

THREE-FACTOR EATING QUESTIONNAIRE

1. Introduction:

Le Three-Factor Eating Questionnaire (TFEQ) est un questionnaire développé en 1984 par Stunkard et Messick (voir annexe 1 pour l'article de référence) dans le but d'identifier différents comportements alimentaires ou motivations à manger chez une population de personnes obèses. Ce questionnaire est reproductible et valide (Stunkard and Messick, 1984; Allison et al., 1992; Laessle et al., 1992). La version française du questionnaire a été validée par Luch (1995).

2. Définitions:

Selon Stunkard et Messick (1984), le TFEQ permet d'identifier trois principaux types de comportements alimentaires:

1. Restriction alimentaire (*Cognitive restraint*)
2. Désinhibition alimentaire (*Disinhibition*)
3. Susceptibilité à la faim (*Hunger*)

Selon Westenhoefer (1991), il est également possible de distinguer deux types de comportements alimentaires restrictifs (voir annexe 1 pour article de référence):

- 1.a) Comportement de restriction plus flexible (*Flexible control*)
- 1.b) Comportement de restriction plus rigide (*Rigid control*)

Plus récemment, Bond et collaborateurs (2001) (voir annexe 1 pour l'article de référence) ont identifié à partir du TFEQ, des comportements alimentaires encore plus spécifiques à l'intérieur des comportements alimentaires identifiés par Stunkard et Messick (1984):

1. Restriction alimentaire
 - Attitude de contrôle de soi (*Attitude to self regulation*)
 - Comportement de restriction stratégique (*Strategic dieting behavior*)
 - L'évitement des aliments gras (*Avoidance of fattening foods*)
2. Désinhibition alimentaire
 - Susceptibilité habituelle (*Habitual susceptibility*)
 - Susceptibilité émotionnelle (*Emotional susceptibility*)
 - Susceptibilité situationnelle (*Situational susceptibility*)
3. Susceptibilité à la faim
 - Susceptibilité à la faim déclenchée par des stimuli interne (*Internal locus for hunger*)
 - Susceptibilité à la faim déclenchée par des stimuli externe (*External locus for hunger*)

3. Matériels et appareils de mesure:

Le questionnaire est composé de 51 questions divisées en deux parties (voir annexe 2 pour la version française du questionnaire). Pour compléter cette évaluation, le participant a besoin d'une copie du questionnaire et d'un crayon à bille (encre noire de préférence).

4. Procédure:

A) Le participant est invité à répondre au questionnaire, seul, dans un endroit calme et propice à la réflexion.

B) Le questionnaire est divisé en deux parties. Dans la première partie du questionnaire, on retrouve 36 propositions de VRAI ou FAUX. On demande au participant de cocher la case VRAI s'il est en accord avec la proposition ou s'il a le sentiment que cette proposition s'applique à lui; si non, le participant doit cocher la case FAUX. La deuxième partie du questionnaire comporte 15 choix de réponse. On demande alors au participant de répondre à ces questions en entourant le chiffre au-dessous de la réponse qui s'applique le plus à lui.

C) Le questionnaire est auto-administré à chaque participant. Une période de 15 minutes est nécessaire pour compléter le questionnaire. Le participant est libre de ne pas répondre à certaines questions et il peut demander à l'administrateur des spécifications concernant certaines questions, mots ou expressions si nécessaire.

5. Calculs et résultats:

Chaque question est reliée à un type de comportement alimentaire. Le tableau ci-après présente les questions reliées à chaque comportement alimentaire.

Comportement alimentaire	Numéros de question du TFEQ reliés au comportement alimentaire	Total des points accordés
Restriction	4, 6, 10, 14, 18, 21, 23, 28, 30, 32, 33, 35, 37, 38, 40, 42, 43, 44, 46, 48, 50	21
• Restriction flexible	4, 6, 18, 28, 35, 42, 48	7
• Restriction rigide	14, 32, 37, 38, 40, 43, 44	7
• Comportement de restriction stratégique	6, 23, 28, 48	4
• Attitude de contrôle de soi	10, 21, 30, 32, 37	5

• L'évitement des aliments gras	33, 42, 43, 44	4
Désinhibition	1, 2, 7, 9, 11, 13, 15, 16, 20, 25, 27, 31, 36, 45, 49, 51	16
• Susceptibilité habituelle de désinhibition alimentaire	11, 36, 45, 49, 51	5
• Susceptibilité émotionnelle de désinhibition alimentaire	9, 20, 27	3
• Susceptibilité situationnelle de désinhibition alimentaire	2, 7, 13, 15, 16	5
Susceptibilité de faim	3, 5, 8, 12, 17, 19, 22, 24, 26, 29, 34, 39, 41, 47	14
• Susceptibilité à la faim déclenchée par des stimuli internes	3, 5, 12, 24, 34, 39	6
• Susceptibilité à la faim déclenchée par des stimuli externes	8, 19, 22, 26, 41, 47	6

Un point est accordé pour chaque bonne réponse tandis qu'aucun point n'est accordé lorsque la réponse n'est pas celle qui est associée au comportement alimentaire. Par exemple, pour la question suivante :

	Vrai	Faux
En général, je mange trop lorsque je suis en groupe, lors d'un "party" ou des "Fêtes" par exemple.	1	0

Réponse = Vrai

Si le participant répond Vrai à cette question, il aura un point pour cette question puisque la réponse est Vrai. Le pointage est indiqué pour chaque question (voir questionnaire ci-joint).

ANNEXE 2

QUESTIONNAIRE SUR LE COMPORTEMENT ALIMENTAIRE (Stunkard et Messick, 1984)

Ce questionnaire comporte un certain nombre de propositions.

Si vous êtes d'accord avec la proposition ou si vous avez le sentiment qu'elle s'applique à vous, cochez la case VRAI qui lui correspond.

Si vous êtes en désaccord avec la proposition ou si vous avez le sentiment qu'elle ne s'applique pas à vous, cochez la case FAUX qui lui correspond.

Vous avez le choix de ne pas répondre à certaines questions.

	VRAI	FAUX
1. Lorsque je sens l'odeur d'un steak en train de cuire ou lorsque je vois un beau morceau de viande, il m'est très difficile de ne pas manger même si je sors de table.	1	0
2. En général, je mange trop lorsque je suis en groupe, lors d'un "party" ou des "Fêtes" par exemple.	1	0
3. J'ai habituellement tellement faim que je mange plus de trois fois par jour.	1	0
4. Une fois que j'ai mangé ma ration de calories, je parviens généralement à ne pas manger plus.	1	0
5. Il m'est difficile de faire un régime parce que j'ai trop faim.	1	0
6. Je fais exprès de me servir de petites portions pour contrôler mon poids.	1	0
7. Parfois, ce que je mange me paraît si bon que je continue à manger même si je n'ai plus faim.	1	0
8. Comme j'ai souvent faim, il m'arrive de souhaiter que, pendant mon repas, un spécialiste puisse me dire si j'ai assez mangé ou si je peux manger plus.	1	0
9. Quand je suis anxieux(se), je me retrouve en train de manger.	1	0

	VRAI	FAUX
10. La vie est trop courte pour se tourmenter avec un régime.	0	1
11. Comme mon poids ne fait que monter et descendre, j'ai tenté des régimes amaigrissants plus d'une fois.	1	0
12. J'ai souvent si faim qu'il faut absolument que je mange quelque chose.	1	0
13. Quand je me trouve avec quelqu'un qui mange trop, habituellement, je mange trop aussi.	1	0
14. Je sais assez bien combien il y a de calories dans les aliments courants.	1	0
15. Quelquefois, quand je commence à manger, c'est comme si je ne pouvais plus m'arrêter.	1	0
16. Je n'ai pas de mal à laisser quelque chose dans mon assiette.	0	1
17. A certains moments de la journée, j'ai faim parce que j'ai pris l'habitude de manger à ces moments là.	1	0
18. Quand je suis au régime, si je mange quelque chose d'interdit, je fais exprès de manger moins ensuite, pendant quelque temps, pour compenser.	1	0
19. La compagnie de quelqu'un qui mange me donne souvent assez faim pour manger aussi.	1	0
20. Quand j'ai le cafard, souvent je mange trop.	1	0
21. J'ai trop de plaisir à manger pour le gâcher en comptant les calories ou en surveillant mon poids.	0	1
22. Quand je vois une vraie gourmandise, j'ai souvent si faim que je dois la manger tout de suite.	1	0

	VRAI	FAUX
23. Souvent je m'arrête volontairement de manger avant d'être rassasié(e) afin de limiter ma consommation alimentaire.	1	0
24. Je deviens si affamé(e) que souvent mon estomac semble être un puits sans fond.	1	0
25. Mon poids n'a pratiquement pas changé durant ces dix dernières années.	0	1
26. Comme j'ai toujours faim, il m'est difficile d'arrêter de manger avant d'avoir vidé mon assiette.	1	0
27. Quand je me sens seul(e), je me console en mangeant.	1	0
28. Pendant les repas, je me limite volontairement pour ne pas grossir.	1	0
29. J'ai quelquefois très faim le soir tard ou la nuit.	1	0
30. Je mange ce que je veux, quand je veux.	0	1
31. Sans même y penser, je passe beaucoup de temps à manger.	0	1
32. Le calcul des calories est pour moi une façon de contrôler volontairement mon poids.	1	0
33. Je ne mange pas certains aliments parce qu'ils me font grossir.	1	0
34. J'ai toujours assez faim pour manger quelle que soit l'heure.	1	0
35. Je fais très attention aux modifications de ma silhouette.	1	0
36. Quand je suis au régime, si je mange un aliment interdit, souvent après, je "m'empiffre" en consommant d'autres aliments à valeur calorique élevée.	1	0

2e PARTIE

Veillez répondre aux questions suivantes en entourant le chiffre au-dessous de la réponse qui s'applique à vous.

37. Faites-vous un régime pour tenter de contrôler votre poids:

Rarement	Quelquefois	D'habitude	Toujours
1 (0)	2 (0)	3(1)	4 (1)

38. Une fluctuation de poids de 2 kg modifierait-elle votre façon de vivre?

Pas du tout	Un peu	Moyennement	Beaucoup
1 (0)	2 (0)	3(1)	4 (1)

39. Avez-vous faim:

Seulement au repas	Quelquefois entre les repas	Souvent entre les repas	Presque toujours
1 (0)	2 (0)	3(1)	4 (1)

40. Vous sentir coupable de trop manger vous aide-t-il à contrôler vos apports alimentaires?

Jamais	Rarement	Souvent	Toujours
1 (0)	2 (0)	3(1)	4 (1)

41. Pourriez-vous interrompre votre dîner en plein milieu et ne rien manger pendant les quatre heures suivantes?

Facilement	Un peu difficilement	Assez difficilement	Très difficilement
1 (0)	2 (0)	3(1)	4 (1)

42. Êtes-vous conscient(e) de ce que vous mangez?

Pas du tout	Un peu	Assez	Tout à fait
1 (0)	2 (0)	3(1)	4 (1)

43. Vous arrive-t-il d'éviter d'avoir chez vous des "réserves" d'aliments que vous aimez?

Presque jamais	Rarement	D'habitude	Presque toujours
1 (0)	2 (0)	3(1)	4 (1)

44. Êtes-vous susceptible d'acheter des produits allégés?

Pas du tout	Un peu	Assez	Tout à fait
1 (0)	2 (0)	3(1)	4 (1)

45. Vous arrive-t-il de manger raisonnablement devant les autres et de vous "empiffrer" quand vous êtes seul(e)?

Jamais	Rarement	Souvent	Toujours
1 (0)	2 (0)	3(1)	4 (1)

46. Vous arrive-t-il de décider de manger lentement pour limiter la quantité de ce que vous mangez?

Pas du tout	Un peu	Assez	Tout à fait
1 (0)	2 (0)	3(1)	4 (1)

47. Vous arrive-t-il de supprimer le dessert parce que vous n'avez plus faim?

Pratiquement jamais	Rarement	Au moins une fois par semaine	Presque tous les jours
1 (1)	2 (1)	3(0)	4 (0)

48. Avez-vous tendance à faire exprès de manger moins que vous ne le voudriez?

Pas du tout	Un peu	Assez	Tout à fait
1 (0)	2 (0)	3(1)	4 (1)

49. Vous arrive-t-il de manger tout ce qui vous tombe sous la main même si vous n'avez pas faim?

Jamais	Rarement	Quelquefois	Au moins une fois par semaine
1 (0)	2 (0)	3 (1)	4 (1)

50. Parmi les énoncés suivants, encerclez le chiffre de celui qui paraît correspondre le mieux à vos habitudes.

- **Vous mangez tout ce que vous voulez, quand vous voulez.**
0 (0)
- **Vous avez l'habitude de manger tout ce que vous voulez, quand vous voulez.**
1 (0)
- **Vous mangez souvent tout ce que vous voulez, quand vous voulez.**
2 (0)
- **Vous limitez souvent vos apports mais avec de nombreux écarts.**
3 (1)
- **Vous avez l'habitude de limiter vos apports avec peu d'écarts.**
4 (1)
- **Vous limitez constamment vos apports sans aucun écart.**
5 (1)

51. La déclaration suivante pourrait-elle décrire votre comportement alimentaire?
"Je commence souvent un régime le matin mais, à cause de tous les événements qui surviennent dans la journée, le soir j'abandonne et je mange ce que je veux en me promettant de recommencer le régime le lendemain. "

Pas du tout	Un peu	Assez bien	Parfaitement
1 (0)	2 (0)	3(1)	4 (1)