

Merci de cocher une case par question.

Je note mes  
Commentaires...



### Ma relation à l'alimentation ...

1. Je prends du plaisir à cuisiner :

Jamais  parfois  souvent  toujours

2. Je prends du plaisir à manger :

Jamais  parfois  souvent  toujours

3. Je ressens une certaine culpabilité après avoir mangé

Jamais  parfois  souvent  toujours

⇒ Si c'est le cas, (puissance de la culpabilité)

très faible  faible  forte  très forte

4. Lors d'un repas, entre la première et la dernière bouchée, je mets :

5 min ou moins  10 à 15 min  20 mn ou plus

5. Je suis dans de bonnes conditions pour manger (détendu, assis...)

Jamais  parfois  souvent  toujours

6. Je saute des repas :

Jamais  parfois  souvent  toujours

Le plus souvent il s'agit :  le petit déjeuner  le déjeuner  le dîner

7. Sachant que la faim nous signale la nécessité de manger

et le rassasiement nous dit d'arrêter...

⇒ Je sais reconnaître quand j'ai faim.

Jamais  parfois  souvent  toujours

⇒ Je sais reconnaître quand je n'ai plus faim (quand je suis rassasié(e))

Jamais  parfois  souvent  toujours

⇒ J'ai du mal à m'arrêter quand je n'ai plus faim

(je suis rassasié(e) mais je continue de manger) :

Jamais  parfois  souvent  toujours

⇒ Il m'arrive de manger quand je n'ai pas faim

Jamais  parfois  souvent  toujours

### Ma Façon de m'organiser ...

8. Pour les courses alimentaires :

⇒ Je fais une liste :

Jamais  parfois  souvent  toujours

⇒ Je fais mes courses :

Tous les jours  2 à 3 / sem  1 fois/sem  1 à 2 fois/mois

9. Pour les repas :

⇒ Je prévois mes menus à l'avance :

Jamais  parfois  souvent  toujours

⇒ A la maison, je consomme le même repas que toute la famille ou amis

Jamais  parfois  souvent  toujours