



## AI-JE DES PRÉOCCUPATIONS ALIMENTAIRES? .....

T'interroges-tu pour savoir si tu as des préoccupations en rapport avec ton corps ou ton alimentation ? Ces préoccupations deviennent problématiques lorsqu'elles occupent la majeure partie de ton temps, de ton énergie ou de tes pensées. Demandes-toi si tu relègues de plus en plus au second plan tes relations, tes études ou bien tes activités. Est-ce que tes habitudes alimentaires ont changé et as-tu l'impression que ton humeur est plus instable?

Ce questionnaire te permettra d'y voir un peu plus clair.

Réponds à chacun des énoncés suivants en étant le plus honnête possible envers toi-même.

	OUI	NON
1. J'ai l'impression que la nourriture domine ma vie.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Il m'arrive souvent d'avoir froid, d'être fatiguée et d'avoir des étourdissements.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Je suis insatisfaite de mon apparence corporelle.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Je fais de l'exercice physique intensivement dans le but de contrôler mo poids.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Je tente de négocier avec mes parents la nourriture qui m'est servie.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Je m'isole de plus en plus lors des repas et j'évite de manger en présence d'autres personnes	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Je me compare continuellement aux autres et à leurs corps.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. Je me sens lâche et contrariée s'il m'arrive de ne pas faire d'exercice physique pendant une journée complète.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. J'évite les aliments que j'aimais autrefois par peur de prendre du poids.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. J'ai des changements fréquents d'humeur, je me sens particulièrement émotive, irritable, dépressive ou anxieuse.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. Je consacre de plus en plus de temps à mes travaux scolaires (étude et devoirs) et j'ai parfois de la difficulté à me concentrer.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12. J'ai extrêmement peur de devenir grosse.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13. Je me sens coupable après avoir mangé.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14. Je n'ai pas encore eu mes règles, elles sont irrégulières ou celles-ci ont cessé pour une raison inconnue.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15. Je fais des excès alimentaires avec le sentiment de ne pas pouvoir m'arrêter.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16. Je découpe mes aliments en petits morceaux ou je prends plus de temps que les autres à compléter mon repas.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17. J'ai vu mon poids changer drastiquement durant les derniers mois.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18. J'ai nouvellement tendance à cuisiner pour mes proches.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
19. Je tiens compte de la quantité de calories et de gras que contiennent les aliments que je mange.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
20. Je ressens le besoin de vomir après les repas.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Si tu as répondu « oui » à plusieurs questions, cela peut vouloir dire que tu as des préoccupations concernant ton corps et ton alimentation. Nous t'encourageons à te renseigner sur les services qui peuvent te venir en aide et d'en parler à une personne de confiance.