TFEQ-51

Questionnaire des trois facteurs de l’alimentation (TFEQ-51)

Le TFEQ-51 est un questionnaire d’auto-évaluation de 51 items conçu pour explorer trois dimensions majeures du comportement alimentaire : la restriction cognitive, la désinhibition alimentaire et la sensibilité à la faim. Il est largement utilisé en psychologie de l’alimentation, en clinique de l’obésité et en recherche pour mieux comprendre le contrôle alimentaire, les épisodes de perte de contrôle et la réactivité aux signaux internes ou externes de faim. L’outil aide à objectiver des profils alimentaires utiles dans l’évaluation psychologique, le suivi thérapeutique et les programmes de prise en charge du poids, sans constituer à lui seul un instrument diagnostique des troubles des conduites alimentaires.

Nombre de questions	51 questions
Durée estimée	15 minutes
Langue	Français
Nom original	Three-Factor Eating Questionnaire
Public cible	Adulte
Auteurs	Albert J. Stunkard, Samuel Messick (1985)
Catégorie	TCA

Aperçu des 51 questions

Lorsque je sens l'odeur d'un steak en train de cuire ou que je vois un morceau de viande bien juteux, il m'est très difficile de me retenir de manger, même si je viens juste de terminer un repas.

Vrai Faux

Je mange en général trop lorsque je sors en groupe, comme par exemple dans des réceptions ou des pique-niques.

Vrai Faux

J'ai habituellement tellement faim que je mange plus de 3 fois par jour.

Vrai Faux

Une fois que j'ai mangé ma ration de calories, je parviens habituellement facilement à ne plus manger.

Vrai Faux

Suivre un régime m'est difficile pour la simple et bonne raison que cela me donne trop faim.

Vrai Faux

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

La cotation suit la clé officielle du questionnaire. Les réponses sont recodées item par item selon le sens clinique attendu, puis additionnées en trois scores distincts : restriction cognitive (21 items), désinhibition (16 items) et faim/sensibilité à la faim (14 items). Des scores plus élevés indiquent respectivement un contrôle cognitif plus important de l'alimentation, une plus grande tendance à manger en réponse à des déclencheurs émotionnels ou situationnels, et une plus forte sensibilité subjective à la faim. L'interprétation se fait par profil dimensionnel, en tenant compte du contexte clinique ; il n'existe pas de seuil diagnostique universel.

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