

Autotest pour connaître votre comportement alimentaire

Lisez les énoncés des questions et toutes les réponses proposées, et choisissez l'option qui vous correspond le mieux ou le plus souvent. Cochez le symbole correspondant à droite. Cochez une seule réponse par question.

1. En faisant les courses...

je prends vite fait le strict nécessaire.



j'ai toujours une friandise dans mon caddie, au cas où.



je glisse toujours un snack salé dans mon chariot en prévision de la soirée télé.



je me laisse souvent séduire par les emballages et les promos.



2. Je planifie mes repas...

le plus souvent spontanément, et en fonction de mes collations dans la journée.



rarement à l'avance, je me prépare quelque chose vite fait, bien fait.



toujours à l'avance, et je me prépare de bons petits plats.



à l'avance, sauf quand j'ai les nerfs à fleur de peau.



3. Les jours où je travaille, je prends mon repas de midi...

plutôt au restaurant, pour profiter pleinement de ma pause déjeuner.



souvent spontanément, je vais chercher ce qui me plaît sans vraiment réfléchir.



toujours avec un dessert, ça me met de bonne humeur et me donne de l'énergie.



par manque de temps, généralement devant l'écran de mon ordi.



4. Ma sensation de faim...

dépend beaucoup de mon humeur du moment.



est renforcée lorsque je n'ai rien à faire.



je m'en aperçois généralement beaucoup trop tard.



est fortement influencée par les stimuli visuels et olfactifs.



5. Quand je mange...

je fais souvent des excès, car je mange vite et sans réfléchir à ce que j'avale.	
comme c'est très bon, je me ressers, alors que je suis déjà rassasiée.	
il me faut des glucides, sinon je ne suis pas satisfaite.	
la télé/radio est toujours allumée, et je suis étonnée de voir mon assiette vide.	

6. Quand je rentre chez moi après le travail...

j'ai une fringale et je me jette sur la nourriture.	
j'ai faim modérément, mais ai hâte de manger du pop-corn devant la télé.	
je suis tendue et j'ai besoin d'aliments anti-stress pour me calmer.	
je me fais plaisir avec tout ce que je trouve dans la cuisine et à la cave.	

7. Le soir...

je suis généralement si épuisée que je n'ai plus envie de me mettre aux fourneaux.	
je suis souvent si tendue que j'ai besoin d'un truc réconfortant pour me calmer.	
je décomprime de préférence en grignotant devant la télé.	
je fouille dans mes livres de cuisine et sur internet à la recherche de recettes.	

8. Mon placard de cuisine / mon frigo...

a un compartiment snack pour faire face à toutes les situations.	
est rempli de mes friandises préférées et m'attire comme par magie.	
est rempli de plats préparés et de fournisseurs d'énergie rapides.	
contient beaucoup de sucreries et d'aliments anti-stress.	

9. À l'idée de faire un régime...

je redoute de devoir me priver de trop de choses.	
je m'inquiète de ne pas pouvoir l'intégrer dans mon quotidien.	
je crains de ne pas supporter les longs intervalles entre les repas.	
j'ai peur de craquer.	

10. Quand la déclaration d'impôts arrive...

je la remets à plus tard avec mauvaise conscience.	
je m'y mets, malgré le manque de temps, et je m'en débarrasse.	
je m'offre quelque chose de beau, puis je m'y colle.	
je commence à la remplir, mais me laisse constamment distraire.	

11. L'idée de faire du sport / de l'exercice...

me motive, et après je m'accorde une petite récompense.	
déclenche en moi une envie de m'allonger sur le canapé.	
me met mal à l'aise, je n'ai jamais aimé le sport.	
provoque carrément du stress à cause de mon emploi du temps chargé.	

12. Mes repas...

je respecte les horaires, mais la routine m'incite à grignoter.	
je les saute souvent la journée et compense le soir par de grosses portions.	
sont équilibrés, mais ensuite, je me laisse tenter par des gourmandises.	
dépendent totalement de mon état émotionnel au moment présent.	

13. À table, en couple, en famille ou avec des amis...

ça me stresse de devoir toujours cuisiner pour tout le monde.	
je prépare simplement ce dont j'ai envie.	
ça me frustre que les autres puissent manger ce qu'ils veulent sans grossir.	
je me retiens souvent, mais j'ai besoin plus tard d'un petit supplément.	

14. Seule à table...

j'aime prendre mon temps et je me concocte de bons petits plats.	
pour faire vite, je vais me chercher quelque chose à emporter.	
je prends ce qu'il y a. Plus tard, je mange encore un snack.	
mon humeur (p. ex. frustration) sabote souvent mes bonnes résolutions.	

Faire le total

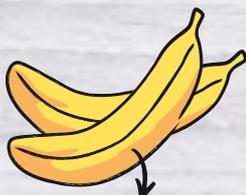
Combien de fois avez-vous coché chaque symbole?
Celui avec le chiffre le plus élevé correspond à votre profil.



--	--	--	--	--

Évaluation de l'autotest

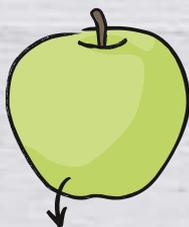
Vous l'aurez remarqué, notre questionnaire ne vise pas seulement votre comportement conscient au quotidien, mais les moments émotionnels qui mettent à mal vos bonnes résolutions. Un exemple: vous avez décidé de faire un repas minceur le soir. Quelque chose survient alors qui perturbe vos émotions et vous fait retomber dans vos anciennes habitudes. Dans l'évaluation suivante, nous vous montrons les situations qui peuvent devenir critiques pour vous. Ensuite, nous vous donnons des conseils personnalisés qui vous permettront, à l'avenir, d'éviter ces écueils.



type stressé



type émotionnel



type ennuyé



type épicurien

Remarque

Il existe aussi parfois des profils mixtes, lorsqu'on a p. ex. presque le même nombre de points pour deux symboles. Dans ce cas, la résolution et les conseils valent pour les deux symboles.