

ECHELLE D'ADDICTION AUX PRODUITS SUCRES

« Le sucre est aussi une poudre blanche qui affecte fortement le corps et dont certains experts affirment qu'elle agit également sur les fonctions mentales et l'humeur de l'individu* »

Ces questions concernent les aliments contenant des sucres raffinés : les sucres rajoutés, les sucreries, les biscuits, friandises, mais aussi les viennoiseries, les sodas, les chocolats, le pain...

PARMI LES AFFIRMATIONS SUIVANTES : AFFECTEZ UNE NOTE DE 0 à 3 A CHAQUE ITEM EN ENTOURANT LE CHIFFRE QUI VOUS CORRESPOND LE MIEUX :

0 pour Jamais. **1** pour Parfois. **2** pour Souvent. **3** pour Systématiquement.

Il m'arrive de consommer des aliments sucrés en cachette.....	0	1	2	3
Lorsque j'en consomme, j'ai un besoin intense d'obtenir un effet immédiat (réconfort, énergie, soutien).....	0	1	2	3
Je suis incapable d'en prendre qu'une seule part (j'en prends un morceau, puis encore un, puis encore un...). J'ai besoin d'augmenter ma consommation pour ressentir le même effet.....	0	1	2	3
Lorsque que je ne peux pas en consommer, je me sens impatient, irritable....	0	1	2	3
J'ai des idées obsessionnelles à propos du sucre (par ex : vous êtes invités. Un produit sucré (gâteau, bonbon...) est mis en évidence. Vous avez du mal à rester concentré sur la situation. Toute votre attention est accaparé sur les questions : quand et combien pourrais je en manger.)	0	1	2	3
J'ai des troubles de la concentration pour des idées liées au sucre. (par ex : toutes les 2h, j'ai une sensation de faim de sucre. Je ne suis plus concentré sur l'action en cours, je réfléchis à ce que je vais pouvoir manger tout à l'heure.)	0	1	2	3
J'ai des pertes de contrôle concernant ma consommation d'aliments sucrés	0	1	2	3
J'évite les discussions à ce sujet	0	1	2	3
J'éprouve un sentiment de culpabilité lié à ma consommation	0	1	2	3
Je sais que ça peut être toxique pour mon organisme et pourtant je continue d'en surconsommer	0	1	2	3
J'en mange sans avoir de sensation de faim	0	1	2	3
J'en consomme sans plaisir	0	1	2	3

TOTAL

(*)Extrait du paragraphe *Qu'est ce qu'une drogue ?*
dans *Du Chocolat à la Morphine* ANDREW WEIL et WINIFRED ROSEN. Les éditions du lézard 1994