VOS RÉPONSES. VOTRE PERSPECTIVE.

Habitudes alimentaires

Réflexion personnelle sur le quotidien

Exemple entièrement fictif. Les valeurs illustrent un rapport et ne disent rien de vous.

RÉPONDUES : 20 / 20 | 4 DOMAINES DU PROFIL

1

Planifier les repas

Dans « Planifier les repas », vos réponses montrent une plus forte adhésion aux affirmations de ce domaine. Les questions concernent l'organisation pratique, pas l'évaluation de votre alimentation. Ce profil ressort dans vos réponses ; ce n'est pas une comparaison avec autrui.

2

Organiser les courses

Dans « Organiser les courses », vos réponses montrent une plus forte adhésion aux affirmations de ce domaine. Ce domaine concerne les courses pratiques sans objectif nutritionnel ou de poids. Ce profil ressort dans vos réponses ; ce n'est pas une comparaison avec autrui. Certaines réponses s'écartent nettement de cette direction.

3

Les réponses individuelles comptent

Organiser les courses: Les réponses calculées vont de 2 à 5/5 (questions 14 & 16).

Votre première petite étape

Quelle courte liste de courses convient à votre prochain repas ?

02 / VOTRE RAPPORT

Votre profil en un coup d’œil

Chaque point indique la moyenne d’un domaine de 1 à 5. Seules vos propres réponses sont comparées.

Planifier les repas — **4.2 / 5**



Organiser les courses — **3.8 / 5**



Préparer les repas — **4.4 / 5**



Partager les repas — **2.8 / 5**



Comment lire le graphique

1 = faible accord, 3 = milieu, 5 = fort accord dans le sens du score. Plus haut n’est pas toujours mieux. Le milieu n’est pas la moyenne d’autrui ; les petits écarts ne sont pas forcément significatifs.

Aucune valeur si moins de 80 % des questions du domaine sont répondues. C’est une règle pour données incomplètes, pas un seuil de performance ou de santé.

03 / VOTRE RAPPORT

Relier vos réponses

Observations issues de vos réponses, pas des caractéristiques figées.

Il décrit organisation, courses, cuisine et coordination pratiques. Il n’évalue ni nutrition, ni poids, ni trouble alimentaire.

Votre résultat en mots

Planifier les repas: Dans « Planifier les repas », vos réponses montrent une plus forte adhésion aux affirmations de ce domaine. Les questions concernent l’organisation pratique, pas l’évaluation de votre alimentation. Ce profil ressort dans vos réponses ; ce n’est pas une comparaison avec autrui.

Organiser les courses: Dans « Organiser les courses », vos réponses montrent une plus forte adhésion aux affirmations de ce domaine. Ce domaine concerne les courses pratiques sans objectif nutritionnel ou de poids. Ce profil ressort dans vos réponses ; ce n’est pas une comparaison avec autrui.

Organiser les courses : regarder de plus près

La moyenne rassemble des réponses différentes. Ces deux questions montrent pourquoi un seul nombre ne reflète pas toute votre perspective :

Question 14: Je compare les formats d'emballage pratiques lorsque c'est utile. | Me correspond peu

Question 16: Je planifie les courses selon mes trajets habituels. | Me correspond

Envisagez une situation quotidienne possible

Quelle courte liste de courses convient à votre prochain repas ?

04 / VOTRE RAPPORT

Planifier les repas

Retracez vos réponses et reliez-les à des situations quotidiennes.

Les questions concernent l'organisation pratique, pas l'évaluation de votre alimentation.

Votre valeur de réponse **4.2 / 5**



1 5 / 5 répondues 5

Ce que cela signifie en pratique

Dans « Planifier les repas », vos réponses montrent une plus forte adhésion aux affirmations de ce domaine. Les questions concernent l'organisation pratique, pas l'évaluation de votre alimentation. Ce profil ressort dans vos réponses ; ce n'est pas une comparaison avec autrui.

Sens de l'échelle : moindre accord avec ces affirmations / plus fort accord avec ces affirmations.

Deux réponses concrètes

Question 8: Je vérifie les ingrédients disponibles avant les courses.

Votre réponse : Me correspond en partie

Question 20: J'adapte les repas prévus aux changements de rendez-vous.

Votre réponse : Me correspond

Une piste pour poursuivre la réflexion

Planifiez un repas selon le goût, le temps et les options disponibles.

Quand cela me correspond-il, et quand non ?

05 / VOTRE RAPPORT

Organiser les courses

Retracez vos réponses et reliez-les à des situations quotidiennes.

Ce domaine concerne les courses pratiques sans objectif nutritionnel ou de poids.

Votre valeur de réponse **3.8 / 5**



Ce que cela signifie en pratique

Dans « Organiser les courses », vos réponses montrent une plus forte adhésion aux affirmations de ce domaine. Ce domaine concerne les courses pratiques sans objectif nutritionnel ou de poids. Ce profil ressort dans vos réponses ; ce n’est pas une comparaison avec autrui.

Vos réponses individuelles diffèrent nettement. L’interprétation décrit leur direction moyenne, pas chaque affirmation. Les réponses suivantes montrent les deux côtés.

Sens de l’échelle : moindre accord avec ces affirmations / plus fort accord avec ces affirmations.

Deux réponses concrètes

Question 14: Je compare les formats d'emballage pratiques lorsque c'est utile.

Votre réponse : Me correspond peu

Question 16: Je planifie les courses selon mes trajets habituels.

Votre réponse : Me correspond

Une piste pour poursuivre la réflexion

Quelle courte liste de courses convient à votre prochain repas ?

Quand cela me correspond-il, et quand non ?

06 / VOTRE RAPPORT

Préparer les repas

Retracez vos réponses et reliez-les à des situations quotidiennes.

Ce domaine décrit vos préférences de routines pratiques en cuisine.

Votre valeur de réponse **4.4 / 5**

1 — 5 / 5 répondues — 5

Ce que cela signifie en pratique

Dans « Préparer les repas », vos réponses montrent une plus forte adhésion aux affirmations de ce domaine. Ce domaine décrit vos préférences de routines pratiques en cuisine. Ce profil ressort dans vos réponses ; ce n’est pas une comparaison avec autrui.

Sens de l’échelle : moindre accord avec ces affirmations / plus fort accord avec ces affirmations.

Deux réponses concrètes

Question 18: Je prévois du temps pour nettoyer ensuite.

Votre réponse : Me correspond en partie

Question 15: J'essaie parfois une nouvelle méthode de préparation.

Votre réponse : Me correspond

Une piste pour poursuivre la réflexion

Choisissez une petite simplification à essayer avec un plat familier.

Quand cela me correspond-il, et quand non ?

07 / VOTRE RAPPORT

Partager les repas

Retracez vos réponses et reliez-les à des situations quotidiennes.

Ce domaine décrit l’organisation des repas partagés, pas la qualité des relations.

Votre valeur de réponse **2.8 / 5**



Ce que cela signifie en pratique

Dans « Partager les repas », la moyenne ne montre pas de direction claire. Ce domaine décrit l’organisation des repas partagés, pas la qualité des relations. Vérifiez les réponses individuelles : réponses moyennes et réponses opposées peuvent produire la même moyenne.

Sens de l’échelle : moindre accord avec ces affirmations / plus fort accord avec ces affirmations.

Deux réponses concrètes

Question 4: Je demande les préférences des autres lors de repas partagés.

Votre réponse : Me correspond peu

Question 11: Je partage les tâches pratiques liées aux repas communs.

Votre réponse : Me correspond assez bien

Une piste pour poursuivre la réflexion

Avant un repas commun, échangez sur une préférence pratique de chacun.

Quand cela me correspond-il, et quand non ?

08 / VOTRE RAPPORT

Vos valeurs clairement expliquées

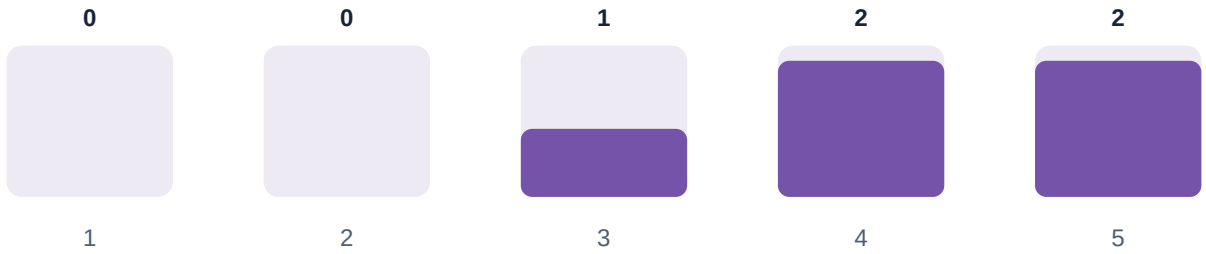
Planifier les repas

Les positions de réponse vont de 1 à 5. La somme est divisée par le nombre d’affirmations répondues du domaine.

Calculé à partir de vos réponses réelles

4 + 5 + 3 + 4 + 5 = 21. 21 / 5 = 4.2 / 5.

Répartition de vos réponses choisies



Les colonnes comptent les positions choisies de 1 à 5 avant inversion. Des réponses très différentes peuvent donner la même moyenne.

Les textes décrivent les moyennes sous 2,5 comme faible accord, au-dessus de 3,5 comme fort accord, et entre les deux comme intermédiaires. Ce sont des bandes éditoriales, pas des seuils scientifiquement validés. Des réponses différentes peuvent donner la même moyenne.

Un profil sans classement

Nous n’attribuons ni rang dans la population ni type fixe. Les échelles décrivent des réponses précises. Choisissez vos priorités ; un score haut ou bas n’impose pas de changement.

09 / VOTRE RAPPORT

Votre prochaine étape personnelle

Une idée quotidienne facultative, sans objectif de performance.

1

Aujourd’hui : noter une situation

Point de départ : Organiser les courses. Choisissez une réponse du domaine et notez sa dernière illustration. Un contre-exemple est tout aussi utile.

2

Cette semaine : explorer une perspective

Quelle courte liste de courses convient à votre prochain repas ?

3

Ensuite : décider par vous-même

Qu’est-ce qui vous correspond ou non ? Notez une observation et décidez d’en garder quelque chose. Vous n’avez besoin ni d’un score supérieur ni d’un autre achat.

Ma situation et ce qui compte pour moi :

Mon idée facultative et un moment approprié :

Ce que j’aimerais en retenir :

10 / VOTRE RAPPORT

Méthode et limites

Sur quoi repose le rapport

Réflexion quotidienne originale. Les valeurs résument uniquement tes réponses. Il n’existe ni seuil clinique, ni norme de population, ni évaluation de maladie, ni type fixe de personnalité. Une adhésion plus forte n’est pas automatiquement préférable.

Vos réponses sont résumées selon les règles fixes expliquées ici. Les exemples renvoient aux numéros indiqués. Aucune détection ou évaluation automatique de maladie.

Garder les limites à l’esprit

Le dépistage et la réflexion personnelle ne remplacent pas une évaluation médicale ou psychologique. Les questions de réflexion originales ne sont pas validées cliniquement. Chaque page explique sa méthode et ses limites.

Un profil ne couvre pas tous les aspects d’une personne. C’est un instantané des réponses. Les décisions importantes de relation, carrière ou vie ne devraient pas en dépendre seules.

> **Si vous souhaitez du soutien**
>
> Si des symptômes vous affectent, demandez l’aide d’un professionnel de santé qualifié. En cas de danger immédiat, contactez les services d’urgence locaux ou rendez-vous aux urgences. Les informations d’aide sont accessibles sans adresse e-mail ni paiement.

Ouvrir les informations générales d’aide

Version du questionnaire : 2026-10-29.26 | Format du rapport : 2026-10-29.28

ANNEXE / VOTRE RAPPORT

Toutes vos réponses

Chaque réponse calculée reste vérifiable. Les questions passées sont explicitement signalées.

1 **Je réfléchis à l'avance aux repas adaptés à mon programme quotidien.**
Planifier les repas | Me correspond assez bien

2 **J'utilise une liste de courses lorsque cela m'aide.**
Organiser les courses | Me correspond en partie

3 **Je prépare les ustensiles nécessaires avant de cuisiner.**
Préparer les repas | Me correspond

4 **Je demande les préférences des autres lors de repas partagés.**
Partager les repas | Me correspond peu

5 **Je tiens compte du temps de préparation disponible dans mes plans.**
Planifier les repas | Me correspond

6 **Je lis un procédé inconnu avant de commencer.**
Préparer les repas | Me correspond assez bien

7 **Je conviens d'une heure de repas adaptée à tous.**
Partager les repas | Me correspond en partie

8 **Je vérifie les ingrédients disponibles avant les courses.**
Planifier les repas | Me correspond en partie

9 **Je réfléchis à la manière de rapporter mes courses.**
Organiser les courses | Me correspond

10 **Je choisis aussi les plats selon l'équipement disponible.**
Préparer les repas | Me correspond

11 **Je partage les tâches pratiques liées aux repas communs.**
Partager les repas | Me correspond assez bien

12 **Je tiens compte des possibilités de conservation des ingrédients achetés.**
Organiser les courses | Me correspond assez bien

13 **Je laisse une place aux options spontanées dans mes plans.**
Planifier les repas | Me correspond assez bien

14 **Je compare les formats d'emballage pratiques lorsque c'est utile.**
Organiser les courses | Me correspond peu

Toutes vos réponses / SUITE

15	**J'essaie parfois une nouvelle méthode de préparation.**	Préparer les repas | Me correspond
16	**Je planifie les courses selon mes trajets habituels.**	Organiser les courses | Me correspond
17	**J'organise des repas partagés sans occasion particulière.**	Partager les repas | Me correspond en partie
18	**Je prévois du temps pour nettoyer ensuite.**	Préparer les repas | Me correspond en partie
19	**Je respecte le souhait de manger autrement ou seul.**	Partager les repas | Me correspond peu
20	**J'adapte les repas prévus aux changements de rendez-vous.**	Planifier les repas | Me correspond