

# Gouffrez-vous d'orthorexie ?

Faites votre test de Bratman Pour le savoir

## Questionnaire

OUI

NON

- 1 - Passez-vous plus de 3 heures par jour à penser à votre régime alimentaire ?
- 2 - Planifiez-vous plus de 3 heures par jour à penser à votre régime alimentaire ?
- 3 - La valeur nutritionnelle de votre repas est-elle plus importante que le plaisir de le déguster ?
- 4 - La qualité de votre vie s'est-elle dégradée, alors que la qualité de votre nourriture s'est améliorée ?
- 5 - Êtes-vous devenus plus récemment exigeant (e) avec vous-même ?
- 6 - Votre amour propre est-il renforcé par votre volonté de manger sain ?
- 7 - Avez-vous renoncé à des aliments que vous aimiez au profit d'aliments 'sains' ?
- 8 - Votre régime alimentaire gêne-t-il vos sorties, vous éloignant de votre famille et vos amis ?
- 9 - Eprenez-vous un sentiment de culpabilité dès que vous vous éloignez de votre régime ?
- 10 - Vous sentez-vous en paix avec vous-même et pensez-vous bien vous contrôler lorsque vous mangez sain ?

Résultats : comptabilisez le nombre de OUI obtenus

Une orthorexie est retenue si le total de oui obtenus est supérieur à 4

L'obsession de manger 'sain' : si le nombre de oui obtenus est supérieur à 4 demandez conseil à votre conseillère (er) en nutrition, pleine santé et naturopathe qui saura vous guider vers votre mieux-être !



@cinnosante

