



ODES (English)

Instructions: The Ottawa Disordered Eating Screen asks questions about food, bodies, and eating. Please circle the option that best describes how often this may have happened in the last 4 weeks.

In the last 4 weeks, how often did you...						
worry so much about your weight, shape, or muscles that you couldn't get it out of your head?	Never	Rarely	Sometimes	Often	Always	
not eat, or eat in a way to change your weight, shape, or muscles?	Never	Once or twice	Once or twice each week	3 or 4 times each week	5 or 6 times each week	Daily or almost daily
binge on food (eaten what other people would say is an unusually large amount of food such as a whole litre of ice cream, in a few hours?)	Never	Once or twice	Once or twice each week	3 or 4 times each week	5 or 6 times each week	Daily or almost daily
feel like you couldn't stop eating or couldn't control how much you ate?	Never	Once or twice	Once or twice each week	3 or 4 times each week	5 or 6 times each week	Daily or almost daily

Please note: The ODES tool is free to use, provided that appropriate citation is included in all applications and publications. The contents of both the English and French versions, including the statements, items or scoring, cannot be altered, adapted or modified. To preserve validity and accuracy of the instrument, if you are interested in translating this tool, please seek permission from the authors. The ODES is a self-report screening tool and does not replace clinical judgement.



Scoring Instructions for ODES

The ODES scoring system is designed to assess the risk of disordered eating by evaluating two main domains: the **cognitive domain** and the **behavioural domain**.

The cognitive domain is measured by **item 1**, which assesses preoccupation with food, body, shape, weight and/or muscularity.

The behavioural domain is measured by **items 2, 3a and 3b**:

- **Item 2**, which assesses restrictive eating patterns, and
- **Items 3a and 3b combined**, which assess binge-eating behaviours.

Recommendations for use of ODES in healthcare settings (traffic light system):

In the last 4 weeks, how often did you...						
Item 1. worry so much about your weight, shape, or muscles that you couldn't get it out of your head?	● (1) Never	● (2) Rarely	■ (3) Sometimes	▲ (4) Often	▲ (5) Always	
Item 2. not eat, or eat in a way to change your weight, shape, or muscles?	● (1) Never	● (2) Once or twice	■ (3) Once or twice each week	▲ (4) 3 or 4 times each week	▲ (5) 5 or 6 times each week	▲ (6) Daily or almost daily
Item 3a. binge on food (eaten what other people would say is an unusually large amount of food such as a whole litre of ice cream, in a few hours?)	● (1) Never	■ (2) Once or twice	■ (3) Once or twice each week	▲ (4) 3 or 4 times each week	▲ (5) 5 or 6 times each week	▲ (6) Daily or almost daily
Item 3b. feel like you couldn't stop eating or couldn't control how much you ate?	● (1) Never	■ (2) Once or twice	■ (3) Once or twice each week	▲ (4) 3 or 4 times each week	▲ (5) 5 or 6 times each week	▲ (6) Daily or almost daily

Using the traffic light system, a **positive screen** occurs when a person scores in the **orange or red zones** on the cognitive domain (item 1) **OR** behavioural domain (item 2 **and/or** items 3a and 3b combined).

▲ High Risk/Red	Has red scores on BOTH cognitive and behavioural domains	Recommend further screening/assessment, including medical assessment.
■ Moderate Risk/Orange	Has orange scores on BOTH cognitive and behavioural domains OR If scores are in the red or orange zone for EITHER cognitive or behavioural domains	Recommend further screening/assessment.
● Low Risk/Green	Has green scores on BOTH cognitive and behavioural domains	Recommend no further screening/assessment.
*Note: this scoring guide does not replace clinical judgement.		

Recommendations for use of ODES in surveillance:

A **total score of 7 or higher when summing the 4 items** indicates the individual is “at risk” for disordered eating.



ODES (Français)

Instructions : L'outil de dépistage des comportements alimentaires perturbés d'Ottawa (ODES) pose des questions sur l'alimentation, le corps et les comportements alimentaires. Veuillez encircler la réponse qui décrit le mieux la fréquence à laquelle chacune des situations suivantes s'est produite au cours des 4 dernières semaines.

Au cours des 4 dernières semaines, à quelle fréquence ...						
vous êtes-vous tellement inquieté(e) de votre poids, de votre silhouette ou de votre musculature que vous ne pouviez plus vous sortir ces pensées de la tête ?	Jamais	Rarement	À l'occasion	Souvent	Toujours	
avez-vous cessé de manger ou mangé de manière à modifier votre poids, votre silhouette ou votre musculature ?	Jamais	Une ou deux fois	Une ou deux fois par semaine	3 ou 4 fois par semaine	5 ou 6 fois par semaine	Tous les jours ou presque tous les jours
avez-vous eu des périodes d'hyperphagie (c'est-à-dire, mangé ce que d'autres qualifieraient de quantité inhabituellement importante de nourriture, comme un litre entier de crème glacée, en quelques heures) ?	Jamais	Une ou deux fois	Une ou deux fois par semaine	3 ou 4 fois par semaine	5 ou 6 fois par semaine	Tous les jours ou presque tous les jours
avez-vous eu l'impression de ne pas pouvoir vous arrêter de manger ou de ne pas pouvoir contrôler la quantité que vous mangiez ?	Jamais	Une ou deux fois	Une ou deux fois par semaine	3 ou 4 fois par semaine	5 ou 6 fois par semaine	Tous les jours ou presque tous les jours

Veillez noter : L'utilisation de l'outil ODES est gratuite, à condition qu'une citation appropriée soit incluse dans toutes les applications et publications. Le contenu des versions anglaise et française, y compris les énoncés, les items et la cotation, ne peut pas être modifié, adapté ou altéré. Afin de préserver la validité et la fidélité de l'instrument, si vous souhaitez traduire cet outil, veuillez demander l'autorisation des auteurs. L'ODES est un outil de dépistage autoadministré et ne remplace pas le jugement clinique.



Guide de cotation de l'ODES

Le système de cotation de l'ODES est conçu pour évaluer le risque de comportements alimentaires perturbés en examinant deux domaines principaux : **le cognitif** et **le comportemental**.

Le domaine cognitif est mesuré par **l'item 1**, qui évalue la préoccupation pour la nourriture, le corps, la silhouette, le poids et/ou la musculature.

Le domaine comportemental est évalué par les **items 2, 3a et 3b**:

- **L'item 2**, qui évalue les habitudes alimentaires restrictifs, et
- **Les items 3a et 3b combinés**, qui évaluent les comportements d'hyperphagie.

Recommandations pour l'utilisation de l'ODES en milieu de soins (système de feux tricolores) :

Au cours des 4 dernières semaines, à quelle fréquence ...						
Item 1. vous êtes-vous tellement inquiet(e) de votre poids, de votre silhouette ou de votre musculature que vous ne pouviez plus vous sortir ces pensées de la tête ?	● (1) Jamais	● (2) Rarement	■ (3) À l'occasion	▲ (4) Souvent	▲ (5) En tout temps	
Item 2. avez-vous cessé de manger ou mangé de manière à modifier votre poids, votre silhouette ou votre musculature ?	● (1) Jamais	● (2) Une ou deux fois	■ (3) Une ou deux fois par semaine	▲ (4) 3 ou 4 fois par semaine	▲ (5) 5 ou 6 fois par semaine	▲ (6) Tous les jours ou presque tous les jours
Item 3a. avez-vous eu des périodes d'hyperphagie (c'est-à-dire, mangé ce que d'autres qualifieraient de quantité inhabituellement importante de nourriture, comme un litre entier de crème glacée, en quelques heures) ?	● (1) Jamais	■ (2) Une ou deux fois	■ (3) Une ou deux fois par semaine	▲ (4) 3 ou 4 fois par semaine	▲ (5) 5 ou 6 fois par semaine	▲ (6) Tous les jours ou presque tous les jours
Item 3b. avez-vous eu l'impression de ne pas pouvoir vous arrêter de manger ou de ne pas pouvoir contrôler la quantité que vous mangiez ?	● (1) Jamais	■ (2) Une ou deux fois	■ (3) Une ou deux fois par semaine	▲ (4) 3 ou 4 fois par semaine	▲ (5) 5 ou 6 fois par semaine	▲ (6) Tous les jours ou presque tous les jours



En utilisant le système de feux tricolores, **un dépistage positif** se produit lorsqu'une personne obtient un score dans les **zones orange ou rouge** du domaine cognitif (item 1) **OU** du domaine comportemental (item 2 **et/ou** les items 3a et 3b combinés).

▲ Risque élevée/ Rouge	Présente des scores dans la zone rouge À LA FOIS dans le domaine cognitif et dans le domaine comportemental	Recommander un dépistage ou une évaluation supplémentaire, y compris une évaluation médicale.
■ Risque modéré/ Orange	Présente des scores dans la zone orange À LA FOIS dans les domaine cognitif et dans le domaine comportemental OU Si les scores se situent dans la zone rouge ou orange soit dans le domaine cognitif, soit dans le domaine comportemental	Recommander un dépistage ou une évaluation plus supplémentaire.
● Risque faible/ Vert	Présente des scores dans la zone verte À LA FOIS dans le domaine cognitif et dans le domaine comportemental	Ne recommander aucun dépistage ni aucune évaluation supplémentaire.
* Remarque : ce guide d'évaluation ne remplace pas le jugement clinique.		

Recommandations pour l'utilisation de l'ODES dans le cadre de la surveillance :

Un score total de 7 ou plus, obtenu en additionnant les scores des 4 items, indique que la personne est « à risque » de présenter des comportements alimentaires perturbés.