

Introduction

Ce questionnaire s'intéresse à l'attention que vous portez sur vos actions, vos sensations, et à l'environnement en lien avec votre alimentation.

Veillez choisir la réponse qui caractérise le mieux vos attitudes et vos comportements habituels lorsque vous choisissez, préparez ou mangez vos aliments (repas, grignotage)

Partie 1 :

Quand je mange, je prends le temps de savourer les aliments.

Jamais ou presque Rarement Parfois Souvent Toujours ou presque

Quand je vois des aliments que j'aime, j'ai du mal à m'empêcher de les manger.

Jamais ou presque Rarement Parfois Souvent Toujours ou presque

J'éprouve de la gratitude pour les personnes qui ont préparé la nourriture que je mange.

Jamais ou presque Rarement Parfois Souvent Toujours ou presque

Je m'en veux si j'ai mangé plus que ce dont mon corps a besoin.

Jamais ou presque Rarement Parfois Souvent Toujours ou presque

Si j'ai envie d'un aliment, je ne peux pas m'empêcher de le manger.

Jamais ou presque Rarement Parfois Souvent Toujours ou presque

Je goûte de nouveaux aliments, même si j'ai un a priori négatif.

Jamais ou presque Rarement Parfois Souvent Toujours ou presque

Je fais confiance à mon corps pour savoir quelle quantité manger.

Jamais ou presque Rarement Parfois Souvent Toujours ou presque

Quand je sens l'odeur agréable d'un aliment, j'ai du mal à m'empêcher de le manger.

Jamais ou presque Rarement Parfois Souvent Toujours ou presque

J'aime choisir des aliments que je ne connais pas (repas à la maison ou à l'extérieur).

Jamais ou presque Rarement Parfois Souvent Toujours ou presque

Je me critique sur ma façon de manger.

Jamais ou presque Rarement Parfois Souvent Toujours ou presque

Quand je mange, j'éprouve de la gratitude pour les personnes qui ont permis à la nourriture d'arriver jusqu'à mon assiette.

Jamais ou presque Rarement Parfois Souvent Toujours ou presque

Je fais confiance à mon corps pour savoir à quel moment arrêter de manger.

Jamais ou presque Rarement Parfois Souvent Toujours ou presque

Je goûte de nouveaux aliments sans réticence.

Jamais ou presque Rarement Parfois Souvent Toujours ou presque

Quand je mange, je prends le temps d'apprécier le goût des aliments.

Jamais ou presque Rarement Parfois Souvent Toujours ou presque

J'arrête de manger quand je n'ai plus faim, même quand c'est un aliment que j'aime.

Jamais ou presque Rarement Parfois Souvent Toujours ou presque

Quand je mange, j'éprouve de la gratitude pour la planète qui m'a fourni les aliments.

Jamais ou presque Rarement Parfois Souvent Toujours ou presque

Je m'en veux quand je sens que j'ai trop mangé.

Jamais ou presque Rarement Parfois Souvent Toujours ou presque

Quand je mange, je prends le temps de ressentir le goût de chaque aliment.

Jamais ou presque Rarement Parfois Souvent Toujours ou presque

Je fais confiance à mon corps pour savoir quels aliments manger.

Jamais ou presque Rarement Parfois Souvent Toujours ou presque

Quand je vois un aliment qui me fait envie, je ne peux pas m'empêcher de le manger.

Jamais ou presque Rarement Parfois Souvent Toujours ou presque

J'aime découvrir de nouveaux aliments.

Jamais ou presque Rarement Parfois Souvent Toujours ou presque

Je me sens coupable quand je mange des aliments que je considère mauvais pour ma santé.

Jamais ou presque Rarement Parfois Souvent Toujours ou presque

Je savoure l'aliment que je suis en train de manger, même si c'est un aliment que je mange souvent.

Jamais ou presque Rarement Parfois Souvent Toujours ou presque

Quand je mange, je pense aux personnes ou aux éléments qui ont produit ma nourriture (agriculteur, rices, pluie, animaux, etc.).

Jamais ou presque Rarement Parfois Souvent Toujours ou presque

Commentaires (facultatifs)

Commentaires (Nombre de caractères restants : 150)