

QUESTIONNAIRE

Date :

Code						
------	--	--	--	--	--	--

CONSIGNES

Dans ce questionnaire, vous trouverez 26 phrases qui expriment des sentiments, des opinions ou des réactions. Lisez attentivement chacune de ces phrases. Pour chaque phrase, encerclez une réponse entre Toujours (1), Très souvent (2), Souvent (3), Parfois (4), Rarement (5), Jamais (6). **Efforcez-vous de répondre à toutes les phrases.** Sachez qu'aucune réponse n'est juste, elle doit être avant tout personnelle.

	Toujours	Très souvent	Souvent	Parfois	Rarement	Jamais
1. Je suis terrifié(e) à l'idée d'être trop gros(se)-----	-1-	-2-	--3--	---4---	----5----	--6--
2. J'évite de manger quand j'ai faim-----	-1-	-2-	--3--	---4---	----5----	--6--
3. Je suis trop soucieux(se) de la nourriture-----	-1-	-2-	--3--	---4---	----5----	--6--
4. J'ai eu des épisodes de glotonnerie durant lesquels je me sentais incapable d'arrêter de manger-----	-1-	-2-	--3--	---4---	----5----	--6--
5. Je découpe mes aliments en petits morceaux-----	-1-	-2-	--3--	---4---	----5----	--6--
6. J'ai conscience de la valeur calorique des aliments que je mange-----	-1-	-2-	--3--	---4---	----5----	--6--
7. J'évite spécialement les aliments riches en hydrates de carbone (pain, pommes de terre, riz...)-----	-1-	-2-	--3--	---4---	----5----	--6--
8. Je sens que les autres aimeraient mieux que je mange davantage-----	-1-	-2-	--3--	---4---	----5----	--6--
9. Je vomis après avoir mangé-----	-1-	-2-	--3--	---4---	----5----	--6--
10. Je me sens très coupable après avoir mangé-----	-1-	-2-	--3--	---4---	----5----	--6--
11. Le désir d'être plus mince me préoccupe-----	-1-	-2-	--3--	---4---	----5----	--6--
12. Quand je me dépense physiquement, il me vient à l'idée que je brûle des calories-----	-1-	-2-	--3--	---4---	----5----	--6--
13. Les autres pensent que je suis trop mince-----	-1-	-2-	--3--	---4---	----5----	--6--
14. Je suis préoccupé(e) d'avoir trop de graisse dans le corps----	-1-	-2-	--3--	---4---	----5----	--6--
15. Je prends plus de temps que les autres à prendre mes repas--	-1-	-2-	--3--	---4---	----5----	--6--
16. J'évite de manger des aliments trop sucrés-----	-1-	-2-	--3--	---4---	----5----	--6--
17. Je mange des aliments diététiques-----	-1-	-2-	--3--	---4---	----5----	--6--
18. J'ai l'impression que la nourriture domine ma vie----	-1-	-2-	--3--	---4---	----5----	--6--
19. Je parle volontiers de mes capacités à contrôler mon alimentation-----	-1-	-2-	--3--	---4---	----5----	--6--
20. Je sens que les autres me poussent à manger-----	-1-	-2-	--3--	---4---	----5----	--6--
21. J'accorde trop de temps et je pense trop à la nourriture	-1-	-2-	--3--	---4---	----5----	--6--
22. Je me sens mal à l'aise après avoir mangé des sucreries----	-1-	-2-	--3--	---4---	----5----	--6--
23. Je m'oblige à me mettre à la diète-----	-1-	-2-	--3--	---4---	----5----	--6--
24. J'aime avoir l'estomac vide-----	-1-	-2-	--3--	---4---	----5----	--6--
25. J'aime essayer des aliments nouveaux et riches-----	-1-	-2-	--3--	---4---	----5----	--6--
26. Je ressens le besoin de vomir après les repas-----	-1-	-2-	--3--	---4---	----5----	--6--