



## Stress nutritionnel

**Si vous vous sentez concerné(e) par l'affirmation, cochez la case.**

- La nourriture domine votre vie
- Vous avez l'impression de perdre le contrôle pendant vos repas
- Vous avez perdu du poids récemment et rapidement
- Vous vous trouvez trop rond(e)
- Vous culpabilisez après chaque repas plus copieux
- Vous avez tendance à grignoter
- Vous manquez souvent d'appétit
- Vous sautez un ou 2 repas par jour
- Vous avez des faiblesses en cas d'impossibilité de manger à l'heure
- Un dessert sucré vous est indispensable
- Vous utilisé des sucrettes ou des édulcorants
- Vous buvez des sodas, limonades, boissons sucrées
- Tous les aliments sucrés vous attirent
- Tous les aliments à saveur acide vous attirent
- Vous rajoutez toujours du sel à vos plats
- Vous devez épicer régulièrement vos plats
- Vous consommez de la viande 2 fois par jour
- Vous buvez du lait
- Vous consommez du fromage chaque jour
- Vous n'appréciez pas les crudités, salades et autres légumes
- Vous fumez plus de 2 cigarettes par jour
- Vous mangez plus de 3 fois par semaine de la sauce tomate
- Vous consommez chaque jour du vinaigre de vin ou d'alcool ou des cornichons ou des pickles
- Vous prenez plus de 2 cafés par semaine

- Vous prenez plus de 2 thés par jour
- Vous prenez régulièrement des médicaments
- Vous prenez une pilule contraceptive
- Vous mangez plus vite que votre ou vs compagnons de table
- Vous buvez plus de 2 verres d'eau à table
- Vous buvez plus d'un verre de vin à table
- A table, vous lisez ou regardez la télévision
- A table, vous écoutez la radio
- A table, vos discussions sont agitées, tendues, conflictuelles
- Vos discussions à table sont souvent professionnelles
- Vous êtes souvent ballonné après les repas
- Vous alternez diarrhée/constipation
- Vous avez mauvaise haleine surtout au réveil
- Votre langue est chargée
- Vous êtes brutalement fatigué après le déjeuner
- Vous prenez un fruit cru en dessert
- Vous « subissez » plus d'un repas d'affaire par semaine
- Vos selles sont souvent blanchâtres
- Votre réponse au stress est très souvent « manger ! »