

## ECHELLE D'ADDICTION AUX PRODUITS SUCRES

Un stupéfiant est une substance présentant un important risque d'abus et susceptible d'engendrer une consommation problématique. Évaluez vos indicateurs de dépendances.

**Parmi les 11 propositions suivantes. Affectez une note de 0 à 3 à chaque item :**  
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 accaparée 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
J'en mange sans avoir de sensation de faim .....	0	1	2	3
J'en consomme sans plaisir .....	0	1	2	3

TOTAL