

Alimentation

Le E.A.T. test (eating attitudes test)

Il s'agit d'un questionnaire d'auto-évaluation concernant les difficultés du comportement alimentaire. Il a été publié par Garner et Garfinkel en 1979. Il en existe deux formes, à 40 et à 26 items. Pour l'adapter au mieux ici, nous vous présentons la forme à 26 items légèrement remaniée.

Comment le passer ?

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 d'entre elles 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.

		Toujours	très souvent	Souvent	Quelquefois	Rarement	Jamais
1	Je me pèse tous les jours						
2	J'essaie d'entreprendre des régimes						
3	Je deviens anxieux(se) avant de manger						
4	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 pourrais pas m'arrêter						
8	J'ai conscience de la teneur calorique des aliments que je mange						
9	J'évite spécialement les hydrates de carbone (pain, pommes de terre, riz)						
10	Je sens que les autres préféreraient que je mange davantage						
11	Je vomis après avoir mangé						
12	Je me sens coupable après avoir mangé						
13	Le désir d'être plus mince me préoccupe						
14	Quand je fais de l'exercice je pense aux calories que je brûle						
15	J'évite de manger des aliments gras						

16	Je prends des diurétiques ou des laxatifs pour mincir						
17	Les autres pensent que je suis trop maigre						
18	Je suis préoccupé(e) à l'idée d'avoir de la graisse sur le corps						
19	J'évite de manger des aliments sucrés						
20	Je mange des aliments de régime						
21	J'ai l'impression que la nourriture domine ma vie						
22	Je montre volontiers mes capacités à contrôler mon alimentation						
23	Je n'apprécie pas mon corps						
24	Je me sens mal à l'aise après avoir mangé des sucreries						
25	J'ai des envies qui me poussent à manger sans faim						
26	J'aime avoir l'estomac vide.						

Calcul du score : notez 3 points pour les cases correspondant à la colonne « toujours », 2 points pour les cases « très souvent » et 1 point pour les cases « souvent ». Les autres colonnes sont sans cotation. Faites le total de chaque colonne et additionnez-les.

Commentaires :

- Si votre total est inférieur à 3, on peut dire que vous êtes en harmonie avec votre façon de vous alimenter.
- Si votre total est compris entre 4 et 11, on peut dire qu'il y a un degré de stress alimentaire relativement important. Le manuel *Mincir et manger sereinement* vous aidera à l'assouplir et à retrouver plus d'harmonie.
- Entre 12 et 20, votre vie tourne autour de l'alimentation et de votre poids de façon gênante. Réfléchissez si l'aide ponctuelle d'un psychothérapeute peut vous être utile.
- Au-dessus de 21, une aide psychologique est fortement conseillée pour mieux réussir dans votre entreprise.