

Inventaire de l'alimentation et de l'image du corps

Ce questionnaire d'exploration décrit le rapport à l'alimentation et au corps : insatisfaction corporelle, place du poids et de la silhouette dans l'estime de soi, restriction et règles alimentaires, pertes de contrôle, alimentation émotionnelle, comportements compensatoires, vérifications et évitements. Construit sur le modèle transdiagnostique des troubles des conduites alimentaires, il aide à repérer les mécanismes qui entretiennent la difficulté et les comportements qui appellent un avis médical.

Nombre de questions	28 questions
Durée estimée	7 minutes
Langue	Français
Nom original	Eating and Body Image Inventory
Public cible	Adulte
Catégorie	Acceptation corporelle, TCA

Aperçu des 28 questions

Au cours du dernier mois, à quelle fréquence est-ce vrai pour vous ?

Je me sens mal à l'aise dans mon corps.

Jamais | Rarement | Parfois | Souvent | Très souvent

Au cours du dernier mois, à quelle fréquence est-ce vrai pour vous ?

J'ai l'impression que ma valeur dépend de mon apparence physique.

Jamais | Rarement | Parfois | Souvent | Très souvent

Au cours du dernier mois, à quelle fréquence est-ce vrai pour vous ?

Je me retiens de manger alors que j'ai faim.

Jamais | Rarement | Parfois | Souvent | Très souvent

Au cours du dernier mois, à quelle fréquence est-ce vrai pour vous ?

Je continue de manger alors que je voudrais m'arrêter.

Jamais | Rarement | Parfois | Souvent | Très souvent

Au cours du dernier mois, à quelle fréquence est-ce vrai pour vous ?

Je mange pour me calmer quand je suis stressé(e) ou contrarié(e).

Jamais | Rarement | Parfois | Souvent | Très souvent

Faites passer vos questionnaires en ligne

Envoyez un lien à votre patient : il répond depuis son téléphone ou son ordinateur, et vous recevez les résultats cotés par email.

Voir le questionnaire sur mentaal.org ›

Cotations & interprétations

Cotation

Chaque affirmation est cotée de 0 (jamais) à 4 (très souvent) selon sa fréquence au cours du dernier mois. Chaque domaine réunit 4 affirmations réparties dans le questionnaire, soit un score de 0 à 16.

Lecture du profil

Il n'y a pas de score global : les domaines sont classés du plus au moins marqué, chacun avec ce qu'il recouvre et les points à explorer en entretien. Le profil distingue les préoccupations liées au corps (insatisfaction, place du poids et de la silhouette, vérifications et évitements) des comportements alimentaires (restriction, pertes de contrôle, alimentation émotionnelle, compensations). Dans le modèle transdiagnostique, l'importance accordée au poids et à la silhouette entretient la restriction, qui favorise à son tour les pertes de contrôle et les compensations. Une alimentation émotionnelle marquée sans restriction oriente plutôt vers un travail sur la régulation des émotions.

Points de vigilance

Dans le domaine « Comportements compensatoires », chaque affirmation décrit un comportement différent : une seule réponse autre que « Jamais » justifie d'en parler en entretien, même si le score du domaine reste bas. Le questionnaire ne relève ni le poids ni son évolution. En cas de restriction ou de compensations, l'entretien recherche une perte de poids rapide ou importante, des malaises, des palpitations, des crampes ou un arrêt des règles, et oriente vers un médecin pour un examen et un bilan sanguin (les vomissements et les laxatifs exposent à une baisse du potassium, dangereuse pour le cœur). Chez une personne diabétique, il faut aussi demander si elle réduit ses doses d'insuline pour contrôler son poids. Le questionnaire ne comporte aucune question sur les idées suicidaires ni l'automutilation, plus fréquentes dans les troubles des conduites alimentaires : elles s'évaluent en entretien.

Limites

Ce questionnaire d'exploration n'a pas fait l'objet d'une validation psychométrique et ne comporte pas de seuils. Il soutient l'entretien clinique et ne pose pas de diagnostic.

Exemple de cotation

Cotation

Poids, silhouette et estime de soi 11 / 16

Place centrale du poids et de la silhouette dans le jugement porté sur soi, peur de prendre du poids.

À explorer : les autres domaines qui comptent dans la vie de la personne, depuis quand l'apparence a pris cette place, ce que la personne attend d'un changement de son corps.

Pour approfondir : EDE-Q, Inventaire de l'estime de soi.

Restriction et règles alimentaires 7 / 16

Efforts pour limiter ce que l'on mange (faim retenue, aliments interdits, quantités comptées) et culpabilité lorsque l'on mange plus que prévu.

À explorer : les règles suivies (aliments, quantités, horaires), ce qui se passe quand elles ne sont pas tenues, l'évolution du poids et les signes physiques de dénutrition.

Pour approfondir : EDE-Q, DEBQ.

Alimentation émotionnelle 7 / 16

Manger pour apaiser une émotion (stress, ennui, solitude, tristesse) plutôt que par faim.

À explorer : les émotions et les moments qui déclenchent l'envie de manger, les autres moyens de s'apaiser dont dispose la personne, le lien avec les pertes de contrôle.

Pour approfondir : DEBQ, DERS.

Pertes de contrôle 6 / 16

Épisodes où la personne mange une grande quantité de nourriture avec le sentiment de ne pas pouvoir s'arrêter.

À explorer : la fréquence et le déroulement des épisodes, ce qui les précède (restriction, émotion, solitude), ce qui les suit (honte, compensation).

Pour approfondir : BES.

Insatisfaction corporelle 5 / 16

Mécontentement à l'égard de son corps, de son poids, de sa silhouette ou de certaines parties du corps.

À explorer : les parties du corps concernées, l'origine de l'insatisfaction (remarques, moqueries, comparaisons, changements du corps), la place des réseaux sociaux.

Pour approfondir : BSQ-34, MBSRQ.

Comportements compensatoires 5 / 16

Comportements destinés à compenser ce que l'on a mangé ou à contrôler son poids : vomissements provoqués, laxatifs, diurétiques ou coupe-faim, sport contraint, jeûne.

À explorer : chaque comportement présent, sa fréquence et son ancienneté, les signes physiques associés, le suivi médical en place.

Pour approfondir : BITE, EDE-Q.

Vérifications et évitements 5 / 16

Contrôles répétés du corps (pesée, miroir) ou, à l'inverse, évitement de sa propre image et du regard des autres sur son corps.

À explorer : les vérifications et ce qu'elles déclenchent, les situations évitées (piscine, plage, photos, vie intime), leur retentissement sur la vie sociale.

Pour approfondir : SIBID, BI-AAQ.

Aucun seuil clinique ni psychométrique validé n'est actuellement établi pour ce test. Les résultats doivent donc être considérés comme des indicateurs exploratoires, destinés à soutenir l'entretien clinique, et non comme des éléments diagnostiques.

Vous êtes psychologue ?

Avec Mentaal, disposez d'informations pertinentes pour accompagner vos patients.

- Tests standardisés
- Cotation automatique
- Résultats reçus par e-mail

Essayer gratuitement | Voir tous les questionnaires

★★★★★

“Sceptique au départ, je ne peux finalement plus me passer de cet outil dans ma pratique.”

Elodie C. - Psychologue TCC