

Dutch Eating Behaviour Questionnaire (DEBQ)

Nom et prénom :

Date :

Vous trouverez dans les pages qui suivent un certain nombre de questions concernant vos habitudes alimentaires. Lisez attentivement chaque question et marquez d'une croix la case correspondant à la réponse que vous considérez comme la meilleure. Vous ne devez donner qu'une seule réponse par question. Votre première impression est souvent la meilleure, ne vous attardez donc pas trop longtemps sur chaque question.

1. Quand vous êtes irrité(e), avez-vous envie de manger ?
 - Jamais
 - Rarement
 - Parfois
 - Souvent
 - Très souvent
 - Je ne suis jamais irrité(e)

2. Si vous trouvez un plat savoureux, en mangez-vous plus que d'habitude ?
 - Jamais
 - Rarement
 - Parfois
 - Souvent
 - Très souvent

3. Avez-vous envie de manger lorsque vous n'avez rien à faire ?
 - Jamais
 - Rarement
 - Parfois
 - Souvent
 - Très souvent
 - J'ai toujours quelque chose à faire

4. Quand vous avez pris un peu de poids, mangez-vous moins que d'habitude ?
 - Jamais
 - Rarement
 - Parfois
 - Souvent
 - Très souvent
 - Je ne prends jamais de poids

5. Avez-vous envie de manger lorsque vous êtes déprimé(e) ou découragé(e) ?
 - Jamais
 - Rarement
 - Parfois
 - Souvent
 - Très souvent
 - Je ne suis jamais déprimé(e) ou découragé(e)

6. Si un plat vous paraît appétissant par son odeur ou son aspect, en mangez-vous plus que d'habitude ?
 - Jamais
 - Rarement
 - Parfois
 - Souvent
 - Très souvent

7. Vous arrive-t-il de refuser de la nourriture ou des boissons que l'on vous offre parce que vous voulez faire attention à votre poids ?

- Jamais
- Rarement
- Parfois
- Souvent
- Très souvent

8. Avez-vous envie de manger lorsque vous vous sentez seul(e) ?

- Jamais
- Rarement
- Parfois
- Souvent
- Très souvent
- Je ne me sens jamais seul(e)

9. Quand vous voyez ou vous sentez quelque chose d'appétissant, l'envie vous prend-elle de manger ?

- Jamais
- Rarement
- Parfois
- Souvent
- Très souvent

10. Quand vous vous sentez abandonné(e), avez-vous envie de manger ?

- Jamais
- Rarement
- Parfois
- Souvent
- Très souvent
- Je ne me sens jamais abandonné(e)

11. Aux repas, essayez-vous de manger moins que ce que vous auriez envie de manger ?

- Jamais
- Rarement
- Parfois
- Souvent
- Très souvent

12. Si vous disposez de quelque chose d'appétissant, le mangez-vous immédiatement ?

- Jamais
- Rarement
- Parfois
- Souvent
- Très souvent

13. Quand vous êtes fâché(e), avez-vous envie de manger ?

- Jamais
- Rarement
- Parfois
- Souvent
- Très souvent
- Je ne suis jamais fâché(e)

14. Surveillez-vous exactement ce que vous mangez ?

- Jamais
- Rarement
- Parfois
- Souvent
- Très souvent

15. Lorsque vous passez devant une boulangerie, l'envie vous prend-elle d'acheter quelque chose ?

- Jamais
- Rarement
- Parfois
- Souvent
- Très souvent

16. Lorsque quelque chose de désagréable vous attend, avez-vous envie de manger ?

- Jamais
- Rarement
- Parfois
- Souvent
- Très souvent

17. Mangez-vous volontairement des nourritures peu caloriques ?

- Jamais
- Rarement
- Parfois
- Souvent
- Très souvent

18. Lorsque vous voyez d'autres personnes manger, l'envie vous prend-elle de manger également ?

- Jamais
- Rarement
- Parfois
- Souvent
- Très souvent

19. Quand vous avez trop mangé, mangez-vous moins le lendemain que d'habitude ?

- Jamais
- Rarement
- Parfois
- Souvent
- Très souvent
- Je ne mange jamais trop

20. Avez-vous envie de manger lorsque vous êtes inquiet(e), soucieux(euse) ou tendu(e) ?

- Jamais
- Rarement
- Parfois
- Souvent
- Très souvent
- Je ne suis jamais inquiet(e), soucieux(euse) ou tendu(e)

21. Pouvez-vous résister à des nourritures délicieuses ?

- Jamais
- Rarement
- Parfois
- Souvent
- Très souvent

22. Mangez-vous volontairement un peu moins pour ne pas grossir ?

- Jamais
- Rarement
- Parfois
- Souvent
- Très souvent

23. Quand quelque chose vous contrarie ou ne se déroule pas comme vous le souhaitez, avez-vous envie de manger ?

- Jamais
- Rarement
- Parfois
- Souvent
- Très souvent

24. Si vous passez devant un snack-bar ou un café, avez-vous envie d'entrer prendre quelque chose de bon ?

- Jamais
- Rarement
- Parfois
- Souvent
- Très souvent

25. Lorsque vous êtes énervé(e), avez-vous envie de manger ?

- Jamais
- Rarement
- Parfois
- Souvent
- Très souvent
- Je ne suis jamais énervé(e)

26. Essayez-vous de ne pas manger entre les repas parce que vous surveillez votre poids ?

- Jamais
- Rarement
- Parfois
- Souvent
- Très souvent

27. Mangez-vous plus que d'habitude en voyant d'autres gens manger ?

- Jamais
- Rarement
- Parfois
- Souvent
- Très souvent

28. Avez-vous envie de manger quand vous vous ennuyez ou quand vous ne tenez pas en place ?

- Jamais
- Rarement
- Parfois
- Souvent
- Très souvent
- Je ne m'ennuie jamais ou je suis toujours calme

29. Pendant la soirée, essayez-vous de ne pas manger parce que vous surveillez votre poids ?

- Jamais
- Rarement
- Parfois
- Souvent
- Très souvent

30. Quand vous êtes anxieux(euse), avez-vous de manger ?

- Jamais
- Rarement
- Parfois
- Souvent
- Très souvent
- Je ne suis jamais anxieux(euse)

31. Lorsque vous mangez, tenez-vous compte de votre poids ?

- Jamais
- Rarement
- Parfois
- Souvent
- Très souvent

32. Lorsque vous êtes déçu(e), avez-vous envie de manger ?

- Jamais
- Rarement
- Parfois
- Souvent
- Très souvent
- Je ne suis jamais déçu(e)

33. Quand vous préparez un repas, avez-vous tendance à manger quelque chose ?

- Jamais
- Rarement
- Parfois
- Souvent
- Très souvent