



Auto-test : j'évalue mes habitudes de grignotages

Voici un **test rapide** en **10 questions** pour évaluer les habitudes de grignotage.

Chaque question est à **noter de 1 à 4 points** :

1 = Jamais 2 = Rarement 3 = Souvent 4 = Très souvent

1. Combien de fois grignotes-tu entre les repas ?

Jamais	Rarement	Souvent	Très souvent
1	2	3	4

2. À quelle fréquence grignotes-tu sans faim réelle (par ennui, stress ou habitude) ?

Jamais	Rarement	Souvent	Très souvent
1	2	3	4

3. Grignotes-tu devant un écran (TV, téléphone, ordinateur) ?

Jamais	Rarement	Souvent	Très souvent
1	2	3	4

4. Sautes-tu des repas pour ensuite grignoter davantage ?

Jamais	Rarement	Souvent	Très souvent
1	2	3	4

5. As-tu tendance à grignoter des produits sucrés (biscuits, bonbons) ?

Jamais	Rarement	Souvent	Très souvent
1	2	3	4

6. As-tu tendance à grignoter des produits salés (chips, biscuits apéritifs) ?

Jamais	Rarement	Souvent	Très souvent
1	2	3	4



Auto-test : j'évalue mes habitudes de grignotages

7. À quelle fréquence manges-tu directement dans le paquet plutôt que de te servir une portion ?

Jamais	Rarement	Souvent	Très souvent
1	2	3	4

8. Te sens-tu coupable après avoir grignoté ?

Jamais	Rarement	Souvent	Très souvent
1	2	3	4

9. Est-ce que le grignotage perturbe ton appétit pour le repas suivant ?

Jamais	Rarement	Souvent	Très souvent
1	2	3	4

10. As-tu déjà essayé de réduire ton grignotage sans succès ?

Jamais	Rarement	Souvent	Très souvent
1	2	3	4



Interprétation du score :

Additionner le score des 10 questions = _____

10 à 16 points :

Très bon contrôle

Ton grignotage est occasionnel et maîtrisé.

17 à 24 points :

Habitude modérée

Ton grignotage est occasionnel et maîtrisé.

25 à 32 points :

Grignotage fréquent

Risque d'impact sur ton équilibre alimentaire.

33 à 40 points :

Grignotage compulsif

Il est temps d'adopter des stratégies concrètes.