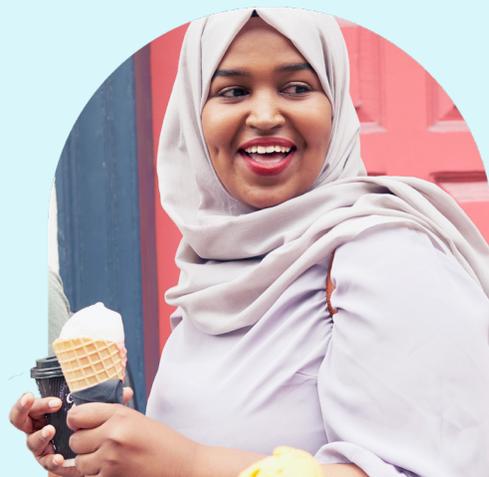


Entretenez-vous une relation saine avec la nourriture ?



Cochez les affirmations qui s'appliquent le plus à vous.

Indications d'une relation saine avec la nourriture

En général, je/j' :

- vois la nourriture comme un moyen de me nourrir et de veiller à ma santé et mon bien-être
- mange quand j'ai faim et m'arrête quand je n'ai plus faim
- mange à heures régulières et respecte une routine, par exemple petit-déjeuner, déjeuner et dîner
- comprends que tous les aliments présentent un intérêt
- mange une variété d'aliments de tous les groupes alimentaires
- apprécie manger
- me sens à l'aise quand je mange seul(e) et en compagnie d'autres personnes
- me sens bien dans ma peau

Indications de relations alimentaires désordonnées

Souvent, je/j' :

- ressens de la culpabilité ou de la honte quand je mange
- classe les aliments comme « bons » ou « mauvais ».
- reste longtemps sans manger, je restreins mon alimentation, je fais souvent des régimes ou je suis des modes alimentaires.
- mange quand je me sens stressé(e), déprimé(e), en colère, triste ou m'ennuie
- utilise la nourriture comme récompense ou prévois des « jours de pause ».
- compte largement sur le suivi des calories ou tente d'éliminer par l'exercice les calories ingérées
- ai l'impression de perdre le contrôle lorsque je mange
- me critique sur mes choix alimentaires ou sur le fait que je mange trop

Les affirmations sur la gauche témoignent d'une relation saine avec la nourriture. Si vous vous identifiez davantage aux affirmations de droite, il serait peut-être judicieux de consulter un professionnel de la santé mentale. Il peut vous aider à développer une relation plus saine et plus compassionnelle avec la nourriture et avec vous-même.

Sources

EatWell. UCLA. [Building a healthy relationship with food](#). 3 février 2024.

NHS. [Relationship with food](#).

UCI Counseling Center. [How to improve relationship with food](#).

The University of Newcastle. [What does having a 'good relationship with food' mean? 4 ways to know if you've got one](#). 12 octobre 2023.

Optum

Ce programme ne doit pas être utilisé en cas d'urgence ou de besoin de soins urgents. Ce programme ne remplace pas les soins d'un médecin ou d'un professionnel de la santé. Consultez votre clinicien pour connaître vos besoins particuliers en matière de soins de santé, de traitement ou de médicaments. Compte tenu du risque de conflit d'intérêts, aucun conseil juridique ne sera fourni sur des questions susceptibles de donner lieu à une action en justice contre Optum ou ses sociétés affiliées, ou contre toute entité par l'intermédiaire de laquelle l'appelant reçoit les services concernés, directement ou indirectement (par exemple, l'employeur ou le régime d'assurance-maladie). Ce programme et ses composantes peuvent ne pas être disponibles dans tous les États ou pour toutes les tailles de groupes et peuvent faire l'objet de modifications. Des exclusions et des limitations de couverture peuvent s'appliquer.

© 2024 Optum, Inc. Tous droits réservés. WF15047674 333085-112024 OHC