Service Évaluation et Information Médicales
Unité d'Evaluation Médicale
ÉVALIN

Questionnaire mesurant l'alimentation intuitive

Traduction française de l'échelle « Intuitive Eating Scale-2 »

Etude NutiNet-Santé

Répondants : Adultes volontaires dans les études empiriques et épidémiologiques conduites en population générale.

Description depuis le site *:* https://etude-nutrinet-sante.fr/article/view

L'alimentation intuitive est un comportement alimentaire adaptatif qui favorise une consommation en réponse aux signaux physiologiques de faim et de satiété. L'échelle « Intuitive Eating Scale-2 » (IES-2) mesure de telles attitudes et comportements.

L'échelle « Intuitive Eating Scale-2 » a été traduite en français et adaptée au contexte français sous le nom de « **questionnaire mesurant l'alimentation intuitive** » par l'équipe *EREN (équipe de Recherche en Epidémiologie Nutritionnelle), UMR U1153 Inserm/U1125 Inra/Cnam/Univ Paris 13.* La validité interculturelle de l'échelle d'alimentation intuitive a été publiée dans *Appetite 2015 84:34-42*

Ainsi, l'échelle IES-2 française, appelée **questionnaire mesurant l'alimentation intuitive**, peut être considérée comme un instrument utile pour évaluer les comportements alimentaires intuitifs chez les adultes dans les études empiriques et épidémiologiques conduites en population générale.

Ce questionnaire est constitué de 18 questions, d'un score total et de 3 dimensions.

Annexe II : Questionnaire mesurant l'alimentation intuitive

Version française de l'« Intuitive Eating Scale-2 »

Toute utilisation doit citer la source : EREN (Equipe de Recherche en Epidémiologie Nutritionnelle), UMR U1153 Inserm/U1125 Inra/Cnam/Univ Paris 13

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

1. J'essaie d'éviter certains aliments riches en graisses, en glucides (sucres et féculents) ou en calories.
   - |_| Pas du tout d'accord
   - |_| Plutôt pas d'accord
   - |_| Ni d'accord, ni pas d'accord
   - |_| Plutôt d'accord
   - |_| Tout à fait d'accord

2. Je me surprends à manger quand je suis sous le coup de l'émotion (ex : anxieux(se), déprimé(e), triste), même quand je n'ai pas vraiment faim.
   - |_| Pas du tout d'accord
   - |_| Plutôt pas d'accord
   - |_| Ni d'accord, ni pas d'accord
   - |_| Plutôt d'accord
   - |_| Tout à fait d'accord

3. Je m'en veux d'avoir mangé quelque chose de mauvais pour la santé.
   - |_| Pas du tout d'accord
   - |_| Plutôt pas d'accord
   - |_| Ni d'accord, ni pas d'accord
   - |_| Plutôt d'accord
   - |_| Tout à fait d'accord

4. Je me surprends à manger quand je me sens seul(e), même quand je n'ai pas vraiment faim.
   |_| Pas du tout d'accord
   |_| Plutôt pas d'accord
   |_| Ni d'accord, ni pas d'accord
   |_| Plutôt d'accord
   |_| Tout à fait d'accord

5. Je fais confiance à mon corps pour qu'il me dise quand manger.
   |_| Pas du tout d'accord
   |_| Plutôt pas d'accord
   |_| Ni d'accord, ni pas d'accord
   |_| Plutôt d'accord
   |_| Tout à fait d'accord

6. Je fais confiance à mon corps pour qu'il me dise quoi manger.
   |_| Pas du tout d'accord
   |_| Plutôt pas d'accord
   |_| Ni d'accord, ni pas d'accord
   |_| Plutôt d'accord
   |_| Tout à fait d'accord

7. Je fais confiance à mon corps pour qu'il me dise quelle quantité manger.
   |_| Pas du tout d'accord
   |_| Plutôt pas d'accord
   |_| Ni d'accord, ni pas d'accord
   |_| Plutôt d'accord
   |_| Tout à fait d'accord

8. J'ai des aliments interdits que je ne m'autorise pas à manger.[25]
   |_| Pas du tout d'accord
   |_| Plutôt pas d'accord
   |_| Ni d'accord, ni pas d'accord
   |_| Plutôt d'accord
   |_| Tout à fait d'accord

9. Je me sers de la nourriture pour m'aider à apaiser mes émotions négatives (ex : anxiété, tristesse).
   |_| Pas du tout d'accord
   |_| Plutôt pas d'accord
   |_| Ni d'accord, ni pas d'accord
   |_| Plutôt d'accord
   |_| Tout à fait d'accord

10. Je me surprends à manger quand je suis stressé(e), même quand je n'ai pas vraiment faim.
   |_| Pas du tout d'accord
   |_| Plutôt pas d'accord
   |_| Ni d'accord, ni pas d'accord
   |_| Plutôt d'accord
   |_| Tout à fait d'accord

11. Je suis capable de gérer mes émotions négatives (ex : anxiété, tristesse) sans me tourner vers la nourriture pour me réconforter.
   |_| Pas du tout d'accord
   |_| Plutôt pas d'accord
   |_| Ni d'accord, ni pas d'accord
   |_| Plutôt d'accord
   |_| Tout à fait d'accord

[25] Cette affirmation ne concerne pas les interdits alimentaires par convictions philosophiques ou religieuses.

12. Quand je m'ennuie, il ne m'arrive pas de manger juste pour avoir quelque chose à faire.
    - |_| Pas du tout d'accord
    - |_| Plutôt pas d'accord
    - |_| Ni d'accord, ni pas d'accord
    - |_| Plutôt d'accord
    - |_| Tout à fait d'accord

13. Quand je me sens seul(e), je ne me tourne pas vers la nourriture pour me réconforter.
    - |_| Pas du tout d'accord
    - |_| Plutôt pas d'accord
    - |_| Ni d'accord, ni pas d'accord
    - |_| Plutôt d'accord
    - |_| Tout à fait d'accord

14. Je trouve d'autres façons de gérer le stress et l'anxiété qu'en mangeant.
    - |_| Pas du tout d'accord
    - |_| Plutôt pas d'accord
    - |_| Ni d'accord, ni pas d'accord
    - |_| Plutôt d'accord
    - |_| Tout à fait d'accord

15. Je ne suis pas de règles alimentaires ou régimes qui me dictent quoi, quand et/ou en quelle quantité manger.
    - |_| Pas du tout d'accord
    - |_| Plutôt pas d'accord
    - |_| Ni d'accord, ni pas d'accord
    - |_| Plutôt d'accord
    - |_| Tout à fait d'accord

16. Je me fie à mes signaux de faim pour savoir quand manger.
    - |_| Pas du tout d'accord
    - |_| Plutôt pas d'accord
    - |_| Ni d'accord, ni pas d'accord
    - |_| Plutôt d'accord
    - |_| Tout à fait d'accord

17. Je me fie à mes signaux de satiété (être rassasié) pour savoir quand arrêter de manger.
    - |_| Pas du tout d'accord
    - |_| Plutôt pas d'accord
    - |_| Ni d'accord, ni pas d'accord
    - |_| Plutôt d'accord
    - |_| Tout à fait d'accord

18. Je fais confiance à mon corps pour qu'il me dise quand arrêter de manger.
    - |_| Pas du tout d'accord
    - |_| Plutôt pas d'accord
    - |_| Ni d'accord, ni pas d'accord
    - |_| Plutôt d'accord
    - |_| Tout à fait d'accord

Calcul des scores

Echelle de réponses : 1=pas du tout d'accord, 2=plutôt pas d'accord, 3=ni d'accord, ni pas d'accord, 4=plutôt d'accord, 5=tout à fait d'accord

1. Les items 1, 2, 3, 4, 8, 9 et 10 sont à inverser avant de réaliser le calcul des scores.
2. Score total d'alimentation intuitive : additionner tous les items puis diviser par 18 pour créer un score moyen.
3. Manger pour des raisons physiques plutôt qu'émotionnelles : additionner les items 2, 4, 9, 10, 11, 12,13 et 14 ; diviser par 8 pour créer un score moyen.
4. Recourir aux signaux internes de faim et de satiété : 5, 6, 7, 16, 17 et 18; diviser par 6 pour créer un score moyen.
5. Permission inconditionnelle de manger : additionner les items 1, 3, 8 et 15; diviser par 4 pour créer un score moyen.