

Attitudes alimentaires après validation V1 et V2

Introduction

Ce questionnaire s'intéresse aux attitudes des participants 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.

Partie 1

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

Entièrement vrai Assez vrai Assez faux Complètement faux

Quand je me sens anxieux(se), je me surprends à manger.

Entièrement vrai Assez vrai Assez faux Complètement faux

Parfois, lorsque je commence à manger, j'ai l'impression que je ne vais pas pouvoir m'arrêter.

Entièrement vrai Assez vrai Assez faux Complètement faux

Quand j'ai le cafard, il m'arrive souvent de manger trop.

Entièrement vrai Assez vrai Assez faux Complètement faux

J'évite de manger certains aliments car ils me font grossir.

Entièrement vrai Assez vrai Assez faux Complètement faux

Lorsque je suis avec quelqu'un qui mange, cela me donne souvent assez faim pour manger aussi.

Entièrement vrai Assez vrai Assez faux Complètement faux

Quand je me sens tendu(e) ou crispé(e), je ressens souvent le besoin de manger.

Entièrement vrai Assez vrai Assez faux Complètement faux

J'ai si faim que j'ai souvent l'impression que mon estomac est un puits sans fond.

Entièrement vrai Assez vrai Assez faux Complètement faux

Comme j'ai toujours faim, il m'est difficile d'arrêter de manger avant d'avoir terminé mon assiette.

Entièrement vrai Assez vrai Assez faux Complètement faux

Lorsque je me sens seul(e), je me console en mangeant.

Entièrement vrai Assez vrai Assez faux Complètement faux

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

Entièrement vrai Assez vrai Assez faux Complètement faux

Quand je sens une odeur de grillade ou que je vois un morceau de viande juteux, je trouve très difficile de me retenir de manger même si je viens de terminer un repas.

Entièrement vrai Assez vrai Assez faux Complètement faux

J'ai toujours assez faim pour manger à n'importe quelle heure.

Entièrement vrai Assez vrai Assez faux Complètement faux

Si je me sens nerveux(se), j'essaie de me calmer en mangeant.

Entièrement vrai Assez vrai Assez faux Complètement faux

La vue d'un aliment appétissant me donne souvent tellement faim que je suis obligé(e) de manger tout de suite.

Entièrement vrai Assez vrai Assez faux Complètement faux

Quand je me sens déprimé(e), je veux manger.

Entièrement vrai Assez vrai Assez faux Complètement faux

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

Jamais ou presque Rarement Parfois Presque toujours

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

Pas du tout Un peu Modérément Fortement

Vous arrive-t-il de vous "empiffrer" bien que vous n'ayez pas faim ?

Jamais Rarement Parfois Au moins une fois par semaine

A quels moments avez-vous une sensation de faim ?

Uniquement à l'heure des repas Parfois entre les repas Souvent entre les repas Presque tout le temps

Sur une échelle allant de 1 à 8, où 1 signifie "pas de restriction du tout sur l'alimentation" (c'est-à-dire que vous mangez ce que vous voulez, quand vous le voulez) et 8 "une restriction importante" (c'est-à-dire que vous limitez en permanence la prise alimentaire sans jamais craquer), quel chiffre vous donnez-vous ?

Cliquez sur le chiffre qui correspond le mieux à votre cas.

1 2 3 4 5 6 7 8

Quand je sens une odeur appétissante ou que je vois un aliment appétissant, je trouve très difficile de me retenir de manger même si je viens de terminer un repas.

Entièrement vrai Assez vrai Assez faux Complètement faux

Partie 2

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

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

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

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

Partie 3

Le fait qu'un aliment soit bon ou non pour la santé a peu d'impact sur mes choix alimentaires.

Pas du tout d'accord Tout à fait d'accord

Je suis très attaché(e) au fait que les aliments soient bons pour la santé.

Pas du tout d'accord Tout à fait d'accord

Je mange ce que j'aime et je ne me préoccupe pas du fait que les aliments soient bons ou non pour la santé.

Pas du tout d'accord Tout à fait d'accord

Il est important pour moi d'avoir une alimentation pauvre en graisses ou en sucres.

Pas du tout d'accord Tout à fait d'accord

Mon alimentation est toujours saine et équilibrée.

Pas du tout d'accord Tout à fait d'accord

Il est important pour moi d'avoir une alimentation quotidienne riche en vitamines et minéraux.

Pas du tout d'accord Tout à fait d'accord

Cela n'a pas d'importance pour moi qu'un en-cas soit bon ou non pour la santé.

Pas du tout d'accord Tout à fait d'accord

Je n'évite aucun aliment, même s'il peut faire augmenter mon cholestérol.

Pas du tout d'accord ○○○○○○ Tout à fait d'accord

Si un aliment/boisson est bon pour la santé, je me force à en consommer même si je ne l'aime pas vraiment.

Pas du tout d'accord ○○○○○○ Tout à fait d'accord

Si un aliment/boisson est stimulant (ex : café, thé...), je me force à en consommer même si je ne l'aime pas vraiment.

Pas du tout d'accord ○○○○○○ Tout à fait d'accord

Si un aliment/boisson est consommé par mon entourage, je me force à en consommer même si je ne l'aime pas vraiment.

Pas du tout d'accord ○○○○○○ Tout à fait d'accord

Commentaires

Commentaires (Nombre de caractères restants : 150)