NutriPräx

Questionnaire nutritionnel pour le cabinet

Veuillez remplir ce questionnaire au mieux. Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses. Ce questionnaire sert d'aide pour approfondir les discussions sur le mode de vie, la santé et l'alimentation.

1. À quelle fréquence consommez-vous les repas suivants ?

Repas	Jamais	Rarement	Souvent	(Presque) toujours
Petit déjeuner	○	○	○	○
Dîner	○	○	○	○
Souper	○	○	○	○
Collation	○	○	○	○

2. À quelle fréquence avez-vous consommé les aliments et boissons suivants au cours de la semaine dernière ?

Produits alimentaires	Jamais	1–2x	3–5x	Tous les jours / plus souvent
Légumes ou salades	○	○	○	○
Fruits	○	○	○	○
Produits à base de céréales complètes	○	○	○	○
Boissons sucrées (y compris thé froid, jus de fruits)	○	○	○	○
Sucreries / Pâtisseries	○	○	○	○
Plats préparés / Plats à emporter	○	○	○	○

3. Comment décririez-vous vos habitudes alimentaires ?

Je mange généralement : ◯ lentement ◯ normalement ◯ plutôt vite ◯ très vite	Je mange après 20 heures : ◯ jamais ◯ rarement ◯ souvent ◯ presque tous les jours
Je mange par frustration, stress ou ennui : ◯ jamais ◯ rarement ◯ souvent ◯ très souvent	

4. Dans quelle mesure êtes-vous disposé·e à modifier vos habitudes alimentaires ?

◯ Je n'ai pas encore réfléchi à la question et cela ne m'intéresse pas pour le moment
◯ Je n'ai pas encore réfléchi à la question, mais je suis intéressé·e par de plus amples informations
◯ J'y pense
◯ J'ai entrepris les premières démarches
◯ J'ai modifié mes habitudes alimentaires et souhaite continuer

5. Quelles sont les difficultés que vous rencontrez lorsque vous souhaitez adopter une alimentation plus saine ?

Plusieurs réponses possibles

◯ Manque de temps
◯ Stress ou surmenage
◯ Les aliments sains sont trop coûteux
◯ Je ne sais pas exactement ce qui est « sain ».
◯ Habitudes / Famille / Environnement
◯ Je mange pour des raisons émotionnelles (par exemple, frustration, ennui).
◯ Aucune difficulté – j'ai simplement besoin d'encouragement
◯ Divers:

© Lifestyle Medicine Society Switzerland, 2025 – www.lmsswitzerland.org
Cet outil sert à enregistrer de manière structurée les habitudes alimentaires dans le cadre de l'anamnèse médicale. Il ne remplace pas un diagnostic clinique ou des conseils nutritionnels personnalisés.

FICHE D’INFORMATION POUR MÉDECINS – « NutriPräx »

OBJECTIF ET UTILISATION

Le questionnaire médical « NutriPräx » sert à évaluer de manière structurée et accessible les habitudes alimentaires au cabinet du médecin généraliste. Il a été élaboré sur la base de recommandations fondées sur des preuves et est particulièrement adapté :

- au dépistage précoce des risques nutritionnels (p.ex. en cas de syndrome métabolique)
- à la structuration des interventions motivationnelles brèves
- comme outil pouvant être délégué aux assistant·e·s médicaux (AM) /Coordinateurs·trices en médecine ambulatoire (CMA)

Utilisation type :

- À remplir par le patient dans la salle d'attente ou avant la consultation
- Évaluation par le ou la CMA ou médecin comme base de discussion
- Formulation de recommandations personnalisées

STRUCTURE DU CONTENU

Le questionnaire couvre cinq domaines principaux :

1. **Structure des repas :** régularité et fréquence
2. **Catégories d'aliments :** fréquence de consommation de légumes, fruits, sucre, etc.
3. **Comportement alimentaire :** rythme, horaires, alimentation émotionnelle
4. **Disposition au changement :** évaluation selon le modèle transthéorique
5. **Obstacles :** obstacles typiques selon l'OMS et LEKuP

REMARQUES CONCERNANT L'UTILISATION

- Cet instrument n'utilise pas de score validé, de seuils diagnostiques ni de scores récapitulatifs.
- Les différents items ne sont pas pondérés ; ils servent exclusivement à l'évaluation qualitative.
- Le questionnaire ne permet pas de prendre automatiquement des décisions médicales.
- Il est particulièrement adapté aux premiers entretiens, aux contrôles de suivi et comme base pour des recommandations individuelles et des entretiens de conseil.

CONSEILS PRATIQUES

- **Documentation** : les résultats peuvent être directement consignés dans le dossier médical ou joints en annexe.
- **Entamer la conversation** : les questions 3 à 5 sont particulièrement adaptées pour entamer la conversation sur les habitudes alimentaires et la volonté de changement.
- **Impliquer activement les patients** : en posant des questions ouvertes, vous encouragez vos patients à participer activement, par exemple « Qu'est-ce qui vous semble le plus difficile ? » ou « Qu'aimeriez-vous changer ? ».