



GUIDE D'UTILISATION

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

❑ Que devez-vous faire ?

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

❑ Vous remplissez un Relevé hebdomadaire

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

❑ Comment vous organiser ?

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

❑ Nous contacter

A tout moment, notre équipe se tient à votre disposition pour vous répondre

0 800 27 80 91

Service & appel
gratuits

❑ Comment vous connecter ?

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



GUIDE D'UTILISATION

Bonjour Charles,

Avant de commencer **Votre Relevé**, répondez à quelques questions simples.

1 - En dehors de vous-même, quelles sont les personnes âgées de 1 an et plus présentes actuellement à votre domicile ?

	Présent cette semaine	Absent toute la semaine	N'habite plus à ce domicile
Charles Cartigny			
Demo2 Nom	☐	☐	☐
Demo3 Nom	☐	☐	☐

Souhaitez-vous ajouter d'autres personnes âgées de 1 an et plus présentes à votre domicile actuellement pour au moins quelques jours : autre parent, amis, invités... ?

Choisissez :

Choisissez :

- Personne d'autre
- 1 autre personne
- 2 autres personnes
- 3 autres personnes
- 4 autres personnes
- 5 autres personnes
- 6 autres personnes

UN 1er QUESTIONNAIRE POUR COMMENCER

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

Vous accédez à ce questionnaire avec le bouton

Complétez maintenant

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

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

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

15 - Quel jour souhaitez-vous commencer l'étude ?

Le jour choisi sera le premier jour affiché dans votre calendrier MonEspaceRepas.

☐ Je commence aujourd'hui

☐ Je commence demain

RETOUR 92% CONTINUER



GUIDE D'UTILISATION

The screenshot shows the 'MON ESPACE REPAS' web application. At the top, there's a navigation bar with icons for 'Thème', 'Thème sombre', 'Accueil', 'Mon Relevé', 'FAQs', 'Ce que vous gagnez', 'Aide', 'Nous contacter', and 'Enregistrer et quitter'. Below this, a 'Relevé hebdomadaire' section shows a calendar for the week of Friday to Thursday. The 'Vendredi' (Friday) tab is selected, showing a table with meal occasions: 'Petit déjeuner' (marked 'Complété'), 'Pause du matin' (marked 'Aucun repas pris à la maison'), 'Déjeuner', 'Pause de l'après-midi/Gouter', 'Diner', and 'Snacking soirée'. Each occasion has a 'Modifier' button. A 'Valider la journée' button is at the bottom right. The footer includes the KANTAR logo and copyright information: '© 2010 Kantar Worldpanel tous droits réservés'.

LE RELEVÉ

Mon relevé

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

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

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

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

Quand vous avez répondu à toutes les questions, cliquez sur **Continuer >** pour poursuivre, ou sur **< Annuler** pour revenir en arrière.

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



GUIDE D'UTILISATION



Le RELEVÉ

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

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

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

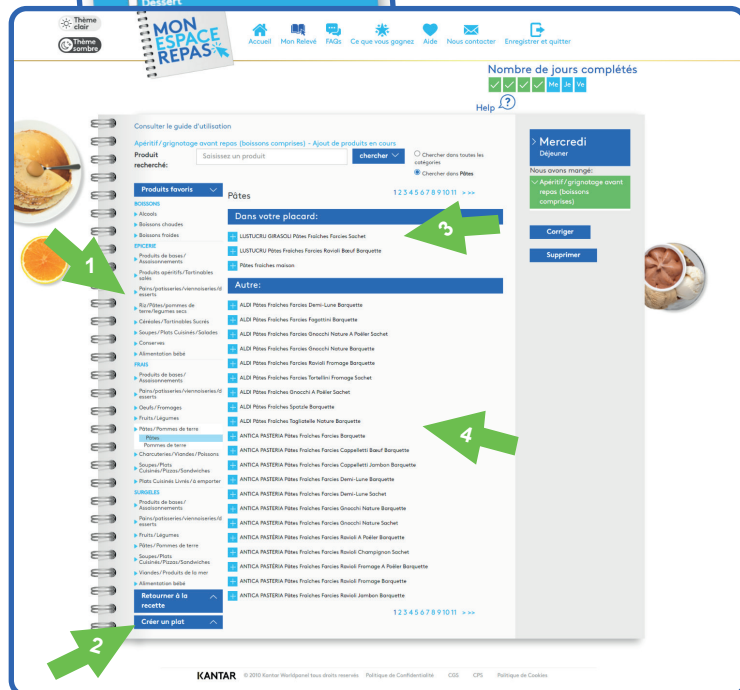
(1) Dans la partie gauche de l'écran nous vous suggérons quelques catégories de produits en fonction de l'occasion de consommation : sélectionnez le type de produits (*beurre, confiture, jus de fruit, pain frais, yaourt, café, légumes, épices, viande ...*)

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

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

Pour les sélectionner, cliquez sur **+**.

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





GUIDE D'UTILISATION

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

Plat principal / Salade / Sandwich - Ajout de plat en cours

Nom du plat:

Autre liste de produits ▼

Comment procéder...



1- Si vous avez déjà enregistré un plat, il s'affiche ci-dessous, réutilisez-le



2- Sinon, utilisez la barre de recherche pour trouver ou créer un plat.

3- Par exemple votre assiette était composée d'un Poisson / Salade : dans la barre de recherche choisissez "Poisson et accompagnement"

Vos plats déjà enregistrés

LE RELEVÉ

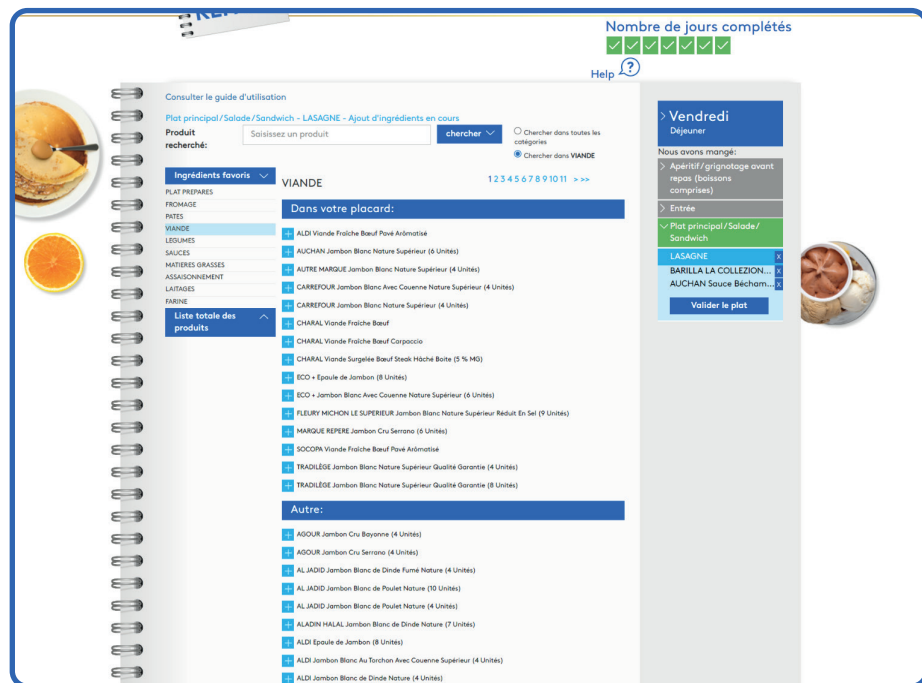
(1) Donnez un nom à votre plat, même s'il s'agit d'un plat simple composé de peu d'ingrédients, vous gagnerez du temps dans la suite de l'enregistrement.

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

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

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

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



LE RELEVÉ

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

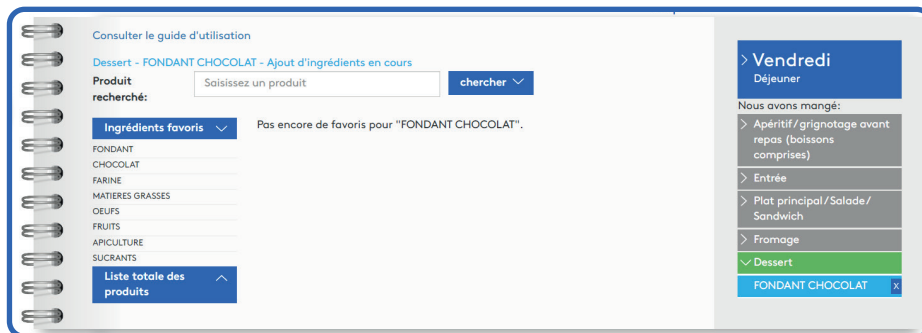
Pour vous aider nous vous indiquons à gauche des catégories de produits, d'ingrédients suggérés pour la composition de ce plat, vous pourrez ajouter d'autres ingrédients ou produits (*épices, jambon, légumes frais, etc ...*).

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

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

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

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



LE RELEVÉ

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

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

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

The screenshot displays the MON ESPACE REPAS application interface. At the top, there's a navigation bar with icons for Accueil, Mon Relevé, FAQs, Ce que vous gagnez, Aide, Nous contacter, and Enregistrer et quitter. Below this, a search bar is labeled 'Produit recherché:' with a 'chercher' button and a dropdown menu. A sidebar on the left lists various product categories like BOISSONS, EPICERIE, and FROMAGE. The main area shows a list of products under the 'FROMAGE' category, including '1791 VALLEE Camembert Boite' and '1863 Roquefort'. On the right, a 'Vendredi Déjeuner' section shows a list of items: 'Aperitif / grignotage avant repas (boissons comprises)', 'Entrée', 'Plat principal / Salade / Sandwich', and 'Dessert'. Each item has a 'Corriger' button next to it. At the bottom, there are 'Retour' and 'Continuer' buttons.

Pensez à enregistrer :

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



GUIDE D'UTILISATION

LE RELEVÉ

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

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

Qui a consommé quoi ? 1 of 3

☐ Tout le monde a mangé de tout

	Moi-Même	Demo2	Demo3
Apéritif / grignotage av...			
1664 BLANC Bière Bla...	☐	☐	☐
Entrée			
AUCHAN Frais Feuilleté	☐	☐	☐
Plat principal / Salade / ...			
LASAGNE	☐	☐	☐
Fromage			
1791 VALLEE Camemb...	☐	☐	☐
Dessert			
FONDANT CHOCOLAT			
Boissons (chaudes et fr...			
ALDI BIO Café Torréfi...			

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

	Froid	Casserole	Poêle / Sautreuse	Auto cuit / Cuit Vapeur	Four	Micro ondes	Barbecue / Plancha	Grille pain	Friteuse
Entrée									
AUCHAN Frais Feuilleté	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Plat principal / Salade / ...									
LASAGNE	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Fromage									
1791 VALLEE Camemb...	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Dessert									
FONDANT CHOCOLAT	☐								

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

> Apéritif / grignotage avant repas...	Choisissez toutes les raisons
1664 BLANC Bière Blanche Aromatisée...	☐ Stimulant / énergétique
> Entrée	☐ La boisson préférée
AUCHAN Frais Feuilleté	☐ Pour faciliter le sommeil / relaxer
> Plat principal / Salade / Sandwich	☐ Pour le goût
LASAGNE	☐ Pour se réchauffer
> Fromage	☐ Par habitude
1791 VALLEE Camembert Boite	☐ Par plaisir / tentation
> Dessert	☐ Rapide / pratique
FONDANT CHOCOLAT	☐ Pour des raisons diététiques / régime
> Boissons (chaudes et froides hors apéritif)	☐ Rafraichissant
ALDI BIO Café Torréfié Arabica Moulu...	☐ Pour hydrater
	☐ Bon pour la santé / sain
	☐ Par envie de varier / pour changer
	☐ Pour essayer
	☐ Autres

Précédent Continuer

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

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



GUIDE D'UTILISATION

LE RELEVÉ

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

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

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

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

Vous n'avez pas complété ces repas :

	A mangé à la maison	A emporté son repas (lunchbox, sandwich fait maison ...)	N'a pas mangé/bu	A mangé à l'extérieur (sans emporter)
Pause de l'après midi/Goûter	☐	☐	☐	☐
Diner	☐	☐	☐	☐
Snacking soirée	☐	☐	☐	☐

[Retour](#) [Continuer](#)

Nombre de jours complétés
✓✓✓✓✓✓✓

Mon relevé [Besoin d'aide ?](#)

Choisissez un jour puis le moment de la journée.

Mardi ✓	Mercredi ✓	Jeudi ✓	Vendredi ✓	Samedi ✓	Dimanche ✓	Lundi ✓
Lundi						
Petit déjeuner	Pause du matin	Déjeuner	Pause de l'après midi/Goûter	Diner	Snacking soirée	
Complété	Aucun repas pris à la maison	Complété	Aucun repas pris à la maison	A mangé à l'extérieur (sans emporter)	Aucun repas pris à la maison	
Modifier	Modifier	Modifier	Modifier	Modifier	Modifier	

[Je valide Mon Relevé ✓](#)

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

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

0 800 27 80 91 Service & appel gratuits

Nous vous remercions pour votre participation !