

# Autorégulation des comportements alimentaires en sport

L'autorégulation des comportements alimentaires en sport a été évaluée à l'aide du questionnaire Self-Regulatory Eating Attitude in Sport Scale (SREASS) validé en langue française par Scoffier, Paquet, Corrion, et d'Arripe-Longueville (2010)

	Pas du tout					Totalement
1 Te sens-tu capable de manger un gâteau sans penser aux conséquences que cela va pouvoir avoir pour ta prochaine compétition ?	1	2	3	4	5	6
2 Te sens-tu capable d'aller te faire vomir si tu as mangé du gâteau d'anniversaire à une fête ?	1	2	3	4	5	6
3 Te sens-tu capable de contrôler ce que tu manges quand de la nourriture alléchante est devant toi ?	1	2	3	4	5	6
4 Te sens-tu capable de contrôler ce que tu manges quand il y a beaucoup de nourriture disponible pour toi ?	1	2	3	4	5	6
5 Te sens-tu capable de contrôler ce que tu manges quand tu es anxieux(se) ou inquiet(e) ?	1	2	3	4	5	6
6 Te sens-tu capable de contrôler ce que tu manges quand tu es irritable ?	1	2	3	4	5	6
7 Te sens-tu capable de manger avec tes partenaires d'entraînement et ne pas te priver ?	1	2	3	4	5	6
8 Te sens-tu capable de manger des frites sans penser aux conséquences que cela va pouvoir avoir sur tes performances ?	1	2	3	4	5	6
9 Te sens-tu capable de ne rien manger à un repas sous prétexte de la présence de ton entraîneur ?	1	2	3	4	5	6
10 Te sens-tu capable de contrôler ce que tu manges quand tu es déprimé(e) ?	1	2	3	4	5	6
11 Te sens-tu capable de manger des sucreries sans penser aux conséquences que cela va pouvoir avoir sur ta prochaine compétition ?	1	2	3	4	5	6
12 aux conséquences que cela va pouvoir avoir sur tes performances ?	1	2	3	4	5	6
13 Te sens-tu capable de manger trois repas par jour sans te faire vomir, pratiquer de l'exercice excessif, prendre des diurétiques ou des laxatifs ?	1	2	3	4	5	6
14 Te sens-tu capable de manger de la nourriture riche en graisses sans te faire vomir, pratiquer de l'exercice excessif, prendre des diurétiques ou des laxatifs ?	1	2	3	4	5	6
15 Te sens-tu capable de prendre un repas avec tes parents en mangeant en quantité normale ?	1	2	3	4	5	6
16 Te sens-tu capable de résister à la tentation de sucreries que tu apprécies beaucoup ?	1	2	3	4	5	6

Items inversés : 2 et 9.