

1 - Introduction

2 - Vos repas - en général (partie 1)

3 - Vos repas - en général (partie 2)

4 - Le repas du midi durant la semaine

5 - Le repas du soir durant la semaine

6 - Le repas du midi durant le week end

7 - Commentaires

Ce questionnaire s'intéresse à différents aspects du déroulé de vos prises alimentaires/repas : leur rythme, leur structure, l'environnement dans lequel vous les prenez, vos sensations.

Veuillez choisir la réponse qui caractérise le mieux vos comportements **habituels**.

Nous vous remercions d'avance du temps que vous consacrerez à ce questionnaire.

Suite ▶

1 - Introduction

2 - Vos repas - en général (partie 1)

3 - Vos repas - en général (partie 2)

4 - Le repas du midi durant la semaine

5 - Le repas du soir durant la semaine

6 - Le repas du midi durant le week end

7 - Commentaires

Vos repas - en général (partie 1)

Faites-vous confiance à votre corps pour savoir à quels moments manger ?

- Non, pas du tout
- Non, pas vraiment
- Plus ou moins
- Oui, plutôt
- Oui, totalement

Faites-vous confiance à votre corps pour savoir quelles quantités manger ?

- Non, pas du tout
- Non, pas vraiment
- Plus ou moins
- Oui, plutôt
- Oui, totalement

Choisissez le nombre qui décrit le mieux la vitesse à laquelle vous ingérez les aliments lors des repas (entre 1 : la moins rapide, et 10 : la plus rapide) :

- 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Si vous ne prenez qu'un plat au cours d'un repas principal, quelle quantité prendriez-vous ?



1

2

3



4

5

6

- 1 2 3 4 5 6

Avez-vous tendance à vous resservir lors des repas habituels ?

- Jamais Parfois Souvent Très souvent Tout le temps

Êtes-vous facilement rassasié lors des repas ?

- Jamais Parfois Souvent Très souvent Tout le temps

Quand vous vous arrêtez de manger en fin de repas, vous ressentez au niveau de l'estomac :

- Rien
 Une tension / une pesanteur
 Une douleur
 Vous avez encore faim
 Je ne sais pas

Est-il difficile de laisser de la nourriture dans votre assiette ou dans le plat ?

- Jamais Parfois Souvent Très souvent Tout le temps

Avez-vous l'impression de manger trop ?

- Jamais Parfois Souvent Très souvent Tout le temps

Vous arrive-t-il de manger en dehors des repas ?

Si « jamais », avez-vous des envies « irrésistibles »

- Jamais Parfois Souvent Très souvent Tout le temps

Avez-vous des envies « irrésistibles » de manger en dehors des repas ?

- Oui Non Je ne sais pas

Si oui, répondre aux prochaines questions.

A quelle fréquence ?

- Moins d'une fois par mois
 Plusieurs fois par mois
 Plusieurs fois par semaine
 Plusieurs fois par jour

Vous arrive-t-il de vous cacher pour manger dans ces moments là ?

- Jamais Parfois Souvent Très souvent Tout le temps

Que ressentez-vous lorsque vous n'avez pas pu résister à ces envies de nourriture ?

(Possibilité de cocher plusieurs réponses)

- Plaisir / bien être
 Culpabilité / honte / dégoût
 Angoisse
 Sentiment d'impuissance
 Je ne sais pas

Vous arrive-t-il dans ces moments, de ne plus vous maîtriser après avoir commencé à manger (de perdre le contrôle de vous-même) et de consommer :

- Rapidement (avec frénésie) la nourriture ?

Oui Non Je ne sais pas

- Des grandes quantités de nourriture ?

Oui Non Je ne sais pas

- Des aliments que vous n'appréciez pas :

Oui Non Je ne sais pas

- Jusqu'à être écoeuré ou avoir mal au ventre :

Oui Non Je ne sais pas

Vous faites-vous vomir à la fin de ces accès ?

Jamais Parfois Souvent Très souvent Tout le temps

Utilisez-vous d'autres moyens pour essayer de contrôler votre poids à la suite de ces accès ?

Oui Non

Si oui, précisez.

Si oui, lesquels :

Activité physique Médicaments (laxatifs/diurétiques) Autre chose

Votre poids a tendance actuellement :

À monter
 À descendre
 À rester stable
 Je ne sais pas

◀ Précédent | Suite ▶

- 1 - Introduction
- 2 - Vos repas - en général (partie 1)
- 3 - Vos repas - en général (partie 2)**
- 4 - Le repas du midi durant la semaine
- 5 - Le repas du soir durant la semaine
- 6 - Le repas du midi durant le week end
- 7 - Commentaires

Vos repas - en général (partie 2)

Généralement, combien de repas prenez-vous par jour ?

- 1 repas
- 2 repas
- 3 repas
- 4 repas ou plus

A quelle fréquence grignotez-vous, dans la journée (jusqu'au coucher) ?

- 6 fois ou plus par jour, tous les jours
- 3 à 5 fois par jour, tous les jours
- 1 à 2 fois par jour, tous les jours
- 4 à 6 fois par semaine
- 1 à 3 fois par semaine
- Moins d'une fois par semaine
- Jamais

Vous arrive-t-il de manger au moment des repas sans avoir faim ?

- Toujours, je ne ressens jamais la faim
- Souvent (plus d'un repas sur deux)
- Parfois (moins d'un repas sur deux)
- Rarement, c'est exceptionnel
- Jamais, j'attends d'avoir faim pour manger
- Jamais car j'ai très souvent faim

Vous arrive-t-il de grignoter sans avoir faim en dehors des repas ?

- Toujours, je ne ressens jamais la faim
- Souvent (plus d'un repas sur deux)
- Parfois (moins d'un repas sur deux)
- Rarement, c'est exceptionnel
- Jamais, j'attends d'avoir faim pour manger
- Jamais car j'ai très souvent faim

En général, quand vous arrêtez-vous de manger ?

- Quand j'ai le ventre vraiment plein
- Quand je suis rassasié(e) (j'aurais pu manger encore un peu)
- Je mange de façon à toujours avoir un peu faim en terminant le repas
- Quand j'ai fini mon assiette
- Quand j'ai mangé la quantité que je me suis fixé (même si j'ai encore faim)

A quelle vitesse mangez-vous ?

- Très lentement
- Lentement
- À une allure moyenne
- Rapidement
- Très rapidement

Lorsque vous mettez les aliments en bouche, diriez-vous que vous mâchez :

- Lentement, je prends mon temps pour bien mâcher les aliments
- À une allure moyenne
- Rapidement, je mâche assez peu avant d'avaler les aliments

En général, lors d'un repas, êtes-vous attentif(ve) aux aliments que vous mangez (leur goût, texture, couleur...) ?

- Oui, j'y suis très attentif(ve)
- Oui, j'y suis assez attentif(ve)
- Non je n'y suis pas très attentif(ve)
- Non je n'y suis pas du tout attentif(ve)

| | |
|---|--|
| <p>1 - Introduction</p> <p>2 - Vos repas - en général (partie 1)</p> <p>3 - Vos repas - en général (partie 2)</p> <p>4 - Le repas du midi durant la semaine</p> <p>5 - Le repas du soir durant la semaine</p> <p>6 - Le repas du midi durant le week end</p> <p>7 - Commentaires</p> | <p>Le repas du midi durant la semaine</p> <hr/> <p>Dans quel créneau horaire se situe ce repas ?</p> <p><input type="radio"/> 11h-12h</p> <p><input type="radio"/> 12h-13h</p> <p><input type="radio"/> 13h-14h</p> <p><input type="radio"/> 14h-15h</p> <p><input type="radio"/> Un autre créneau horaire</p> <p><input type="radio"/> Mes horaires de repas sont irréguliers</p> <p><input type="radio"/> Je ne prends pas ce repas</p> |
| <p>◀ Précédent Suite ▶</p> | |

SI vous prenez ce repas répondez à l'ensemble des questions

| | |
|---|--|
| <p>1 - Introduction</p> <p>2 - Vos repas - en général (partie 1)</p> <p>3 - Vos repas - en général (partie 2)</p> <p>4 - Le repas du midi durant la semaine</p> <p>5 - Le repas du soir durant la semaine</p> <p>6 - Le repas du midi durant le week end</p> <p>7 - Commentaires</p> | <p>Le repas du midi durant la semaine</p> <hr/> <p>Dans quel créneau horaire se situe ce repas ?</p> <p><input checked="" type="radio"/> 11h-12h</p> <p><input type="radio"/> 12h-13h</p> <p><input type="radio"/> 13h-14h</p> <p><input type="radio"/> 14h-15h</p> <p><input type="radio"/> Un autre créneau horaire</p> <p><input type="radio"/> Mes horaires de repas sont irréguliers</p> <p><input type="radio"/> Je ne prends pas ce repas</p> <p>En moyenne, combien de temps consacrez-vous à ce repas ?</p> <p><input type="radio"/> Moins de 5 minutes</p> <p><input type="radio"/> De 5 à 15 minutes</p> <p><input type="radio"/> De 15 à 30 minutes</p> <p><input type="radio"/> De 30 à 45 minutes</p> <p><input type="radio"/> Entre 45 minutes et 1 heure</p> <p><input type="radio"/> Plus d'1 heure</p> <p>Prenez-vous ce repas ?</p> <p><input type="radio"/> Assis à table</p> <p><input type="radio"/> Assis mais pas à table (sur un banc, dans un canapé, devant un ordinateur ...)</p> <p><input type="radio"/> Debout</p> <p>Généralement, combien de plat(s) mangez-vous au cours de ce repas :</p> <p><input type="radio"/> Un seul plat</p> <p><input type="radio"/> Deux plats (ex : entrée et plat principal, plat principal et dessert...)</p> <p><input type="radio"/> Trois plats (ex : entrée, plat principal, dessert)</p> <p><input type="radio"/> Quatre plats (ex : entrée, plat principal, fromage, dessert)</p> <p>Avec qui prenez-vous ce repas ?</p> <p><input type="radio"/> Avec ma famille</p> <p><input type="radio"/> Avec des amis</p> <p><input type="radio"/> Avec des collègues (travail, études...)</p> <p><input type="radio"/> Seul(e)</p> |
|---|--|

Lors de ce repas, êtes-vous concentré(e) ou occupé(e)/ absorbé(e) par autre chose (regarder la télévision, s'occuper des enfants, discuter, penser à autre chose...)?

- Oui, je suis sans arrêt occupé(e) ou totalement absorbé(e) par autre chose, tant que parfois je ne me souviens même plus de ce que j'ai mangé
- Oui, je suis assez occupé(e) ou absorbé(e) par autre chose
- Non, je ne suis qu'assez peu occupé(e) ou absorbé(e) par autre chose
- Non, je suis totalement concentré(e) sur le repas que je suis en train de manger

D'une manière générale, est-ce que ce repas est un moment de plaisir pour vous ?

- Oui, c'est plutôt un moment de plaisir
- C'est un moment comme les autres
- Non, c'est plutôt un moment désagréable

[← Précédent](#) | [Suite →](#)

- 1 - Introduction
- 2 - Vos repas - en général (partie 1)
- 3 - Vos repas - en général (partie 2)
- 4 - Le repas du midi durant la semaine
- 5 - Le repas du soir durant la semaine**
- 6 - Le repas du midi durant le week end
- 7 - Commentaires

Le repas du soir durant la semaine

Dans quel créneau horaire se situe ce repas ?

- 17h-18h
- 18h-19h
- 19h-20h
- 20h-21h
- 21h-22h
- Un autre créneau horaire
- Mes horaires de repas sont irréguliers
- Je ne prends pas ce repas

[← Précédent](#) | [Suite →](#)

- 1 - Introduction
- 2 - Vos repas - en général (partie 1)
- 3 - Vos repas - en général (partie 2)
- 4 - Le repas du midi durant la semaine
- 5 - Le repas du soir durant la semaine**
- 6 - Le repas du midi durant le week end
- 7 - Commentaires

Le repas du soir durant la semaine

Dans quel créneau horaire se situe ce repas ?

- 17h-18h
- 18h-19h
- 19h-20h
- 20h-21h
- 21h-22h
- Un autre créneau horaire
- Mes horaires de repas sont irréguliers
- Je ne prends pas ce repas

En moyenne, combien de temps consacrez-vous à ce repas ?

- Moins de 5 minutes
- De 5 à 15 minutes
- De 15 à 30 minutes
- De 30 à 45 minutes
- Entre 45 minutes et 1 heure
- Plus d'1 heure

Prenez-vous ce repas ?

- Assis à table
- Assis mais pas à table (sur un banc, dans un canapé, devant un ordinateur ...)
- Debout

Généralement, combien de plat(s) mangez-vous au cours de ce repas :

- Un seul plat
- Deux plats (ex : entrée et plat principal, plat principal et dessert...)
- Trois plats (ex : entrée, plat principal, dessert)
- Quatre plats (ex : entrée, plat principal, fromage, dessert)

Avec qui prenez-vous ce repas ?

- Avec ma famille
- Avec des amis
- Avec des collègues (travail, études...)
- Seul(e)

Lors de ce repas, êtes-vous concentré(e) ou occupé(e)/ absorbé(e) par autre chose (regarder la télévision, s'occuper des enfants, discuter, penser à autre chose...)?

- Oui, je suis sans arrêt occupé(e) ou totalement absorbé(e) par autre chose, tant que parfois je ne me souviens même plus de ce que j'ai mangé
- Oui, je suis assez occupé(e) ou absorbé(e) par autre chose
- Non, je ne suis qu'assez peu occupé(e) ou absorbé(e) par autre chose
- Non, je suis totalement concentré(e) sur le repas que je suis en train de manger

D'une manière générale, est-ce que ce repas est un moment de plaisir pour vous ?

- Oui, c'est plutôt un moment de plaisir
- C'est un moment comme les autres
- Non, c'est plutôt un moment désagréable

| | |
|---|--|
| <p>1 - Introduction</p> <p>2 - Vos repas - en général (partie 1)</p> <p>3 - Vos repas - en général (partie 2)</p> <p>4 - Le repas du midi durant la semaine</p> <p>5 - Le repas du soir durant la semaine</p> <p>6 - Le repas du midi durant le week end</p> <p>7 - Commentaires</p> | <p>Le repas du midi durant le week end</p> <hr/> <p>Maintenant nous allons nous intéresser plus particulièrement <u>au repas du midi durant le week-end.</u></p> <p>Dans quel créneau horaire se situe ce repas ?</p> <p><input type="radio"/> 11h-12h</p> <p><input type="radio"/> 12h-13h</p> <p><input type="radio"/> 13h-14h</p> <p><input type="radio"/> 14h-15h</p> <p><input type="radio"/> Un autre créneau horaire</p> <p><input type="radio"/> Mes horaires de repas sont irréguliers</p> <p><input type="radio"/> Je ne prends pas ce repas</p> <p style="text-align: center;">◀ Précédent Suite ▶</p> |
|---|--|

Si vous prenez ce repas répondez à l'ensemble des questions

| | |
|---|---|
| <p>1 - Introduction</p> <p>2 - Vos repas - en général (partie 1)</p> <p>3 - Vos repas - en général (partie 2)</p> <p>4 - Le repas du midi durant la semaine</p> <p>5 - Le repas du soir durant la semaine</p> <p>6 - Le repas du midi durant le week end</p> <p>7 - Commentaires</p> | <p>Le repas du midi durant le week end</p> <hr/> <p>Maintenant nous allons nous intéresser plus particulièrement <u>au repas du midi durant le week-end.</u></p> <p>Dans quel créneau horaire se situe ce repas ?</p> <p><input checked="" type="radio"/> 11h-12h</p> <p><input type="radio"/> 12h-13h</p> <p><input type="radio"/> 13h-14h</p> <p><input type="radio"/> 14h-15h</p> <p><input type="radio"/> Un autre créneau horaire</p> <p><input type="radio"/> Mes horaires de repas sont irréguliers</p> <p><input type="radio"/> Je ne prends pas ce repas</p> <p>En moyenne, combien de temps consacrez-vous à ce repas ?</p> <p><input type="radio"/> Moins de 5 minutes</p> <p><input type="radio"/> De 5 à 15 minutes</p> <p><input type="radio"/> De 15 à 30 minutes</p> <p><input type="radio"/> De 30 à 45 minutes</p> <p><input type="radio"/> Entre 45 minutes et 1 heure</p> <p><input type="radio"/> Plus d'1 heure</p> <p>Prenez-vous ce repas ?</p> <p><input type="radio"/> Assis à table</p> <p><input type="radio"/> Assis mais pas à table (sur un banc, dans un canapé, devant un ordinateur ...)</p> <p><input type="radio"/> Debout</p> <p>Généralement, combien de plat(s) mangez-vous au cours de ce repas :</p> <p><input type="radio"/> Un seul plat</p> <p><input type="radio"/> Deux plats (ex : entrée et plat principal, plat principal et dessert...)</p> <p><input type="radio"/> Trois plats (ex : entrée, plat principal, dessert)</p> <p><input type="radio"/> Quatre plats (ex : entrée, plat principal, fromage, dessert)</p> <p>Avec qui prenez-vous ce repas ?</p> <p><input type="radio"/> Avec ma famille</p> <p><input type="radio"/> Avec des amis</p> <p><input type="radio"/> Avec des collègues (travail, études...)</p> <p><input type="radio"/> Seul(e)</p> |
|---|---|

Lors de ce repas, êtes-vous concentré(e) ou occupé(e)/ absorbé(e) par autre chose (regarder la télévision, s'occuper des enfants, discuter, penser à autre chose...)?

- Oui, je suis sans arrêt occupé(e) ou totalement absorbé(e) par autre chose, tant que parfois je ne me souviens même plus de ce que j'ai mangé
- Oui, je suis assez occupé(e) ou absorbé(e) par autre chose
- Non, je ne suis qu'assez peu occupé(e) ou absorbé(e) par autre chose
- Non, je suis totalement concentré(e) sur le repas que je suis en train de manger

D'une manière générale, est-ce que ce repas est un moment de plaisir pour vous ?

- Oui, c'est plutôt un moment de plaisir
- C'est un moment comme les autres
- Non, c'est plutôt un moment désagréable

◀ Précédent | Suite ▶

- 1 - Introduction
- 2 - Vos repas - en général (partie 1)
- 3 - Vos repas - en général (partie 2)
- 4 - Le repas du midi durant la semaine
- 5 - Le repas du soir durant la semaine
- 6 - Le repas du midi durant le week end
- 7 - 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

Si vous avez besoin d'une aide pour remplir ce questionnaire, merci de cliquer sur la rubrique **NOUS CONTACTER** et de nous préciser vos difficultés : nous vous enverrons une réponse dans les plus brefs délais vous permettant de terminer et de valider votre questionnaire.

MERCI.

◀ Précédent | 📄 Enregistrer en brouillon | 📄 Valider définitivement