



# QUIZZ : Ma santé, j'y tiens... et au quotidien ?

## Mon HYGIÈNE DE VIE

- |  | OUI                      | NON                      |
|--|--------------------------|--------------------------|
| Je marche régulièrement                              | <input type="checkbox"/> | <input type="radio"/>    |
| Je pratique un sport chaque semaine                  | <input type="checkbox"/> | <input type="radio"/>    |
| J'écoute mon corps                                   | <input type="checkbox"/> | <input type="diamond"/>  |
| Je suis fumeur / concerné(e) par le tabagisme passif | <input type="diamond"/>  | <input type="checkbox"/> |
| Ma consommation d'alcool est régulière               | <input type="diamond"/>  | <input type="radio"/>    |
| Je mange quand j'ai le temps                         | <input type="diamond"/>  | <input type="checkbox"/> |
| Je suis en surpoids                                  | <input type="diamond"/>  | <input type="checkbox"/> |
| J'organise mes repas                                 | <input type="checkbox"/> | <input type="radio"/>    |
| Je me sens reposé(e) en me levant le matin           | <input type="checkbox"/> | <input type="radio"/>    |
| Je suis toujours fatigué(e), souvent déprimé(e)      | <input type="radio"/>    | <input type="checkbox"/> |
| Je me sens stressé(e)                                | <input type="radio"/>    | <input type="checkbox"/> |
| J'ai souvent recours aux médicaments                 | <input type="diamond"/>  | <input type="checkbox"/> |

## Mon ALIMENTATION

- |   |                          |                          |
|---|--------------------------|--------------------------|
| Je choisis mes aliments                       | <input type="checkbox"/> | <input type="radio"/>    |
| Je mange vite                                 | <input type="diamond"/>  | <input type="checkbox"/> |
| Je mange beaucoup                             | <input type="diamond"/>  | <input type="checkbox"/> |
| Je cuisine peu moi même                       | <input type="diamond"/>  | <input type="checkbox"/> |
| Je ne sais plus quoi manger                   | <input type="diamond"/>  | <input type="checkbox"/> |
| Je grignote                                   | <input type="radio"/>    | <input type="checkbox"/> |
| Je fais du sport pour perdre du poids         | <input type="diamond"/>  | <input type="checkbox"/> |
| Le sport me permet de manger plus             | <input type="diamond"/>  | <input type="radio"/>    |
| Conserver son poids est contraignant          | <input type="radio"/>    | <input type="checkbox"/> |
| Je suis régulièrement des régimes restrictifs | <input type="diamond"/>  | <input type="checkbox"/> |
| J'évite les féculents, ils font grossir       | <input type="diamond"/>  | <input type="checkbox"/> |
| J'évite de manger de la viande                | <input type="diamond"/>  | <input type="radio"/>    |
| Je peux manger des légumes à volonté          | <input type="radio"/>    | <input type="diamond"/>  |
|   | <input type="radio"/>    | <input type="checkbox"/> |

## Ma SANTÉ

- |   | OUI                      | NON                      |
|---|--------------------------|--------------------------|
| Ma santé me préoccupe   | <input type="checkbox"/> | <input type="radio"/>    |
| Je me sens acteur de ma santé   | <input type="checkbox"/> | <input type="diamond"/>  |
| Le sport peut améliorer la santé                                      | <input type="checkbox"/> | <input type="diamond"/>  |
| Ma santé est liée à mon alimentation                                  | <input type="checkbox"/> | <input type="diamond"/>  |
| J'ai des antécédents familiaux (risques particuliers)                 | <input type="radio"/>    | <input type="checkbox"/> |
| Je vais souvent chez le médecin                                       | <input type="radio"/>    | <input type="checkbox"/> |
| Le médecin m'a déjà mis(e) en garde (tabac, poids, hygiène de vie)... | <input type="diamond"/>  | <input type="checkbox"/> |
| Les médicaments me soignent de toute façon !                          | <input type="radio"/>    | <input type="checkbox"/> |
| On naît en bonne santé ou pas   | <input type="diamond"/>  | <input type="checkbox"/> |

## Ma DÉTERMINATION

- |  |                          |                          |
|--|--------------------------|--------------------------|
| Je vais toujours au bout de mes projets                      | <input type="checkbox"/> | <input type="radio"/>    |
| Je prends de bonnes résolutions sans toujours les appliquer! | <input type="diamond"/>  | <input type="radio"/>    |
| J'ai besoin d'être encouragé(e), suivi(e)                    | <input type="radio"/>    | <input type="checkbox"/> |
| Je dois comprendre pour avancer et persévérer                | <input type="diamond"/>  | <input type="radio"/>    |
| Je vis dans l'instant présent                                |                          |                          |

## Majorité de

Bravo! Vous faites attention à votre hygiène de vie. Vous êtes conscient(e) qu'un corps bien nourri et bien entretenu vous permettra d'aller loin, longtemps et en bonne santé. Sur le plan alimentaire, vous avez parfois des doutes et suivez parfois un petit régime. Il vous suffirait juste de comprendre un peu mieux les aliments qui vous entourent, savoir ce qu'ils vous apportent afin que votre choix soit plus éclairé. Gardez votre dynamisme sportif pour entretenir votre corps!

## Majorité de et de

Méto, boulot, dodo ! Vous savez qu'il est nécessaire de maintenir votre corps en forme mais votre rythme de vie et votre emploi du temps ou le manque de persévérance pour empêche de passer à l'acte. Vous vous laissez aller dans des dérapages alimentaires et vous vous culpabilisez. Vous manquez d'exercice. Vous n'êtes pas à votre poids de forme... Faites vous épauler ! Quelques petits changements bien choisis vous donnerons l'élan et le coup de pouce nécessaire pour atteindre votre objectif. Vous retrouverez le dynamisme qui vous caractérise et serez fier(e) d'atteindre vos objectifs.

## Majorité de et de

Une remise en forme s'impose! Vous vous préoccupez peu de votre santé et votre corps vous le rappelle par des petits maux quotidiens (fatigue, crampes, douleurs, sommeil difficile...). Votre hygiène de vie n'est pas toujours adaptée à vos besoins, un peu chaotique... mais il n'est jamais trop tard pour bien faire ! Reprenez les choses en main, progressivement. Revoyez vos consommations de tabac et d'alcool petit à petit, prenez l'air et marchez. Faites un peu de tri dans votre frigo et vos placards et réorganisez un peu votre alimentation. Faites un bilan de santé et n'hésitez pas à solliciter votre entourage ou des professionnels de santé spécialisés pour remettre de l'ordre dans votre hygiène de vie !

### VOTRE SCORE

TOTAL  : .....

TOTAL  : .....

TOTAL  : .....

Magali GAUDICHON

06.71.63.43.29