

- 1 - Introduction
- 2 - Régime, généralités
- 3 - Régimes, les 3 dernières années
- 4 - Commentaires

Ce questionnaire vise à compléter votre dossier nutritionnel et médical en renseignant votre attitude vis-à-vis de la pratique (ou non) de régimes visant à perdre du poids, communément appelés « **régimes amaigrissants** ».

Ce questionnaire est complémentaire d'un autre questionnaire portant sur les régimes amaigrissants que vous avez pu avoir par ailleurs. Dans ce cas, merci de bien vouloir répondre à ces deux questionnaires.

La notion de régime amaigrissant englobe ici toute **modification volontaire des pratiques alimentaires dans le but de perdre du poids**, et ce quelle que soit la durée ou le type de cette modification, qu'elle soit de votre propre initiative ou prescrite par un professionnel de santé, et que vous l'ayez suivie de façon exceptionnelle ou sur une longue durée.

**Attention :**

*Ce questionnaire porte sur les régimes dont l'objectif principal était la perte de poids (pour raisons médicales ou non). Un « régime sans sel » par exemple, ne rentre pas dans le champ de ce questionnaire.*

*Merci de répondre le plus précisément possible aux questions suivantes.*

Suite 

- 1 - Introduction
- 2 - Régime, généralités
- 3 - Régimes, les 3 dernières années
- 4 - Commentaires

### Régime, généralités

Avez-vous déjà fait un ou plusieurs régimes pour perdre du poids ?

- Oui
- Non

Êtes-vous un homme ou une femme ?

- Homme
- Femme

A quel âge approximativement avez-vous fait un régime amaigrissant pour la première fois ?

- Moins de 10 ans
- De 10 à 15 ans
- De 15 à 20 ans
- De 20 à 25 ans
- De 25 à 30 ans
- De 30 à 35 ans
- De 35 à 40 ans
- De 40 à 45 ans
- De 45 à 50 ans
- De 50 à 55 ans
- De 55 à 60 ans
- Plus de 60 ans

Combien de régimes amaigrissants avez-vous fait dans votre vie ?

- Un régime
- De 2 à 4 régimes
- De 5 à 10 régimes
- Plus de 10 régimes

**Quel(s) type(s) de régime(s) amaigrissant(s) avez-vous suivi ?**

*Ci-dessous sont présentés les différents types de régimes classés selon leurs caractéristiques.*

*Certains portent un nom d'autres sont définis par des modifications du comportement alimentaire.*

*Passez les en revue (la liste est longue), cliquez sur celui ou ceux que vous avez suivi, et remplissez les questions complémentaires qui apparaissent.*

*Plusieurs réponses sont possibles en fonction du nombre et du type de régime que vous avez suivi.*

**Régime selon une méthode particulière**

**Régime par diminution de l'apport énergétique total (« basses calories »)**

Cohen

Combien de fois avez-vous fait ce régime ?

fois

Je ne me souviens plus ↻

Combien de temps durait ce régime en moyenne ?

Moins d'1 semaine

1 à 2 semaines

2 à 4 semaines

1 à 3 mois

3 à 6 mois

Plus de 6 mois

Je ne me souviens plus

Mayo

Combien de fois avez-vous fait ce régime ?

fois

Je ne me souviens plus ↻

Combien de temps durerait ce régime en moyenne ?

- Moins d'1 semaine
- 1 à 2 semaines
- 2 à 4 semaines
- 1 à 3 mois
- 3 à 6 mois
- Plus de 6 mois
- Je ne me souviens plus

Mayo

Combien de fois avez-vous fait ce régime ?

fois

Je ne me souviens plus ↻

Combien de temps durerait ce régime en moyenne ?

- Moins d'1 semaine
- 1 à 2 semaines
- 2 à 4 semaines
- 1 à 3 mois
- 3 à 6 mois
- Plus de 6 mois
- Je ne me souviens plus

Californien

Combien de fois avez-vous fait ce régime ?

fois

Je ne me souviens plus ↻

Combien de temps durerait ce régime en moyenne ?

- Moins d'1 semaine
- 1 à 2 semaines
- 2 à 4 semaines
- 1 à 3 mois
- 3 à 6 mois
- Plus de 6 mois
- Je ne me souviens plus

Autre

Préciser :

autre

496 Caractères restants

Combien de fois avez-vous fait ce régime ?

5 fois

Je ne me souviens plus ↻

Combien de temps durerait ce régime en moyenne ?

- Moins d'1 semaine
- 1 à 2 semaines
- 2 à 4 semaines
- 1 à 3 mois
- 3 à 6 mois
- Plus de 6 mois
- Je ne me souviens plus

**Régime avec diminution ou suppression des féculents (pâtes, riz, pain, pommes de terre...) et des sucres rapides (sucre, miel, confiture, bonbon, chocolat...)**

Miami

Combien de fois avez-vous fait ce régime ?

fois

Je ne me souviens plus ↻


Combien de temps durerait ce régime en moyenne ?

- Moins d'1 semaine
- 1 à 2 semaines
- 2 à 4 semaines
- 1 à 3 mois
- 3 à 6 mois
- Plus de 6 mois
- Je ne me souviens plus

The Zone

Combien de fois avez-vous fait ce régime ?

fois

Je ne me souviens plus 


Combien de temps durait ce régime en moyenne ?

- Moins d'1 semaine
- 1 à 2 semaines
- 2 à 4 semaines
- 1 à 3 mois
- 3 à 6 mois
- Plus de 6 mois
- Je ne me souviens plus

Low Carb

Combien de fois avez-vous fait ce régime ?

fois

Je ne me souviens plus 

Combien de temps durait ce régime en moyenne ?

- Moins d'1 semaine
- 1 à 2 semaines
- 2 à 4 semaines
- 1 à 3 mois
- 3 à 6 mois
- Plus de 6 mois
- Je ne me souviens plus


Autre

Préciser:

Caractères restants

Combien de fois avez-vous fait ce régime ?

fois

Je ne me souviens plus 

Combien de temps durerait ce régime en moyenne ?


- Moins d'1 semaine
- 1 à 2 semaines
- 2 à 4 semaines
- 1 à 3 mois
- 3 à 6 mois
- Plus de 6 mois
- Je ne me souviens plus

**Régime dissocié (repas basés sur le choix de certaines catégories d'aliments)**

Montignac

Combien de fois avez-vous fait ce régime ?

fois

Je ne me souviens plus 


Combien de temps durerait ce régime en moyenne ?

- Moins d'1 semaine
- 1 à 2 semaines
- 2 à 4 semaines
- 1 à 3 mois
- 3 à 6 mois
- Plus de 6 mois
- Je ne me souviens plus

Dissocié

Combien de fois avez-vous fait ce régime ?

fois

Je ne me souviens plus 

Combien de temps durerait ce régime en moyenne ?

- Moins d'1 semaine
- 1 à 2 semaines
- 2 à 4 semaines
- 1 à 3 mois
- 3 à 6 mois
- Plus de 6 mois
- Je ne me souviens plus

Autre

Préciser:

500 Caractères restants

Combien de fois avez-vous fait ce régime ?

fois

Je ne me souviens plus 

Combien de temps durerait ce régime en moyenne ?

- Moins d'1 semaine
- 1 à 2 semaines
- 2 à 4 semaines
- 1 à 3 mois
- 3 à 6 mois
- Plus de 6 mois
- Je ne me souviens plus

**Régime avec augmentation des protéines (viandes, poissons, œufs, produits laitiers)**

Dukan

Combien de fois avez-vous fait ce régime ?

fois

Je ne me souviens plus 

Combien de temps durerait ce régime en moyenne ?

- Moins d'1 semaine
- 1 à 2 semaines
- 2 à 4 semaines
- 1 à 3 mois
- 3 à 6 mois
- Plus de 6 mois
- Je ne me souviens plus

Atkins

Combien de fois avez-vous fait ce régime ?

fois

Je ne me souviens plus ↻

Combien de temps durait ce régime en moyenne ?

- Moins d'1 semaine
- 1 à 2 semaines
- 2 à 4 semaines
- 1 à 3 mois
- 3 à 6 mois
- Plus de 6 mois
- Je ne me souviens plus

Fricker

Combien de fois avez-vous fait ce régime ?

fois

Je ne me souviens plus ↻

Combien de temps durait ce régime en moyenne ?

- Moins d'1 semaine
- 1 à 2 semaines
- 2 à 4 semaines
- 1 à 3 mois
- 3 à 6 mois
- Plus de 6 mois
- Je ne me souviens plus

Autre

Préciser:

Caractères restants

Combien de fois avez-vous fait ce régime ?

fois

Je ne me souviens plus ↻



Combien de temps durerait ce régime en moyenne ?

- Moins d'1 semaine
- 1 à 2 semaines
- 2 à 4 semaines
- 1 à 3 mois
- 3 à 6 mois
- Plus de 6 mois
- Je ne me souviens plus

**Régime basé sur un cycle alimentaire préétabli (sur une journée ou une semaine)**

- Scarsdale

Combien de fois avez-vous fait ce régime ?

fois

- Je ne me souviens plus 


Combien de temps durerait ce régime en moyenne ?

- Moins d'1 semaine
- 1 à 2 semaines
- 2 à 4 semaines
- 1 à 3 mois
- 3 à 6 mois
- Plus de 6 mois
- Je ne me souviens plus

- Chrononutrition

Combien de fois avez-vous fait ce régime ?

fois

- Je ne me souviens plus 

Combien de temps durerait ce régime en moyenne ?

- Moins d'1 semaine
- 1 à 2 semaines
- 2 à 4 semaines
- 1 à 3 mois
- 3 à 6 mois
- Plus de 6 mois
- Je ne me souviens plus


Autre

Préciser:

500 Caractères restants

Combien de fois avez-vous fait ce régime ?

fois

Je ne me souviens plus 

Combien de temps durerait ce régime en moyenne ?


- Moins d'1 semaine
- 1 à 2 semaines
- 2 à 4 semaines
- 1 à 3 mois
- 3 à 6 mois
- Plus de 6 mois
- Je ne me souviens plus

**Régime basses calories avec consommation majoritaire de fruits et de légumes**

Ornish

Combien de fois avez-vous fait ce régime ?

fois

Je ne me souviens plus 


Combien de temps durerait ce régime en moyenne ?

- Moins d'1 semaine
- 1 à 2 semaines
- 2 à 4 semaines
- 1 à 3 mois
- 3 à 6 mois
- Plus de 6 mois
- Je ne me souviens plus

Citron Détox

Combien de fois avez-vous fait ce régime ?

fois

Je ne me souviens plus 

Combien de temps durait ce régime en moyenne ?

- Moins d'1 semaine
- 1 à 2 semaines
- 2 à 4 semaines
- 1 à 3 mois
- 3 à 6 mois
- Plus de 6 mois
- Je ne me souviens plus

Soupe aux choux

Combien de fois avez-vous fait ce régime ?

fois

Je ne me souviens plus 

Combien de temps durait ce régime en moyenne ?

- Moins d'1 semaine
- 1 à 2 semaines
- 2 à 4 semaines
- 1 à 3 mois
- 3 à 6 mois
- Plus de 6 mois
- Je ne me souviens plus


Autre

Préciser:

500 Caractères restants

Combien de fois avez-vous fait ce régime ?

fois

Je ne me souviens plus 

Combien de temps durerait ce régime en moyenne ?

- Moins d'1 semaine
- 1 à 2 semaines
- 2 à 4 semaines
- 1 à 3 mois
- 3 à 6 mois
- Plus de 6 mois
- Je ne me souviens plus

**Régime monodiète avec consommation exclusive d'un seul type d'aliment pendant une durée déterminée**

- Ananas-Pamplemousse

Combien de fois avez-vous fait ce régime ?

fois

- Je ne me souviens plus ↻

Combien de temps durerait ce régime en moyenne ?

- Moins d'1 semaine
- 1 à 2 semaines
- 2 à 4 semaines
- 1 à 3 mois
- 3 à 6 mois
- Plus de 6 mois
- Je ne me souviens plus

- Raisin

Combien de fois avez-vous fait ce régime ?

fois

- Je ne me souviens plus ↻

Combien de temps durerait ce régime en moyenne ?

- Moins d'1 semaine
- 1 à 2 semaines
- 2 à 4 semaines
- 1 à 3 mois
- 3 à 6 mois
- Plus de 6 mois
- Je ne me souviens plus

Hollywood

Combien de fois avez-vous fait ce régime ?

fois

Je ne me souviens plus 

Combien de temps durait ce régime en moyenne ?

- Moins d'1 semaine
- 1 à 2 semaines
- 2 à 4 semaines
- 1 à 3 mois
- 3 à 6 mois
- Plus de 6 mois
- Je ne me souviens plus

Autre

Préciser:

Caractères restants

Combien de fois avez-vous fait ce régime ?

fois

Je ne me souviens plus 

Combien de temps durait ce régime en moyenne ?

- Moins d'1 semaine
- 1 à 2 semaines
- 2 à 4 semaines
- 1 à 3 mois
- 3 à 6 mois
- Plus de 6 mois
- Je ne me souviens plus

**Modification de l'alimentation en mangeant de façon plus équilibrée et sans grignotage**

Weight Watchers

Combien de fois avez-vous fait ce régime ?

fois

Je ne me souviens plus ↻

Combien de temps durait ce régime en moyenne ?

- Moins d'1 semaine
- 1 à 2 semaines
- 2 à 4 semaines
- 1 à 3 mois
- 3 à 6 mois
- Plus de 6 mois
- Je ne me souviens plus

Jenny Craig

Combien de fois avez-vous fait ce régime ?

fois

Je ne me souviens plus ↻

Combien de temps durait ce régime en moyenne ?

- Moins d'1 semaine
- 1 à 2 semaines
- 2 à 4 semaines
- 1 à 3 mois
- 3 à 6 mois
- Plus de 6 mois
- Je ne me souviens plus


Autre

Préciser:

500 Caractères restants

Combien de fois avez-vous fait ce régime ?

fois

Je ne me souviens plus 

Combien de temps durait ce régime en moyenne ?


- Moins d'1 semaine
- 1 à 2 semaines
- 2 à 4 semaines
- 1 à 3 mois
- 3 à 6 mois
- Plus de 6 mois
- Je ne me souviens plus

#### **Régime sans méthode particulière**

J'ai amélioré mon alimentation de façon globale (variété, grignotage, quantités, graisses, sucres rapides...)

Combien de fois avez-vous fait ce régime ?

fois

Je ne me souviens plus 

Combien de temps durait ce régime en moyenne ?

- Moins d'1 semaine
- 1 à 2 semaines
- 2 à 4 semaines
- 1 à 3 mois
- 3 à 6 mois
- Plus de 6 mois
- Je ne me souviens plus

J'ai mangé de manière plus variée

Combien de fois avez-vous fait ce régime ?

fois

Je ne me souviens plus ↻

Combien de temps durait ce régime en moyenne ?

Moins d'1 semaine

1 à 2 semaines

2 à 4 semaines

1 à 3 mois

3 à 6 mois

Plus de 6 mois

Je ne me souviens plus

J'ai réduit les quantités consommées pendant les repas

Combien de fois avez-vous fait ce régime ?

fois

Je ne me souviens plus ↻

Combien de temps durait ce régime en moyenne ?

Moins d'1 semaine

1 à 2 semaines

2 à 4 semaines

1 à 3 mois

3 à 6 mois

Plus de 6 mois

Je ne me souviens plus

J'ai diminué ou supprimé spécifiquement les grignotages

Combien de fois avez-vous fait ce régime ?

fois

Je ne me souviens plus ↻




Combien de temps durerait ce régime en moyenne ?

- Moins d'1 semaine
- 1 à 2 semaines
- 2 à 4 semaines
- 1 à 3 mois
- 3 à 6 mois
- Plus de 6 mois
- Je ne me souviens plus

J'ai diminué ou supprimé spécifiquement les graisses (beurre, margarine, huile...)

Combien de fois avez-vous fait ce régime ?

fois

Je ne me souviens plus 


Combien de temps durerait ce régime en moyenne ?

- Moins d'1 semaine
- 1 à 2 semaines
- 2 à 4 semaines
- 1 à 3 mois
- 3 à 6 mois
- Plus de 6 mois
- Je ne me souviens plus

J'ai diminué ou supprimé spécifiquement les sucres rapides (sucre, miel, bonbons, confiture, chocolat...)

Combien de fois avez-vous fait ce régime ?

fois

Je ne me souviens plus 

Combien de temps durerait ce régime en moyenne ?

- Moins d'1 semaine
- 1 à 2 semaines
- 2 à 4 semaines
- 1 à 3 mois
- 3 à 6 mois
- Plus de 6 mois
- Je ne me souviens plus

J'ai diminué ou supprimé spécifiquement les féculents (pâtes, riz, pain, pommes de terre...)

Combien de fois avez-vous fait ce régime ?

fois

Je ne me souviens plus ↻

Combien de temps durait ce régime en moyenne ?

- Moins d'1 semaine
- 1 à 2 semaines
- 2 à 4 semaines
- 1 à 3 mois
- 3 à 6 mois
- Plus de 6 mois
- Je ne me souviens plus

J'ai diminué ou supprimé spécifiquement les graisses et des sucres rapides

Combien de fois avez-vous fait ce régime ?

fois

Je ne me souviens plus ↻

Combien de temps durait ce régime en moyenne ?

- Moins d'1 semaine
- 1 à 2 semaines
- 2 à 4 semaines
- 1 à 3 mois
- 3 à 6 mois
- Plus de 6 mois
- Je ne me souviens plus

J'ai diminué ou supprimé spécifiquement les graisses et des féculents

Combien de fois avez-vous fait ce régime ?

fois

Je ne me souviens plus ↻

Combien de temps durait ce régime en moyenne ?

- Moins d'1 semaine
- 1 à 2 semaines
- 2 à 4 semaines
- 1 à 3 mois
- 3 à 6 mois
- Plus de 6 mois
- Je ne me souviens plus

J'ai consommé des substituts de repas, des produits diététiques (barres ou boissons hyperprotéinées...)

Combien de fois avez-vous fait ce régime ?

fois

Je ne me souviens plus ↻

Combien de temps durait ce régime en moyenne ?

- Moins d'1 semaine
- 1 à 2 semaines
- 2 à 4 semaines
- 1 à 3 mois
- 3 à 6 mois
- Plus de 6 mois
- Je ne me souviens plus

Autre

Préciser:

500 Caractères restants

Combien de fois avez-vous fait ce régime ?

fois

Je ne me souviens plus ↻

Combien de temps durait ce régime en moyenne ?

- Moins d'1 semaine
- 1 à 2 semaines
- 2 à 4 semaines
- 1 à 3 mois
- 3 à 6 mois
- Plus de 6 mois
- Je ne me souviens plus

De manière générale, concernant l'évolution de votre poids, considérez-vous aujourd'hui que le ou les régimes que vous avez suivis ont globalement été :

- Efficaces à long terme (perte de poids, maintenue au moins 6 mois après la fin du régime)
- Efficaces uniquement à court terme (perte de poids, maintenue moins de 6 mois après l'arrêt du régime)
- Inefficaces (pas de perte de poids ou prise de poids pendant le régime)
- Néfastes (prise de poids pendant le régime)

Quel est votre poids actuel ?

Kg (arrondir à l'unité)

- Je ne sais plus
- Je ne souhaite pas répondre ↻

Quelle silhouette correspond le mieux à votre apparence habituelle ?



- A
- B
- C
- D
- E
- F
- G
- H
- I
- J

- Je ne souhaite pas répondre ↻

Quel était approximativement votre poids à 20 ans ?

Kg (arrondir à l'unité)

Je ne me souviens plus  Je ne souhaite pas répondre ↗

Quelle silhouette correspond le mieux à votre apparence à 20 ans ?



A B C D E F G H I J

A  B  C  D  E  F  G  H  I  J

Je ne souhaite pas répondre ↗

A quelle silhouette souhaiteriez-vous ressembler ?



A B C D E F G H I J

A  B  C  D  E  F  G  H  I  J

Je ne souhaite pas répondre ↗

**Faites-vous actuellement un régime ?**

- Oui
- Non

**Quel est le type de ce régime ?**

- Cohen
- Mayo
- Californien
- Miami
- The Zone
- Low Carb
- Montignac
- Dissocié
- Dukan
- Atkins
- Fricker
- Scarsdale
- Chrononutrition
- Ornish
- Citron Détox
- Soupe aux choux
- Ananas-Pamplemousse
- Raisin
- Hollywood
- Weight Watchers
- Jenny Craig
- J'améliore mon alimentation de façon globale (variété, grignotage, quantités, graisses, sucres rapides...)
- Je mange de manière plus variée
- Je réduis les quantités consommées pendant les repas
- Je diminue ou supprime spécifiquement les grignotages
- Je diminue ou supprime spécifiquement les graisses (beurre, margarine, huile...)
- Je diminue ou supprime spécifiquement les sucres rapides (sucre, miel, bonbons, confiture, chocolat...)

- Je diminue ou supprime spécifiquement les féculents (pâtes, riz, pain, pommes de terre...)
- Je diminue ou supprime spécifiquement les graisses et des sucres rapides
- Je diminue ou supprime spécifiquement les graisses et des féculents
- Je consomme des substituts de repas, des produits diététiques (barres ou boissons hyperprotéinées...)
- Autre

Préciser :

Caractères restants

---

---

Si le volontaire répond « Non » à la première question :

- 1 - Introduction
- 2 - Régime, généralités**
- 3 - Régimes, les 3 dernières années
- 4 - Commentaires

### Régime, généralités

Avez-vous déjà fait un ou plusieurs régimes pour perdre du poids ?

- Oui  
 Non

Quelle est la raison principale pour laquelle vous n'avez jamais fait de régime ?

- Je suis satisfait(e) de mon poids  
 Je n'arrive pas à entreprendre de régime  
 Je pense que c'est dangereux  
 Je pense que c'est inefficace (à court et/ou long terme)

Envisagez-vous d'entreprendre un régime ?

- Oui  
 Non

Êtes-vous un homme ou une femme ?

- Homme  Femme

Quel est votre poids actuel ?

Kg (arrondir à l'unité)

- Je ne sais plus  Je ne souhaite pas répondre ↩

Quelle silhouette correspond le mieux à votre apparence habituelle ?



- A  B  C  D  E  F  G  H  I  J



1 - Introduction  
2 - Régime, généralités  
**3 - Régimes, les 3 dernières années**  
4 - Commentaires

## Régimes, les 3 dernières années

**Dans cette partie, nous nous intéresserons plus particulièrement aux 3 dernières années.**

Avez-vous suivi un ou plusieurs régimes amaigrissants durant ces 3 dernières années ?  
(Si vous faites actuellement un régime, merci de ne pas en tenir compte pour cette question)

- Oui  
 Non

Combien d'épisodes de régimes amaigrissant avez-vous fait au total pendant cette période ?  
(Notez le nombre total d'épisodes de régime même si vous avez fait plusieurs fois le même régime)

fois

### DETAIL DES REGIMES AMAIGRISSANTS

Merci de renseigner chaque épisode de régime depuis 3 ans, du plus récent au plus ancien. Nous nous limiterons dans cette partie aux quatre régime les plus récents.

#### 1er régime

Quel est le type de ce régime ?

- Cohen  
 Mayo  
 Californien  
 Miami  
 The Zone  
 Low Carb  
 Montignac  
 Dissocié  
 Dukan  
 Atkins  
 Fricker  
 Scarsdale  
 Chrononutrition  
 Ornish  
 Citron Détox



- Soupe aux choux
- Ananas-Pamplemousse
- Raisin
- Hollywood
- Weight Watchers
- Jenny Craig
- J'ai amélioré mon alimentation de façon globale (variété, grignotage, quantités, graisses, sucres rapides...)
- J'ai mangé de manière plus variée
- J'ai réduit les quantités consommées pendant les repas
- J'ai diminué ou supprimé spécifiquement les grignotages
- J'ai diminué ou supprimé spécifiquement les graisses (beurre, margarine, huile...)
- J'ai diminué ou supprimé spécifiquement les sucres rapides (sucre, miel, bonbons, confiture, chocolat...)
- J'ai diminué ou supprimé spécifiquement les féculents (pâtes, riz, pain, pommes de terre...)
- J'ai diminué ou supprimé spécifiquement les graisses et des sucres rapides
- J'ai diminué ou supprimé spécifiquement les graisses et des féculents
- J'ai consommé des substituts de repas, des produits diététiques (barres ou boissons hyperprotéinées...)
- Autre

Préciser :

500 Caractères restants

**Quand avez-vous commencé ce régime amaigrissant ?**

Indiquer le mois

Indiquer l'année

**Quelle est la raison principale de l'arrêt de ce régime ?**

- J'ai atteint la durée que je m'étais fixée
- J'ai atteint mon objectif de perte de poids
- J'ai arrêté précocement ce régime pour des raisons de santé (grossesse incluse)
- J'ai arrêté précocement ce régime car cela coûtait trop cher
- J'ai arrêté précocement ce régime car cela compliquait mon quotidien (courses, préparation des repas...)
- J'ai arrêté précocement ce régime pour des raisons de frustration ou faim
- J'ai arrêté précocement ce régime car il était inefficace ou pas assez efficace
- Autre

Préciser :

500 Caractères restants

**Combien de temps avez-vous suivi ce régime ?**

- Moins de 2 semaines
- 2 à 4 semaines
- 1 à 3 mois
- 3 à 6 mois
- Plus de 6 mois
- Je ne me souviens plus

**Avez-vous accompagné ce régime d'une augmentation de votre activité physique habituelle ?**

- Oui
- Non

**Combien souhaitez-vous perdre de poids, lorsque vous avez débuté ce régime ?**

- De 1 à 2 kg
- De 3 à 5 kg
- De 6 à 10 kg
- De 11 à 20 kg
- Plus de 20 kg
- Je ne me souviens plus

**A la fin de ce régime, quel a été le résultat sur votre poids ?**

- J'ai perdu entre 1 et 2 kg
- J'ai perdu entre 3 et 4 kg
- J'ai perdu entre 5 et 10 kg
- J'ai perdu entre 10 et 20 kg
- J'ai perdu plus de 20 kg
- Je n'ai pas perdu de poids
- J'ai pris du poids
- Je ne me souviens plus

**A plus long terme, quel a été le résultat sur votre poids (plus de 6 mois après la fin du régime) ?**

- J'ai continué à perdre du poids
- Mon nouveau poids est resté à peu près stable
- J'ai repris du poids mais moins que ce que j'avais perdu
- Je suis revenu(e) à mon poids d'avant régime
- J'ai repris davantage que le poids perdu
- Je ne peux pas répondre car cela fait trop peu de temps que j'ai terminé ce régime
- Je ne sais plus

**Pour quelle raison principale vouliez-vous perdre du poids lorsque vous avez commencé le régime ?**

- Pour des raisons esthétiques
- Pour me sentir mieux dans mon corps
- Pour commencer ou reprendre une activité physique
- Car je sais qu'être en surpoids peut entraîner des problèmes de santé
- Car j'ai été alerté(e) par mon médecin
- Car j'ai un problème de santé provoqué ou aggravé par le surpoids
- Pour perdre le poids que j'ai pris pendant ma grossesse
- Pour perdre le poids que j'ai pris suite à l'arrêt du tabac
- Pour perdre le poids que j'ai pris à la ménopause
- Autre

Préciser :

500 Caractères restants

**Pensez-vous prendre des risques pour votre santé en suivant ce régime ?**

- Oui
- Non

**Quel moyen avez-vous principalement utilisé pour suivre votre régime ?**

- Un suivi par un professionnel de santé (diététicien, médecin, nutritionniste...)
- Un ou plusieurs livres, magazines, vidéos, DVD spécialisés, conseils sur Internet
- Un suivi par un site Internet spécialisé
- Un groupe de suivi de perte de poids (groupes de parole ou forums)
- En me basant sur des conseils de proche(s)
- En me basant sur mes connaissances, sans support, ni suivi particulier
- Autre

Préciser :

Caractères restants

**Avez-vous pris des médicaments pour maigrir, prescrits par un médecin, lors de ce régime ?**  
(Plusieurs réponses possibles)

- De la sibutramine (Sibutra®)
- Du Mediator®
- De l'orlistat (Xenical®, Alli®)
- Du rimonabant (Acomplia®)
- Des préparations spécifiques (faites par un pharmacien dont homéopathie)
- Non, aucun médicament prescrit par un médecin
- Autre

Préciser :

500 Caractères restants

**Avez-vous pris d'autres produits et compléments alimentaires pour maigrir, non prescrits par un médecin, lors de ce régime ?**  
(Plusieurs réponses possibles)

- Oui, des barres, boissons, ou crèmes hyperprotéinées
- Oui, des substituts de repas
- Oui, des compléments alimentaires ou des médicaments sans prescription médicale (de type coupe-faim, brûle-graisses, laxatif, drainant...)
- Non, aucun

**Diriez-vous que ce régime était :**

- Très facile à suivre
- Assez facile à suivre
- Moyennement difficile à suivre
- Difficile à suivre
- Très difficile à suivre

**Ce régime vous a-t-il compliqué la vie (les courses, la préparation des repas, repas avec vos proches, repas pris à l'extérieur...)?**

- Pas du tout
- Un peu
- Moyennement
- Beaucoup
- Enormément

**Ce régime vous a-t-il frustré quant aux choix des aliments ?**

- Pas du tout
- Un peu
- Moyennement
- Beaucoup
- Enormément

**Au cours de ce régime, avez-vous souffert de la faim ?**

- Pas du tout
- Un peu
- Moyennement
- Beaucoup
- Enormément

**Après ce régime :**

- J'ai mangé plus équilibré qu'avant le régime
- J'ai repris la même façon de m'alimenter qu'auparavant
- J'ai mangé moins équilibré qu'avant le régime

**Après ce régime :**

- Je ressentais mieux la faim et la satiété qu'avant le régime
- Je ressentais la faim et la satiété de la même façon qu'avant le régime
- Je ressentais moins bien la faim et la satiété qu'avant le régime



- 1 - Introduction
- 2 - Régime, généralités
- 3 - Régimes, les 3 dernières années
- 4 - Commentaires**

### Commentaires

Si vous n'avez pas de commentaires, merci de valider définitivement votre questionnaire.

En revanche, si vous pensez que votre situation n'est prise en compte que partiellement dans ce questionnaire, nous vous proposons de nous préciser ci-dessous les informations supplémentaires qui nous permettront de mieux traiter vos réponses :

500 Caractères restants

[Précédent](#)[Enregistrer en brouillon](#)[Valider définitivement](#)