19. Une consommation excessive d'aliments ultra-transformés pourrait-elle être associée à une augmentation du risque de maladies cardiovasculaires ? *

Une seule réponse possible.

- Oui
- Non
- Je ne sais pas

20. Une consommation excessive d'aliments ultra-transformés pourrait-elle être associée à une augmentation du risque de diabète de type 2 ? *

Une seule réponse possible.

- Oui
- Non
- Je ne sais pas

21. Une consommation excessive d'aliments ultra-transformés pourrait-elle être associée à une augmentation du risque de cancer du sein ? *

Une seule réponse possible.

- Oui
 Non
 Je ne sais pas

22. L'épidémie du surpoids et de l'obésité actuelle dans la population pourrait-elle être associée à une consommation excessive d'aliments ultra-transformés ? :

*

Une seule réponse possible.

- Oui
 Non
 Je ne sais pas

23. À quantité égale, les aliments ultra-transformés sont-ils plus satiétogènes que leurs composés bruts pris de manière séparée ? *

Une seule réponse possible.

- Oui
 Non
 Je ne sais pas

24. Les aliments ultra-transformés sont-ils associés à des systèmes alimentaires durables ? *

Une seule réponse possible.

- Oui
 Non
 Je ne sais pas

25. Pour un même nombre de calories, en Belgique, les aliments ultra-transformés coûtent-ils moins cher qu'une recette faite maison ? *

Une seule réponse possible.

- Oui
- Non
- Je ne sais pas

26. Quelles sont vos remarques quant au site internet, à la brochure et au poster sur les aliments ultra-transformés ?

Merci d'avoir consulté le site internet, la brochure et le poster sur les aliments ultra-transformés!

MERCI pour votre participation et votre temps!

Fabio CREA
Étudiant en BAC 3 - Diététique à la HELDB

Ce contenu n'est ni rédigé, ni cautionné par Google.

Google Forms

ANNEXE 13 Questionnaire ultérieur (échantillon témoin) – Google Forms

Lien du questionnaire ultérieur destiné à l'échantillon témoin : <https://forms.gle/epycf7GNtUq7hrnk7>

A. Titre, image et introduction du questionnaire ultérieur destiné à l'échantillon témoin en format Google Forms



Rubrique 1 sur 3

Second test de connaissances sur les aliments ultra-transformés d'un échantillon témoin

Il y a quelques semaines, vous avez décidé de participer à mon travail de fin d'études en répondant à un premier questionnaire de connaissances sur les aliments ultra-transformés. Il est temps maintenant d'évaluer à nouveau vos connaissances en comparant les résultats du présent test à ceux de l'enquête préalable. Pour la poursuite de l'étude, vous avez été sélectionné aléatoirement pour faire partie d'un échantillon témoin qui ne recevra pas les outils d'information créés. Ceci permettra de comparer l'évolution des réponses des participants ayant reçu les outils et ceux ne les ayant pas reçu. Pourriez-vous donc répondre aux quelques questions ci-après, de manière spontanée ?

Les réponses resteront anonymes.

Durée : 15 minutes

Conditions de participation :

- o avoir complété le premier questionnaire de connaissances sur les aliments ultra-transformés ;

Pour toutes questions, contactez-moi
au numéro suivant : +32 478 43 57 74
ou à l'adresse mail suivante : fabio.crea@cnldb.be

Votre participation est précieuse et je vous en remercie d'avance.

Fabio CREA

Adresse e-mail *

Adresse e-mail valide

Ce formulaire collecte les adresses e-mail. [Modifier les paramètres](#)

B. Contenu du questionnaire ultérieur destiné à l'échantillon témoin

*Obligatoire

1. Adresse e-mail *

Question préalable

2. Avez-vous complété le premier questionnaire sur les aliments ultra-transformés? *

Une seule réponse possible.

- Oui
 Non

Second questionnaire

3. Poissons: Parmi la série ci-dessous, quel aliment est ultra-transformé ? *

Une seule réponse possible.

- Bâtonnets de surimi
 Cabillaud frais
 Saumon fumé
 Toutes les propositions ci-avant
 Aucune des propositions ci-avant

4. Pommes de terre: Parmi la série ci-dessous, quel aliment est ultra-transformé ?

*

Une seule réponse possible.

- Pommes de terre grenailles natures cuites à la vapeur
 Purée de pomme de terre maison
 Croquettes de pommes de terre surgelées
 Toutes les propositions ci-avant
 Aucune des propositions ci-avant

5. Féculents: Parmi la série ci-dessous, quel aliment est ultra-transformé ? *

Une seule réponse possible.

- Riz blanc sec
- Pain brioché sans gluten
- Pâtes complètes bio
- Toutes les propositions ci-avant
- Aucune des propositions ci-avant

6. Produits laitiers: Parmi la série ci-dessous, quel aliment est ultra-transformé ? *

Une seule réponse possible.

- Lait de vache entier
- Lait de vache demi-écrémé
- Yaourt aux fruits
- Toutes les propositions ci-avant
- Aucune des propositions ci-avant

7. Petit-déjeuner: Parmi la série ci-dessous, quel aliment est ultra-transformé ? *

Une seule réponse possible.

- Céréales petit-déjeuner type crunchy
- Biscuits sablés au chocolat
- Croissant au chocolat
- Toutes les propositions ci-avant
- Aucune des propositions ci-avant

8. Plats préparés: Parmi la série ci-dessous, quel aliment est ultra-transformé ? *

Une seule réponse possible.

- Vol au vent en conserve
- Nuggets de poulet surgelés
- Epinards surgelés à la crème
- Toutes les propositions ci-avant
- Aucune des propositions ci-avant

9. À partir de combien d'ingrédients un aliment a une grande probabilité (>75%) d'être ultra-transformé ? *

Une seule réponse possible.

- 3 ingrédients
- 6 ingrédients
- 8 ingrédients
- 12 ingrédients

10. Une allégation santé telle que « Source de calcium » ou « Enrichi en fibres » peut-elle être mentionnée sur l'étiquette d'un aliment ultra-transformé? *

Une seule réponse possible.

- Oui
- Non
- Je ne sais pas

11. Les produits alimentaires destinés à l'alimentation des bébés (de 6 mois à la petite enfance), peuvent-ils être ultra-transformés ? *

Une seule réponse possible.

- Oui
- Non
- Je ne sais pas

12. Pour la série ci-dessous, dans quel rayon se retrouvent généralement les aliments ultra-transformés ? *

Une seule réponse possible.

- Rayon diététique
- Rayon bio
- Rayon céréales pour petit-déjeuner
- Toutes les propositions ci-avant
- Aucune des propositions ci-avant

13. Pour la série ci-dessous, dans quel rayon se retrouvent généralement les aliments ultra-transformés ?

Une seule réponse possible.

- Rayon produits végétariens
- Rayon produits sans gluten
- Rayon pâtisseries industrielles
- Toutes les propositions ci-avant
- Aucune des propositions ci-avant

14. Parmi les 3 compositions de desserts brassés aux fruits pour bébés ci-dessous, quel est le classement de ceux-ci du MOINS au PLUS transformé ? *

A. 38,5% mangues, 33% lait de coco (eau, extrait de noix de coco), 16% bananes, eau, 2% farine complète de riz, 1,5% jus de fruits de la passion, jus de citron concentré, épaississant : pectine, antioxydants : acide ascorbique.

B. Lait fermenté bio, pommes gala bio, eau, farine de riz complet bio, gluten, jus de citron bio concentré, antioxydants : acide ascorbique, ferments lactiques.

C. Lait entier, sucre, maltodextrine, purée de banane, amidon transformé, crème, protéines de lait, sulfate de zinc, épaississant, correcteur d'acidité, arôme naturel, E440.

Une seule réponse possible.

- A B C
- A C B
- B A C
- B C A
- C A B
- C B A

15. Un score « E » au Nutriscore implique-t-il nécessairement que l'aliment est ultra-transformé ? *

Une seule réponse possible.

- Oui
- Non
- Je ne sais pas

16. Un aliment ultra-transformé pourrait-il avoir un Nutriscore A ou B ? *

Une seule réponse possible.

- Oui
- Non
- Je ne sais pas

17. Quels moyens parmi les suivants permettent actuellement de connaître le degré de transformation d'un aliment ? *

Une seule réponse possible.

- Nutriscore
- Siga et la liste des ingrédients des aliments
- www.masante.be
- Yuka
- Toutes les propositions ci-avant
- Je ne sais pas

18. Une consommation excessive d'aliments ultra-transformés pourrait-elle être associée à une augmentation du risque de maladies cardiovasculaires ? *

Une seule réponse possible.

- Oui
- Non
- Je ne sais pas

19. Une consommation excessive d'aliments ultra-transformés pourrait-elle être associée à une augmentation du risque de diabète de type 2 ? *

Une seule réponse possible.

- Oui
- Non
- Je ne sais pas

20. Une consommation excessive d'aliments ultra-transformés pourrait-elle être associée à une augmentation du risque de cancer du sein ? *

Une seule réponse possible.

- Oui
 Non
 Je ne sais pas

21. L'épidémie du surpoids et de l'obésité actuelle dans la population pourrait-elle être associée à une consommation excessive d'aliments ultra-transformés ? : *

Une seule réponse possible.

- Oui
 Non
 Je ne sais pas

22. À quantité égale, les aliments ultra-transformés sont-ils plus satiétogènes que leurs composés bruts pris de manière séparée ? *

Une seule réponse possible.

- Oui
 Non
 Je ne sais pas

23. Les aliments ultra-transformés sont-ils associés à des systèmes alimentaires durables ? *

Une seule réponse possible.

- Oui
 Non
 Je ne sais pas

24. Pour un même nombre de calories, en Belgique, les aliments ultra-transformés coûtent-ils moins cher qu'une recette faite maison ? *

Une seule réponse possible.

- Oui
- Non
- Je ne sais pas

MERCI pour votre participation et votre temps

Fabio CREA
Étudiant en BAC 3 - Diététique à la HELDB

Ce contenu n'est ni rédigé, ni cautionné par Google.

Google Forms

ANNEXE 14 Pondération et bonnes réponses des questions théoriques des questionnaires

Chaque questionnaire a été évalué sur 34 points. La pondération a été décidée car certaines questions, étant plus complexes que d'autres, requièrent une meilleure maîtrise du sujet.

| N° question | Bonne réponse | Pondération /34 |
|-------------|-----------------------------------------------|-----------------|
| 1 | Bâtonnets de surimi | 1 point |
| 2 | Croquettes de pommes de terre surgelées | 1 point |
| 3 | Pain brioché sans gluten | 1 point |
| 4 | Yaourt aux fruits | 1 point |
| 5 | Toutes les propositions ci-avant | 1 point |
| 6 | Toutes les propositions ci-avant | 1 point |
| 7 | 6 ingrédients | 2 points |
| 8 | Oui | 2 points |
| 9 | Oui | 2 points |
| 10 | Toutes les propositions ci-avant | 2 points |
| 11 | Toutes les propositions ci-avant | 2 points |
| 12 | BAC | 3 points |
| 13 | Non | 2 points |
| 14 | Oui | 2 points |
| 15 | Siga et la liste des ingrédients des aliments | 3 points |
| 16 | Oui | 1 point |
| 17 | Oui | 1 point |
| 18 | Oui | 1 point |
| 19 | Oui | 1 point |
| 20 | Non | 2 points |
| 21 | Non | 1 point |
| 22 | Oui | 1 point |

ANNEXE 15 Brochure sur les aliments ultra-transformés



Table des matières

1. Que sont les aliments ultra-transformés (AUTs) ?
2. Finalités de l'ultra-transformation
3. Les procédés technologiques des aliments ultra-transformés
4. Le fractionnement alimentaire
5. La matrice alimentaire
6. L'impact de la matrice alimentaire sur la satiété
7. Que sont les additifs ?
8. Identifier les additifs
9. Où se trouvent les aliments ultra-transformés ?
10. Aliments ultra-transformés représentatifs - partie 1
11. Aliments ultra-transformés représentatifs - partie 2
12. Aliments ultra-transformés représentatifs - point de vigilance
13. Les aliments ultra-transformés ont-ils un impact sur la santé ?
14. Comment identifier les aliments ultra-transformés ?
15. Siga : une classification qui découle de NOVA
16. L'application Siga

17. Les 4 sous-groupes de Siga
18. Les 4 sous-groupes de Siga - partie 2
19. Les aliments transformés
20. Le Nutri-score
21. Les allégation nutritionnelles
22. Les aliments destinés aux enfants
23. Les aliments destinés aux enfants - partie 2
24. L'impact des aliments ultra-transformés sur la planète
25. Le prix des aliments ultra-transformés
26. Exemple récapitulatif
27. Résolution
28. Les 3 règles d'or pour une alimentation saine, durable et éthique
29. Manger VRAI
30. Manger VÉGÉTAL
31. Manger VARIÉ et si possible, bio, local et de saison
32. Plus d'informations concernant les AUTs sur fabio-crea.be
33. Bibliographie

Que sont les aliments **ULTRA**-transformés?

Les aliments ultra-transformés sont des préparations industrielles comestibles fabriquées à partir de substances dérivées d'autres aliments dont la structure a été modifiée. Il s'agit de produits transformés par de multiples processus physiques, biologiques ou chimiques qui sont constitués de peu ou pas d'ingrédients frais. Ils contiennent généralement des substances synthétisées en laboratoire et des additifs (exhausteurs de goût, colorants, arômes, édulcorants, stabilisants, etc.) permettant d'améliorer l'aspect, le goût et la texture du produit.



1

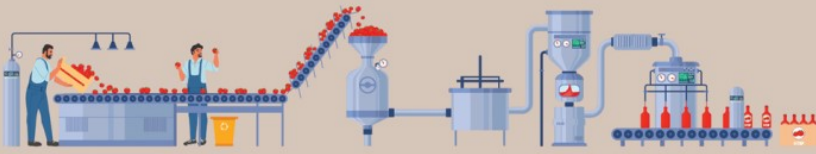
Finalités de l'**ULTRA**-transformation:

L'objectif principal de l'ultra-transformation industrielle est celui d'élaborer des produits hyper-savoureux, accessibles à tous et rapides à consommer (prêts à l'emploi et/ou à être chauffés). Les produits issus de l'ultra-transformation proviennent généralement des compagnies multinationales de marques célèbres. Ils sont présentés sur le marché via une publicité agressive, des emballages colorés, attrayants et sophistiqués dans le but d'atteindre le plus grand nombre de consommateurs potentiels.



2

Les procédés technologiques des aliments **ULTRA**-transformés:



Au cours des dernières décennies, l'intensité des traitements technologiques des aliments a augmenté, passant de la simple cuisson à l'eau bouillante ou à la vapeur à la cuisson-extrusion à hautes pressions et températures. Au fil du temps, les industries ont commencé à **fractionner** les aliments et à utiliser ces fractions pour fabriquer de nouveaux produits lors de l'assemblage.

Étapes des procédés industriels utilisés dans l'ultra-transformation :

1. Fractionnement (cracking) d'aliments entiers ;
2. Modification physiques et chimiques (hydrolyse, hydrogénation, cuisson-extrusion, moulage, etc) ;
3. Assemblage de substances alimentaires non modifiées et modifiées ;
4. Ajout d'additifs ;
5. Conditionnement.



3

Le fractionnement alimentaire

Le fractionnement alimentaire (**cracking**) est un procédé industriel qui permet de fractionner un produit brut, **entier**. Une des méthodes consiste à le chauffer à très haute température pour en obtenir des **composés plus petits**. Exemple du **grain de blé** : après mouture mécanique pour obtenir les 3 dérivés que sont la farine blanche, le son et le germe, chacun de ces éléments sera décomposé à son tour pour permettre d'obtenir du gluten, de l'amidon (maltodextrine, dextrose, polyols,...), du glucose, etc. Cette technique peut s'appliquer également sur d'autres céréales (maïs, riz,...) mais aussi sur les légumineuses (soja), les fruits, le lait, etc.

Ces procédés d'**ultra-transformation**, utilisés pour obtenir les fractions intéressantes pour recréer le produit final « ultra-traité », causent une **dégradation** extrême de la **MATRICE** d'un aliment. Celle-ci est la «**structure**» de l'aliment et l'**ensemble des interactions entre ses constituants**.



4

La **matrice** alimentaire

L'effet qu'un aliment a sur la santé ne dépend pas uniquement de la **quantité de nutriments** qu'il contient. Il dépend **également** de la **matrice** de l'aliment. En effet, deux aliments, ayant une quantité de calories et de nutriments identiques, avec une matrice différente n'ont pas les mêmes **effets sur l'organisme**. À titre d'exemple, une amande entière et une amande broyée ont la même quantité de nutriments mais, n'ayant pas la même matrice, les effets dans l'organisme ne seront pas les mêmes. En effet, la matrice (structure) et les interactions des nutriments au sein d'un aliment impactent la **vitesse de libération des nutriments**, la **glycémie**, la **satiété**, etc.



5

L'impact de la **matrice** alimentaire sur la **satiété** :

Les aliments ayant une **matrice dégradée** sont moins **satiétogènes** car ils ne contiennent quasi plus de fibres. Ces dernières, que l'on retrouve dans les fruits et légumes frais entiers, céréales complètes, légumineuses, etc, jouent plusieurs rôles importants : protection des nutriments, microbiote intestinal, système immunitaire, régulation de l'appétit et du transit, et autres. Exemple: un **jus de fruit**, dont la matrice est détruite et les fibres écartées, est moins satiétogène qu'une **orange entière**.

La satiété :

La satiété est l'état d'absence de désir de manger (absence de faim) qui s'accompagne généralement d'un état de détente associé à la satisfaction des besoins. L'intensité et la durée de l'état de satiété dépendent fortement du contenu énergétique et nutritionnel du repas précédent.



6

Que sont les additifs?



L'**ultra-transformation** alimentaire, en plus d'être le résultat du fractionnement d'un aliment entier, est aussi caractérisée par la présence d'**additifs** dans une recette industrielle. Un additif est une substance d'origine naturelle ou chimique qui ne se retrouve pas dans les préparations culinaires domestiques. Les additifs présents dans les **aliments ultra-transformés** sont dits « **cosmétiques** » car leur fonction est celle de modifier l'apparence de l'aliment. En effet, les **additifs cosmétiques** ont pour but de masquer les effets indésirables créés par les ingrédients, les procédés et les emballages, et de rendre le produit final attrayant à la vue, au goût, à l'odorat et au toucher.



7

Identifier les additifs

Les additifs alimentaires sont identifiables par les mentions obligatoires de leur catégorie fonctionnelle et leur numéro européen (E) ou leur nom. La catégorie fonctionnelle d'un additif définit la fonction technologique que celui-ci exerce dans le produit industriel. Ces catégories sont définies dans l'annexe 1 du Règlement

Européen sur les additifs (Règlement 1333/2008).

Exemples d'additifs présents dans la liste des ingrédients sur l'étiquette des aliments:

| Catégorie fonctionnelle | Numéro européen | Dénomination |
|-------------------------|-----------------|---------------------------------|
| Conservateur | E214 | P-hydroxybenzoate d'éthyle |
| Colorant | E101 | Riboflavine 5'phosphate sodique |
| Correcteur d'acidité | E332 | Citrate de potassium |
| Epaississant | E440 | Pectine |
| Agent affermissant | E520 | Sulfate d'aluminium |
| Edulcorant | E951 | Aspartame |

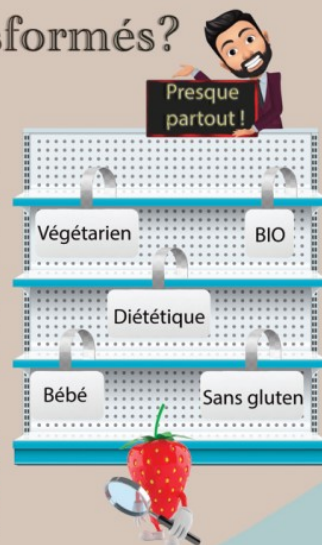


8

Où se trouvent les aliments **ULTRA**-transformés?

Contrairement aux croyances répandues, les **aliments ultra-transformés** ne se résument pas aux aliments associés à la malbouffe (junk food) comme les **sodas**, les **fast-food** et les **pâtisseries industrielles**. En réalité, des aliments, qui ont l'air sains, peuvent aussi être ultra-transformés. C'est le cas de nombreux produits **végétariens**, **sans gluten**, etc, qui sont vantés de toutes sortes de vertus.

Les aliments ultra-transformés peuvent même se trouver dans les produits des rayons «**diététique**» ou «**bio**», **sport**, **céréales pour petit déjeuner**, ainsi que dans les produits alimentaires destinés à l'**alimentation des bébés**.



9

Aliments **ULTRA**-transformés représentatifs - partie 1

Les **aliments ultra-transformés** sont généralement des produits ayant une grande densité énergétique, une quantité élevée de sucres ajoutés, de mauvaises graisses (graisses saturées) et de sel, et une quantité moindre de fibres alimentaires, de protéines, de vitamines et de minéraux. Il est commun que les AUTs, ne soient pas considérés comme étant des « **vrais aliments** » car, parfois, ils ne contiennent pas d'aliments non transformés ou peu transformés.



10

Aliments **ULTRA**-transformés représentatifs - partie 2

| Exemples concrets d'aliments ultra-transformés (liste non exhaustive) |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Saucisses et charcuteries |
| Hamburgers et hot-dogs |
| Extraits de viandes/poissons/légumes |
| Produits à base de viandes reconstituées |
| Produits à base de poissons reconstitués (exemple: surimi) |
| Nuggets et bâtonnets de poulet/poisson |
| Desserts préparés, biscuits, bonbons, chocolats |
| Gâteaux, cakes, biscuits, viennoiseries et pâtisseries, pâtes à tartiner, margarines |
| Snacks (sucrés, salés et/ou gras), chips |
| Sauces instantanées, plats préparés industriels |
| Produits prêts à chauffer: tartes, pizzas, vol au vent en conserve, autres plats préparés |
| Pains de mie, pains briochés, brioches, pains emballés, céréales petit-déjeuner, barres énergétiques et céréalières |
| Soupes, nouilles et desserts instantanés en poudre |
| Laits et formules infantiles, produits préparés pour bébés |
| Produits amaigrissants tels que repas en poudre ou fortifiés, substituts de repas |
| Laits concentrés, boissons lactières |
| Boissons gazeuses, sucrées ou énergétiques (les sodas), boissons chocolatées |
| Café instantané, bières et vins sans alcool |



11

Aliments **ULTRA**-transformés représentatifs - point de vigilance

Les fruits et les légumes peuvent aussi être ultra-transformés. C'est le cas des jus de fruits industriels, nectars de fruits, autres boissons fruitées, certains légumes congelés (ex: épinards à la crème), fruits et légumes en conserve, confitures, yaourts aux fruits, etc.



12

Les aliments **ULTRA**-transformés ont-ils un impact sur la santé?

Au cours des dernières décennies, l'intérêt des scientifiques pour le sujet des aliments ultra-transformés s'est étendu car plusieurs caractéristiques de ceux-ci, outre une qualité nutritionnelle moindre, sont supposées avoir des effets néfastes sur la santé. En effet, les AUTs subissent généralement plusieurs processus chimiques et physiques et contiennent des substances introuvables, ou presque, dans les cuisines comme les additifs cosmétiques. De ce fait, des études scientifiques ont démontré qu'une consommation élevée d'AUTs **pourrait** être **associée** à un risque accru de **surpoids** et d'**obésité**, de **maladies cardiovasculaires**, de **syndrome métabolique**, d'**hypertension artérielle**, de **diabète de type 2**, de **déclin de la fonction rénale**, de **cancer global** (cancer du côlon, cancer du sein, etc), de **syndrome inflammatoire de l'intestin**, de **dépression**, de **mortalité** toutes causes confondues, etc. Il est important de préciser, qu'à ce jour, les études ont relevé une augmentation du risque de rencontrer une telle pathologie mais aucune n'a encore évalué les mécanismes potentiels par lesquels les AUTs peuvent nuire à la santé. En effet, il est difficile d'émettre des corrélations car le concept de transformation des aliments est relativement complexe, compte tenu du grand nombre de procédés chimiques et physiques utilisés et des multiples additifs autorisés.



13

Comment identifier les aliments **ULTRA**-transformés?

Afin que l'acheteur puisse limiter sa consommation en **aliments ultra-transformés**, **deux moyens** pratiques existent pour les identifier.

- 1 Le premier moyen est celui de regarder la **LISTE DES INGRÉDIENTS** sur l'étiquette des aliments.

C'est **À PARTIR DE 6 INGRÉDIENTS** qu'un aliment a 75% de probabilités d'être **ultra-transformé**. Cela signifie qu'au plus celle-ci est longue, au plus il y a de chances de se trouver face à un aliment ultra-transformé.

Sur la liste des ingrédients, certaines **dénominations étranges** peuvent également alerter :

Présence d'**additifs** : E450, aspartame, émulsifiants, etc.

Présence de **substances alimentaires jamais ou rarement utilisées en cuisine** : huiles hydrogénées ou inter-estérifiées, protéines hydrolysées, etc).

- 2 Le deuxième moyen est celui d'utiliser la **CLASSIFICATION SIGA**.

Siga est une **application mobile** téléchargeable gratuitement.



Plus d'infos sur Siga à la page 16!



14

Siga: une classification qui découle de NOVA

La classification Siga a été développée sur la base de la classification NOVA. NOVA, qui n'est pas un acronyme, est une classification validée par la science comme étant un outil pour la recherche en nutrition et en santé publique. NOVA, classe tous les aliments et produits alimentaires en quatre grands groupes en fonction de l'étendue et de l'objectif de transformation industrielle qu'ils subissent. Elle prend également en compte les méthodes chimiques, biologiques et physiques ainsi que les additifs utilisés au cours du processus de fabrication des aliments.

- Groupe 1 : aliments non ou peu transformés
- Groupe 2 : ingrédients culinaires transformés
- Groupe 3 : aliments transformés
- Groupe 4 : **aliments ultra-transformés**

NOVA

GROUPE 1 Aliments bruts ou peu transformés (viens, emballés sous-vide, broyés, torréfiés, fermentés...): fruits, légumes, viandes, pâtes, lait...

GROUPE 2 Ingrédients issus de matières brutes par pressage, raffinage, broyage, séchage: sel, huile, sucre, Certains minéraux et additifs adms.

GROUPE 3 Aliments transformés fabriqués à partir de denrées des groupes 1 et 2 (conservation, cuisson, fermentation): légumes/fruits en conserve, graisses et noix salées, viandes fumées, poissons en conserve ou anchoas fromagés et pain frais. Certains additifs (conservateurs, acides organiques) adms.

GROUPE 4 Aliments ultra-transformés: produits des précédents groupes + ingrédients industriels (huile hydrogénée, sirop de glucose...) et additifs « cosmétiques » (colorants, arômes, exhausteurs de goût...) + procédés de fabrication industriels tels que chauffage à haute température, extrusion, craking...



15

L'application Siga:

Siga a été développée en combinant les quatre groupes NOVA avec quatre nouveaux sous-groupes qui considèrent, de manière plus précise, le degré de transformation, l'impact de la transformation sur la matrice de l'aliment/ingrédient, les teneurs en sel, sucres et graisses ajoutés, les niveaux d'additifs à risque, etc. Siga a pour objectif d'aider les consommateurs, les industriels et les distributeurs à s'orienter vers des aliments moins transformés sans stigmatiser certaines catégories d'aliment et en mettant en avant les aliments les plus intéressants en termes de santé et de nutrition. Elle intègre un outil permettant d'identifier rapidement les aliments ultra-transformés et de mettre en évidence ceux qui peuvent s'intégrer dans une alimentation hebdomadaire équilibrée comme produits occasionnels. En effet, dans l'application Siga, l'icône « Scan » permet de scanner le code-barres des produits afin d'afficher leurs degrés de transformation sur une échelle de 1 à 7.

Essayons ensemble :


- 1) Après avoir téléchargé gratuitement l'application mobile Siga, ouvrez-la et cliquez sur l'icône « Scan » ;
- 2) Scannez le code-barres du produit ;
- 3) Observez le degré de transformation du produit que vous avez scanné.

C'est maintenant à vous de faire le bon choix !



16

Les 4 sous-groupes de Siga

| | | | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ① Aliments non transformés: | A0 |  | Non transformés  |
| ② Aliments peu transformés: (dont ingrédients culinaires) | A1 A2 |   | Peu transformés (dont ingrédients culinaires)  |
| ③ Aliments transformés équilibrés: et Aliments transformés gourmands: | B1 B2 |   | Transformés équilibrés  Transformés gourmands  |
| ④ Aliments ultra -transformés équilibrés: Aliments ultra -transformés gourmands: | C01 C02 |   | Ultra-transformés équilibrés  Ultra-transformés gourmands  |
| AUTs à limiter: | C1 C2 C3 |  | Ultra-transformés à limiter    |



17

Les 4 sous-groupes de Siga- Partie 2

Dans les sous-groupes A0 et A1 des aliments non transformés et aliments peu transformés, Siga tient compte de la **matrice** car celle-ci est altérée lors de certains traitement technologiques, notamment mécaniques et thermiques.

En outre, les sous-groupes B1 et B2 ont été distingués selon leur teneurs en sucres, sel et graisses.

Le sous-groupe C, quant à lui, est divisé en:
aliments ultra-transformés **équilibrés** ;
aliments ultra-transformés **gourmands** et
aliments ultra-transformés **à limiter**

car le projet Siga tient compte de la culture occidentale et européenne où les aliments ultra-transformés peuvent trouver une place dans l'alimentation, pourvu qu'ils n'en constituent pas la base.



18

Les aliments transformés :

Il est fondamental de ne pas faire l'amalgame entre les aliments **ultra-transformés** et les aliments **transformés**. Dans une certaine mesure, presque tous les aliments peuvent être « transformés », ne serait-ce que par conservation. Il n'est pas nécessaire d'évincer les aliments uniquement « transformés » étant donné que diverses méthodes de conservation inoffensives et certains processus, tels que la fermentation non-alcoolique, améliorent la qualité des aliments et sont bénéfiques pour la santé. De plus, l'éviction des aliments transformés du régime alimentaire induit une diversité moindre dans le choix des aliments et une consommation d'aliments moins sûrs pour la santé.



Le Nutri-score :

Le Nutri-score, présent sur la face visible des aliments préemballés, est un outil d'information conçu pour améliorer la qualité nutritionnelle des achats des consommateurs. Le label du Nutri-score est composé de 5 codes couleurs allant du vert foncé au rouge et de 5 lettres allant de A à E. La classification de ces 5 catégories tient compte de la composition nutritionnelle des produits. En effet, un code « vert foncé, A », présent sur l'emballage d'un produit, indique que celui-ci a une meilleure qualité nutritionnelle. Au contraire, un code « rouge foncé, E » indique qu'un produit est de moins bonne qualité.

Actuellement, le Nutri-score **ne prend pas en compte le degré de transformation des aliments**. Ce score est centré sur la **composition nutritionnelle** des aliments. Autrement dit, il permet de classer des aliments de la même famille/ rayon en se concentrant sur les **teneurs en nutriments** à favoriser et celles à limiter. Cet outil peut donc amener à acheter des aliments moins gras ou moins sucrés notés A ou B, qui sont, pourtant, **ultra-transformés**. De plus, le Nutri-score **ne tient pas compte des quantités** des aliments. C'est la raison pour laquelle l'**huile d'olive**, riche en bonnes graisses, est classée avec un score D ou E. Or, cette huile n'est pas un aliment ultra-transformé. Un Nutri-score D ou E n'implique donc pas nécessairement qu'un aliment est ultra-transformé.

Le Nutri-score a en projet de prendre en compte le degré de transformation des aliments.



20

Les allégations nutritionnelles :

Les **allégations nutritionnelles** peuvent se trouver également sur les emballages des **aliments ultra-transformés**. Étant légiférées, les allégations présentes sur les emballages des aliments ultra-transformés sont correctes mais ont tendance à faire croire que l'entièreté de l'aliment est un plus pour la santé, or ce n'est pas toujours le cas.

Lorsque, sur un produit, une allégation nutritionnelle indique « source de... », réduit en..., etc. », cette allégation met l'accent sur **un nutriment**, c'est-à-dire sur une partie de l'ensemble du produit.

De plus, les industriels de l'agro-alimentaire peuvent mettre en vente un aliment ultra-transformé très raffiné et riche en énergie avec une allégation nutritionnelle et à un prix plus élevé. À titre d'exemple, ils peuvent remplacer les sodas trop sucrés par des sodas light en faisant passer ces derniers comme étant des produits plus sains par rapport aux premiers. Or, ces produits light restent des **aliments ultra-transformés** pauvres en bons nutriments.

En ce qui concerne les produits contenant l'allégation nutritionnelle « pauvre/réduit en... », les ingrédients réduits sont souvent remplacés par des ingrédients technologiques, tels que des **additifs cosmétiques**.

Source de vitamine C

Riche en oméga-3

Source de calcium

Riche en fer

Faible teneur en calories

Enrichi en fibres



21

Les aliments destinés aux enfants

En France, 34% des **enfants** de 2 à 7 ans sont en situation de **surpoids** ou d'**obésité**. Parmi les divers facteurs à l'origine du surpoids, de l'obésité et des maladies liées à l'alimentation, l'impact négatif de la **publicité** et du **marketing d'aliments ultra-transformés** a été démontré, en particulier chez l'enfant. Les stratégies de marketing mises en place pour les aliments ultra-transformés destinés aux enfants incluent des emballages vifs et colorés (dessins, mascottes, etc), des allégations nutritionnelles et des campagnes publicitaires massives transmises par le biais des médias sociaux, électroniques, audiovisuels et presse écrite. Ces éléments marketing s'adressant aux enfants présents sur les emballages influencent les choix alimentaires et la perception des produits.



22

Les aliments destinés aux enfants - partie 2

Une étude menée en France récemment a démontré que 90% des aliments destinés aux enfants ont un nutri-score D et E et sont trop ultra-transformés. Il s'agit principalement d'aliments aux apports excessifs en sucres totaux et en mauvaises graisses destinés au goûter et au petit-déjeuner.



L'impact des aliments **ULTRA**-transformés sur la planète :

La diffusion d'aliments ultra-transformés sur la planète est associée à la dégradation de la santé mais également à celle de l'environnement. En effet, les **processus de production** des ingrédients et des **additifs** contenus dans les **aliments ultra-transformés** sont associés à des systèmes alimentaires très **intensifs** et très **polluants**, donc **non durables**. L'impact environnemental croissant des aliments ultra-transformés est également dû à la quantité d'emballages (plastiques, métalliques, cartons, etc) requis par ce système d'alimentation où les portions sont souvent individuelles.



Le prix des aliments **ULTRA**-transformés

Au cours des deux dernières décennies, la disponibilité et la consommation d'aliments ultra-transformés ont nettement augmenté dans de nombreux pays. Au départ, ces produits dominaient principalement les pays à revenus élevés, mais leur consommation augmente également de manière exponentielle dans les pays à revenus intermédiaires, notamment en raison de l'arrivée des restaurations rapides de type fast-food et snacks, dont les activités sont basées sur des produits ultra-transformés **très rentables**. De manière générale, **pour un même nombre de calories**, les aliments ultra-transformés **coûtent moins cher** qu'une recette traditionnelle faite à partir d'aliments vrais et frais. Cela se justifie principalement par la **qualité moindre** des ingrédients présents dans les produits ultra-transformés.



25

Exemple récapitulatif :



Liste des ingrédients

Lait entier ;
Sucre ;
Maltodextrine ;
Purée de banane ;
Amidon transformé ;
Crème ;
Protéines de lait ;
Concentré de minéraux du lait ;
Sulfate de zinc ;
Épaississant ;
Correcteur d'acidité ;
Arômes ;
Ferments lactiques ;
E270 ;
E511 ;
E440.

26

Résolution

Malgré le fait que ce produit, à l'étiquette colorée et attrayante, ait des **allégations nutritionnelles** (réduit en sucres et source de calcium) et un **label bio**, il s'agit d'un **aliment ultra-transformé** car :

- 1) **Siga** lui attribue un score de 7 et conseille d'en limiter la consommation ;
- 2) Il contient 16 ingrédients (rappel : **c'est à partir de 6 ingrédients qu'un aliment à 75% de probabilités d'être ultra-transformé**) ;
- 3) Il contient six **additifs** (sulfate de zinc, épaississant, correcteur d'acidité, E270, E511, E440) et des **arômes** ;
- 4) Il contient des ingrédients inutilisés dans les préparations culinaires domestiques (**maltodextrine** et **amidon transformé** issus du **cracking**).



27

Les 3 règles d'or pour une alimentation saine, durable et éthique :

Actuellement, la plupart des recommandations diététiques et nutritionnelles officielles sont basées simplement sur la **composition nutritionnelle** des aliments. Il en est de même pour l'étiquetage nutritionnel des aliments et les bases de données sur la composition des aliments. Ils ne prennent pas en considération la **matrice alimentaire au travers du degré de transformation** de ceux-ci. Il est pourtant primordial de tenir compte de cet aspect car un risque accru de maladies chroniques dans le monde est, tout d'abord, associé à la dégradation et à l'artificialisation des matrices alimentaires et puis, seulement, à la composition en nutriments même. Pour cette raison, les docteurs **Anthony Fardet** et **Edmond Rock**, chercheurs en nutrition préventive, ont inclus les deux dimensions de la **matrice** et de la **composition nutritionnelle** dans le nouveau **concept des 3V-BLS**.



3V-BLS pour : Vrai, Végétal, Varié et si possible Bio, Local et de Saison



Ces 3 règles, **irréductibles interconnectées et interdépendantes**, sont **holistiques** (globales) car, en les appliquant, elles permettent de protéger, à la fois, la **santé**, les **animaux** et **l'environnement**.

28

Manger VRAI

La notion de « Vrai » est la plus récente ainsi que la plus importante parmi les trois. « Vrai » a été décidé par opposition aux aliments **ultra**-transformés ou « faux aliments ». En effet, celle-ci est le reflet de la **matrice alimentaire initiale** des aliments. Cette notion, qui invite à limiter la consommation d'aliments ultra-transformés, est fondamentale car manger végétal et varié tous les jours sans tenir compte du degré de transformation des aliments ne suffit pas à réduire les risques de maladies coronariennes (maladies qui touchent les vaisseaux liés au cœur).



29

Manger VÉGÉTAL

La notion de « Végétal », qui est le reflet de l'**origine des nutriments**, concerne le ratio produits animaux sur produits végétaux. Cette notion a pour objectif, celui d'**éviter l'excès de produits d'origine animale** en privilégiant les produits végétaux. En effet, il est recommandé de consommer de **2 à 3 portions maximum de produits d'origine animale par jour**.

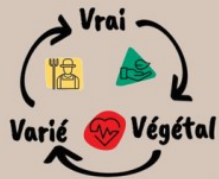
Exemples de portions de produits d'origine animale pour un adulte sain, avec un niveau d'activité physique moyen (2.000 kilocalories par jours) :

- 1 portion de viande = 100 - 120 g par repas.
- 1 portion de poisson = 150 g par repas.
- 1 portion de jambon cuit = 70 - 50 g par repas.
- 1 portion de fromage type Gouda = 30 g par repas.
- 1 portion de fromage blanc = 50 g par repas.
- 2 œufs par repas.



30

Manger VARIÉ et si possible, bio, local et de saison



La notion de «Varié » est le reflet de la **composition** des aliments. Afin d'éviter la **monotonie** et les **carences alimentaires**, il est recommandé de varier la consommation entre le règne animal et végétal mais également de changer d'aliments au sein même des **sous groupes** dans ces deux catégories.

À titre d'exemple :

Pour varier les produits d'origine animale : œufs, produits laitiers, viandes rouges, viandes blanches, poissons gras, poissons maigres, fruits de mer, etc.

Pour varier les produits d'origine végétale : fruits, légumes, céréales (blé, riz, maïs,...), légumineuses (soja, lentilles, haricots, quinoa,...), fruits à coque (amandes, noix, noisettes, pistaches,...), tubercules, etc.

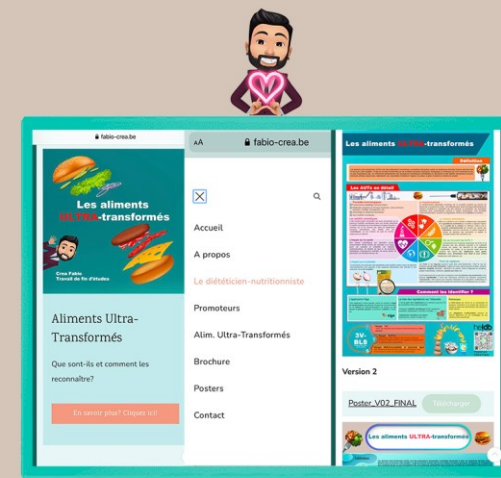
Cette troisième notion invite également à favoriser, dans la mesure du possible, le bio, le local et de saison.



31

Plus d'informations concernant les AUTs sur fabio-crea.be

« fabio-crea.be » est un site internet sur les aliments ultra-transformés contenant la brochure et un poster (2 versions) téléchargeables en format PDF.



32

Bibliographie

33

1. Aasheim E, Sharp S, Appleby P, Shipley M, Lentjes M, Khaw K-T, Brunner E, Key T, Wareham N. **Tinned fruit consumption and mortality in three prospective cohorts.** 25 février 2015, pp 1-11.
2. Adjibade M, Julia C, Allès B, Touvier M, Lemogne C, Scroub B, Hercberg S, Galan P, Assman K, Kesse-Guyot E. **Prospective association between ultra-processed food consumption and incident depressive symptoms in the French NutriNet-Santé cohort.** Avril 2019. Abstract.
3. Bellisle F. **Faim et satiété, contrôle de la prise alimentaire.** EMC-Endocrinologie 1 (2005), pp 179 et 180.
4. Bonaccio M, Di Castelnuovo A, Costanzo S, De Curtis A, Persichillo M, Sofi F, Cerletti C, Donati M B, De Gaetano G. **Ultra-processed food consumption is associated with increased risk of all-cause and cardiovascular mortality in the Moli-sani Study.** Février 2021. Pp 446-455.
5. Bonaccio M, Costanzo S, Di Castelnuovo A, Persichillo M, Magnacca S, De Curtis A, Cerletti A, Donati M B, De Gaetano G. **Ultra-processed food intake and all-cause and cause-specific mortality in individuals with cardiovascular disease: the Moli-sani Study.** 30 novembre 2021. Abstract.
6. Cordova R, Klieman N, Huybrechts I, Gunter H, Millett C, Freisling H. **Consumption of ultra-processed foods associated with weight gain and obesity in adults: A multi-national cohort study.** 12/08/2021. Summary.
7. Davidou F, Christodoudou A, Fardet A, Frank K. **The holistico-reductionist Siga classification according to the degree of food processing: an evaluation of ultra-processed foods in French supermarkets.** Foods & Function, Issue 3, pp 2020, 2026-2039.
8. De Deus Mendonça, Lopes A C, Marçal Pimenta A, Gea A, Martinez-Gonzalez M A, Bes-Rastrollo M. **Ultra-Processed Food Consumption and the Incidence of Hypertension in a Mediterranean Cohort: The Seguimiento Universidad de Navarra Project.** Avril 2017. Abstract.
9. De Deus Mendonça, Marçal Pimenta A, Gea A, De la Fuente-Arrillaga C, Martinez-Gonzalez M-A, Souza Lopes A-C, Bes-Rastrollo M. **Ultraprocessed food consumption and risk of overweight and obesity: the University of Navarra Follow-Up (SUN) cohort study.** The American Journal of Clinical Nutrition, Volume 104, Issue 5, November 2016, Pages 1433-1438.
10. Duan M, Vinke P, Navis G, Corpeleijn E, Dekker L. **Ultra-processed food and incident type 2 diabetes: studying the underlying consumption patterns to unravel the health effects of this heterogeneous food category in the prospective Lifelines cohort.** 13/01/2022.

Bibliographie

34

11. Du H, Li L, Bennett D, Yang L, Guo Y, Key T, Bian Z, Chen Y, Walters R, Millwood I, Chen J, Wang J, Zhou X, Fang L, Li Y, Li X, Collins R, Peto R, Chen Z. **Fresh fruit consumption and all-cause and cause-specific mortality: findings from the China Kadoorie Biobank.**
12. Egnell M, Galan P, Fialon M, Touvier M, Péneau S, Kesse-Guyot E, Hercberg S, Julia C. **a. The impact of the Nutri-Score front-of-pack nutrition label on purchasing intentions of unprocessed and processed foods: post-hoc analyses from three randomized controlled trials.** International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity. 17 mars 2021, pp 1,2,3, 10.
13. Fardet A, Christodoudou A, Frank K, Davidou S. **La classification holistico-réductionniste Siga des aliments en fonction de leur degré de transformation.** Dossier 2019.
14. Fardet A. **Revue de l'association française d'agronomie, Volume n°7, N°1. Agronomie environnement et sociétés : Nutrition et agronomie.** Juin 2017, pp 57-64.
15. Fardet A, Richonnet C, Mazur A. **Association between consumption of fruit or processed fruit and chronic diseases and their risk factors: a systematic review of meta-analyses.** Nutrition Reviews, Volume 77, Issue 6, June 2019, Pages 376-385, 17 avril 2019.
16. Fardet A & Rock E. **Exclusive reductionism, chronic diseases and nutritional confusion: the degree of processing as a lever for improving public health.** 14 décembre 2020. Abstract.
17. Fardet A & Rock E. **Chronic diseases are first associated with the degradation and artificialization of food matrices rather than with food composition: calorie quality matters more than calorie quantity.** European Journal of Nutrition, 24/01/2022. Abstract.
18. Farvid M, Chen W, Michels K, Cho E, Willett W, Eliassen A-H. **Fruit and vegetable consumption in adolescence and early adulthood and risk of breast cancer: population based cohort study.** Mai 2016, pp 1-11.
19. Fiolet T, Srour B, Sellem L, Kesse-Guyot E, Allès B, Méjean C, Deschasaux M, Fassier P, Latino-Martel P, Beslay M, Hercberg S, Lavalette C, Monteiro C, Julia C, Touvier M, head of the nutrition and cancer group at EREN. **Consumption of ultra-processed foods and cancer risk: results from NutriNet-Santé prospective cohort.** 14/02/2018.
20. Gomez-Donoso C, Martinez-Gonzales M A, Bes-Rastrollo M. **Nutri-score, ultra-processed food and health.** Avril 2021, pp 5-7.
21. Haber G-B, Heaton K-W, Murphy D, Burroughs L-F. **Depletion and disruption of dietary fibre. Effects on satiety, plasma-glucose, and serum-insulin.** 01/10/1997. Abstract.

Bibliographie

35

22. Hall K D, Ayuketah A, Rbychta R, Cai H, Cassimatis T, Chen KY, Chung S T, Costa E, Courville A, Darcey V, Fletcher L, Forde C G, Gharib A M, Guo J, Howard R, Joseph V P, McGehee S, Ouwerkerk R, Raisinger K, Rozga I, Stagliano M, Walter M, Walter P-J, Yang S, Zhou M. **Ultra-Processed Diets Cause Excess Calorie Intake and Weight Gain: An Inpatient Randomized Controlled Trial of Ad Libitum Food Intake.** Mai 2019, pp 66-75.
23. K.G.M.M. Alberti, Robert H. Eckel, Scott M, Grundy, Paul Z. Zimmet, James I, Cleeman, Karen A. Donato, Fruchart J-P, Philip T, James, Catherine M, Loria, Sidney C. Smith. **Harmonizing the Metabolic Syndrome: A Joint Interim Statement of the International Diabetes Federation Task Force on Epidemiology and Prevention; National Heart, Lung, and Blood Institute; American Heart Association; World Heart Federation; International Atherosclerosis Society; and International Association for the Study of Obesity.** 14/11/2009. Pp 1640-1645.
24. Kois D, Machado P, Lacy-Nichols J. **Representations of Ultra-Processed Foods: A Global Analysis of How Dietary Guidelines Refer to Levels of Food Processing.** Abstract. s.d.
25. Latasa P, Louzada MLDC, Martinez Steele E, Monteiro CA. **Added sugars and ultra-processed foods in Spanish households (1990-2010).** 26 décembre 2017. Abstract.
26. Levy R, Rauber F, Chang K, Monteiro C, Millet C, Vamos E. **Ultra-processed food consumption and type 2 diabetes incidence: A prospective cohort study.** 21/12/2020. Summary.
27. Li M, Shi Z. **Ultra-Processed Food Consumption Associated with Overweight/Obesity among Chinese Adults—Results from China Health and Nutrition Survey 1997–2011.** 15/08/2021. Abstract, introduction, materials and methods and result.
28. Martinez Steele E, Juul F, Neri D, Rauber F, Monteiro C. **Dietary share of ultra-processed foods and metabolic syndrome in the US adult population.** Volume 125, pp 40-48. Août 2019.
29. Monteiro C-A, Cannon G, Levy R, Moubarac J-C, Louzada M, Rauber F, Khandpur N, Cediel G, Neri D, Martinez-Steele E, Baraldi L, Jaime P. **Ultra-processed foods: what they are and how to identify them.** *Public Health Nutrition*, 12 février 2019, pp 936-939.
30. Monteiro C A , Moubarac J-C, Gannon G, Ng S W, Popkin B. **Ultra-processed products are becoming dominant in the global food system.** Novembre 2013. Abstract.
31. Monteiro C-A, Cannon G, Moubarac J-C, Levy R, Louzada M-L-C, Jaime P. **Freshly Prepared Meals and Not Ultra-Processed Foods.** Juin 2019. Letter, volume 30, pp 5 et 6.
32. Moodie R, Stuckler D, Monteiro C, et al. **Lancet NCD Action Group Profits and pandemics: prevention of harmful effects of tobacco, alcohol, and ultra-processed food and drink industries.** 16 février 2013 Abstract.

Bibliographie

36

33. Moubarac J-C, Martins APB, Claro RM, Levy RB, Cannon G, Monteiro CA. **Consumption of ultra-processed foods and likely impact on human health. Evidence from Canada.** 16 décembre 2013. Abstract.
34. **Règlement N°1333/2008 du Parlement Européen et du Conseil du 16 décembre 2008 sur les additifs alimentaires.**
35. **Règlement N°1924/2006 du Parlement Européen et du Conseil du 20 décembre concernant les allégations nutritionnelles et de santé portant sur les denrées alimentaires.** Chapitre 1 : objet, champ d'application et définition. Articles 1 à 13.
36. Rey-García J, Donat-Vargas C, Sandoval-Insausti H, Bayan-Bravo A, Moreno-Franco B, Ramón Banegas J, Rodríguez-Artalejo, Guallar-Castillón. **Ultra-Processed Food Consumption is Associated with Renal Function Decline in Older Adults: A Prospective Cohort Study.** Janvier 2021. Abstract.
37. Richonnet C, Mosser F, Favre E, Robert M, Martin F, Thiebaut I. **Nutritional Quality and Degree of Processing of Children's Foods Assessment on the French Market.** *Nutrients*, janvier 2022.
38. Rico-Campà A, Martínez-González M, Álvarez I, Mendonça R, De la Fuente-Arrillaga, Gomez-Donoso C, Bes-Rastrollo M. **Association between consumption of ultra-processed foods and all cause mortality: SUN prospective cohort study.** 2019, pp 1 à 9.
39. Srour B, Fezeu L, Kesse-Guyot K, Allès B, Méjean C, Andrianasolo R, Chazelas E, Deschasaux M, Hercberg S, Galan P, Monteiro C, Julia C, Touvier M, EREN team. **Ultra-processed food intake and risk of cardiovascular disease: prospective cohort study (NutriNet-Santé).** 29/06/2019.
40. Srour B, Guyot E, Fezeu L. **Ultraprocessed Food Consumption and Risk of Type 2 Diabetes Among Participants of the NutriNet-Santé Prospective Cohort.** 16/12/2019.
41. World Health Organization. **Cardiovascular diseases (CVDs) fact sheet.** WHO.
42. World Cancer Research Fund International/American Institute for Cancer Research. **Cancer preventability estimates for diet, nutrition, body fatness, and physical activity.** 2017.
43. Zinöcker M & Lindseth I. **The Western Diet–Microbiome–Host Interaction and Its Role in Metabolic Disease.** *Nutrients*. Mars 2018.
44. Zhong G-G, Gu H-T, Peng Y, Wang K, Wu Y-Q-L, Hu T-Y, Jing F-C, Hao F-B. **Association of ultra-processed food consumption with cardiovascular mortality in the US population: long-term results from a large prospective multicenter study.** 2021, pp 1 à 12.



scan me



Nutrition & Sport
& Health

heldb

fabio-crea.be



scan me



Depuis la domestication du feu, l'humanité a constamment mangé des produits transformés, en plus ou moins grande quantité. Si son mode alimentaire a toujours influencé son milieu, jamais l'homme n'avait impacté sa santé et son environnement au point où l'industrialisation de l'alimentation l'a mené en quelques décennies. Le poison réside notamment dans l'ultra-transformation de la nourriture. La notion d'aliment ultra-transformé ou AUT est récente. Elle a été popularisée par les chercheurs de l'université de Sao Paulo, au Brésil, et en France par le chercheur de l'INRA *Anthony FARDET*.

Dans le cadre du **travail de fin d'études** de mon bachelier en diététique à la Haute École Lucia de Brouckère (HELdB) de Bruxelles (année académique 2021-2022), il a été question de réaliser des outils scientifiques permettant d'améliorer les connaissances de la population sur le thème des aliments ultra-transformés (AUTs) en Belgique, à savoir un **site internet**, une **brochure** et un **poster**.

Promoteurs

DEPOORTERE Fabienne - Docteur en sciences biomédicales, diététicienne-nutritionniste, Maître assistante à la HELdB

DEL COURT Arthur - Diététicien-nutritionniste, titulaire d'un master en sciences biomédicales.

Auteur principal

CREA Fabio
E-mail / GSM : fcrea.dieteticien@gmail.com / +32478435774

ANNEXE 16 Site internet sur les aliments ultra-transformés

A. Lien du site internet

Site internet sur les aliments ultra-transformés : <https://fabio-crea.be>

B. Accueil et menu du site internet

The screenshot displays the homepage of the website 'Fabio CREA - Travail de fin d'études'. The header includes the site title and the HELDB category. The navigation menu contains links for 'Accueil', 'A propos', 'Le diététicien-nutritionniste', 'Promoteurs', 'Alim. Ultra-Transformés', 'Brochure', 'Posters', and 'Contact'. The main content area features a large banner with the title 'Les aliments ULTRA-transformés' and an illustration of various food items. Below the banner, there is a section titled 'Aliments Ultra-Transformés' with the subtitle 'Que sont-ils et comment Les reconnaître?' and a button that says 'En savoir plus? Cliquez ici!'. Below this, there is a grid of food items, each with a small label indicating its E number. The footer contains the same navigation menu and a copyright notice: '© Copyright 2022 Fabio CREA - Travail de fin d'études. All Rights Reserved.'

C. Table des matières et contenu théorique du site internet

Fabio CREA – Travail de fin d'études
HELDB – Catégorie paramédicale – Diététique (Bruxelles)

Accueil A propos Le diététicien-nutritionniste Promoteurs **Alim. Ultra-Transformés** Brochure

Posters Poster AFDN Contact

Alim. Ultra-Transformés

[Brochure_AUTs_V01](#) Télécharger

[Poster_V01](#) Télécharger

[Poster_V02](#) Télécharger

- [1. Que sont les aliments ULTRA-transformés ?](#)
- [2. Finalités de l'ULTRA-transformation](#)
- [3. Les procédés technologiques des aliments ULTRA-transformés](#)
- [4. Le fractionnement alimentaire](#)
- [5. La matrice alimentaire](#)
- [6. L'impact de la matrice alimentaire sur la satiété](#)
- [7. Que sont les additifs ?](#)
- [8. Identifier les additifs](#)
- [9. Où se trouvent les aliments ULTRA-transformés ?](#)
- [10. Aliments ULTRA-transformés représentatifs](#)
- [11. Les aliments ULTRA-transformés ont-ils un impact sur la santé ?](#)
- [12. Comment identifier les aliments ULTRA-transformés ?](#)
- [13. Siga : une classification qui découle de NOVA](#)
- [14. L'application Siga](#)
- [15. Les 4 sous-groupes de Siga](#)
- [16. Les aliments transformés](#)
- [17. Le Nutri-score](#)
- [18. Les allégations nutritionnelles](#)
- [19. Les aliments destinés aux enfants](#)
- [20. L'impact des aliments ULTRA-transformés sur la planète](#)
- [21. Le prix des aliments ULTRA-transformés](#)
- [22. Exemple récapitulatif](#)
- [23. Les 3 règles d'or pour une alimentation saine, durable et éthique](#)
- [24. Manger VRAI](#)
- [25. Manger VÉGÉTAL](#)
- [26. Manger VARIÉ et si possible, bio, local et de saison](#)

Que sont les aliments **ULTRA**-transformés ?



Définition

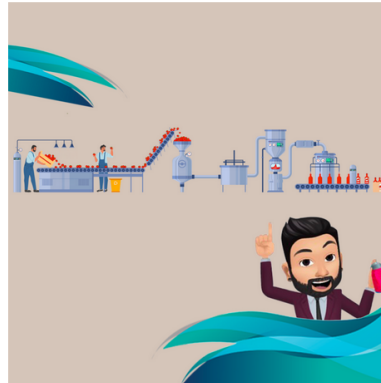
Les aliments ultra-transformés (AUTs) sont des **préparations industrielles** comestibles fabriquées à partir de **substances dérivées d'autres aliments** dont la **structure** a été modifiée. Il s'agit de produits transformés par de multiples **processus physiques, biologiques ou chimiques** qui sont constitués de **peu ou pas d'ingrédients frais**. Ils contiennent généralement des **substances cosmétiques** synthétisées en laboratoire et des **additifs** (exhausteurs de goût, colorants, arômes, édulcorants, stabilisants, etc.) permettant d'améliorer l'aspect, la couleur, le goût, la texture et l'arôme du produit.

Finalités de l'**ULTRA**-transformation



L'objectif principal de l'ultra-transformation industrielle est celui d'élaborer des produits **hyper-savoureux, accessibles à tous et rapides à consommer** (prêts à l'emploi et/ou à être chauffés). Les produits issus de l'ultra-transformation proviennent généralement des compagnies multinationales de marques célèbres. Ils sont présentés sur le marché via une **publicité agressive**, des **emballages** colorés, attrayants et sophistiqués dans le but d'atteindre le plus grand nombre de consommateurs potentiels.

Les procédés technologiques des aliments **ULTRA-**transformés

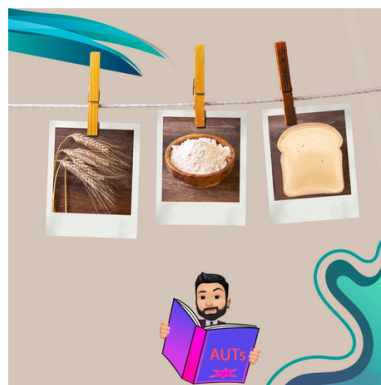


Au cours des dernières décennies, l'intensité des traitements technologiques des aliments a augmenté, passant de la simple cuisson à l'eau bouillante ou à la vapeur à la cuisson-extrusion à hautes pressions et températures. Au fil du temps, les industries ont commencé à **fractionner** les aliments et à utiliser ces fractions pour fabriquer de nouveaux produits lors de l'**assemblage**.

Étapes des procédés industriels utilisés dans l'ultra-transformation :

1. **Fractionnement** (cracking) d'aliments entiers ;
2. **Modification physiques et chimiques** (hydrolyse, hydrogénation, cuisson-extrusion, moulage, synthèse, soufflage, hydrogénation, etc) ;
3. **Assemblage** de substances alimentaires non modifiées et modifiées ;
4. **Ajout d'additifs** ;
5. **Conditionnement**

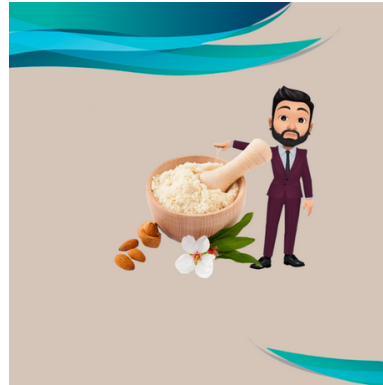
Le fractionnement alimentaire



Le fractionnement alimentaire (**cracking**) est un procédé industriel qui permet de fractionner un produit brut, **entier**. Une des méthodes consiste à le chauffer à très haute température pour en obtenir des **composés plus petits**. Exemple du **grain de blé** : après mouture mécanique pour obtenir les 3 dérivés que sont la farine blanche, le son et le germe, chacun de ces éléments sera décomposé à son tour pour permettre d'obtenir du gluten, de l'amidon (maltodextrine, dextrose, polyols,...), du glucose, etc. Cette technique peut s'appliquer également sur d'autres céréales (maïs, riz,...) mais aussi sur les légumineuses (soja), les fruits, le lait, etc. D'autres méthodes pour isoler les briques élémentaires de l'aliment sont utilisées. Celles-ci consistent en l'extraction par des solvants, la purification, les hydrolyses chimiques et/ou enzymatiques souvent à haute température.

Ces procédés d'**ultra-transformation**, utilisés pour obtenir les fractions intéressantes pour recréer le produit final « ultra-traité », causent une dégradation extrême de la **MATRICE** d'un aliment. Celle-ci est la « **structure tridimensionnelle** » de l'aliment qui résulte des **interactions entre les nutriments**.

La matrice alimentaire



L'effet qu'un aliment a sur la santé ne dépend pas uniquement de la **quantité de nutriments** qu'il contient. Il dépend **d'abord** de la qualité de la matrice de l'aliment. En effet, deux aliments, ayant une quantité de calories et de nutriments identiques, avec une matrice différente n'ont pas les mêmes **effets sur l'organisme**. À titre d'exemple, une amande entière et une amande broyée ont la même quantité de nutriments mais, n'ayant pas la même matrice, les effets dans l'organisme ne seront pas les mêmes. En effet, la matrice et les interactions des nutriments au sein d'un aliment impactent la **vitesse de libération des nutriments**, la **glycémie**, la **satiété**, etc.

L'impact de la matrice alimentaire sur la satiété

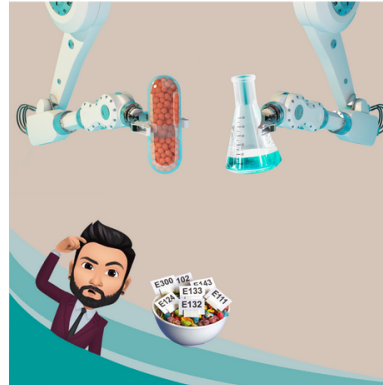


Les aliments ayant une **matrice dégradée** sont moins satiétogènes car ils ne contiennent quasi plus de fibres. Ces dernières, que l'on retrouve dans les fruits et légumes frais entiers, céréales complètes, etc, jouent plusieurs rôles importants : protection des nutriments, microbiote intestinal, système immunitaire, régulation de l'appétit et du transit, et autres. Exemple : un **jus de fruit**, dont la matrice est détruite et les fibres écartées, est moins satiétogène qu'une **orange entière**.

La satiété:

La satiété est l'état d'absence de désir de manger (absence de faim) qui s'accompagne généralement d'un état de détente associé à la satisfaction des besoins. L'intensité et la durée de l'état de satiété dépendent fortement du contenu énergétique et nutritionnel du repas précédent.

Que sont les additifs ?



L'**ultra**-transformation alimentaire, en plus d'être le résultat du fractionnement d'un aliment entier, est aussi caractérisée par la présence d'**additifs cosmétiques** dans une recette industrielle. Un additif cosmétique est une substance d'origine naturelle ou chimique qui ne se retrouve pas dans les préparations culinaires domestiques. Les additifs présents dans les **aliments ultra-transformés** sont dits « **cosmétiques** » car leur fonction est celle de modifier l'apparence de l'aliment. En effet, les **additifs cosmétiques** ont pour but de masquer les effets indésirables créés par les ingrédients, les procédés et les emballages, et de rendre le produit final attrayant à la vue, au goût, à l'odorat et au toucher.

Identifier les additifs ?

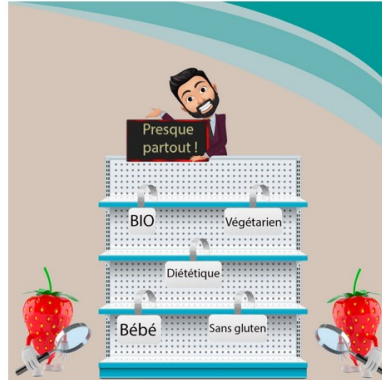


Les additifs alimentaires sont identifiables par les mentions obligatoires de leur **catégorie fonctionnelle** et leur **numéro européen** (E) ou leur nom complet. La catégorie fonctionnelle d'un additif définit la fonction technologique que celui-ci exerce dans le produit industriel. Ces catégories sont définies dans l'annexe 1 du Règlement Européen sur les additifs (Règlement 1333/2008).

Exemples d'additifs présents dans la liste des ingrédients sur l'étiquette des aliments

| Catégorie fonctionnelle | Numéro européen | Dénomination |
|-------------------------|-----------------|---------------------------------|
| Conservateur | E214 | P-hydroxybenzoate d'éthyle |
| Colorant | E101 | Riboflavine 5'phosphate sodique |
| Correcteur d'acidité | E332 | Citrate de potassium |
| Épaississant | E440 | Pectine |
| Agent affermissant | E520 | Sulfate d'aluminium |
| Édulcorant | E951 | Aspartame |

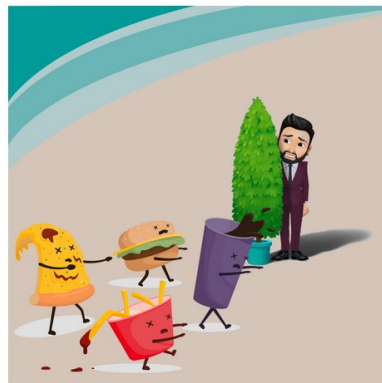
Où se trouvent les aliments ULTRA-transformés ?



Contrairement aux croyances répandues, les **aliments ultra-transformés** ne se résument pas aux aliments associés à la malbouffe (junk food) comme les **sodas**, les **fast-food** et les **pâtisseries industrielles**. En réalité, des aliments, qui ont l'air sains, peuvent aussi être ultra-transformés. C'est le cas de nombreux produits **végétariens**, **sans gluten**, etc, qui sont vantés de toutes sortes de vertus.

Les **aliments ultra-transformés** peuvent même se trouver dans les produits des rayons « **diététique** » ou « **bio** », **céréales pour petit déjeuner** ainsi que dans les produits alimentaires destinés à **l'alimentation des bébés** et des enfants.

Aliments ULTRA-transformés représentatifs



Les aliments ultra-transformés sont généralement des produits ayant une grande densité énergétique, une quantité élevée de sucres ajoutés, de mauvaises graisses (graisses saturées) et de sel, et une quantité moindre de fibres alimentaires, de protéines, de vitamines et de minéraux. Il est commun que les AUTs, ne soient pas considérés comme étant des « **vrais aliments** » car, parfois, ils ne contiennent pas d'aliments non transformés ou peu transformés.



Exemples concrets d'aliments ultra-transformés (liste non exhaustive)

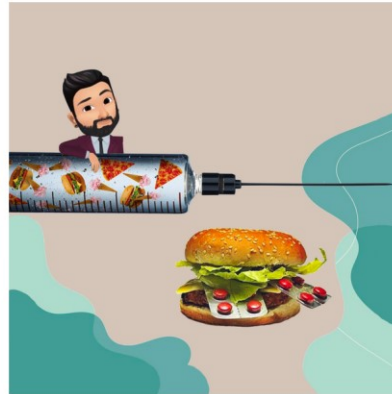
| |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Saucisses et charcuteries |
| Hamburgers et hot-dogs |
| Extraits de viandes/poissons/légumes |
| Produits à base de viandes reconstituées |
| Produits à base de poissons reconstitués (exemple : surimi) |
| Nuggets et bâtonnets de poulet/poisson |
| Margarines |
| Desserts préparés, biscuits, bonbons, chocolats |
| Gâteaux, cakes, biscuits, viennoiseries et pâtisseries, pâtes à tartiner |
| Snacks (sucrés, salés et/ou gras), chips |
| Sauces instantanées, plats préparés industriels |
| Produits prêts à chauffer : tartes, pizzas, vol au vent en conserve, autres plats préparés |
| Pains de mie, pains briochés, brioches, pains emballés, céréales petit-déjeuner, barres énergétiques et céréalières |
| Soupes, nouilles et desserts instantanés en poudre |
| Laits et formules infantiles, produits préparés pour bébés |
| Produits amaigrissants tels que repas en poudre ou fortifiés, substituts de repas |
| Laits concentrés, boissons laitières |
| Boissons gazeuses, sucrées ou énergétiques (les sodas), boissons chocolatées, boisson pour sportifs |
| Café instantané, bières et vins sans alcool |

Point de vigilance



Les fruits et les légumes peuvent aussi être ultra-transformés. C'est le cas de nombreux jus de fruits industriels, nectars de fruits, autres boissons fruitées, certains légumes congelés (exemple : épinards à la crème), fruits et légumes en conserve, soupes instantanées, confitures, yaourts aux fruits, etc.

Les aliments **ULTRA**-transformés ont-ils un impact sur la santé ?



Au cours des dernières décennies, l'intérêt des scientifiques pour le sujet des aliments ultra-transformés s'est étendu car plusieurs caractéristiques de ceux-ci, outre une qualité nutritionnelle moindre, sont supposées avoir des effets néfastes sur la santé. En effet, les AUTs subissent généralement plusieurs processus chimiques et physiques et contiennent des substances introuvables, ou presque, dans les cuisines comme les additifs cosmétiques. De ce fait, des **études scientifiques** ont démontré qu'une consommation élevée d'AUTs est associée à un risque accru de **surpoids** et d'**obésité**, de **maladies cardiovasculaires**, de **syndrome métabolique**, d'**hypertension artérielle**, de **diabète de type 2**, de **cancer global** (cancer du côlon, cancer du sein, etc), de **syndrome inflammatoire de l'intestin**, de **dépression**, de **mortalité précoce** toutes causes confondues, etc. Il est important de préciser, qu'à ce jour, les études ont relevé une augmentation du risque de rencontrer une telle pathologie mais aucune n'a encore évalué les mécanismes potentiels par lesquels les AUTs peuvent nuire à la santé. En effet, il est difficile d'émettre des corrélations car le concept de transformation des aliments est relativement complexe, compte tenu du grand nombre de procédés chimiques et physiques utilisés et des multiples additifs autorisés.

Comment identifier les aliments **ULTRA**-transformés ?



Afin que l'acheteur puisse limiter sa consommation en **aliments ultra-transformés**, deux moyens pratiques existent pour les identifier.

1) Le premier moyen est celui de regarder la **LISTE DES INGRÉDIENTS** sur l'étiquette des aliments.

C'est **À PARTIR DE 6 INGRÉDIENTS** qu'un aliment a plus de **75%** de probabilités d'être **ultra-transformé**. Cela signifie qu'au plus celle-ci est longue, au plus il y a de chances de se trouver face à un aliment ultra-transformé.

Sur la liste des ingrédients, certaines **dénominations étranges** peuvent également alerter :

Présence d'**additifs** : E450, aspartame, émulsifiants, épaississant, correcteur d'acidité, etc.

Présence de **substances alimentaires jamais ou rarement utilisées en cuisine** : huiles hydrogénées ou inter-estérifiées, protéines hydrolysées, maltodextrine, amidon modifié, etc).

2) Le deuxième moyen est celui d'utiliser la **CLASSIFICATION SIGA**.

Siga est une **application mobile** téléchargeable **gratuitement**.

Siga : une classification qui découle de NOVA

La classification **Siga** a été développée sur la base de la classification **NOVA**. NOVA, qui n'est pas un acronyme, est une classification **validée par la science** comme étant un **outil pour la recherche en nutrition et en santé publique**. NOVA, classe tous les aliments et produits alimentaires en quatre **grands groupes** en fonction de **l'étendue et de l'objectif de transformation industrielle** qu'ils subissent. Elle prend également en compte les méthodes chimiques, biologiques et physiques ainsi que les additifs utilisés au cours du processus de fabrication des aliments.



Groupe 1 : aliments non ou peu transformés

Groupe 2 : ingrédients culinaires transformés

Groupe 3 : aliments transformés

Groupe 4 : aliments ultra-transformés

L'application Siga

Siga a été développée en combinant les quatre groupes NOVA avec **quatre nouveaux sous-groupes** qui considèrent, de manière **plus précise**, le **degré de transformation**, l'impact de la transformation sur la **matrice** de l'aliment/ingrédient, les teneurs en **sel**, **sucres et graisses ajoutés**, les niveaux d'**additifs** à risque, etc. Siga a pour objectif d'aider les consommateurs, les industriels et les distributeurs à s'orienter vers des aliments **moins transformés** sans stigmatiser certaines catégories d'aliment et en mettant en avant les aliments les plus intéressants en termes de santé et de nutrition. Elle intègre un outil permettant d'identifier **rapidement** les aliments ultra-transformés et de mettre en évidence ceux qui peuvent s'intégrer dans une alimentation hebdomadaire équilibrée comme produits occasionnels. En effet, dans l'application Siga, l'icône « Scan » permet de scanner le code-barres des produits afin d'afficher leurs degrés de transformation sur une **échelle de 1 à 7**.

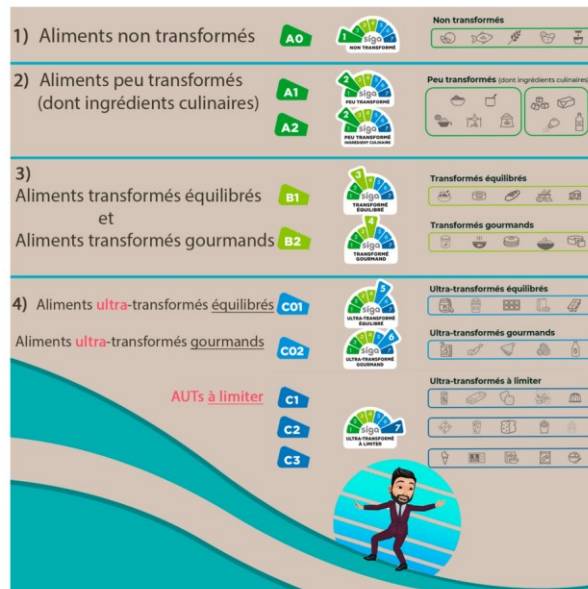


Essayons ensemble :

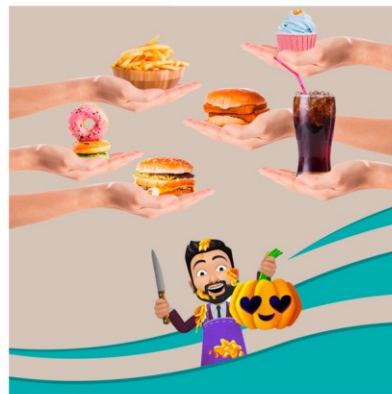
- 1) Après avoir téléchargé **gratuitement** l'application mobile Siga, ouvrez-la et cliquez sur l'icône « Scan » ;
- 2) Scannez le code-barres du produit ;
- 3) Observez le degré de transformation du produit que vous avez scanné.

C'est maintenant à vous de faire le bon choix !

Les 4 sous-groupes de Siga



1. Aliments non transformés
2. Aliments peu transformés (dont ingrédients culinaires)
3. Aliments transformés équilibrés et Aliments transformés gourmands
4. Aliments **ultra-transformés équilibrés**, Aliments **ultra-transformés gourmands** et **AUTs à limiter**



Dans les sous-groupes A0 et A1 des aliments non transformés et aliments peu transformés, Siga tient compte de la **matrice** car celle-ci est altérée lors de certains traitement technologiques, notamment mécaniques et thermiques.

En outre, les sous-groupes B1 et B2 ont été distingués selon leur teneurs en sucres, sel et graisses.

Le sous-groupe C, quant à lui, est divisé en :

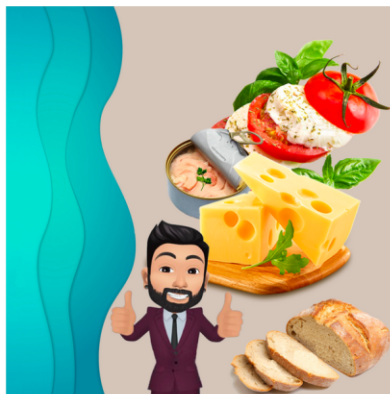
aliments ultra-transformés équilibrés

aliments ultra-transformés gourmands

aliments ultra-transformés à limiter

car le projet Siga tient compte de la culture occidentale et européenne où les aliments ultra-transformés peuvent trouver une place dans l'alimentation, pourvu qu'ils n'en constituent pas la base

Les aliments transformés



Il est fondamental de ne pas faire l'amalgame entre les **aliments ultra-transformés** et les **aliments transformés**. Dans une certaine mesure, presque tous les aliments peuvent être « transformés », ne serait-ce que par conservation. Il n'est pas nécessaire d'évincer les aliments uniquement « transformés » étant donné que diverses méthodes de conservation inoffensives et certains processus, tels que la fermentation non-alcoolique, améliorent la qualité des aliments et sont bénéfiques pour la santé. De plus, l'évincement des aliments transformés du régime alimentaire induit une diversité moindre dans le choix des aliments et une consommation d'aliments moins sûrs pour la santé.

Le Nutri-score



Le Nutri-score, présent sur la face visible des aliments préemballés, est un outil d'information conçu pour améliorer la qualité nutritionnelle des achats des consommateurs. Le label du Nutri-score est composé de 5 codes couleurs allant du vert foncé au rouge et de 5 lettres allant de A à E. La classification de ces 5 catégories tient compte de la composition nutritionnelle des produits. En effet, un code « vert foncé, A », présent sur l'emballage d'un produit, indique que celui-ci a une meilleure qualité nutritionnelle. Au contraire, un code « rouge foncé, E » indique qu'un produit est de moins bonne qualité.

Actuellement, le Nutri-score ne prend pas en compte le **degré de transformation des aliments** ni l'**effet matrice**. Ce score est centré uniquement sur la **composition nutritionnelle** des aliments. Autrement dit, il permet de classer des aliments de la même famille/rayon en se concentrant sur les teneurs en nutriments à favoriser et celles à limiter. Cet outil peut donc amener à acheter des aliments moins gras ou moins sucrés notés A ou B, qui sont, pourtant, **ultra-transformés**. De plus, le Nutri-score ne tient pas compte des **quantités** des aliments. C'est la raison pour laquelle l'**huile d'olive**, riche en bonnes graisses, est classée avec un score D ou E. Or, cette huile n'est pas un aliment ultra-transformé. Un Nutri-score D ou E n'implique donc pas nécessairement qu'un aliment est ultra-transformé.

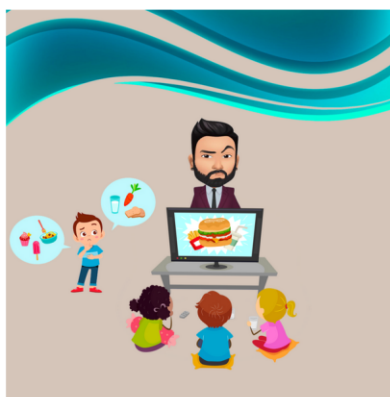
Le Nutri-score a en projet de prendre en compte le degré de transformation des aliments.

Les allégations nutritionnelles



Les **allégations nutritionnelles** peuvent se trouver également sur les emballages des **aliments ultra-transformés**. Étant légiférées, les allégations présentes sur les emballages des aliments ultra-transformés sont correctes mais ont tendance à faire croire que l'entièreté de l'aliment est un plus pour la santé, or ce n'est pas toujours le cas. Lorsque, sur un produit, une allégation nutritionnelle indique « source de..., réduit en..., etc. », cette allégation met l'accent sur **un nutriment**, c'est-à-dire sur une partie de l'ensemble du produit. De plus, les industriels de l'agro-alimentaire peuvent mettre en vente un aliment ultra-transformé très raffiné et riche en énergie avec une allégation nutritionnelle et à un prix plus élevé. À titre d'exemple, ils peuvent remplacer les sodas trop sucrés par des sodas light en faisant passer ces derniers comme étant des produits plus sains par rapport aux premiers. Or, ces produits light restent des **aliments ultra-transformés** pauvres en bons nutriments. En ce qui concerne les produits contenant l'allégation nutritionnelle « pauvre/réduit en... », les ingrédients réduits sont souvent remplacés par des ingrédients technologiques, tels que des **additifs cosmétiques**.

Les aliments destinés aux enfants

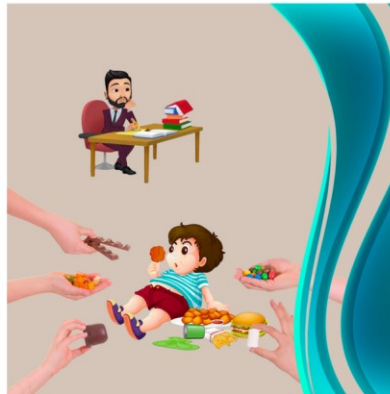


En France, 34% des enfants de 2 à 7 ans sont en situation de surpoids ou d'obésité.

Parmi les divers facteurs à l'origine du surpoids, de l'obésité et des maladies liées à l'alimentation, l'impact négatif de la publicité et du marketing d'aliments ultra-transformés a été démontré, en particulier chez l'enfant.

Les stratégies de marketing mises en place pour les aliments ultra-transformés destinés aux enfants incluent des emballages vifs et colorés (dessins, mascottes, etc), des allégations nutritionnelles et des campagnes publicitaires massives transmises par le biais des médias sociaux, électroniques, audiovisuels et presse écrite.

Ces éléments marketing s'adressant aux enfants présents sur les emballages influencent les choix alimentaires et la perception des produits.



Une étude menée en France récemment a démontré que 90% des aliments destinés aux enfants ont un nutri-score D et E et sont trop ultra-transformés.

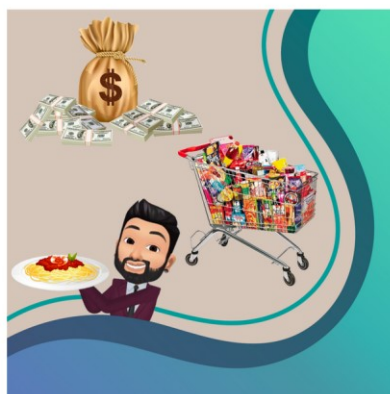
Il s'agit principalement d'aliments aux apports excessifs en sucres totaux et en mauvaises graisses destinés au goûter et au petit-déjeuner.

L'impact des aliments **ULTRA**-transformés sur la planète



La diffusion d'aliments ultra-transformés sur la planète est associée à la dégradation de la santé mais également à celle de l'environnement. En effet, **les processus de production** des ingrédients et des **additifs** contenus dans les **aliments ultra-transformés** sont associés à des systèmes alimentaires très **intensifs** et très **polluants**, donc non durables. L'impact environnemental croissant des aliments ultra-transformés est également dû à la quantité d'emballages (plastiques, métalliques, cartons, etc) requis par ce système d'alimentation où les portions sont souvent individuelles.

Le prix des aliments **ULTRA**-transformés



Au cours des deux dernières décennies, la disponibilité et la consommation d'aliments ultra-transformés ont nettement augmenté dans de nombreux pays. Au départ, ces produits dominaient principalement les pays à revenus élevés, mais leur consommation augmente également de manière exponentielle dans les pays à revenus intermédiaires, notamment en raison de l'arrivée des restaurations rapides de type fast-food et snacks, dont les activités sont basées sur des produits ultra-transformés **très rentables**. De manière générale, **pour un même nombre de calories**, les aliments ultra-transformés coûtent moins cher qu'une recette traditionnelle faite à partir d'aliments vrais et frais. Cela se justifie principalement par la **qualité moindre** des ingrédients présents dans les produits ultra-transformés.

Exemple récapitulatif



Liste des ingrédients :

Lait entier, sucre, maltodextrine, purée de banane, amidon transformé, crème, protéines de lait, concentré de minéraux du lait, sulfate de zinc, épaississant, correcteur d'acidité, arôme, ferments lactiques, E270, E511, E440.

Malgré le fait que ce produit, à l'étiquette colorée et attrayante, ait des **allégations nutritionnelles** (réduit en sucres et source de calcium) et un **label bio**, il s'agit d'un **aliment ultra-transformé** car :

- 1) **Sigra** lui attribue un score de 7 et conseille d'en limiter la consommation ;
- 2) Il contient 16 ingrédients (rappel : c'est à partir de 6 ingrédients qu'un aliment a plus de 75% de probabilités d'être ultra-transformé) ;
- 3) Il contient **six additifs** (sulfate de zinc, épaississant, correcteur d'acidité, E270, E511, E440) et des **arômes** ;
- 4) Il contient des ingrédients inutilisés dans les préparations culinaires domestiques (**maltodextrine** et **amidon transformé** issus du **cracking**).

Les 3 règles d'or pour une alimentation saine, durable et éthique



Actuellement, la plupart des recommandations diététiques et nutritionnelles officielles sont basées simplement sur la **composition nutritionnelle** des aliments. Il en est de même pour l'étiquetage nutritionnel des aliments et les bases de données sur la composition des aliments. Ils ne prennent pas en considération **la matrice alimentaire au travers du degré de transformation** de ceux-ci. Il est pourtant primordial de tenir compte de cet aspect car un risque accru de maladies chroniques dans le monde est, tout d'abord, associé à la dégradation et à l'artificialisation des matrices alimentaires et puis, seulement, à la composition en nutriments même. Pour cette raison, les docteurs **Anthony Fardet** et **Edmond Rock**, chercheurs en nutrition préventive, ont inclus les deux dimensions de la **matrice** et de la **composition nutritionnelle** dans le nouveau **concept des 3V-BLS**.

3V-BLS pour : **Vrai**, **Végétal**, **Varié** et si possible **Bio**, **Local** et de **Saison**

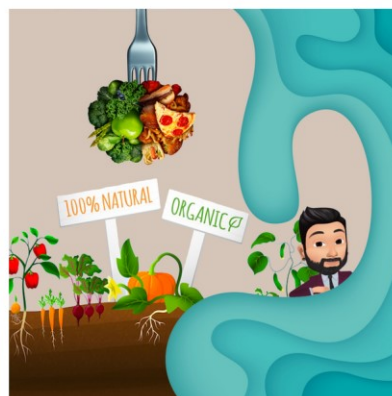
Ces 3 règles, **irréductibles interconnectées** et **interdépendantes**, sont **holistiques** (globales) car, en les appliquant, elles permettent de protéger, à la fois, la **santé**, les **animaux** et **l'environnement**.

Manger VRAI



La notion de « **Vrai** » est la plus récente ainsi que la plus importante parmi les trois. « **Vrai** » par opposition aux aliments **ultra-transformés** ou « **faux aliments** ». En effet, celle-ci est le reflet de la **matrice alimentaire initiale** des aliments. Cette notion, qui invite à limiter la consommation d'aliments ultra-transformés, est fondamentale car manger végétal et varié tous les jours sans tenir compte du degré de transformation des aliments ne suffit pas à réduire les risques de maladies coronariennes (maladies qui touchent les vaisseaux liés au cœur).

Manger VÉGÉTAL



La notion de « Végétal », qui est le reflet de l'**origine des nutriments**, concerne le ratio produits animaux sur produits végétaux. Cette notion a pour objectif d'**éviter l'excès de produits d'origine animale** en privilégiant les produits végétaux. En effet, il est recommandé de consommer de **2 à 3 portions maximum de produits d'origine animale par jour**.

Exemples de portions de produits d'origine animale pour un adulte sain, avec un niveau d'activité physique moyen (2.000 kilocalories par jours) :

1 portion de viande = 100 -120 g par repas.

1 portion de poisson = 150 g par repas.

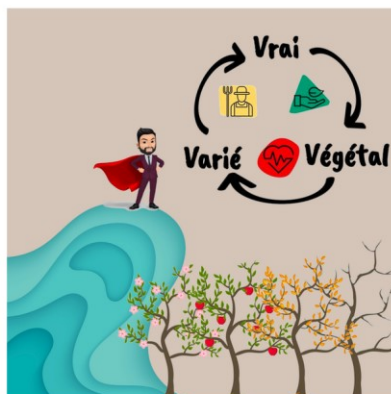
1 portion de jambon cuit = 70 – 50 g par repas.

1 portion de fromage type Gouda = 30 g par repas.

1 portion de fromage blanc = 50 g par repas.

2 œufs par repas.

Manger **VARIÉ** et si possible, bio, local et de saison



La notion de «Varié» est le reflet de la **composition** des aliments. Afin d'éviter la **monotonie** et les **carences alimentaires**, il est recommandé de varier la consommation entre le règne animal et végétal mais également de changer d'aliments au sein même **des sous-groupes** dans ces deux catégories.

À titre d'exemple :

Pour varier les produits d'origine animale : œufs, produits laitiers, viandes rouges, viandes blanches, poissons gras, poissons maigres, fruits de mer, etc.

Pour varier les produits d'origine végétale : fruits, légumes, céréales (blé, riz, maïs,...), légumineuses (soja, lentilles, haricots, quinoa,...), fruits à coque (amandes, noix, noisettes, pistaches,...), tubercules, etc.

Cette troisième notion invite également à favoriser, **dans la mesure du possible, le bio, le local et de saison**.

[Lien vers le second questionnaire](#)

BIBLIOGRAPHIE

D. 2 variantes de poster présents sur le site internet

L'onglet « poster » présent sur le site internet comporte un bouton de téléchargement pour chaque poster dont question à l'ANNEXE 17 au format PDF ainsi que leur image.

En voici un aperçu :

Fabio CREA – Travail de fin d'études
HELDB – Catégorie paramédicale – Diététique (Bruxelles)

Posters

Version 1

Poster_V01 [Télécharger](#)

Version 2

Poster_V02 [Télécharger](#)

[Lien vers le second questionnaire](#)

[Accueil](#) | [A propos](#) | [Le diététicien-nutritionniste](#) | [Promoteurs](#) | [Alim. Ultra-Transformés](#) | [Brochure](#)

[Posters](#) | [Poster AFDN](#) | [Contact](#)

© Copyright 2022 Fabio CREA – Travail de fin d'études. All Rights Reserved.

E. Onglet « Brochure » présent sur le site internet

L'onglet « Brochure » présent sur le site internet comporte un bouton de téléchargement de la brochure dont question à l'ANNEXE 15 au format PDF ainsi que l'image de chaque page.

En voici un bref aperçu :

Fabio CREA – Travail de fin d'études
HELDDB – Catégorie paramédicale – Diététique (Bruxelles)

Accueil A propos Le diététicien-nutritionniste Promoteurs Alim. Ultra-Transformés Brochure

Posters Poster AFDN Contact

Brochure

Brochure-PDF Télécharger



Les aliments ULTRA-transformés

Que sont les aliments ULTRA-transformés?

Les aliments ultra-transformés sont des préparations industrielles comestibles fabriquées à partir de substances dérivées d'autres aliments dont la structure a été modifiée. Il s'agit de produits transformés par de multiples processus physiques, biologiques ou chimiques qui sont constitués de peu ou pas d'ingrédients frais. Ils contiennent généralement des substances synthétisées en laboratoire et des additifs (exhausteurs de goût, colorants, arômes, édulcorants, stabilisants, etc.) permettant d'améliorer l'aspect, le goût et la texture du produit.



Finalité
de l'ULT
transformé

L'objectif principal de l'ultra
celui d'élaborer des produits
et rapides à consommer

F. Onglet « À propos » sur le site internet

The screenshot shows a web page titled "Fabio CREA – Travail de fin d'études" with the subtitle "HELDB – Catégorie paramédicale – Diététique (Bruxelles)". The navigation menu includes "Accueil", "A propos" (highlighted), "Le diététicien-nutritionniste", "Promoteurs", "Alim. Ultra-Transformés", "Brochure", "Posters", "Poster AFDN", and "Contact".

A propos

Connaissez-vous les aliments ultra-transformés ? Votre avis m'intéresse !


Dans le cadre du travail de fin d'études de mon bachelier en diététique à la HELDB, il est question de réaliser des outils permettant d'améliorer les connaissances de la population sur le thème des aliments ultra-transformés en Belgique. Afin d'évaluer la pertinence de ces outils, il y a lieu d'effectuer une évaluation préalable de vos connaissances à ce sujet. Après cette étape, je mettrai à votre disposition les outils informatifs sous forme de brochure, site internet et poster. Ensuite, une période de maximum 10 jours vous sera accordée afin de les utiliser. Vous serez alors invités à compléter un nouveau questionnaire dont les résultats pourront être comparés à ceux de cette enquête préalable. Les réponses resteront anonymes.

0 + Créer Modifier la page

- avoir entre 18 et 65 ans
- être domicilié en Belgique
- profession ou éducation hors du milieu de la diététique ou de la nutrition

Votre participation est précieuse et je vous en remercie d'avance.

Fabio CREA



EDIT

Accueil A propos Le diététicien-nutritionniste Promoteurs Alim. Ultra-Transformés Brochure
Posters Poster AFDN Contact

© Copyright 2022 Fabio CREA - Travail de fin d'études. All Rights Reserved.

G. Onglet « Le diététicien-nutritionniste » sur le site internet

Fabio CREA – Travail de fin d'études
HELDB – Catégorie paramédicate – Diététique (Bruxelles)

Accueil A propos **Le diététicien-nutritionniste** Promoteurs Alim. Ultra-Transformés Brochure
Posters Poster AFDN Contact

Le diététicien-nutritionniste

“
La destinée des nations dépend de la manière dont elles se nourrissent.
Cit. Jean Anthelme Brillat-Savarin

1. Qu'est-ce que la diététique ?
2. Le diététicien-nutritionniste
3. Diététicien-nutritionniste: un titre protégé
4. Seu domaines d'activité
5. Les rôles du diététicien-nutritionniste
6. La diététique : une formation continue

Le diététicien-nutritionniste est :

- Un professionnel de la santé
- Le lien entre la science de la nutrition et le public
- Un scientifique
- Le seul spécialiste de l'alimentation reconnu

Qu'est-ce que la diététique ?

La diététique est une discipline vaste et complexe, incluant la connaissance de la composition des aliments, la nature des substances nutritives et leur métabolisme dans le corps, les exigences nutritionnelles des personnes au cours des différents stades de la vie, les effets des aliments sur la santé et les manières d'utiliser les aliments pour promouvoir la santé des individus et des groupes, minimisant ainsi le risque pathologique.



Le diététicien-nutritionniste :

L'E.F.A.D. (European Federation of the Associations of Dietitians) définit le diététicien-nutritionniste comme étant « une personne qui possède une qualification légalement reconnue par les autorités nationales en nutrition et diététique et qui applique les sciences de la nutrition à l'alimentation et l'éducation de groupes de population et de personnes individuelles, qu'ils soient bien-portants ou malades ».



Un titre protégé et fixé par l'Arrêté Royal du 19 février 1997 :

Le diététicien-nutritionniste, formé aux sciences de la nutrition, aux pathologies et à leurs conséquences, aux connaissances de la composition des aliments et à l'hygiène alimentaire, est le seul professionnel de la santé spécialisé en nutrition diplômé et reconnu. Ses missions et compétences sont réglementées par l'Arrêté Royal du 19 février 1997 dont dépend la profession.

Pour pouvoir exercer, le diététicien-nutritionniste doit, sur présentation de son diplôme, obtenir un agrément de l'une des Communautés, un visa du SFP santé publique et un numéro INAMI. L'assurance obligatoire soins de santé (assurance maladie) et l'assurance complémentaire (mutuelle) peuvent intervenir dans le remboursement de certaines prestations que le diététicien-nutritionniste peut effectuer.



Les domaines d'activité du diététicien-nutritionniste :

Le métier de diététicien-nutritionniste est très polyvalent. En effet, ce spécialiste de l'alimentation peut exercer sa profession dans de multiples domaines d'activité tels que industries agro-alimentaires, milieu hospitalier, cabinet médical, maisons de repos et de soins, catering, éducation à la santé, responsable qualité, food service, crèches, écoles, laboratoires de recherche, en tant qu'indépendant, etc.



Les rôles du diététicien-nutritionniste :

- Évaluer les besoins nutritionnels d'un individu sain ou malade, d'une collectivité ou d'un groupe cible ;
- Participer à la recherche scientifique dans le domaine de l'alimentation et de la nutrition ;
- Élaborer et appliquer un plan de soins nutritionnels en fonction des réalités socioculturelles et économiques des individus ;
- Éduquer la population dans un langage adéquat quant à ses besoins nutritionnels et de l'aider à acquérir de nouvelles attitudes ;
- Concevoir et gérer un service alimentaire ;
- Participer au contrôle « qualité » des aliments ;
- Élaborer des menus optimaux pour tout un chacun ou thérapeutiques en fonction de la personnes à conseiller ;
- Participer à la mise au point de produits alimentaires ou de nouvelles préparations culinaires ;

Créer Modifier la page



La diététique est une formation continue :

Compte tenu de l'évolution constante des connaissances et des pratiques professionnelles propres à la diététique et à la nutrition, le diététicien-nutritionniste est tenu de se former de manière continue tout au long de sa profession.

Edm

H. Onglet « Promoteurs » sur le site internet

Fabio CREA – Travail de fin d'études
HELDB – Catégorie paramédicale – Diététique (Bruxelles)

Accueil A propos Le diététicien-nutritionniste **Promoteurs** Alim. Ultra-Transformés Brochure

Posters Poster AFDN Contact

Promoteurs

DEPOORTERE Fabienne – Docteur en sciences biomédicales, diététicienne-nutritionniste – Maître assistante à la HELDB

DEL COURT Arthur – Diététicien-nutritionniste, titulaire d'un master en sciences biomédicales.

Nutrition & Sport & Health

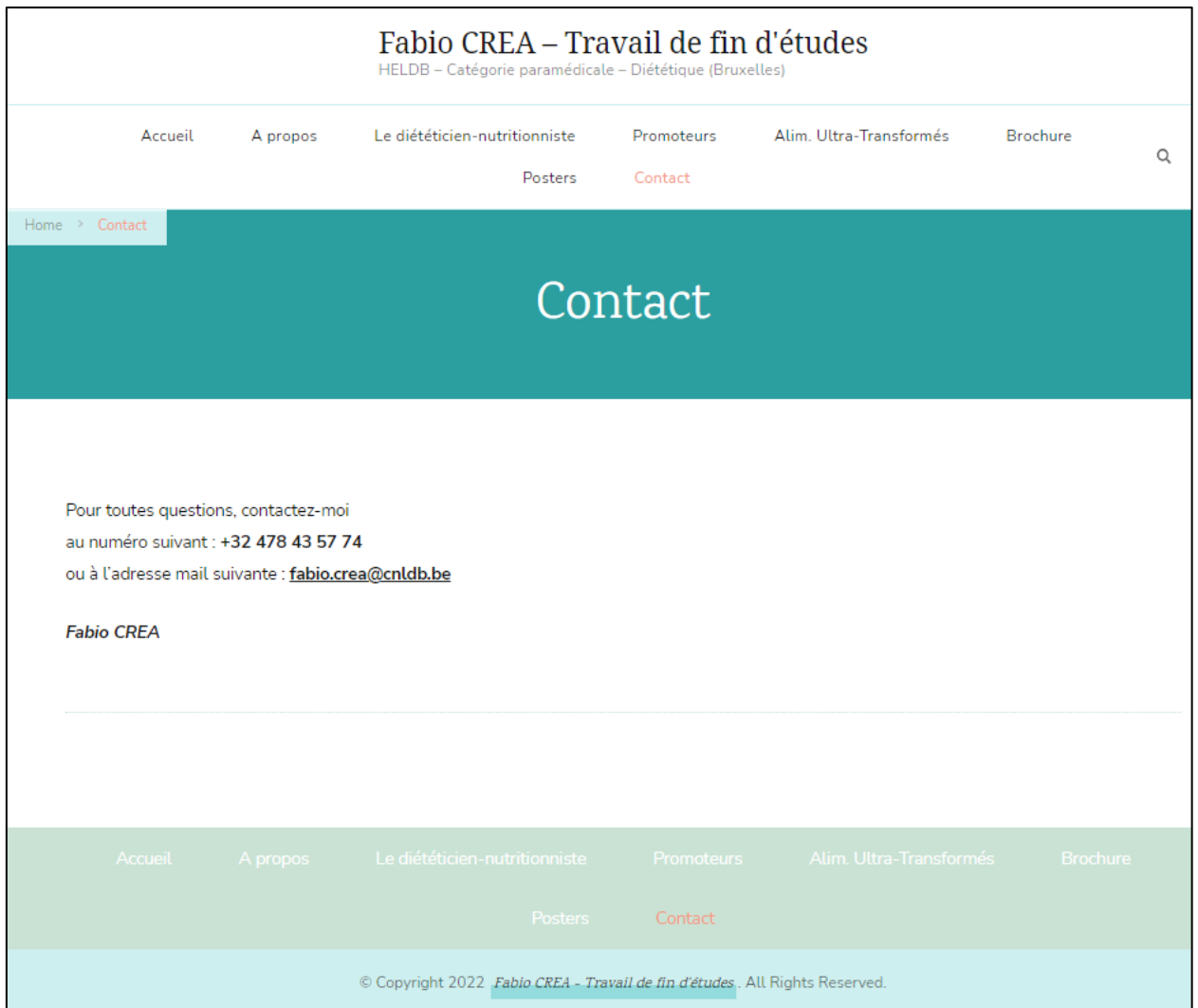
FARDET Anthony – Ingénieur agro-alimentaire, chercheur en alimentation préventive, durable et holistique à l'INRAE, Unité de Nutrition Humaine.

Accueil A propos Le diététicien-nutritionniste **Promoteurs** Alim. Ultra-Transformés Brochure

Posters Poster AFDN Contact


© Copyright 2022 Fabio CREA - Travail de fin d'études. All Rights Reserved.

I. Onglet « Contacts » du site internet



The screenshot shows the 'Contact' page of the Fabio CREA website. The page has a teal header with the title 'Contact' in white. Below the header, there is a white section with contact information. The footer is light green and contains a navigation menu and a copyright notice.

Fabio CREA – Travail de fin d'études
HELDB – Catégorie paramédicale – Diététique (Bruxelles)

Accueil A propos Le diététicien-nutritionniste Promoteurs Alim. Ultra-Transformés Brochure
Posters **Contact** 

Home > **Contact**

Contact

Pour toutes questions, contactez-moi
au numéro suivant : **+32 478 43 57 74**
ou à l'adresse mail suivante : fabio.crea@cnldb.be

Fabio CREA

Accueil A propos Le diététicien-nutritionniste Promoteurs Alim. Ultra-Transformés Brochure
Posters **Contact**

© Copyright 2022 [Fabio CREA - Travail de fin d'études](#). All Rights Reserved.

ANNEXE 17 Deux variantes de poster sur les aliments ultra-transformés

A. Variante A

Les aliments **ULTRA**-transformés

Définition

Les aliments ultra-transformés (AUTs) sont des préparations industrielles comestibles fabriquées à partir de substances dérivées d'autres aliments dont la structure a été modifiée. Il s'agit de produits transformés par de multiples processus physiques, biologiques ou chimiques qui sont constitués de peu ou pas d'ingrédients frais. Ils contiennent généralement des substances cosmétiques synthétisées en laboratoire et des additifs (exhausteurs de goût, colorants, arômes, édulcorants, stabilisants, etc.) permettant d'améliorer l'aspect, la couleur, le goût, la texture et l'arôme du produit.



Les AUTs en détail

Procédés technologiques

- Fractionnement (cracking) d'aliments entiers ;
- Modifications physiques et chimiques (hydrolyse, cuisson-extrusion, synthèse, soufflage, hydrogénation, etc.) ;
- Assemblage de substances alimentaires ;
- Ajout d'additifs cosmétiques.

Le fractionnement

Le fractionnement alimentaire (cracking) est un procédé industriel qui permet de fractionner un produit brut, entier. Les méthodes pour isoler les brics les éléments de la matrice consistant en l'extraction par des solvants, la purification, les hydrolyses chimiques et/ou enzymatiques, souvent à hautes températures. Ces procédés d'ultra-transformation causent une dégradation extrême de la matrice d'un aliment.

Les additifs cosmétiques

L'ultra-transformation alimentaire est aussi caractérisée par la présence d'additifs cosmétiques dans une recette industrielle. Un additif cosmétique est une substance d'origine naturelle ou chimique qui ne se retrouve pas dans les préparations culinaires domestiques. Ces additifs sont des "cosmétiques" car leur fonction est celle de modifier l'apparence de l'aliment.

La matrice alimentaire

L'effet d'un aliment à sur la santé ne dépend pas uniquement de la quantité de nutriments qu'il contient. Il dépend d'abord de la qualité de la matrice de l'aliment. Celle-ci est la structure tridimensionnelle de l'aliment qui résulte des interactions entre ses nutriments. La matrice impacte la vitesse de libération des nutriments, la satiété, la synergie d'action des nutriments, etc.

L'impact sur la santé

Des études scientifiques ont démontré qu'une consommation élevée d'AUTs est associée à un risque accru de surpoids et d'obésité, de maladies cardiovasculaires, de diabète de type 2, de syndrome métabolique, d'hypertension artérielle, de cancer colorectal, de dépression, de mortalité précoce, etc.

Où se trouvent les AUTs ?

Contrairement aux croyances répandues, les AUTs ne se résument pas aux aliments associés à la malbouffe comme les sodas, les fast-food et les pâtisseries industrielles. En réalité, ils se trouvent aussi dans les produits des rayons bio, végétariens, sans gluten, diététique, sport, alimentation pour bébé et pour enfant, céréales pour petit déjeuner, etc.

L'impact sur la planète

Les processus de production des ingrédients et des additifs contenus dans les aliments ultra-transformés sont associés à ces systèmes alimentaires très intensifs et très polluants, donc non durables.

Point de vigilance


Les fruits et les légumes peuvent aussi être ultra-transformés. C'est le cas de nombreux jus de fruits industriels, nectars de fruits, autres boissons fruitées, certains légumes congelés (exemple : épaves à la crème), fruits et légumes en conserve, soupes instantanées, confitures, yaourts aux fruits, etc.

Il est fondamental de ne pas faire l'amalgame entre les aliments ultra-transformés et les aliments transformés. Il n'est pas nécessaire d'éviter les aliments uniquement transformés étant donné que diverses méthodes de conservation inoffensives et certains processus améliorent la qualité des aliments et sont bénéfiques pour la santé.

Comment les identifier ?

L'application Siga

Cette application mobile gratuite, prend en compte le degré de transformation des aliments, l'impact de la transformation sur la matrice de l'aliment (ingrédients), les sucres en excès, les graisses ajoutées, la présence d'additifs à risque, etc.



La liste des ingrédients sur l'étiquette

- C'est à partir de 6 ingrédients qu'un aliment a plus de 75% de probabilité d'être ultra-transformé ;
- Présence d'additifs cosmétiques (E450, aspartame, émulsifiant, épaississant, correcteur d'acidité, ...)
- Substances inutilisées à la maison (maltoextrine, amidon modifié, etc).


Remarque

Le Nutri-score est centré sur la composition en quelques nutriments et ne prend pas en compte le degré de transformation des aliments ni l'effet matrice.


Les allégations nutritionnelles peuvent se trouver également sur les emballages de ces aliments ultra-transformés.

3V-BLS
D'après les travaux de Dr. Paulée

- Manger VRAI**
«Vrai» par opposition aux aliments ultra-transformés ou "faux aliments".
- Manger VÉGÉTAL**
Cette notion a pour objectif d'éviter l'excès de produits d'origine animale et de végétaliser l'assiette pour la santé humaine et planétaire.
- Manger VARIÉ et si possible, Bio, Local et de Saison**
Afin d'éviter les carences alimentaires, il est recommandé de varier ses vrais aliments consommés.



Réalisé par
CREA Fabio



heldb Les diététiciennes

B. Variante B

Les aliments **ULTRA**-transformés

Définition

Les aliments ultra-transformés (AUTs) sont des préparations industrielles comestibles fabriquées à partir de substances dérivées d'autres aliments dont la structure a été modifiée. Il s'agit de produits transformés par de multiples processus physiques, biologiques ou chimiques qui sont constitués de peu ou pas d'ingrédients frais. Ils contiennent généralement des substances cosmétiques synthétisées en laboratoire et des additifs (exhausteurs de goût, colorants, arômes, édulcorants, stabilisants, etc.) permettant d'améliorer l'aspect, la couleur, le goût, la texture et l'arôme du produit.

Le fractionnement

Le fractionnement alimentaire (cracking) est un procédé industriel qui permet de fractionner un produit brut, entier. Les méthodes pour séler les briques élémentaires de l'aliment consistent en l'extraction par des solvants, la purification, les hydrolyses chimiques ou enzymatiques souvent à hautes températures. Ces procédés d'ultra-transformation causent une dégradation extrême de la matrice d'un aliment.

Procédés technologiques

- Fractionnement (cracking) d'aliments entiers ;
- Modification physiques et chimiques (hydrolyse, cuisson, cuisson, synthèse, souillage, hydrogénation, etc.) ;
- Assemblage de substances alimentaires ;
- Ajout d'additifs cosmétiques.

Les additifs cosmétiques

L'ultra-transformation alimentaire est aussi caractérisée par la présence d'additifs cosmétiques dans une recette industrielle. Un additif cosmétique est une substance d'origine naturelle ou chimique qui ne se retrouve pas dans les préparations culinaires domestiques. Ces additifs sont dits "cosmétiques" car leur fonction est de modifier l'apparence de l'aliment.

La matrice alimentaire

L'effet qu'un aliment a sur la santé ne dépend pas uniquement de la quantité de nutriments qu'il contient. Il dépend d'abord de la qualité de la matrice de l'aliment. Celle-ci est la structure tridimensionnelle de l'aliment qui résulte des interactions entre ses nutriments. La matrice impacte la vitesse de libération des nutriments, la satiété, la synergie d'action des nutriments, etc.

Point de vigilance

Les fruits et les légumes peuvent aussi être ultra-transformés. C'est le cas de nombreux jus de fruits industriels, nectars de fruits, autres boissons fruitées, certains légumes congelés (exemple : épinards à la crème), fruits et légumes en conserve, soupes instantanées, confitures, yaourts aux fruits, etc.

De plus, il est fondamental de ne pas faire l'amalgame entre les aliments ultra-transformés et les aliments transformés. Il n'est pas nécessaire d'éviter les aliments uniquement « transformés » étant donné que diverses méthodes de conservation inoffensives et certains processus améliorent la qualité des aliments et sont bénéfiques pour la santé.

Où se trouvent les AUTs ?

Contrairement aux croyances répandues, les AUTs ne se résument pas aux aliments associés à la malbouffe comme les sodas, les fast-food et les pâtisseries industrielles. En réalité, ils se trouvent aussi dans les produits des rayons bio, végétariens, sans gluten, diététique, sport, alimentation pour bébé et pour enfant, céréales pour petit déjeuner, etc.

Comment les identifier ?

La liste des ingrédients sur l'étiquette

- C'est à partir de 6 ingrédients qu'un aliment a plus de 75% de probabilité d'être ultra-transformé ;
- Présence d'additifs cosmétiques (E150, aspartame, émulsifiant, épaississant, correcteur d'acidité, etc.) ;
- Substances inutilisées à la maison (malodorum, amidon modifié, etc).

L'application Siga

Cette application mobile gratuite, prend en compte le degré de transformation des aliments, l'impact de la transformation sur la matrice de l'aliment/ingrédient, les teneurs en sel, sucres et graisses ajoutés, la présence d'additifs à risque, etc.

L'impact sur la santé

Des études scientifiques ont démontré qu'une consommation élevée d'AUTs est associée à un risque accru de surpoids et d'obésité, de maladies cardiovasculaires, de diabète de type 2, de syndrome métabolique, d'hypertension artérielle, de cancer global, de dépression, de mortalité précoce, etc.

Impact sur la planète

Les processus de production des ingrédients et des additifs contenus dans les aliments ultra-transformés sont associés à des systèmes alimentaires très intensifs et très polluants, donc non durables.

Remarques

Le Nutri-score est centré sur la composition en quelques nutriments et ne prend pas encore en compte le degré de transformation des aliments ni l'effet matrice. Les allégations nutritionnelles peuvent se trouver également sur les emballages de ces aliments.

3V
BLS
D'après les travaux du Dr. Fardet

Manger VRAI
Vrai par opposition aux aliments ultra-transformés ou "faux aliments".

Manger VÉGÉTAL
Cette notion a pour objectif d'éviter l'excès de produits d'origine animale et de végétaliser l'assiette pour la santé humaine et planétaire.

Manger VARIÉ et si possible, Bio, Local et de Saison
Afin d'éviter la monotonie et les carences alimentaires, il est recommandé de varier les vrais aliments consommés.

Réalisé par
CREA Fabio

ANNEXES

248

ANNEXE 18 Nouvelle version de poster destinée à l'AFDN

Pour célébrer ses 60 ans, l'AFDN (Association Française des Diététiciens-Nutritionnistes) organise les Journées Européennes francophones des Diététicien.nes (JED) du 27 au 29 octobre 2022 au Centre des Congrès de Lyon, en France. Ces journées réunissent les membres de la profession, les acteurs de l'industrie et les experts des sciences de la nutrition autour de contenus scientifiques et d'actualités de qualité. Afin de prendre part à ces journées d'études et de candidater au Prix du meilleur poster, une nouvelle version de poster sur les aliments ultra-transformés destinée à l'AFDN a été réalisée afin que celui-ci soit conforme aux critères de sélections requis. Ci-après les modifications principales apportées à la variante A de poster :

- Ajout du Logo de l'INRAE (Unité de Nutrition Humaine) ;
- Modification de l'ordre des auteurs ;
- Ajout des coordonnées de contact de l'auteur principal ;
- Changement de position des noms des auteurs et des affiliations et ajout des exposants ;
- Ajout des noms de pays, "France" pour l'INRAE et "Belgique" pour la HELdB ;
- Ajout du nouveau titre "Comment manger sain et durable ?" dans la partie des 3V ;
- Changement du titre principal ;
- Ajout du QR-code donnant accès au site internet comprenant la brochure et les posters sur les AUTs téléchargeables en PDF ;
- Ajout de 2 bulles de dialogue expliquant brièvement le contenu des 2 QR-Codes ;
- Ajout de 2 icônes invitant à scanner les QR-Codes ;
- Ajout de nouvelles images :
 - Image Nutri-score dans la partie "remarques" ;
 - Images de fourchettes et aliments en guise de décor de la partie sur les 3V ;
- Etc.

Après l'envoi de cette nouvelle version de poster et d'un résumé expliquant sa structure et son intérêt, le Comité Scientifique des JED et la Commission Scientifique et Recherche de l'AFDN ont retenu la proposition de poster. Le poster ayant pour titre « Élaboration d'outils d'information sur les aliments ultra-transformés » sera donc présenté lors des 3 Journées Européennes francophones des Diététiciens à Lyon et candidaté au Prix du meilleur poster.

Après validation du poster par l'AFDN, cette nouvelle version a été rajoutée sur le site internet « fabio-crea.be » afin de permettre aux participants du Congrès de le repérer facilement et de le télécharger en format PDF.