

Questionnaire « Facteurs personnels et comportements alimentaires »

Lancé le 17/12/2013

1 - Introduction

- 2 - Partie 1
- 3 - Partie 2
- 4 - Partie 3
- 5 - Votre avis
- 6 - Commentaires

Ce questionnaire s'intéresse au comportement alimentaire des participants à l'étude et aux facteurs personnels qui sont susceptibles de conditionner différents comportements. Il cherche, en particulier, à évaluer les raisons qui « poussent » à manger et qui motivent ou orientent les choix alimentaires. Bien que certaines questions semblent similaires, elles sont en fait sensiblement différentes et permettront aux chercheurs de mieux caractériser de façon générale certains aspects des comportements alimentaires.

Veuillez choisir la réponse qui caractérise le mieux vos attitudes et vos comportements habituels.

Suite ▶

1 - Introduction

- 2 - **Partie 1**
- 3 - Partie 2
- 4 - Partie 3
- 5 - Votre avis
- 6 - Commentaires

Partie 1

J'essaie d'éviter certains aliments riches en graisses, en glucides (sucres et féculents) ou en calories.

- Pas du tout d'accord
- Plutôt pas d'accord
- Ni d'accord, ni pas d'accord
- Plutôt d'accord
- Tout à fait d'accord

Je me surprends à manger quand je suis sous le coup de l'émotion (ex : anxieux(se), déprimé(e), triste), même quand je n'ai pas vraiment faim.

- Pas du tout d'accord
- Plutôt pas d'accord
- Ni d'accord, ni pas d'accord
- Plutôt d'accord
- Tout à fait d'accord

Je m'en veux d'avoir mangé quelque chose de mauvais pour la santé.

- Pas du tout d'accord
- Plutôt pas d'accord
- Ni d'accord, ni pas d'accord
- Plutôt d'accord
- Tout à fait d'accord

Je me surprends à manger quand je me sens seul(e), même quand je n'ai pas vraiment faim.

- Pas du tout d'accord
- Plutôt pas d'accord
- Ni d'accord, ni pas d'accord
- Plutôt d'accord
- Tout à fait d'accord

Je fais confiance à mon corps pour qu'il me dise quand manger.

- Pas du tout d'accord
- Plutôt pas d'accord
- Ni d'accord, ni pas d'accord
- Plutôt d'accord
- Tout à fait d'accord

Je fais confiance à mon corps pour qu'il me dise quand manger.

- Pas du tout d'accord
- Plutôt pas d'accord
- Ni d'accord, ni pas d'accord
- Plutôt d'accord
- Tout à fait d'accord

Je fais confiance à mon corps pour qu'il me dise quoi manger.

- Pas du tout d'accord
- Plutôt pas d'accord
- Ni d'accord, ni pas d'accord
- Plutôt d'accord
- Tout à fait d'accord

Je fais confiance à mon corps pour qu'il me dise quelle quantité manger.

- Pas du tout d'accord
- Plutôt pas d'accord
- Ni d'accord, ni pas d'accord
- Plutôt d'accord
- Tout à fait d'accord

J'ai des aliments interdits que je ne m'autorise pas à manger.

(Cette affirmation ne concerne pas les interdits alimentaires par convictions philosophiques ou religieuses).

- Pas du tout d'accord
- Plutôt pas d'accord
- Ni d'accord, ni pas d'accord
- Plutôt d'accord
- Tout à fait d'accord

Je me sers de la nourriture pour m'aider à apaiser mes émotions négatives (ex : anxiété, tristesse).

- Pas du tout d'accord
- Plutôt pas d'accord
- Ni d'accord, ni pas d'accord
- Plutôt d'accord
- Tout à fait d'accord

[◀ Précédent](#) | [Suite ▶](#)

1 - Introduction
2 - Partie 1
3 - **Partie 2**
4 - Partie 3
5 - Votre avis
6 - Commentaires

Partie 2

Je me surprends à manger quand je suis stressé(e), même quand je n'ai pas vraiment faim.

- Pas du tout d'accord
- Plutôt pas d'accord
- Ni d'accord, ni pas d'accord
- Plutôt d'accord
- Tout à fait d'accord

Je suis capable de gérer mes émotions négatives (ex : anxiété, tristesse) sans me tourner vers la nourriture pour me réconforter.

- Pas du tout d'accord
- Plutôt pas d'accord
- Ni d'accord, ni pas d'accord
- Plutôt d'accord
- Tout à fait d'accord

Quand je m'ennuie, il ne m'arrive pas de manger juste pour avoir quelque chose à faire.

- Pas du tout d'accord
- Plutôt pas d'accord
- Ni d'accord, ni pas d'accord
- Plutôt d'accord
- Tout à fait d'accord

Quand je me sens seul(e), je ne me tourne pas vers la nourriture pour me réconforter.

- Pas du tout d'accord
- Plutôt pas d'accord
- Ni d'accord, ni pas d'accord
- Plutôt d'accord
- Tout à fait d'accord

Je trouve d'autres façons de gérer le stress et l'anxiété qu'en mangeant.

- Pas du tout d'accord
- Plutôt pas d'accord
- Ni d'accord, ni pas d'accord
- Plutôt d'accord
- Tout à fait d'accord

Je ne suis pas de règles alimentaires ou régimes qui me dictent quoi, quand et/ou en quelle quantité manger.

- Pas du tout d'accord
- Plutôt pas d'accord
- Ni d'accord, ni pas d'accord
- Plutôt d'accord
- Tout à fait d'accord

Je me fie à mes signaux de faim pour savoir quand manger.

- Pas du tout d'accord
- Plutôt pas d'accord
- Ni d'accord, ni pas d'accord
- Plutôt d'accord
- Tout à fait d'accord

Je me fie à mes signaux de satiété (être rassasié) pour savoir quand arrêter de manger.

- Pas du tout d'accord
- Plutôt pas d'accord
- Ni d'accord, ni pas d'accord
- Plutôt d'accord
- Tout à fait d'accord

Je fais confiance à mon corps pour qu'il me dise quand arrêter de manger.

- Pas du tout d'accord
- Plutôt pas d'accord
- Ni d'accord, ni pas d'accord
- Plutôt d'accord
- Tout à fait d'accord

[◀ Précédent](#) | [Suite ▶](#)

- 1 - Introduction
- 2 - Partie 1
- 3 - Partie 2
- 4 - **Partie 3**
- 5 - Votre avis
- 6 - Commentaires

Partie 3

Si j'ai très envie d'un aliment en particulier, je m'autorise à le manger.

- Pas du tout d'accord
- Plutôt pas d'accord
- Ni d'accord, ni pas d'accord
- Plutôt d'accord
- Tout à fait d'accord

Je m'autorise à manger les aliments dont j'ai envie sur le moment.

- Pas du tout d'accord
- Plutôt pas d'accord
- Ni d'accord, ni pas d'accord
- Plutôt d'accord
- Tout à fait d'accord

La plupart du temps, j'ai envie de manger des aliments nutritifs (riches en vitamines/minéraux et qui apportent de l'énergie).

- Pas du tout d'accord
- Plutôt pas d'accord
- Ni d'accord, ni pas d'accord
- Plutôt d'accord
- Tout à fait d'accord

Je mange surtout des aliments qui permettent à mon corps de bien fonctionner.

- Pas du tout d'accord
- Plutôt pas d'accord
- Ni d'accord, ni pas d'accord
- Plutôt d'accord
- Tout à fait d'accord

Je mange surtout des aliments qui donnent à mon corps de l'énergie et de l'endurance.

- Pas du tout d'accord
- Plutôt pas d'accord
- Ni d'accord, ni pas d'accord
- Plutôt d'accord
- Tout à fait d'accord

J'arrête de manger quand je me sens rassasié (je ne mange pas de manière excessive) .

- Pas du tout d'accord
- Plutôt pas d'accord
- Ni d'accord, ni pas d'accord
- Plutôt d'accord
- Tout à fait d'accord

Je suis des règles alimentaires ou régimes qui me dictent quoi, quand et/ou en quelle quantité manger.

- Pas du tout d'accord
- Plutôt pas d'accord
- Ni d'accord, ni pas d'accord
- Plutôt d'accord
- Tout à fait d'accord

Je me surprends à manger quand je m'ennuie, même quand je n'ai pas vraiment faim.

- Pas du tout d'accord
- Plutôt pas d'accord
- Ni d'accord, ni pas d'accord
- Plutôt d'accord
- Tout à fait d'accord

Je suis capable de dire quand je suis un peu rassasié.

- Pas du tout d'accord
- Plutôt pas d'accord
- Ni d'accord, ni pas d'accord
- Plutôt d'accord
- Tout à fait d'accord

Je suis capable de dire quand j'ai un peu faim.

- Pas du tout d'accord
- Plutôt pas d'accord
- Ni d'accord, ni pas d'accord
- Plutôt d'accord
- Tout à fait d'accord

Quand je mange, je suis capable de dire quand je commence à être rassasié.

- Pas du tout d'accord
- Plutôt pas d'accord
- Ni d'accord, ni pas d'accord
- Plutôt d'accord
- Tout à fait d'accord

Je me sens coupable si je mange certains aliments riches en calories, en graisses ou en glucides (sucres et féculents).

- Pas du tout d'accord
- Plutôt pas d'accord
- Ni d'accord, ni pas d'accord
- Plutôt d'accord
- Tout à fait d'accord

Je considère certains aliments comme étant "bons" ou "mauvais" en fonction de leur contenu nutritionnel.

- Pas du tout d'accord
- Plutôt pas d'accord
- Ni d'accord, ni pas d'accord
- Plutôt d'accord
- Tout à fait d'accord

Je ne me fais pas confiance quand il y a des aliments qui font grossir autour de moi.

- Pas du tout d'accord
- Plutôt pas d'accord
- Ni d'accord, ni pas d'accord
- Plutôt d'accord
- Tout à fait d'accord

Je ne conserve pas certains aliments chez moi parce que je pense que je peux perdre le contrôle et les manger.

- Pas du tout d'accord
- Plutôt pas d'accord
- Ni d'accord, ni pas d'accord
- Plutôt d'accord
- Tout à fait d'accord

[◀ Précédent](#) | [Suite ▶](#)

- 1 - Introduction
- 2 - Partie 1
- 3 - Partie 2
- 4 - Partie 3
- 5 - Votre avis**
- 6 - Commentaires

Votre avis

Que pensez-vous de ce questionnaire ?

Ce questionnaire est difficile :

- Pas du tout d'accord
- Plutôt pas d'accord
- Ni d'accord, ni pas d'accord
- Plutôt d'accord
- Tout à fait d'accord

Ce questionnaire est clair :

- Pas du tout d'accord
- Plutôt pas d'accord
- Ni d'accord, ni pas d'accord
- Plutôt d'accord
- Tout à fait d'accord

Ce questionnaire est long :

- Pas du tout d'accord
- Plutôt pas d'accord
- Ni d'accord, ni pas d'accord
- Plutôt d'accord
- Tout à fait d'accord

Ce questionnaire est redondant :

- Pas du tout d'accord
- Plutôt pas d'accord
- Ni d'accord, ni pas d'accord
- Plutôt d'accord
- Tout à fait d'accord

[← Précédent](#) | [Suite →](#)

- 1 - Introduction
- 2 - Partie 1
- 3 - Partie 2
- 4 - Partie 3
- 5 - Votre avis
- 6 - Commentaires**

Commentaires

Si vous n'avez pas de commentaires, merci de valider définitivement votre questionnaire.

En revanche, si vous pensez que votre situation n'est prise en compte que partiellement dans ce questionnaire, nous vous proposons de nous préciser ci-dessous les informations supplémentaires qui nous permettront de mieux traiter vos réponses :

500 Caractères restants

Si vous avez besoin d'une aide pour remplir ce questionnaire, merci de cliquer sur la rubrique **NOUS CONTACTER** et de nous préciser vos difficultés : nous vous enverrons une réponse dans les plus brefs délais vous permettant de terminer et de valider votre questionnaire.

MERCI.

[← Précédent](#) | [Enregistrer en brouillon](#) | [Valider définitivement](#)