

Le test du Dr Roger Gould (livre « Dites NON à l'aliment de consolation »)

Question (replacez-vous dans votre dernière crise de compulsion).	OUI	NON
Votre envie de manger survient-elle brusquement ?		
Quand vous envie de manger, c'est parfois un besoin désespéré et immédiat ?		
Quand vous mangez trop, vous ne remarquez pas le goût des aliments ?		
Quand vous avez faim, c'est parfois pour un type précis d'aliments ?		
Il vous arrive de vous sentir coupable après avoir mangé ?		
Vous ressentez avoir besoin de combler un vide intérieur en mangeant ?		
Il vous arrive d'avoir envie de manger après une émotion ?		
Mangez-vous très vite et beaucoup comme pour étouffer qq chose en vous ?		
Avez-vous fait des régimes anéantis par des besoins de manger incontrôlables		
Vous sentez-vous parfois impuissante devant des cochonneries ou du chocolat		
Vous sentez-vous parfois impuissante quand on vous propose de vous resservir ?		
<i>Au moins 3 réponses OUI ? Il s'agit de faim émotionnelle</i>		