



# | EAT-40

## Eating Attitudes Test

Vous trouverez ci-dessous une liste de phrases décrivant des problèmes et des symptômes que vous pouvez éprouver.

Nous vous demandons de lire attentivement chaque phrase.

Pour chacune de ces phrases, vous devez cocher, à l'aide d'une croix, une et une seule des six cases qui se trouvent à droite c'est-à-dire celle qui donne la meilleure description de ce qui s'est passé **au cours de la semaine qui vient de s'écouler y compris aujourd'hui**. Répondez à toutes les questions sans exception.

Mettez une croix dans la case correspondant à votre réponse.

	toujours	très souvent	souvent	quelquefois	rarement	jamais
1. J'aime manger en compagnie.						
2. Je prépare la cuisine pour les autres mais je ne mange pas.						
3. Je deviens anxieux(se) avant de manger.						
1. Je suis terrifié(e) à la pensée d'être trop gros(se).						
5. J'évite de manger quand j'ai faim.						
6. Je suis préoccupé(e) par la nourriture.						
7. J'ai eu des accès de glotonnerie durant lesquels j'ai senti que je ne pourrai peut-être pas m'arrêter.						
8. Je découpe mes aliments en petits morceaux.						
9. J'ai conscience de la teneur calorique des aliments que je mange.						
10. J'évite spécialement les aliments riches en hydrates de carbone (pain, pommes de terre, riz).						
11. Je me sens gonflé(e) après le repas.						
12. Je sens que les autres préféreraient que je mange davantage.						
13. Je vomis après avoir mangé.						
14. Je me sens extrêmement coupable après avoir mangé.						
15. Le désir d'être plus mince me préoccupe.						
16. Je m'acharne à faire de l'exercice pour brûler des calories.						
17. Je me pèse plusieurs fois par jour.						





	toujours	très souvent	souvent	quelquefois	rarement	jamais
18. J'aime que mes vêtements soient moulants.						
19. Je prends plaisir à manger de la viande.						
20. Je me réveille tôt le matin.						
21. Je mange tous les jours les mêmes aliments.						
22. Quand je fais de l'exercice je pense aux calories que je brûle.						
23. J'ai des règles régulières (pour les filles). (si vous n'êtes pas encore réglée, cochez jamais)						
24. Les autres pensent que je suis trop maigre.						
25. Je suis préoccupé(e) à l'idée d'avoir de la graisse sur le corps.						
26. Je passe plus de temps que les autres à prendre mes repas.						
27. J'aime bien manger au restaurant.						
28. Je prends des laxatifs.						
29. J'évite de manger des aliments sucrés.						
30. Je mange des aliments de régime.						
31. J'ai l'impression que la nourriture domine ma vie.						
32. Je montre volontiers mes capacités à contrôler mon alimentation.						
33. Je sens que les autres font pression sur moi pour que je mange.						
34. Je consacre trop de temps et je pense trop à la nourriture.						
35. Je souffre de constipation.						
36. Je me sens mal à l'aise après avoir mangé des sucreries.						
37. J'essaie d'entreprendre des régimes.						
38. J'aime avoir l'estomac vide.						
39. Je prends plaisir à essayer des aliments nouveaux et riches.						
40. J'ai l'impulsion de vomir après les repas.						

