

Eating Attitude Test (EAT-26)

1 - Je suis terrifié(e) à l'idée d'être trop gros(se).

- | | |
|---------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> Toujours (3) | <input type="checkbox"/> Très souvent (2) |
| <input type="checkbox"/> Souvent (1) | <input type="checkbox"/> Quelquefois (0) |
| <input type="checkbox"/> Rarement (0) | <input type="checkbox"/> Jamais (0) |

2 - J'évite de manger quand j'ai faim.

- | | |
|---------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> Toujours (3) | <input type="checkbox"/> Très souvent (2) |
| <input type="checkbox"/> Souvent (1) | <input type="checkbox"/> Quelquefois (0) |
| <input type="checkbox"/> Rarement (0) | <input type="checkbox"/> Jamais (0) |

3 - Je suis trop soucieux(se) de la nourriture.

- | | |
|---------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> Toujours (3) | <input type="checkbox"/> Très souvent (2) |
| <input type="checkbox"/> Souvent (1) | <input type="checkbox"/> Quelquefois (0) |
| <input type="checkbox"/> Rarement (0) | <input type="checkbox"/> Jamais (0) |

4 - J'ai fait des excès alimentaires au cours desquels je pensais ne pas pouvoir m'arrêter.

- | | |
|---------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> Toujours (3) | <input type="checkbox"/> Très souvent (2) |
| <input type="checkbox"/> Souvent (1) | <input type="checkbox"/> Quelquefois (0) |
| <input type="checkbox"/> Rarement (0) | <input type="checkbox"/> Jamais (0) |

5 - Je coupe ma nourriture en petits morceaux.

- | | |
|---------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> Toujours (3) | <input type="checkbox"/> Très souvent (2) |
| <input type="checkbox"/> Souvent (1) | <input type="checkbox"/> Quelquefois (0) |
| <input type="checkbox"/> Rarement (0) | <input type="checkbox"/> Jamais (0) |

6 - J'ai conscience de la valeur calorique des aliments que je mange.

- | | |
|---------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> Toujours (3) | <input type="checkbox"/> Très souvent (2) |
| <input type="checkbox"/> Souvent (1) | <input type="checkbox"/> Quelquefois (0) |
| <input type="checkbox"/> Rarement (0) | <input type="checkbox"/> Jamais (0) |

7 - J'évite particulièrement les aliments tels le sucre, le pain ou les pommes de terre

- | | |
|---------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> Toujours (3) | <input type="checkbox"/> Très souvent (2) |
| <input type="checkbox"/> Souvent (1) | <input type="checkbox"/> Quelquefois (0) |
| <input type="checkbox"/> Rarement (0) | <input type="checkbox"/> Jamais (0) |

8 - J'ai l'impression que les autres préféreraient que je mange davantage.

- | | |
|---------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> Toujours (3) | <input type="checkbox"/> Très souvent (2) |
| <input type="checkbox"/> Souvent (1) | <input type="checkbox"/> Quelquefois (0) |
| <input type="checkbox"/> Rarement (0) | <input type="checkbox"/> Jamais (0) |

9 - Je vomis après avoir mangé.

- | | |
|---------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> Toujours (3) | <input type="checkbox"/> Très souvent (2) |
| <input type="checkbox"/> Souvent (1) | <input type="checkbox"/> Quelquefois (0) |
| <input type="checkbox"/> Rarement (0) | <input type="checkbox"/> Jamais (0) |

10 - Je me sens très coupable après avoir mangé.

- | | |
|---------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> Toujours (3) | <input type="checkbox"/> Très souvent (2) |
| <input type="checkbox"/> Souvent (1) | <input type="checkbox"/> Quelquefois (0) |
| <input type="checkbox"/> Rarement (0) | <input type="checkbox"/> Jamais (0) |

11 - Le désir d'être plus mince me préoccupe.

- | | |
|---------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> Toujours (3) | <input type="checkbox"/> Très souvent (2) |
| <input type="checkbox"/> Souvent (1) | <input type="checkbox"/> Quelquefois (0) |
| <input type="checkbox"/> Rarement (0) | <input type="checkbox"/> Jamais (0) |

12 - Quand je me dépense physiquement il me vient à l'idée que je brûle des calories.

- | | |
|---------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> Toujours (3) | <input type="checkbox"/> Très souvent (2) |
| <input type="checkbox"/> Souvent (1) | <input type="checkbox"/> Quelquefois (0) |
| <input type="checkbox"/> Rarement (0) | <input type="checkbox"/> Jamais (0) |

13 - Les autres pensent que je suis trop mince.

- | | |
|---------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> Toujours (3) | <input type="checkbox"/> Très souvent (2) |
| <input type="checkbox"/> Souvent (1) | <input type="checkbox"/> Quelquefois (0) |
| <input type="checkbox"/> Rarement (0) | <input type="checkbox"/> Jamais (0) |

14 - Je suis préoccupé(e) par le fait d'avoir trop de graisse dans le corps.

- | | |
|---------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> Toujours (3) | <input type="checkbox"/> Très souvent (2) |
| <input type="checkbox"/> Souvent (1) | <input type="checkbox"/> Quelquefois (0) |
| <input type="checkbox"/> Rarement (0) | <input type="checkbox"/> Jamais (0) |

15 - Je prends plus de temps que les autres à prendre mes repas.

- | | |
|---------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> Toujours (3) | <input type="checkbox"/> Très souvent (2) |
| <input type="checkbox"/> Souvent (1) | <input type="checkbox"/> Quelquefois (0) |
| <input type="checkbox"/> Rarement (0) | <input type="checkbox"/> Jamais (0) |

16 - J'évite de manger des aliments trop sucrés.

- | | |
|---------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> Toujours (3) | <input type="checkbox"/> Très souvent (2) |
| <input type="checkbox"/> Souvent (1) | <input type="checkbox"/> Quelquefois (0) |
| <input type="checkbox"/> Rarement (0) | <input type="checkbox"/> Jamais (0) |

17 - Je mange des aliments diététiques.

- | | |
|---------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> Toujours (3) | <input type="checkbox"/> Très souvent (2) |
| <input type="checkbox"/> Souvent (1) | <input type="checkbox"/> Quelquefois (0) |
| <input type="checkbox"/> Rarement (0) | <input type="checkbox"/> Jamais (0) |

18 - J'ai l'impression que la nourriture domine ma vie.

- | | |
|---------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> Toujours (3) | <input type="checkbox"/> Très souvent (2) |
| <input type="checkbox"/> Souvent (1) | <input type="checkbox"/> Quelquefois (0) |
| <input type="checkbox"/> Rarement (0) | <input type="checkbox"/> Jamais (0) |

19 - Je parle volontiers de mes capacités à contrôler mon alimentation.

- | | |
|---------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> Toujours (3) | <input type="checkbox"/> Très souvent (2) |
| <input type="checkbox"/> Souvent (1) | <input type="checkbox"/> Quelquefois (0) |
| <input type="checkbox"/> Rarement (0) | <input type="checkbox"/> Jamais (0) |

20 - J'ai l'impression que les autres me poussent à manger

- | | |
|---------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> Toujours (3) | <input type="checkbox"/> Très souvent (2) |
| <input type="checkbox"/> Souvent (1) | <input type="checkbox"/> Quelquefois (0) |
| <input type="checkbox"/> Rarement (0) | <input type="checkbox"/> Jamais (0) |

21 - Je consacre trop de temps et pense trop à la nourriture.

- | | |
|---------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> Toujours (3) | <input type="checkbox"/> Très souvent (2) |
| <input type="checkbox"/> Souvent (1) | <input type="checkbox"/> Quelquefois (0) |
| <input type="checkbox"/> Rarement (0) | <input type="checkbox"/> Jamais (0) |

22 - Je me sens mal à l'aise après avoir mangé des sucreries

- | | |
|---------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> Toujours (3) | <input type="checkbox"/> Très souvent (2) |
| <input type="checkbox"/> Souvent (1) | <input type="checkbox"/> Quelquefois (0) |
| <input type="checkbox"/> Rarement (0) | <input type="checkbox"/> Jamais (0) |

23 - Je m'oblige à me mettre à la diète.

- | | |
|---------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> Toujours (3) | <input type="checkbox"/> Très souvent (2) |
| <input type="checkbox"/> Souvent (1) | <input type="checkbox"/> Quelquefois (0) |
| <input type="checkbox"/> Rarement (0) | <input type="checkbox"/> Jamais (0) |

24 - J'aime que mon estomac soit vide.

Toujours (3)

Souvent (1)

Rarement (0)

Très souvent (2)

Quelquefois (0)

Jamais (0)

25 - Je déteste essayer de la nouvelle nourriture riche en calories.

Toujours (3)

Souvent (1)

Rarement (0)

Très souvent (2)

Quelquefois (0)

Jamais (0)

26 - J'ai envie de vomir après les repas.

Toujours (3)

Souvent (1)

Rarement (0)

Très souvent (2)

Quelquefois (0)

Jamais (0)

Interprétation

≤ 19	Score faible, pas de trouble du comportement alimentaire
≥ 20	Score élevé, troubles du comportement alimentaire

Adaptation du Eating Attitude Test (Garneret Garfinkel, 1979) (trad. libre).