

QUESTIONNAIRE BINGE EATING SCALE

1.	Cochez l'énoncé qui vous correspond le mieux
	<input type="checkbox"/> Je ne me sens pas gêné(e) par mon poids ou la taille de mon corps quand je suis avec les autres.
	<input type="checkbox"/> Je suis soucieux(se) de mon apparence physique vis-à-vis des autres mais en général, je ne suis pas déçu(e) par moi-même.
	<input type="checkbox"/> Je suis gêné(e) par mon apparence et mon poids qui me déçoivent.
	<input type="checkbox"/> Je suis très gêné(e) par mon poids et fréquemment, j'ai honte de moi-même et je me dégoûte. J'essaie d'éviter les contacts sociaux à cause de cette gêne.

2.	Cochez l'énoncé qui vous correspond le mieux
	<input type="checkbox"/> Je n'ai aucune difficulté pour manger doucement de manière convenable.
	<input type="checkbox"/> Bien que j'aie l'impression d'avaler rapidement la nourriture, je ne termine pas en me sentant rempli(e) d'avoir trop mangé.
	<input type="checkbox"/> Parfois, j'ai tendance à manger rapidement et ensuite je me sens mal à l'aise d'être trop rempli(e).
	<input type="checkbox"/> J'ai l'habitude d'avaler ma nourriture sans vraiment la mâcher. Quand cela m'arrive, j'ai souvent l'impression d'être bourré(e) parce que j'ai trop mangé.

3.	Cochez l'énoncé qui vous correspond le mieux
	<input type="checkbox"/> Je me sens capable de contrôler mes envies irrésistibles de nourriture quand je le veux.
	<input type="checkbox"/> J'ai l'impression de moins bien contrôler mes conduites alimentaires que la plupart des gens.
	<input type="checkbox"/> Je me sens absolument désespéré(e) quand il me vient à l'esprit de vouloir contrôler mes envies irrésistibles de nourriture.
	<input type="checkbox"/> Comme je me sens désespéré(e) pour contrôler mon alimentation, je suis vraiment sans espoir de pouvoir essayer de me contrôler.

4.	Cochez l'énoncé qui vous correspond le mieux
	<input type="checkbox"/> Je n'ai pas l'habitude de manger quand je m'ennuie.
	<input type="checkbox"/> Je mange parfois quand je m'ennuie, mais souvent je suis capable de m'occuper et de ne plus penser à la nourriture.
	<input type="checkbox"/> J'ai l'habitude de manger quand je m'ennuie, mais parfois je peux faire une autre activité pour chasser l'alimentation de mes pensées.
	<input type="checkbox"/> J'ai la grande habitude de manger quand je m'ennuie. Rien ne semble m'aider à supprimer cette habitude.

5.	Cochez l'énoncé qui vous correspond le mieux
	<input type="checkbox"/> Habituellement j'ai faim quand je mange quelque chose.
	<input type="checkbox"/> Parfois, je mange de manière impulsive même si je n'ai pas vraiment faim.
	<input type="checkbox"/> J'ai l'habitude de manger des aliments que je n'aime pas vraiment pour satisfaire mon envie de nourriture même si je n'ai pas faim.
	<input type="checkbox"/> Même si je n'ai pas faim, j'ai une sensation de faim dans la bouche qui ne semble être satisfaite qu'en mangeant de la nourriture, par exemple un sandwich, qui remplit ma bouche. Parfois, après avoir mangé pour satisfaire cette sensation de faim, je recrache la nourriture pour ne pas prendre de poids.

6.	Cochez l'énoncé qui vous correspond le mieux
	<input type="checkbox"/> Je ne ressens aucune culpabilité ni aucun dégoût de moi-même après avoir mangé.
	<input type="checkbox"/> Après avoir trop mangé, je me sens coupable ou je me dégoûte parfois.
	<input type="checkbox"/> La plupart du temps, je ressens une profonde culpabilité ou un profond dégoût de moi-même après avoir trop mangé.

7.	Cochez l'énoncé qui vous correspond le mieux
	<input type="checkbox"/> Je ne perds jamais totalement le contrôle de mon alimentation quand je fais un régime, même après des périodes d'excès alimentaire.
	<input type="checkbox"/> Parfois, je mange un aliment défendu par le régime; j'ai l'impression de le chasser de ma mémoire et je mange encore plus.
	<input type="checkbox"/> Fréquemment, quand je mange trop pendant le régime, je me dis : « je viens de faire un écart par régime, pourquoi ne pas continuer? ». Quand cela m'arrive, je mange encore plus.
	<input type="checkbox"/> J'ai l'habitude de commencer un régime strict, mais je l'interromps en continuant mes excès alimentaires. Ma vie semble être soit « festin », soit « famine ».

8.	Cochez l'énoncé qui vous correspond le mieux
	<input type="checkbox"/> Je mange rarement une telle quantité de nourriture que je me sens trop rempli(e) après.
	<input type="checkbox"/> Habituellement, environ une fois par mois, je mange une telle quantité de nourriture que je me sens trop rempli(e) après.
	<input type="checkbox"/> J'ai régulièrement des périodes dans le mois pendant lesquelles je mange de très grandes quantités d'aliments, soit lors des repas, soit en dehors des repas.
	<input type="checkbox"/> Je mange tant de nourriture que fréquemment, je ne me sens vraiment pas bien après les repas et parfois même, j'ai des nausées.

9.	Cochez l'énoncé qui vous correspond le mieux
	<input type="checkbox"/> Habituellement, la quantité de calories que j'ingère ne s'élève pas très haut ni ne descend jamais très bas.
	<input type="checkbox"/> Parfois, après avoir trop mangé, j'essaie de réduire les calories que j'ingère au point de ne rien manger pour compenser l'excès alimentaire.
	<input type="checkbox"/> J'ai l'habitude de beaucoup manger durant la soirée. Il me semble que le plus souvent je n'ai pas faim le matin, mais je mange beaucoup le soir.
	<input type="checkbox"/> Il y a eu des périodes de plusieurs semaines pendant lesquelles dans ma vie d'adulte je me privais presque totalement de nourriture. Ces périodes succédaient à des périodes de suralimentation. J'ai l'impression d'alterner entre « festin » et « famine ».

10	Cochez l'énoncé qui vous correspond le mieux
	<input type="checkbox"/> Le plus souvent, je suis capable de m'arrêter quand je veux. Je sais quand « trop c'est trop ».
	<input type="checkbox"/> Assez souvent, j'éprouve un besoin irrésistible de manger que je ne semble pas pouvoir contrôler.
	<input type="checkbox"/> Fréquemment, j'ai des envies irrésistibles de grandes quantités de nourriture que je semble incapable de contrôler, mais à d'autres moments je parviens à contrôler ces pulsions alimentaires.
	<input type="checkbox"/> Je me sens incapable de contrôler mes pulsions alimentaires. J'ai peur de ne pas pouvoir être capable de m'arrêter volontairement de manger.

11	Cochez l'énoncé qui vous correspond le mieux
	<input type="checkbox"/> Je n'ai aucun problème pour m'arrêter de manger quand je me sens rempli(e).
	<input type="checkbox"/> Le plus souvent je peux m'arrêter de manger quand je n'ai plus faim, mais parfois je mange trop, au point de me sentir trop rempli(e).
	<input type="checkbox"/> J'ai des difficultés à m'arrêter de manger une fois que j'ai commencé et le plus souvent, je me sens complètement rempli(e) après avoir mangé un repas.
	<input type="checkbox"/> Comme j'ai des difficultés à m'arrêter de manger quand je veux, je me fais parfois vomir pour ne plus me sentir trop rempli(e).

12.	Cochez l'énoncé qui vous correspond le mieux
	<input type="checkbox"/> J'ai l'impression de manger autant quand je suis avec les autres (famille, repas en société) que quand je suis seul(e).
	<input type="checkbox"/> De temps en temps, quand je suis avec d'autres personnes, je ne mange pas autant que je le voudrais parce que je suis gêné(e) par mes habitudes alimentaires.
	<input type="checkbox"/> Fréquemment, je mange seulement de petites quantités de nourriture quand je suis en présence d'autres personnes, parce que je suis très embarrassé(e) par ma manière de manger.
	<input type="checkbox"/> Je suis tellement honteux(se) de trop manger que je choisis des moments pendant lesquels personne ne me voit pour manger de grosses quantités d'aliments. J'ai l'impression d'être un(e) « mangeur/mangeuse en cachette ».

13.	Cochez l'énoncé qui vous correspond le mieux
	<input type="checkbox"/> Je mange trois repas par jour et occasionnellement une collation entre les repas.
	<input type="checkbox"/> Je mange trois repas par jour, mais je prends aussi souvent un casse-croûte entre les repas.
	<input type="checkbox"/> Quand je prends des casse-croûte copieux entre les repas, j'ai l'habitude de sauter les repas.
	<input type="checkbox"/> Il y a des périodes pendant lesquelles j'ai l'impression de manger continuellement sans avoir de vrai repas planifié.

14.	Cochez l'énoncé qui vous correspond le mieux
	<input type="checkbox"/> Je ne pense pas beaucoup à essayer de contrôler mes pulsions alimentaires.
	<input type="checkbox"/> Quelques fois, j'ai l'impression d'être préoccupé(e) par mes tentatives de contrôle de mes crises de « grande bouffe ».
	<input type="checkbox"/> J'ai l'impression que fréquemment je passe beaucoup de temps à penser à la quantité d'aliments que j'ai mangée ou que j'ai essayé de ne pas manger.
	<input type="checkbox"/> J'ai l'impression de consacrer la plupart de mon temps à penser à ce que je mange ou pas. Je ressens comme si j'étais constamment un train de résister pour ne pas manger.

15.	Cochez l'énoncé qui vous correspond le mieux
	<input type="checkbox"/> Je ne pense pas beaucoup à la nourriture.
	<input type="checkbox"/> J'ai un grand besoin de nourriture mais cela ne dure que pendant de courtes périodes.
	<input type="checkbox"/> Il y a des jours où je ne peux pas penser à autre chose qu'à la nourriture.
	<input type="checkbox"/> La plupart de mes journées semble être occupées par des pensées concernant la nourriture. J'ai l'impression de vivre pour manger.

16.	Cochez l'énoncé qui vous correspond le mieux
	<input type="checkbox"/> Je sais le plus souvent si j'ai faim ou non. Je mange une portion correcte de nourriture pour satisfaire ma faim.
	<input type="checkbox"/> De temps en temps, je ne suis pas sûr(e) de savoir si j'ai faim ou pas. À ces moments, il m'est difficile de savoir quelle quantité de nourriture je dois prendre pour me rassasier.
	<input type="checkbox"/> Même si je devrais connaître la quantité de calories que je devrais manger, je n'ai aucune idée de ce qu'est une portion normale pour moi.

Résultat :	
Interprétation :	