

Attitudes alimentaires validation

Introduction

Ce questionnaire s'intéresse aux attitudes qui sont susceptibles de conditionner différents comportements alimentaires. Il cherche, en particulier, à évaluer les raisons qui poussent à manger et qui motivent ou orientent les choix alimentaires. Bien que certaines questions semblent similaires, elles sont en fait sensiblement différentes et permettront aux chercheurs de mieux caractériser de façon générale certains aspects des comportements alimentaires.

Veillez choisir la réponse qui caractérise le mieux vos attitudes et vos comportements habituels.

Comme tous les questionnaires NutriNet-Santé, ce questionnaire n'a aucune visée commerciale et sera utilisé de manière anonyme à des fins scientifiques uniquement. Merci beaucoup pour le temps que vous consacrerez à son remplissage.

Attitudes alimentaires

Une fois que j'ai mangé la quantité de calories dont j'ai besoin, je parviens habituellement facilement à ne plus manger.

Vrai Faux

J'ai une assez bonne idée du nombre de calories contenues dans les aliments courants.

Vrai Faux

A table, je prends délibérément de petites parts comme moyen de contrôler mon poids.

Entièrement vrai Assez vrai Assez faux Complètement faux

Je compte délibérément les calories pour contrôler mon poids.

Vrai Faux

Lorsque je suis au régime, si je mange quelque chose qui ne m'est pas autorisé, je mange volontairement moins pendant un certain temps pour me rattraper.

Vrai Faux Je n'ai jamais fait de régime

A quelle fréquence faites-vous délibérément un régime pour contrôler votre poids ?

Jamais ou rarement Parfois Assez souvent Tout le temps ou presque

A table, je me retiens volontairement de manger pour ne pas prendre de poids.

Entièrement vrai Assez vrai Assez faux Complètement faux

Une variation de poids de 2,5 kg modifierait-elle votre façon de vivre ?

Pas du tout Un peu Assez Beaucoup

Je fais très attention aux changements de ma silhouette.

Vrai Faux

Le fait que vous vous sentiez coupable de trop manger vous aide-t-il à contrôler votre alimentation ?

Pas du tout Un peu Assez Beaucoup Je ne me sens jamais coupable

A quel point êtes-vous conscient(e) de ce que vous mangez ?

Pas du tout Un peu Assez Beaucoup

Vous arrive-t-il d'éviter de "faire des provisions" d'aliments qui vous tentent ?

Jamais ou presque Rarement Souvent Presque toujours

Avez-vous tendance à manger volontairement moins que vous n'en avez envie ?

Pas du tout Un peu Modérément Fortement

Quand vous faites les courses, avez-vous tendance à acheter des aliments "basses-calories" ?

Jamais ou rarement Parfois Assez souvent Tout le temps ou presque

Si je mange un peu plus un jour, je compense le lendemain.

Vrai Faux

Je mange des aliments allégés, même s'ils n'ont pas très bon goût.

Vrai Faux

Un régime serait un moyen trop ennuyeux pour moi de perdre du poids.

Vrai Faux

Je fais attention à ma ligne, mais je mange quand même varié.

Vrai Faux

Je préférerais sauter un repas plutôt que d'arrêter de manger au milieu du repas.

Vrai Faux

J'alterne entre des périodes où je suis au régime de façon stricte et des périodes où je ne fais pas vraiment attention à ce que je mange ni à la quantité.

Vrai Faux

Je préfère manger des aliments peu caloriques qui ne font pas grossir.

Vrai Faux

Je saute parfois des repas pour éviter de prendre du poids.

Vrai Faux

Si je mange un peu plus pendant un repas, je compense au repas d'après.

Vrai Faux

J'évite certains aliments caloriques par principe même si je les aime.

Vrai Faux

J'essaie de me tenir à un programme quand je veux perdre du poids.

Vrai Faux Je n'ai jamais essayé de perdre du poids

Est-ce que vous limitez délibérément ce que vous mangez pendant les repas, même si vous aimeriez manger davantage ?

Jamais Parfois Souvent Toujours

Sans faire de régime, je ne saurais pas comment contrôler mon poids.

Vrai Faux

Le plus important pour moi quand je fais un régime est de réussir vite.

Vrai Faux Je n'ai jamais fait de régime

Commentaires

Commentaires