

Introduction

Ce questionnaire s'intéresse à l'attention que nous portons à nos actions, nos sensations, nos émotions et à notre environnement en lien avec notre alimentation. Bien que ce questionnaire comprenne de nombreuses questions et qu'elles puissent parfois sembler similaires, cela nous est utile pour mieux caractériser certains aspects des comportements alimentaires. Vos réponses nous sont précieuses car elles nous permettront d'obtenir une version raccourcie et validée de ce questionnaire qui pourra ensuite être utilisé par les chercheurs.es, médecins, diététicien.nes, etc.

À la fin du questionnaire vous aurez à disposition un lien vers un formulaire où vous pourrez partager avec nous si vous avez eu des difficultés à comprendre ou répondre à certaines questions (par exemple en utilisant le numéro des questions concernées). Ceci nous permettra ensuite d'améliorer le questionnaire.

Veuillez choisir la réponse qui caractérise le mieux vos attitudes et vos comportements habituels lorsque vous choisissez, préparez ou mangez vos aliments (repas, grignotage).

Partie 1 :

1. Je prête attention à la texture des aliments quand je les touche (rugueux, moelleux, etc.).

Jamais ou presque Rarement Parfois Souvent Toujours ou presque

2. Avant de manger, je prends le temps d'observer ma nourriture.

Jamais ou presque Rarement Parfois Souvent Toujours ou presque

3. Je prête attention aux bruits que font les aliments quand je les mange.

Jamais ou presque Rarement Parfois Souvent Toujours ou presque

4. Quand je mange, je prends le temps d'apprécier le goût des aliments.

Jamais ou presque Rarement Parfois Souvent Toujours ou presque

5. J'aime choisir des aliments que je ne connais pas (repas à la maison ou à l'extérieur).

Jamais ou presque Rarement Parfois Souvent Toujours ou presque

6. Je prends le temps de mâcher les aliments.

Jamais ou presque Rarement Parfois Souvent Toujours ou presque

7. Je prends plaisir à préparer mes aliments avant de les manger (cuisiner un repas, couper un fruit, etc.).

Jamais ou presque Rarement Parfois Souvent Toujours ou presque

8. Je choisis mes aliments avec attention (repas à la maison ou à l'extérieur).

Jamais ou presque Rarement Parfois Souvent Toujours ou presque

9. Je remarque que je me juge sur ma façon de manger.

Jamais ou presque Rarement Parfois Souvent Toujours ou presque

10. Je suis attentif.ve aux émotions qui me poussent à manger (tristesse, nervosité, joie, etc.).

Jamais ou presque Rarement Parfois Souvent Toujours ou presque

11. Je remarque quand je mange un aliment qui fait du bien à mon corps.

Jamais ou presque Rarement Parfois Souvent Toujours ou presque

12. Je remarque les effets que certains aliments peuvent avoir sur ma santé.

Jamais ou presque Rarement Parfois Souvent Toujours ou presque

13. Je remarque quand ce que je mange provoque en moi une émotion (je me sens heureux.se, coupable, etc.).

Jamais ou presque Rarement Parfois Souvent Toujours ou presque

14. Je fais confiance à mon corps pour savoir à quel moment arrêter de manger.

Jamais ou presque Rarement Parfois Souvent Toujours ou presque

15. Mes émotions influencent ce que je mange (tristesse, anxiété, joie, etc.).

Jamais ou presque Rarement Parfois Souvent Toujours ou presque

16. J'aime découvrir de nouveaux aliments.

Jamais ou presque Rarement Parfois Souvent Toujours ou presque

17. J'éprouve de la gratitude pour les personnes qui ont préparé la nourriture que je mange.

Jamais ou presque Rarement Parfois Souvent Toujours ou presque

18. Je mange avec curiosité.

Jamais ou presque Rarement Parfois Souvent Toujours ou presque

19. Même quand je suis pressé.e, je prête attention à ce que je suis en train de manger.

Jamais ou presque Rarement Parfois Souvent Toujours ou presque

20. Je me sens bien après avoir mangé un aliment dont j'avais envie même si c'est un aliment que je considère mauvais pour ma santé.

Jamais ou presque Rarement Parfois Souvent Toujours ou presque

Partie 1 (cont.) :

21. Je prends plaisir à choisir les aliments que je vais manger (repas à la maison ou à l'extérieur).

Jamais ou presque Rarement Parfois Souvent Toujours ou presque

22. Je me rends compte quand mon assiette est trop remplie par rapport à ma sensation de faim.

Jamais ou presque Rarement Parfois Souvent Toujours ou presque

23. Quand je mange, je prends le temps de savourer les aliments.

Jamais ou presque Rarement Parfois Souvent Toujours ou presque

24. Je remarque que mon corps digère différemment certains aliments.

Jamais ou presque Rarement Parfois Souvent Toujours ou presque

25. Je goûte de nouveaux aliments même si j'ai un à priori négatif.

Jamais ou presque Rarement Parfois Souvent Toujours ou presque

26. Je mange en cherchant à prendre soin de moi.

Jamais ou presque Rarement Parfois Souvent Toujours ou presque

27. Quand je sens que j'ai trop mangé, j'ai du mal à penser à autre chose.

Jamais ou presque Rarement Parfois Souvent Toujours ou presque

28. Quand je suis à table avec d'autres personnes, je ne fais pas vraiment attention à ce que je mange.

Jamais ou presque Rarement Parfois Souvent Toujours ou presque

29. Quand je m'apprête à manger un aliment que je n'aime pas, je suis curieux.se de voir si je vais l'apprécier cette fois-ci.

Jamais ou presque Rarement Parfois Souvent Toujours ou presque

30. Avant de manger, je prête attention à ma sensation de faim.

Jamais ou presque Rarement Parfois Souvent Toujours ou presque

31. Mon environnement influence mes envies de manger (lieu, compagnie, bruit, etc.).

Jamais ou presque Rarement Parfois Souvent Toujours ou presque

32. J'éprouve de la gratitude envers moi-même quand je me prépare un aliment que j'aime (cuisiner un repas, couper un fruit, etc.).

Jamais ou presque Rarement Parfois Souvent Toujours ou presque

33. Je fais confiance à mon corps pour savoir quelle quantité manger.

Jamais ou presque Rarement Parfois Souvent Toujours ou presque

34. Quand je mange, je suis attentif.ve au plaisir ressenti.

Jamais ou presque Rarement Parfois Souvent Toujours ou presque

35. Je goûte de nouveaux aliments sans réticence.

Jamais ou presque Rarement Parfois Souvent Toujours ou presque

36. Avant de commencer à manger, je prends le temps de sentir l'odeur de ma nourriture.

Jamais ou presque Rarement Parfois Souvent Toujours ou presque

37. Quand je mange, je suis à l'écoute de mes sensations corporelles (faim, rassasiement, lourdeur, etc.).

Jamais ou presque Rarement Parfois Souvent Toujours ou presque

38. Je prête attention à la provenance des aliments que je mange.

Jamais ou presque Rarement Parfois Souvent Toujours ou presque

39. Même si je n'aime pas trop un aliment, je prête attention à son goût.

Jamais ou presque Rarement Parfois Souvent Toujours ou presque

40. Quand je mange, je prends le temps de ressentir le goût de chaque aliment.

Jamais ou presque Rarement Parfois Souvent Toujours ou presque

Partie 1 (cont.) :

41. Quand je mange, je prête attention aux aliments comme si je les mangeais pour la première fois.

Jamais ou presque Rarement Parfois Souvent Toujours ou presque

42. Je me sens coupable quand je mange des aliments que je considère mauvais pour ma santé.

Jamais ou presque Rarement Parfois Souvent Toujours ou presque

43. Je me sens coupable quand je mange des aliments que je considère mauvais pour l'environnement.

Jamais ou presque Rarement Parfois Souvent Toujours ou presque

44. Je m'en veux après avoir mangé des aliments que je considère mauvais pour ma santé ou l'environnement.

Jamais ou presque Rarement Parfois Souvent Toujours ou presque

45. Je remarque quand ce que je viens de manger provoque une sensation physique (je me sens léger.e, somnolent.e, etc.).

Jamais ou presque Rarement Parfois Souvent Toujours ou presque

46. Quand je mange, je pense à autre chose qu'à ma nourriture.

Jamais ou presque Rarement Parfois Souvent Toujours ou presque

47. Quand j'ai envie de manger un aliment en particulier, il faut que je le mange tout de suite.

Jamais ou presque Rarement Parfois Souvent Toujours ou presque

48. Je remarque quand je mange sans avoir faim.

Jamais ou presque Rarement Parfois Souvent Toujours ou presque

49. Je mange sans même m'en rendre compte.

Jamais ou presque Rarement Parfois Souvent Toujours ou presque

50. Quand je mange, je suis attentif.ve à l'environnement dans lequel je suis (lieu, bruits, odeurs, personnes, etc.).

Jamais ou presque Rarement Parfois Souvent Toujours ou presque

51. J'arrive à distinguer si je mange parce que j'ai faim ou si je mange pour d'autres raisons (en voyant un aliment, par ennui, etc.).

Jamais ou presque Rarement Parfois Souvent Toujours ou presque

52. J'arrête de manger quand je n'ai plus faim même si je n'ai pas fini mon assiette.

Jamais ou presque Rarement Parfois Souvent Toujours ou presque

53. Quand je mange un aliment, je prends plaisir à le redécouvrir.

Jamais ou presque Rarement Parfois Souvent Toujours ou presque

54. Au cours de la journée, je me rends compte quand je commence à avoir faim.

Jamais ou presque Rarement Parfois Souvent Toujours ou presque

55. Pendant un repas, je me rends compte quand le plaisir de manger diminue.

Jamais ou presque Rarement Parfois Souvent Toujours ou presque

56. Il m'arrive de manger alors que je n'ai pas faim.

Jamais ou presque Rarement Parfois Souvent Toujours ou presque

57. Quand je mange, je pense aux personnes ou aux éléments qui ont produit ma nourriture (agriculteur, rices, pluie, animaux, etc.).

Jamais ou presque Rarement Parfois Souvent Toujours ou presque

58. Quand je mange, je suis totalement attentif.ve au goût des aliments.

Jamais ou presque Rarement Parfois Souvent Toujours ou presque

59. Mes émotions influencent la quantité de nourriture que je mange (tristesse, anxiété, joie, etc.).

Jamais ou presque Rarement Parfois Souvent Toujours ou presque

60. Quand je mange, j'éprouve de la gratitude pour les personnes qui ont permis à la nourriture d'arriver jusqu'à mon assiette.

Jamais ou presque Rarement Parfois Souvent Toujours ou presque

Partie 1 (cont.) :

61. Il m'arrive de penser que je ne devrais pas manger ce que je mange.

Jamais ou presque Rarement Parfois Souvent Toujours ou presque

62. Je suis attentif.ve aux odeurs des aliments quand je les prépare (cuisiner un repas, couper un fruit, etc.).

Jamais ou presque Rarement Parfois Souvent Toujours ou presque

63. Quand je mange, j'éprouve de la gratitude pour la planète qui m'a fourni les aliments.

Jamais ou presque Rarement Parfois Souvent Toujours ou presque

64. Je suis attentif.ve à l'impact environnemental des aliments que je consomme (emballages, pollution, etc.).

Jamais ou presque Rarement Parfois Souvent Toujours ou presque

65. Je savoure l'aliment que je suis en train de manger même si c'est un aliment que je mange souvent.

Jamais ou presque Rarement Parfois Souvent Toujours ou presque

66. Je m'en veux quand je sens que j'ai trop mangé.

Jamais ou presque Rarement Parfois Souvent Toujours ou presque

67. Je prête attention aux formes ou aux couleurs des aliments quand je les prépare (cuisiner un repas, couper un fruit, etc.).

Jamais ou presque Rarement Parfois Souvent Toujours ou presque

68. Je m'en veux si j'ai mangé plus que ce dont mon corps a besoin.

Jamais ou presque Rarement Parfois Souvent Toujours ou presque

69. Quand je vois un aliment qui me fait envie, je ne peux pas m'empêcher de le manger.

Jamais ou presque Rarement Parfois Souvent Toujours ou presque

70. Je suis bienveillant.e envers moi-même lors de mes choix alimentaires.

Jamais ou presque Rarement Parfois Souvent Toujours ou presque

71. Si j'ai envie d'un aliment, je ne peux pas m'empêcher de le manger.

Jamais ou presque Rarement Parfois Souvent Toujours ou presque

72. Je suis indulgent.e envers moi-même après avoir mangé un aliment que je considère mauvais pour ma santé ou l'environnement.

Jamais ou presque Rarement Parfois Souvent Toujours ou presque

73. Je remarque quand mon environnement influence mes envies de manger (lieu, compagnie, bruit, etc.).

Jamais ou presque Rarement Parfois Souvent Toujours ou presque

74. Je me critique sur ma façon de manger.

Jamais ou presque Rarement Parfois Souvent Toujours ou presque

75. Quand je vois des aliments que j'aime, j'ai du mal à m'empêcher de les manger.

Jamais ou presque Rarement Parfois Souvent Toujours ou presque

76. Je fais confiance à mon corps pour savoir quels aliments manger.

Jamais ou presque Rarement Parfois Souvent Toujours ou presque

77. Quand je mange, je porte une grande attention à ma nourriture (goût, température, texture, etc.).

Jamais ou presque Rarement Parfois Souvent Toujours ou presque

78. Avant de manger, je prends le temps d'apprécier l'aspect des aliments dans mon assiette.

Jamais ou presque Rarement Parfois Souvent Toujours ou presque

79. Quand je mange, je fais autre chose en même temps (être devant un écran, travailler, marcher, etc.).

Jamais ou presque Rarement Parfois Souvent Toujours ou presque

80. Je remarque quand je ne suis pas attentif.ve à ce que je mange.

Jamais ou presque Rarement Parfois Souvent Toujours ou presque

Partie 1 (cont.) :

81. J'arrête de manger quand je n'ai plus faim même quand c'est un aliment que j'aime.

Jamais ou presque Rarement Parfois Souvent Toujours ou presque

82. Quand je sens l'odeur agréable d'un aliment, j'ai du mal à m'empêcher de le manger.

Jamais ou presque Rarement Parfois Souvent Toujours ou presque

83. Quand je choisis mes aliments, je suis attentif.ve à ce dont mon corps a besoin.

Jamais ou presque Rarement Parfois Souvent Toujours ou presque

84. Je suis attentif.ve à la texture des aliments quand je les mange (croquant, fondant, etc.).

Jamais ou presque Rarement Parfois Souvent Toujours ou presque

85. Ce que je mange influence mes émotions (je me sens heureux.se, coupable, etc.).

Jamais ou presque Rarement Parfois Souvent Toujours ou presque

86. Quand je suis à table, je dois faire autre chose en même temps (m'occuper d'autres personnes, servir les plats, etc.).

Jamais ou presque Rarement Parfois Souvent Toujours ou presque

87. Quand je mets la table ou participe à la préparation du repas, je suis attentif.ve à ce que je fais.

Jamais ou presque Rarement Parfois Souvent Toujours ou presque

88. Je prends le temps de choisir les aliments que je vais manger (repas à la maison ou à l'extérieur).

Jamais ou presque Rarement Parfois Souvent Toujours ou presque

89. Je prête attention aux odeurs des aliments quand je les mange.

Jamais ou presque Rarement Parfois Souvent Toujours ou presque

90. Quand j'ai faim, j'ai du mal à penser à autre chose.

Jamais ou presque Rarement Parfois Souvent Toujours ou presque

91. Je remarque quand le fait de voir ou sentir un aliment me donne envie de le manger.

Jamais ou presque Rarement Parfois Souvent Toujours ou presque

92. Je mange sans vraiment y prêter attention.

Jamais ou presque Rarement Parfois Souvent Toujours ou presque

93. Quand d'autres personnes mangent autour de moi, cela m'incite à manger également.

Jamais ou presque Rarement Parfois Souvent Toujours ou presque

94. J'ai tendance à critiquer mes choix alimentaires.

Jamais ou presque Rarement Parfois Souvent Toujours ou presque

95. Je remarque quand mes émotions influencent mes envies de manger (tristesse, nervosité, joie, etc.).

Jamais ou presque Rarement Parfois Souvent Toujours ou presque

96. Pratiquez-vous la méditation ?

Oui

Non mais je l'ai pratiquée dans le passé

Non

97. À quelle fréquence pratiquez-vous la méditation ?

Au moins une fois par jour

De 3 à 6 fois par semaine

De 1 à 2 fois par semaine

De 1 à 3 fois par mois

Moins d'une fois par mois

Vous avez la possibilité via ce formulaire (<https://etude-nutrinet-sante.fr/contact/-97>) de partager avec nous vos remarques, vos difficultés ou tout autre questionnement que vous avez pu avoir en répondant aux questions de ce questionnaire ; ceci nous permettra de l'améliorer au mieux.

Merci de valider définitivement votre questionnaire.

Commentaires (facultatifs)

Commentaires (Nombre de caractères restants : 150)

