



ODES

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. Please note, 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.

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

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

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 : Dépistage de l'alimentation chaotique d'Ottawa pose des questions sur l'alimentation, le corps et les comportements alimentaires. Veuillez entourer l'option qui décrit le mieux à quelle fréquence cela a pu se produire au cours des 4 dernières semaines.

Au cours des 4 dernières semaines, à quelle fréquence ...						
t'es-tu tellement inquieté(e) de ton poids, de ta forme ou de ta musculature que tu ne pouvais pas penser à autre chose?	Jamais	Rarement	À l'occasion	Souvent	En tout temps	
t'es-tu empêché(e) de manger, ou as-tu mangé de façon à modifier ton poids, ta forme ou ta musculature?	Jamais	Une ou deux fois	Une ou deux fois par semaine	3 ou of 4 fois par semaine	5 ou 6 fois par semaine	Tous les jours ou presque tous les jours
as-tu pratiqué consommation excessive d'aliments (mangé ce que d'autres verraient comme une quantité de nourriture inhabituellement importante, comme tout un litre de crème glacée, en quelques heures)?	Jamais	Une ou deux fois	Une ou deux fois par semaine	3 ou of 4 fois par semaine	5 ou 6 fois par semaine	Tous les jours ou presque tous les jours
as-tu eu l'impression que tu ne pouvais pas t'arrêter de manger ou contrôler la quantité de nourriture que tu mangeais?	Jamais	Une ou deux fois	Une ou deux fois par semaine	3 ou of 4 fois par semaine	5 ou 6 fois par semaine	Tous les jours ou presque tous les jours

Veillez noter: L'outil ODES est gratuit à utiliser, 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 ou le système de cotation, ne peut être modifié, adapté ou altéré. Afin de préserver la validité et l'exactitude de l'instrument, si vous souhaitez traduire cet outil, veuillez obtenir l'autorisation des auteurs. Veuillez noter que l'ODES est un outil d'auto-évaluation qui ne remplace pas le jugement clinique.

Instructions de Notation pour L'ODES

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

Le domaine cognitif est évalué par l'**item 1**, qui mesure la préoccupation liée à la nourriture, au corps, à la silhouette, au poids et/ou à la musculature.

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

- **L'item 2**, qui évalue les comportements alimentaires restrictifs, et,
- **Les items 3a et 3b combinés**, qui évaluent les comportements de compulsion alimentaire.

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

Au cours des 4 dernières semaines, à quelle fréquence ...						
L'item 1: t'es-tu tellement inquiété(e) de ton poids, de ta forme ou de ta musculature que tu ne pouvais pas penser à autre chose?	(1) Jamais	(2) Rarement	(3) À occasion	(4) Souvent	(5) En tout temps	
L'item 2. t'es-tu empêché(e) de manger, ou as-tu mangé de façon à modifier ton poids, ta forme ou ta 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
L'item 3a. as-tu pratiqué la consommation excessive d'aliments (mangé ce que d'autres verraient comme une quantité de nourriture inhabituellement importante, comme tout un litre 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
L'item 3b. as-tu eu l'impression que tu ne pouvais pas t'arrêter de manger ou contrôler la quantité de nourriture que tu mangeais?	(1) Jamais	(2) Un 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 rouges À LA FOIS dans les domaines cognitif et comportemental	Recommander un dépistage ou une évaluation supplémentaire, y compris une évaluation médicale.
Risque modéré/Orange	Présente des scores orange à la fois dans les domaines cognitif et comportemental OU Si les scores se situent dans la zone rouge ou orange pour l'un ou l'autre des domaines cognitif ou comportemental	Recommander un dépistage ou une évaluation supplémentaire
Risque faible/ Vert	Présente des scores verts À LA FOIS dans les domaines cognitif et comportemental	Aucun examen/ évaluation supplémentaire n'est recommandé
* Remarque : ce guide de notation 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, en additionnant les 4 items**, indique que la personne est « à risque » de troubles alimentaires.