

Questionnaire BES

Nom:

Prénom:

Date : / /

Id Patient :

Instructions : ci-dessous sont présentés des groupes de plusieurs phrases. Lisez toutes les phrases de chaque groupe et cocher la case qui correspond le mieux à vos sentiments concernant les problèmes que vous rencontrez pour contrôler votre alimentation.

Cochez obligatoirement une seule case à chaque fois

- I** ☐₀ Je ne me sens pas gêné par mon poids ou la taille de mon corps quand je suis avec les autres.
- ☐₀ Je suis soucieux de mon apparence physique vis-à-vis des autres, mais en général, je ne suis pas déçu par moi-même ;
- ☐₁ Je suis gêné par mon apparence et mon poids qui me déçoivent.
- ☐₃ Je suis très gêné 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.
- II** ☐₀ Je n'ai aucune difficulté pour manger doucement de manière convenable.
- ☐₁ Bien que j'ai l'impression d'avaler rapidement la nourriture, je ne termine pas en me sentant rempli d'avoir trop mangé.
- ☐₂ Parfois j'ai tendance à manger rapidement et ensuite je me sens mal à l'aise d'être trop rempli.
- ☐₃ J'ai l'habitude d'avaler ma nourriture sans vraiment la mâcher. Quand cela m'arrive, j'ai souvent l'impression d'être bourré parce que j'ai trop mangé.
- III** ☐₀ Je me sens capable de contrôler mes envies irrésistibles de nourriture quand je le veux.
- ☐₁ J'ai l'impression de moins bien contrôler mes conduites alimentaires que la plupart des gens.
- ☐₃ Je me sens absolument désespéré quand il me vient à l'esprit de vouloir contrôler mes envies irrésistibles de nourriture.
- ☐₃ Comme je me sens désespéré pour contrôler mon alimentation, je suis vraiment sans espoir de pouvoir essayer de me contrôler.
- IV** ☐₀ Je n'ai pas l'habitude de manger quand je m'ennuie.
- ☐₀ Je mange parfois quand je m'ennuie, mais souvent je suis capable de m'occuper et de ne plus penser à la nourriture.
- ☐₀ 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.
- ☐₂ J'ai la grande habitude de manger quand je m'ennuie. Rien ne semble m'aider à supprimer cette habitude.
- V** ☐₀ Habituellement j'ai faim quand je mange quelque chose.
- ☐₁ Parfois je mange de manière impulsive même si je n'ai pas vraiment faim.
- ☐₂ 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.
- ☐₃ 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.

- VI** ☐₀ Je ne ressens aucune culpabilité ni aucun dégoût de moi-même après avoir trop mangé.
- ☐₁ Après avoir trop mangé, je me sens coupable ou je me dégoûte parfois.
- ☐₃ La plupart du temps, je ressens une profonde culpabilité ou un profond dégoût de moi-même après avoir trop mangé.
- VII** ☐₀ Je ne perds jamais totalement le contrôle de mon alimentation quand je fais un régime, même après des périodes d'excès alimentaire.
- ☐₂ Parfois je mange un aliment défendu par le régime, j'ai l'impression de le chasser de ma mémoire et je mange encore plus.
- ☐₃ Fréquemment, quand je mange trop pendant le régime je me dis, « je viens de faire un écart par rapport au régime, pourquoi ne pas continuer ? ». Quand cela m'arrive, je mange encore plus.
- ☐₃ 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 ».
- VIII** ☐₀ Je mange rarement une telle quantité de nourriture que je me sens trop rempli après.
- ☐₁ Habituellement, environ une fois par mois, je mange une telle quantité de nourriture que je me sens trop rempli après.
- ☐₂ 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.
- ☐₃ Je mange tant de nourriture, que fréquemment, je me sens vraiment pas très bien après les repas et parfois même, j'ai des nausées.
- IX** ☐₀ Habituellement, la quantité de calories que j'ingère, ne s'élève pas très haut ni ne descend jamais très bas.
- ☐₁ 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.
- ☐₂ J'ai l'habitude de beaucoup manger durant la soirée. Il me semble que le plus souvent je n'ai pas faim la matin mais je mange beaucoup le soir.
- ☐₃ 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 ».
- X** ☐₀ Le plus souvent je suis capable de m'arrêter quand je le veux. Je sais quand « trop c'est trop ».
- ☐₁ Assez souvent, j'éprouve un besoin irrésistible de manger que je ne semble pas pouvoir contrôler.
- ☐₂ Fréquemment, j'ai des envies irrésistibles de grande quantité de nourriture que je semble incapable de contrôler, mais à d'autres moments je parviens à contrôler ces pulsions alimentaires.
- ☐₃ Je me sens incapable de contrôler mes pulsions alimentaires. J'ai peur de ne pas pouvoir être capable de m'arrêter volontairement de manger.

- XI** ☐₀ Je n'ai aucun problème pour m'arrêter de manger quand je me sens rempli.
- ☐₁ 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.
- ☐₂ J'ai des difficultés à m'arrêter de manger une fois que j'ai commencé et le plus souvent je me sens complètement rempli après avoir mangé un repas.
- ☐₃ 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.
- XII** ☐₀ J'ai l'impression de manger autant quand je suis avec les autres (famille, repas en société) que quand je suis seul.
- ☐₁ 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 par mes habitudes alimentaires.
- ☐₂ Fréquemment, je mange seulement de petites quantités de nourriture quand je suis en présence d'autres personnes, parce que je suis très embarrassé par ma manière de manger.
- ☐₃ Je suis honteux 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 « mangeur en cachette ».
- XIII** ☐₀ Je mange trois repas par jour et occasionnellement une collation entre les repas.
- ☐₀ Je mange trois repas par jour, mais je prends aussi souvent un casse-croûte entre les repas.
- ☐₂ Quand je prends des casses-croûtes copieux entre les repas, j'ai l'habitude de sauter les repas.
- ☐₃ Il y a des périodes pendant lesquelles j'ai l'impression de manger continuellement sans avoir de vrai repas planifié.
- XIV** ☐₀ je ne pense pas beaucoup à essayer de contrôler mes pulsions alimentaires.
- ☐₁ Quelquefois, j'ai l'impression d'être préoccupé par mes tentatives de contrôle de mes crises de « grande bouffe ».
- ☐₂ 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 essayée de ne pas manger.
- ☐₃ 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 entrain de résister pour ne pas manger.
- XV** ☐₀ Je ne pense pas beaucoup à la nourriture.
- ☐₁ J'ai un grand besoin de nourriture mais cela ne dure que pendant de courtes périodes.
- ☐₂ Il y a des jours où je ne peux pas penser à autre chose qu'à la nourriture.
- ☐₃ La plupart de mes journées semble être occupée par des pensées concernant la nourriture. J'ai l'impression de vivre pour manger.
- XVI** ☐₀ Je sais le plus souvent si j'ai faim ou non. Je mange une portion correcte de nourriture pour satisfaire ma faim.
- ☐₁ De temps en temps, je ne suis pas sûr de savoir si j'ai faim ou pas. A ces moments, il m'est difficile de savoir quelle quantité de nourriture je dois prendre pour me rassasier.
- ☐₂ 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.

