

AUTOQUESTIONNAIRE

Moi et ma pleine conscience

Je fais un état des lieux et je calcule mon score de pleine conscience dans l'assiette à ce jour.
(questionnaire traduit du MEQ Mindful Eating Questionnaire. Development and validation of the mindful eating questionnaire. J Am Diet Assoc. 2009 Aug;109(8):1439-44. doi: 10.1016/j.jada.2009.05.006. PMID: 19631053; PMCID: PMC2734460)

ref : Mindful Eating Questionnaire

QUESTIONS		ECHELLE DE NOTATION			
		Presque toujours	Fréquent	Rarement	Presque jamais
1	J'arrête de manger quand je suis rassasié, même lorsque je mange quelque chose que j'aime	4	3	2	1
2	Lorsqu'une portion au restaurant est trop importante, j'arrête de manger lorsque je suis rassasié	4	3	2	1
3	Quand je mange aux buffets « à volonté », j'ai tendance à trop manger	1	2	3	4
4	S'il y a des restes qui me plaisent, j'en prends une deuxième portion même si je suis rassasié	1	2	3	4
5	S'il y a de la bonne nourriture lors d'une fête, je continuerai à manger même une fois rassasié	1	2	3	4
6	Lorsque je mange l'un de mes aliments préférés, j'ai du mal à reconnaître quand j'en ai assez	1	2	3	4
7	Lorsque je suis au restaurant, je peux savoir quand la portion qu'on me sert est trop grande pour moi.	4	3	2	1
8	Si cela ne coûte pas beaucoup plus cher, j'achète des aliments ou des boissons de plus grande taille, quelle que soit ma faim.	1	2	3	4
9	Je remarque quand il y a des saveurs subtiles dans les aliments que je mange.	4	3	2	1
10	Avant de manger, je prends un moment pour apprécier les couleurs et les odeurs de mes aliments.	4	3	2	1
11	J'apprécie l'apparence de ma nourriture dans mon assiette	4	3	2	1

AUTOQUESTIONNAIRE

QUESTIONS

ECHELLE DE NOTATION

		Presque toujours	Fréquent	Rarement	Presque jamais
12	Lorsque je mange un repas agréable, je suis capable de remarquer que cela me détend	4	3	2	1
13	Je goûte chaque bouchée de nourriture que je mange.	4	3	2	1
14	Je suis capable de remarquer que la nourriture que je mange affecte et régule mon état émotionnel.	4	3	2	1
15	Je remarque quand les aliments et les boissons sont trop sucrés	4	3	2	1
16	Les publicités alimentaires me donnent envie de manger	1	2	3	4
17	Je peux piocher dans un plat de gourmandises simplement parce qu'il est là.	1	2	3	4
18	Je peux manger quand je n'ai pas faim.	1	2	3	4
19	Le simple fait d'entrer dans une salle de cinéma me donne envie de manger des bonbons ou du pop-corn ou autre gourmandise	1	2	3	4
20	Je remarque que je me sens lourd ou paresseux après un gros repas	1	2	3	4
21	Lors d'une fête où il y a beaucoup de bonne nourriture, je remarque que cela me donne envie de manger plus que je ne devrais.	1	2	3	4
22	Quand je suis triste, je mange pour me sentir mieux.	1	2	3	4
23	Quand je me sens stressé au travail, je vais chercher quelque chose à manger.	1	2	3	4
24	J'ai du mal à ne pas manger de glaces, de biscuits ou de chips s'il y en a à la maison.	1	2	3	4
25	Je grignote sans m'apercevoir que je mange.	1	2	3	4

AUTOQUESTIONNAIRE

QUESTIONS

26

Mes pensées ont tendance à vagabonder pendant que je mange

27

Je pense aux choses que je dois faire pendant que je mange

28

Je mange si vite que je ne goûte pas ce que je mange

ECHELLE DE NOTATION

Presque toujours Fréquent Rarement Presque jamais

1

2

3

4

1

2

3

4

1

2

3

4

SCORE TOTAL

Faites le total obtenu aux 28 questions et divisez ce score par 28.

/28 =

Plus votre score est près de 4 plus vous mangez "en conscience", intuitivement et selon vos besoins.

Ces comportements vous permettront de maintenir un poids stable et un rapport serein à la nourriture

SOUS SCORES

SCORE DE
DESINHIBITION

Faites le total obtenu aux 8 questions et divisez ce score par 8.

/8 =

Un score >2,5 indique que vous entendez et écoutez assez bien les signaux de rassasiement de votre corps. Vous êtes capable d'adapter les portions à votre faim physiologique.

SCORE DE
CONSCIENCE
ORGANOLEPTIQUE

Faites le total obtenu aux 7 questions et divisez ce score par 7.

/7 =

Un score >2,5 indique que vous vous êtes particulièrement attentif aux saveurs, textures de vos repas et de ressentir les effets agréables et hédonique que manger procure chez vous.

SCORE DE SENSIBILITE
EXTERNE

Faites le total obtenu aux 6 questions et divisez ce score par 6.

/6 =

Un score <2,5 indique que vous êtes particulièrement influencé par votre environnement et que cela vous mène à ne pas prêter suffisamment d'attention à ce que vous mangez.

SCORE DE SENSIBILITE
EMOTIONNELLE

Faites le total obtenu aux 4 questions et divisez ce score par 4.

/4 =

Un score <2,5 indique que vous êtes particulièrement influencé par vos émotions et que cela interfère avec votre comportement alimentaire

SCORE DE
DISTRACTION

Faites le total obtenu aux 3 questions et divisez ce score par 3.

/3 =

Un score <2,5 indique que vous êtes souvent préoccupé par d'autres choses lorsque vous mangez. Cela vous mène à être beaucoup moins attentif à ce qu'il y a dans votre assiette.