

## 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.

Veuillez 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)