

## QUESTIONNAIRE SUR LE COMPORTEMENT ALIMENTAIRE

Merci de répondre à toutes les questions en mettant le chiffre 1  
dans la case jaune clair correspondante à votre réponse:  
non, oui, parfois, peut-être ou un peu

Nom:	
Prénom:	
Date:	1/2/17

	Non	Oui	Parfois
1 J'ai envie de manger lorsque je n'ai rien à faire, ou que je m'ennuie.			
2 Quand je prépare un repas, j'ai tendance à grignoter.			
3 Je me force à finir mon assiette pour ne pas avoir faim plus tard.			
4 Pour maigrir, il ne faut pas sauter de repas.			Peut-être
5 Si je mange beaucoup d'aliments pauvres en calories je n'aurai plus envie d'aliments interdits			
6 La valeur d'un individu dépend de son poids.			Un peu
7 J'évite totalement la consommation de certains aliments car j'ai peur de ne pouvoir m'arrêter de manger.			
8 Lorsque je n'ai plus faim les produits sucrés me dégoûtent.			
9 Si un aliment que j'aime est chez moi j'y pense tout le temps.			
10 J'ai envie de manger quand je suis dans une des situations suivantes :			
irrité( e )			
fâché( e )			
énervé ( e )			
en colère			
contrarié( e )			
11 Quand je vois ou sens quelque chose d'appétissant, j'ai envie de manger immédiatement.			
12 Je mange tout mon repas, même si je n'ai pas faim, par crainte de faire une hypoglycémie ou un malaise.			
13 Il ne faut pas manger entre les repas.			Peut-être
14 Il m'arrive de refuser de la nourriture ou des boissons pour ne pas prendre de poids.			
15 Etre gros prouve que l'on n'a pas de volonté.			Un peu
16 J'évite de conserver ou d'entamer certains paquets d'aliment pour ne pas risquer de tout finir.			
17 Quand je n'ai plus faim les aliment gras m'écoeurent.			
18 Il m'arrive de manger un aliment pour ne plus être obsédé par sa présence.			
19 Je mange lorsque je me sens :			
triste			
déçu( e )			
découragé( e )			
déprimé( e )			
seul( e )			
abandonné( e )			
20 Quand je mange je m'inquiete de mon poids.			
21 Il suffit que je pense à un aliment que j'aime pour avoir envie de le manger.			
22 Si mon emploi du temps m'oblige à retarder l'heure d'un de mes repas, je mange plus au repas précédent.			
23 Certains aliments font grossir quelle qu'en soit la quantité.			Peut-être
24 Manger avant d'aller se coucher fait grossir.			Peut-être
25 Je compte les calories pour contrôler mon poids.			
26 Je me mets à table quand je sens que j'ai faim.			
27 Si je parviens à contrôler mon alimentation je saurai maîtriser ma vie.			Un peu

		Non	Oui	Parfois
28	Je ne sais pas quoi manger au moment des repas.			
		Non	Oui	Parfois
29	J'ai envie de manger lorsque je suis :			
	inquiet( e )			
	soucieux( euse )			
	tendu( e )			
	anxieux( euse )			
		Non	Oui	Parfois
30	A la fin du repas je suis insatisfait/te.			
		Non	Oui	Parfois
31	Lorsque je passe devant une boulangerie, j'achète quelque chose.			
		Non	Oui	Parfois
32	Avant de commencer un nouveau régime, je me laisse aller à beaucoup manger.			
		Non	Oui	Un peu
33	Je voudrais qu'on me dise ce que je dois manger pour cesser d'y penser en permanence.			
		Non	Oui	Parfois
34	plus j'ai envie de maigrir, plus je mange.			
		Non	Oui	Parfois
35	Quand je n'ai plus faim je laisse de la nourriture dans mon assiette.			
		Non	Oui	Peut-être
36	Certains aliments ne font pas grossir.			
		Non	Oui	Peut-être
37	Pour maigrir il faut manger beaucoup de légumes verts.			
		Non	Oui	Parfois
38	Je ne consomme que des aliments dont je connais la valeur calorique.			
		Non	Oui	Parfois
39	J'établis mon alimentation en fonction de mon poids du matin.			
		Non	Oui	Un peu
40	Les gens gros sont des ratés.			
		Non	Oui	Parfois
41	Si je commence à manger une bouchée d'un aliment « interdit » je ne peux m'empêcher de tout finir.			
		Non	Oui	Parfois
42	Je ne fais pas la différence entre faim et envie de manger.			
		Non	Oui	Parfois
43	Les images de nourriture, de plats, de menus, envahissent mes pensées dans la journée.			
		Non	Oui	Parfois
44	Si je suis fatigué( e ), je mange.			
		Non	Oui	Parfois
45	Au premier écart de la journée, j'abandonne mon régime.			
		Non	Oui	Parfois
46	Quand je mange je m'adresse des reproches.			
		Non	Oui	Parfois
47	Lorsque je suis en compagnie de quelqu'un qui mange beaucoup, je mange trop, moi aussi.			
		Non	Oui	Peut-être
48	Pour maigrir, il faut faire des repas équilibrés.			
		Non	Oui	Parfois
49	Si je mange un peu trop lors d'un repas, je décide de réduire ou sauter le suivant.			
		Non	Oui	Parfois
50	Plus j'ai peur de grossir, plus je mange.			
		Non	Oui	Un peu
51	J'ai honte de manger en public.			
		Non	Oui	Parfois
52	Il m'arrive de fumer pour m'arrêter de manger			
		Non	Oui	Parfois
53	Je calcule et recalculer les calories que j'ai consommées au fur et à mesure de la journée.			
		Non	Oui	Parfois
54	Quand j'ai des douleurs, je mange davantage.			
		Non	Oui	Parfois
55	Quand les enfants prennent leur goûter, je me laisse tenter.			
		Non	Oui	Parfois
56	Je suis très inquiet/te si je n'ai rien à manger sur moi.			
		Non	Oui	Peut-être
57	Je pense à mon poids tout au long de la journée			
		Non	Oui	Parfois
58	Plus je mange plus j'ai envie de manger			
		Non	Oui	Peut-être
59	Pour maigrir, je dois m'interdire certains aliments.			
		Non	Oui	Parfois
60	Je fais exprès de me servir des petites portions pour pouvoir contrôler mon poids.			

		Non	Oui	Un peu
61	Ma vie commencera vraiment lorsque j'aurai atteint le poids que je me suis fixé.			
		Non	Oui	Parfois
62	A la fin d'un repas je me sens bien.			
		Non	Oui	Parfois
63	Quand je suis très content (e), je mange davantage.			
		Non	Oui	Parfois
64	Lorsque je rentre dans une boutique, si je vois des friandises, je me laisse tenter.			
		Non	Oui	Parfois
65	Je sais jeter de la nourriture.			
		Non	Oui	Parfois
66	Je m'arrête de manger quand je ne peux plus rien avaler.			
		Non	Oui	Parfois
67	J'ai souvent envie de manger sans faim.			
		Non	Oui	Parfois
68	Si la corbeille de pain est près de moi, j'ai tendance à en reprendre.			
		Non	Oui	Parfois
69	Je mange des aliments comme si c'était la dernière fois.			
		Non	Oui	Peut-être
70	Ce que je mange le matin ne me fait pas grossir.			
		Non	Oui	Peut-être
71	Pour maigrir je ne dois pas mélanger certains types d'aliments entre eux.			
		Non	Oui	Parfois
72	Pour maigrir je m'arrête souvent de manger sans être complètement rassasié/e.			
		Non	Oui	Parfois
73	Pour ne pas grossir, si je prévois un repas copieux le soir je me limite avant.			
		Non	Oui	Parfois
74	Je pense toute la journée à ce qu'il faut que je mange pour ne pas grossir.			
		Non	Oui	Parfois
75	Pour contrôler mon poids je ne mange pas la même chose que les autres.			
		Non	Oui	Un peu
76	J'ai confiance en moi.			
		Non	Oui	Parfois
77	Quand j'ai une émotion, je mange plus.			
		Non	Oui	Parfois
78	J'évite de stocker des aliments tentants.			
		Non	Oui	Peut-être
79	Un carré de chocolat me fait plus grossir qu'un yaourt à 0 %.			
		Non	Oui	Parfois
80	Je refuse des invitations pour ne pas être tenté de trop manger.			
		Non	Oui	Parfois
81	Soit je suis au régime, soit je fais n'importe quoi.			
		Non	Oui	Un peu
82	Manger pour le plaisir est un signe de faiblesse.			
		Non	Oui	Parfois
83	Quand je suis invitée, j'ai du mal à refuser de me resservir, même si je n'ai pas faim.			
		Non	Oui	Parfois
84	Je ne saute pas de repas par crainte d'avoir faim.			
		Non	Oui	Peut-être
85	Pour maigrir il faut éviter les féculents.			
		Non	Oui	Parfois
86	Je m'arrête de manger quand je me sens rassasié/e.			
		Non	Oui	Un peu
87	Aucune personne de valeur ne peut m'aimer si je suis un gros ou une grosse.			
		Non	Oui	Parfois
88	À la fin repas j'ai envie de manger même si je n'ai pas faim.			
		Non	Oui	Parfois
89	J'ai du mal à résister aux aliments que j'aime quand ils sont posés devant moi.			
		Non	Oui	Parfois
90	Si j'ai faim j'ai peur de craquer sur des aliments qui font grossir.			
		Non	Oui	Peut-être
91	Pour maigrir il faut supprimer les sucres et les graisses.			
		Non	Oui	Parfois
92	Je choisis mes aliments en fonction de ce que j'aime.			
		Non	Oui	Parfois
93	À chaque repas je ne mange que des aliments qui me font envie.			
		Non	Oui	Peut-être
94	Pour maigrir il faut manger 5 fruits et légumes par jour.			

		Non	Oui	Un peu
95	Plus on est mince plus on est estimable.			
		Non	Oui	Peut-être
96	Pour maigrir, il faut faire trois à quatre repas par jour.			
		Non	Oui	Parfois
97	Il est plus facile de supprimer la consommation de certains aliments que de les consommer avec modération.			