

Quel mangeur es-tu ?

En répondant à ce questionnaire, tu en sauras plus sur ton attitude vis-à-vis de la nourriture.

Réponds spontanément et sois honnête avec toi-même.

1. J'ai tendance à manger quand je suis irrité(e), déprimé(e) ou découragé(e). Vrai Faux
2. Si mon poids change de 2kg, je change ma manière de vivre. Vrai Faux
3. Savoir qu'il y a quelque chose d'appétissant à ma disposition me donne envie de le manger. Vrai Faux
4. Dès que je suis contrariée ou que quelque chose ne se déroule pas comme je veux, j'ai tendance à manger. Vrai Faux
5. Quand je prépare un repas, je mange souvent en même temps. Vrai Faux
6. Je préfère sauter un repas plutôt que de m'arrêter de manger au milieu d'un repas. Vrai Faux
7. Voir les autres manger me donne envie de manger. Vrai Faux
8. Je mange facilement quand je suis anxieux(euse), déçu(e) ou énervé(e). Vrai Faux
9. Un plat savoureux me fait manger plus que d'habitude. Vrai Faux
10. Je mange facilement quand je me sens seul(e) ou abandonné(e). Vrai Faux
11. Je connais le nombre de calories dans les aliments et je les compte pour contrôler mon poids. Vrai Faux
12. L'odeur et l'aspect d'un plat appétissant me donnent envie de manger. Vrai Faux
13. Quand je dois faire quelque chose de désagréable, j'ai tendance à manger. Vrai Faux
14. J'ai tendance à manger plus si l'odeur et l'aspect du plat sont appétissants. Vrai Faux
15. Je me réfugie dans l'alimentation quand je suis fâché(e) ou en colère. Vrai Faux
16. Je fais des régimes régulièrement pour contrôler mon poids consciemment. Vrai Faux
17. Une vitrine de boulangerie, de snack me donne envie d'acheter quelque chose d'appétissant. Vrai Faux
18. Je culpabilise dès que je mange trop. Vrai Faux
19. L'inquiétude, les soucis ou le stress me font manger facilement. Vrai Faux
20. Je ne stocke pas d'aliments qui pourraient me tenter. Vrai Faux
21. J'ai du mal à résister à des nourritures délicieuses. Vrai Faux
22. J'achète des aliments peu caloriques régulièrement. Vrai Faux
23. Quand je m'ennuie ou que je ne tiens pas en place, j'ai facilement recours à l'alimentation. Vrai Faux
24. Je consomme des aliments de régime, même s'ils n'ont pas bon goût. Vrai Faux

Nombre de réponses vrai

Bleu : _____

Vert : _____

Orange : _____

Un maximum de réponses bleues : Tes résultats montrent que tu es **mangeur émotionnel**. Tes émotions te poussent à manger de manière inconsciente. Il est important que tu y sois attentif pour en prendre conscience et changer les choses.


Un maximum de réponses vertes : Tes résultats montrent que tu es **mangeur external**. Tu ne peux pas t'empêcher de manger dès qu'un aliment se présente ou qu'une odeur agréable te titille les narines. Il est important de te demander si tu as réellement faim avant de manger.

Un maximum de réponses oranges : Tes résultats montrent que tu es **mangeur restrictif**. Tu t'interdis certains aliments que tu apprécies par peur de leur impact sur ton poids. Il est important de te réconcilier avec ces aliments pour retrouver le plaisir de manger.

Tu veux changer ton comportement, rejoins le groupe Facebook : [Ecoute ta faim, pas tes émotions](#).

A très bientôt.

Céline Duperray, coach en psycho-neuro-nutrition



*Prends soin de ton corps.
C'est le seul endroit que tu aies
pour vivre.
Jim Rohn*