



11/ Vous êtes en train de préparer un repas :

◆ Vous garnissez copieusement l'assiette des autres, et moins la vôtre...

▲ Vous piquez au fur et à mesure vos préparations.

● Vous réchauffez un plat tout préparé.

■ Vous profitez de l'occasion pour créer une nouvelle recette.

VOTRE PROFIL

(entre 11 et 19 points)

Pour vous faire plaisir...

Pour vous, manger, c'est tout un art. La nourriture en est la matière première et il ne tient alors qu'à vous de composer un repas plein de saveurs, une œuvre culinaire appétissante ! Ainsi, vous aimez parcourir les marchés, acheter des produits frais et suivre les saisons ! Vous savez prendre le temps de cuisiner, évitant le plus possible d'avoir recours aux plats surgelés ou aux conserves.

Vous veillez à manger tranquillement et préservez le moment des repas. Ce dernier devient alors un temps de rencontre privilégié avec votre assiette et votre corps. Car vous utilisez aussi la nourriture comme un élément essentiel de bien-être et d'équilibre, profitant au maximum de ses bienfaits.

Enfin, vous aimez partager un bon repas avec des amis. Ainsi, la nourriture n'est pour vous ni source d'angoisse ni source de difficultés

particulières. Vous entretenez avec elle une relation équilibrée, harmonieuse et vous en retirez du plaisir, sans culpabiliser. Elle est un outil de bien-être, et vous pensez volontiers que la santé est dans l'assiette ! N'hésitez pas à poursuivre votre découverte des nombreuses richesses offertes par la gastronomie...

(entre 20 et 37 points)

Pour vous apaiser...

La nourriture semble être pour vous une source importante de satisfaction, en ce qu'elle apaise vos tensions intérieures, les doutes et les angoisses. Elle vous nourrit, affectivement surtout. Vous appréciez les moments passés à table. Mais pointe parfois au milieu du repas une petite anxiété : celle de ne pouvoir vous resservir par exemple, ou de vous entendre dire : « Qu'est-ce que tu manges ! » Mais c'est surtout dans votre rapport solitaire à la nourriture que les mécanismes inconscients que vous entretenez avec elle apparaissent

Faites le total de vos ●, ■, ▲ et ◆.

Comptez :

1 point pour chaque ●,

2 points pour chaque ■,

3 points pour chaque ▲

et 4 points pour chaque ◆.

Additionnez tous les points et reportez-vous au profil qui vous correspond.