

Introduction

Ce questionnaire en trois parties vise à explorer les motivations derrière vos choix alimentaires et à évaluer spécifiquement certains comportements alimentaires. Bien que certaines questions semblent similaires, elles sont en fait sensiblement différentes et sont conçues pour nous aider à mieux comprendre différents aspects de vos habitudes alimentaires.

Veuillez répondre en choisissant l'option qui correspond le mieux à vos comportements habituels.

Partie 1

A table, je prends délibérément de petites parts comme moyen de contrôler mon poids.

Entièrement vrai Assez vrai Assez faux Complètement faux

Quand je me sens anxieux, je me surprends à manger.

Entièrement vrai Assez vrai Assez faux Complètement faux

Parfois, lorsque je commence à manger, j'ai l'impression que je ne vais pas pouvoir m'arrêter.

Entièrement vrai Assez vrai Assez faux Complètement faux

Quand j'ai le cafard, il m'arrive souvent de manger trop.

Entièrement vrai Assez vrai Assez faux Complètement faux

J'évite de manger certains aliments car ils me font grossir.

Entièrement vrai Assez vrai Assez faux Complètement faux

Lorsque je suis avec quelqu'un qui mange, cela me donne souvent assez faim pour manger aussi.

Entièrement vrai Assez vrai Assez faux Complètement faux

Quand je me sens tendu ou crispé, je ressens souvent le besoin de manger.

Entièrement vrai Assez vrai Assez faux Complètement faux

J'ai si faim que j'ai souvent l'impression que mon estomac est un puits sans fond.

Entièrement vrai Assez vrai Assez faux Complètement faux

Comme j'ai toujours faim, il m'est difficile d'arrêter de manger avant d'avoir terminé mon assiette.

Entièrement vrai Assez vrai Assez faux Complètement faux

Lorsque je me sens seul, je me console en mangeant.

Entièrement vrai Assez vrai Assez faux Complètement faux

A table, je me retiens volontairement de manger pour ne pas prendre de poids.

Entièrement vrai Assez vrai Assez faux Complètement faux

Quand je sens une odeur appétissante ou que je vois un aliment appétissant, je trouve très difficile de me retenir de manger même si je viens de terminer un repas.

Entièrement vrai Assez vrai Assez faux Complètement faux

J'ai toujours assez faim pour manger à n'importe quelle heure.

Entièrement vrai Assez vrai Assez faux Complètement faux

Si je me sens nerveux, j'essaie de me calmer en mangeant.

Entièrement vrai Assez vrai Assez faux Complètement faux

La vue d'un aliment appétissant me donne souvent tellement faim que je suis obligé de manger tout de suite.

Entièrement vrai Assez vrai Assez faux Complètement faux

Quand je me sens déprimé, je veux manger.

Entièrement vrai Assez vrai Assez faux Complètement faux

Vous arrive-t-il d'éviter de "faire des provisions" d'aliments qui vous tentent ?

Jamais ou presque Rarement Souvent Presque toujours

Avez-vous tendance à manger volontairement moins que vous n'en avez envie ?

Pas du tout Un peu Modérément Fortement

Vous arrive-t-il de vous "empiffrer" bien que vous n'ayez pas faim ?

Jamais Rarement Parfois Au moins une fois par semaine

A quels moments avez-vous une sensation de faim ?

Uniquement à l'heure des repas Parfois entre les repas Souvent entre les repas Presque tout le temps

Sur une échelle allant de 1 à 8, où 1 signifie "pas de restriction du tout sur l'alimentation" (c'est-à-dire que vous mangez ce que vous voulez, quand vous le voulez) et 8 "une restriction importante" (c'est-à-dire que vous limitez en permanence la prise alimentaire sans jamais craquer), quel chiffre vous donnez-vous ?

Cliquez sur le chiffre qui correspond le mieux à votre cas.

1 2 3 4 5 6 7 8

Une fois que j'ai mangé la quantité de calories dont j'ai besoin, je parviens habituellement facilement à ne plus manger.

Vrai Faux

J'ai une assez bonne idée du nombre de calories contenues dans les aliments courants.

Vrai Faux

Je compte délibérément les calories pour contrôler mon poids.

Vrai Faux

Lorsque je suis au régime, si je mange quelque chose qui ne m'est pas autorisé, je mange volontairement moins pendant un certain temps pour me rattraper.

Vrai Faux Je n'ai jamais fait de régime

A quelle fréquence faites-vous délibérément un régime pour contrôler votre poids ?

Jamais ou rarement Parfois Assez souvent Tout le temps ou presque

Une variation de poids de 2,5 kg modifierait-elle votre façon de vivre ?

Pas du tout Un peu Assez Beaucoup

Je fais très attention aux changements de ma silhouette.

Vrai Faux

Le fait que vous vous sentiez coupable de trop manger vous aide-t-il à contrôler votre alimentation ?

Pas du tout Un peu Assez Beaucoup Je ne me sens jamais coupable

A quel point êtes-vous conscient de ce que vous mangez ?

Pas du tout Un peu Assez Beaucoup

Quand vous faites les courses, avez-vous tendance à acheter des aliments "basses-calories" ?

Jamais ou rarement Parfois Assez souvent Tout le temps ou presque

Si je mange un peu plus un jour, je compense le lendemain.

Vrai Faux

Je mange des aliments allégés, même s'ils n'ont pas très bon goût.

Vrai Faux

Un régime serait un moyen trop ennuyeux pour moi de perdre du poids.

Vrai Faux

Je fais attention à ma ligne, mais je mange quand même varié.

Vrai Faux

J'alterne entre des périodes où je suis au régime de façon stricte et des périodes où je ne fais pas vraiment attention à ce que je mange ni à la quantité.

Vrai Faux

Je préfère manger des aliments peu caloriques qui ne font pas grossir.

Vrai Faux

Je saute parfois des repas pour éviter de prendre du poids.

Vrai Faux

Si je mange un peu plus pendant un repas, je compense au repas d'après.

Vrai Faux

J'évite certains aliments caloriques par principe même si je les aime.

Vrai Faux

J'essaie de me tenir à un programme quand je veux perdre du poids.

Vrai Faux Je n'ai jamais essayé de perdre du poids

Est-ce que vous limitez délibérément ce que vous mangez pendant les repas, même si vous aimeriez manger davantage ?

Jamais Parfois Souvent Toujours

Sans faire de régime, je ne saurais pas comment contrôler mon poids.

Vrai Faux

Le plus important pour moi quand je fais un régime est de réussir vite.

Vrai Faux Je n'ai jamais fait de régime

Partie 2 - Les questions à suivre dans cette partie concernant la journée

A quelle fréquence prenez-vous une collation/goûter dans la journée (jusqu'au coucher) ?

3 fois ou plus par jour

1 à 2 fois par jour

4 à 6 fois par semaine

1 à 3 fois par semaine

Moins d'une fois par semaine

Jamais

A quelle fréquence grignotez-vous dans la journée (jusqu'au coucher) ?

3 fois ou plus par jour

1 à 2 fois par jour

4 à 6 fois par semaine

1 à 3 fois par semaine

Moins d'une fois par semaine

Jamais

À quel moment grignotez-vous le plus souvent ?

- Matin
- Après-midi
- Soir

Quels types d'aliments grignotez-vous le plus souvent ?

- Snacks salés (chips, gâteaux apéritifs, etc.)
- Chocolat et barres chocolatées
- Bonbons et confiseries
- Fruits
- Légumes
- Produits laitiers (yaourt, fromage, etc.)
- Crèmes dessert
- Charcuterie
- Biscuits et gâteaux
- Produits céréaliers non sucrés (pain, biscottes, etc.)
- Noix et fruits secs
- Autre

Veillez préciser :

Quelle est la raison principale pour laquelle vous grignotez ?

- Ennui
- Fatigue
- Stress/anxiété
- Autres émotions (tristesse, colère, etc.)
- Habitude
- Faim
- Plaisir
- D'autres personnes grignotent autour de moi
- Il y a des aliments à disposition
- Autre

Veillez préciser :

Etes-vous attentif aux aliments que vous mangez (goût, odeur, etc.) quand vous grignotez ?

- Très attentif
- Assez attentif
- Assez peu attentif
- Pas du tout attentif

Comment évaluez-vous l'impact du grignotage sur votre santé physique globale (ex : poids) ?

- Très positif
- Plutôt positif
- Neutre
- Plutôt négatif
- Très négatif

Comment évaluez-vous l'impact du grignotage sur votre bien être global (ex : humeur) ?

- Très positif
- Plutôt positif
- Neutre
- Plutôt négatif
- Très négatif

Partie 3 - Les questions à suivre dans cette partie concernant la nuit

A quelle fréquence vous levez-vous durant la nuit pour prendre une collation/goûter ?

- 2 fois ou plus par nuit
- 1 fois par nuit
- 4 à 6 fois par semaine
- 1 à 3 fois par semaine
- Moins d'une fois par semaine
- Jamais

A quelle fréquence vous levez-vous durant la nuit pour grignoter ?

- 2 fois ou plus par nuit
- 1 fois par nuit
- 4 à 6 fois par semaine
- 1 à 3 fois par semaine
- Moins d'une fois par semaine

Jamais

Quelle est la raison principale pour laquelle vous grignotez ?

Ennui

Stress/anxiété

Autres émotions (tristesse, colère, etc.)

Habitude

Faim

Plaisir

Insomnie

Réaction à des horaires de sommeil irréguliers

Autre

Veillez préciser :

Quels types d'aliments grignotez-vous le plus souvent ?

Snacks salés (chips, gâteaux apéritifs, etc.)

Chocolat et barres chocolatées

Bonbons et confiseries

Fruits

Légumes

Produits laitiers (yaourt, fromage, etc.)

Crèmes dessert

Charcuterie

Biscuits et gâteaux

Produits céréaliers non sucrés (pain, biscottes, etc.)

Noix et fruits secs

Autre

Veillez préciser :

Etes-vous attentif aux aliments que vous mangez (goût, odeur, etc.) quand vous grignotez ?

Très attentif

Assez attentif

- Assez peu attentif
- Pas du tout attentif

Comment évaluez-vous l'impact du grignotage sur votre santé physique globale (ex : poids) ?

- Très positif
- Plutôt positif
- Neutre
- Plutôt négatif
- Très négatif

Comment évaluez-vous l'impact du grignotage sur votre bien être global (ex : humeur) ?

- Très positif
- Plutôt positif
- Neutre
- Plutôt négatif
- Très négatif

Commentaires

Commentaires (Nombre de caractères restants : 150)