

### 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.

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

Jamais ou presque  Rarement  Parfois  Souvent  Toujours ou presque

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

Jamais ou presque  Rarement  Parfois  Souvent  Toujours ou presque

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

Jamais ou presque  Rarement  Parfois  Souvent  Toujours ou presque

**4. 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

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

Jamais ou presque  Rarement  Parfois  Souvent  Toujours ou presque

**6. Je mange sans vraiment y prêter attention.**

Jamais ou presque  Rarement  Parfois  Souvent  Toujours ou presque

**7. 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

**8. 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

**9. 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

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

Jamais ou presque  Rarement  Parfois  Souvent  Toujours ou presque

**11. 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

**12. Je remarque quand je mange sans avoir faim.**

Jamais ou presque  Rarement  Parfois  Souvent  Toujours ou presque

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

Jamais ou presque  Rarement  Parfois  Souvent  Toujours ou presque

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

Jamais ou presque  Rarement  Parfois  Souvent  Toujours ou presque

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

Jamais ou presque  Rarement  Parfois  Souvent  Toujours ou presque

**16. 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

**17. 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

**18. 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

**19. 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

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

Jamais ou presque  Rarement  Parfois  Souvent  Toujours ou presque

## Partie 1 (cont.) :

---

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

Jamais ou presque  Rarement  Parfois  Souvent  Toujours ou presque

**22. Je remarque que mon corps digère différemment certains aliments.**

Jamais ou presque  Rarement  Parfois  Souvent  Toujours ou presque

**23. Je prends le temps de mâcher les aliments.**

Jamais ou presque  Rarement  Parfois  Souvent  Toujours ou presque

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

Jamais ou presque  Rarement  Parfois  Souvent  Toujours ou presque

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

Jamais ou presque  Rarement  Parfois  Souvent  Toujours ou presque

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

Jamais ou presque  Rarement  Parfois  Souvent  Toujours ou presque

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

Jamais ou presque  Rarement  Parfois  Souvent  Toujours ou presque

**28. 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

**29. 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

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

Jamais ou presque  Rarement  Parfois  Souvent  Toujours ou presque

**31. 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

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

Jamais ou presque  Rarement  Parfois  Souvent  Toujours ou presque

**33. 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

**34. Je goûte de nouveaux aliments sans réticence.**

Jamais ou presque  Rarement  Parfois  Souvent  Toujours ou presque

**35. 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

**36. 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

**37. 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

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

Jamais ou presque  Rarement  Parfois  Souvent  Toujours ou presque

**39. Quand je mange, je suis attentif.ve au plaisir ressenti.**

Jamais ou presque  Rarement  Parfois  Souvent  Toujours ou presque

**40. Je mange avec curiosité.**

Jamais ou presque  Rarement  Parfois  Souvent  Toujours ou presque

## Partie 1 (cont.) :

---

**41. 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

**42. 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

**43. J'aime découvrir de nouveaux aliments.**

Jamais ou presque  Rarement  Parfois  Souvent  Toujours ou presque

**44. 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

**45. 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

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

Jamais ou presque  Rarement  Parfois  Souvent  Toujours ou presque

**47. 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

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

Jamais ou presque  Rarement  Parfois  Souvent  Toujours ou presque

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

Jamais ou presque  Rarement  Parfois  Souvent  Toujours ou presque

**50. 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

**51. 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

**52. J'ai tendance à critiquer mes choix alimentaires.**

Jamais ou presque  Rarement  Parfois  Souvent  Toujours ou presque

**53. 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

**54. 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

**55. 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

**56. 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

**57. 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

**58. 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

**59. 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

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

Jamais ou presque  Rarement  Parfois  Souvent  Toujours ou presque

## Partie 1 (cont.) :

---

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

Jamais ou presque  Rarement  Parfois  Souvent  Toujours ou presque

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

Jamais ou presque  Rarement  Parfois  Souvent  Toujours ou presque

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

Jamais ou presque  Rarement  Parfois  Souvent  Toujours ou presque

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

Jamais ou presque  Rarement  Parfois  Souvent  Toujours ou presque

**65. 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

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

Jamais ou presque  Rarement  Parfois  Souvent  Toujours ou presque

**67. 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

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

Jamais ou presque  Rarement  Parfois  Souvent  Toujours ou presque

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

Jamais ou presque  Rarement  Parfois  Souvent  Toujours ou presque

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

Jamais ou presque  Rarement  Parfois  Souvent  Toujours ou presque

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

Jamais ou presque  Rarement  Parfois  Souvent  Toujours ou presque

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

Jamais ou presque  Rarement  Parfois  Souvent  Toujours ou presque

**73. 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

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

Jamais ou presque  Rarement  Parfois  Souvent  Toujours ou presque

**75. 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

**76. Je mange sans même m'en rendre compte.**

Jamais ou presque  Rarement  Parfois  Souvent  Toujours ou presque

**77. 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

**78. 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

**79. 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

**80. 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

## **Partie 1 (cont.) :**

---

**81. 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

**82. 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

**83. 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

**84. 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

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

Jamais ou presque  Rarement  Parfois  Souvent  Toujours ou presque

**86. 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

**87. 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

**88. Je mange en cherchant à prendre soin de moi.**

Jamais ou presque  Rarement  Parfois  Souvent  Toujours ou presque

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

Jamais ou presque  Rarement  Parfois  Souvent  Toujours ou presque

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

Jamais ou presque  Rarement  Parfois  Souvent  Toujours ou presque

**91. 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

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

Jamais ou presque  Rarement  Parfois  Souvent  Toujours ou presque

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

Jamais ou presque  Rarement  Parfois  Souvent  Toujours ou presque

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

Jamais ou presque  Rarement  Parfois  Souvent  Toujours ou presque

**95. Je me critique sur ma façon de manger.**

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)**