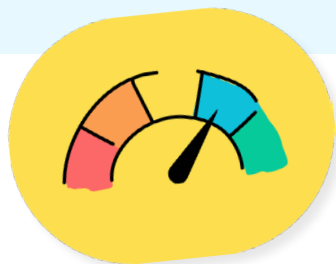




Activité physique, alimentation, santé mentale :

4 tests pour aider vos équipes à prendre soin de leur santé





Ce document recense 4 tests permettant à chacun d'**auto-évaluer ses habitudes de vie** : activité physique, alimentation, gestion du stress, perception de la santé.

Ces outils sont **validés ou utilisés par des professionnels de santé** ou des organismes référents en matière de prévention santé.

Chaque test est **facile à réaliser**, en quelques minutes seulement.

Objectifs :

- Favoriser la prise de conscience
- Prendre à prendre soin de soi
- Participer à un changement de comportement (habitudes de vie)

Pour chacun de ces tests, la source vous est donnée. Vous pouvez donc les télécharger dans leur version d'origine.



1

Quelle est votre perception de votre santé ?

2

Évaluez votre niveau d'activité physique

3

Évaluez votre qualité nutritionnelle

4

Évaluez votre niveau de stress



N'hésitez pas à vous en servir en les **communiquant** à vos équipes et/ou en les transformant aux **formats affiches, cartes, flyers...**

Quelle est votre perception de votre santé ?

Six critères évalués : la forme physique, le poids idéal, l'alimentation, la qualité de sommeil, le niveau de stress et l'état de santé général.

Pour chaque item : Une échelle de 1 à 10 vous aide à mesurer votre perception.



De manière générale, comment estimes-tu ta condition physique actuelle ?

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	---

Te trouves-tu plutôt mince ou plutôt rond ?

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	---

Penses-tu avoir une alimentation équilibrée ?

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	---

Dors-tu bien la nuit et te sens-tu reposé(e) ?

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	---

Te sens-tu stressé(e) ces temps-ci ?

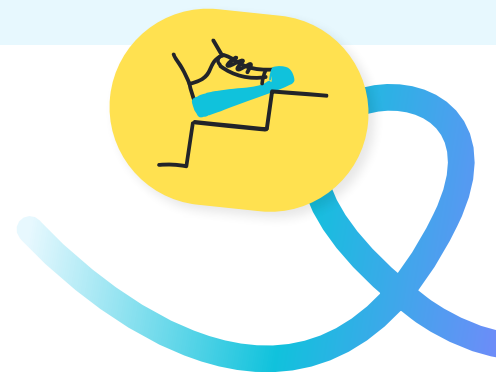
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	---

Comment perçois-tu ton niveau général de santé actuellement ?

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	---

[Télécharger le test sur onaps.fr](https://onaps.fr)

Évaluez votre niveau d'activité physique



Etes-vous plutôt inactif, actif ou très actif ?

Questionnaire d'auto-évaluation "Ricci & Gagnon" : Calculez en additionnant le nombre de points (1 à 5) correspondant à la case cochée à chaque question.

👉 Interprétation du résultat & lien de téléchargement vers la source à la page suivante.

(A) Comportements sédentaires	Points					Scores
	1	2	3	4	5	
Combien de temps passez-vous assis par jour (loisirs, télé, ordinateur, travail, etc.) ?	+ de 5 h <input type="checkbox"/>	4 à 5 h <input type="checkbox"/>	3 à 4 h <input type="checkbox"/>	2 à 3 h <input type="checkbox"/>	- de 2 h <input type="checkbox"/>	
Total (A)						
(B) Activités physiques de loisir (dont sports)	1	2	3	4	5	Scores
Pratiquez-vous régulièrement une ou des activités physiques ?	Non <input type="checkbox"/>				Oui <input type="checkbox"/>	
A quelle fréquence pratiquez-vous l'ensemble de ces activités ?	1 à 2 fois / mois <input type="checkbox"/>	1 fois / semaine <input type="checkbox"/>	2 fois / semaine <input type="checkbox"/>	3 fois / semaine <input type="checkbox"/>	4 fois / semaine <input type="checkbox"/>	
Combien de minutes consacrez-vous en moyenne à chaque séance d'activité physique ?	- de 15 min <input type="checkbox"/>	16 à 30 min <input type="checkbox"/>	31 à 45 min <input type="checkbox"/>	46 à 60 min <input type="checkbox"/>	+ de 60 min <input type="checkbox"/>	
Habituellement comment percevez-vous votre effort ?	Très facile <input type="checkbox"/>	Facile <input type="checkbox"/>	Moyen <input type="checkbox"/>	Difficile <input type="checkbox"/>	Très difficile <input type="checkbox"/>	
Total (B)						
(C) Activités physiques quotidienne	1	2	3	4	5	Scores
Quelle est l'intensité physique de votre travail ?	Légère <input type="checkbox"/>	Modérée <input type="checkbox"/>	Moyenne <input type="checkbox"/>	Intense <input type="checkbox"/>	Très intense <input type="checkbox"/>	
En dehors de votre travail régulier, combien d'heures consacrez-vous par semaine aux travaux légers : bricolage, jardinage, ménages, etc. ?	- de 2 h <input type="checkbox"/>	3 à 4 h <input type="checkbox"/>	5 à 6 h <input type="checkbox"/>	7 à 9 h <input type="checkbox"/>	+ de 10 h <input type="checkbox"/>	
Combien de minutes par jour consacrez-vous à la marche ?	- de 15 min <input type="checkbox"/>	16 à 30 min <input type="checkbox"/>	31 à 45 min <input type="checkbox"/>	46 à 60 min <input type="checkbox"/>	+ de 60 min <input type="checkbox"/>	
Combien d'étages, en moyenne, montez-vous à pied chaque jour ?	- de 2 <input type="checkbox"/>	3 à 5 <input type="checkbox"/>	6 à 10 <input type="checkbox"/>	11 à 15 <input type="checkbox"/>	+ de 16 <input type="checkbox"/>	
Total (C)						
Total (A) + (B) + (C)						

Évaluez votre niveau d'activité physique



Résultats

Etes-vous plutôt inactif, actif ou très actif ?

Fiche d'interprétation du résultat au questionnaire Ricci et Gagnon.

Vous avez un score inférieur à 18



Vous avez le profil d'une personne qui pratique peu d'activité physique.

Nous vous encourageons à avoir une activité physique régulière pour votre santé. C'est la régularité de l'activité physique qui compte et pas seulement son intensité.



- Choisissez des activités que vous aimez.
- Fixez-vous des objectifs réalistes et atteignables dans le temps.
- Essayez d'instaurer une routine.

Vous avez un score compris entre 18 et 35



Vous avez le profil d'une personne plutôt active, bravo !

Continuez ainsi pour garder les bénéfices pour votre santé. Mettez sur la régularité.



- Si vous êtes souvent assis dans la journée, prenez le temps de faire des pauses actives.
- Au bureau : levez-vous, marchez, étirez-vous...
- Variez les lieux de pratique et les activités.

Vous avez un score supérieur à 35



Vous avez le profil d'une personne plutôt très active, bravo !

Vous pratiquez des activités physiques et sportives tous les jours ou presque, bouger fait partie de votre quotidien.



- N'oubliez pas les temps de récupération, essentiels pour recharger les batteries.
- Associez à cela une bonne hygiène de vie (alimentation, hydratation, sommeil...).
- Encouragez votre entourage (amis, famille, collègues...).

[Télécharger le test sur onaps.fr](https://onaps.fr)

Évaluez la qualité nutritionnelle de votre alimentation



Que mangez-vous au petit-déjeuner, déjeuner, dîner ?
Notez les points dans les cases de couleur correspondantes.
1 = (presque) toujours / 0,5 = parfois / 0 = (presque) jamais

👉 Inscrivez vos résultats, lisez les notes et retrouvez le lien vers la source à la page suivante.

		Protéines		Fruits et légumes	Féculents
		Viandes & équivalent	Produits laitiers		
Petit-déjeuner	Produit laitier (= lait, yaourt, fromage blanc, fromage...)				
	Produit céréalier (= pain, biscottes, céréales, viennoiserie...)				
	Fruit (= fruit cru, jus de fruit, compote)				
	Viande ou équivalent (= jambon, œuf, poisson...)				
Déjeuner	Viande ou équivalent (= viande blanche / rouge, poisson, fruits de mer, œufs)				
	Crudités				
	Légumes cuits (= entrée, soupe ou garniture)				
	Féculent (= pâtes, riz, semoule, pommes de terre, légumes secs)				
	Produit laitier (= fromage, laitage...)				
	Fruit (= fruit cru, jus de fruit, compote)				
	Pain (= pain traditionnel, pain de mie, biscottes)				
Dîner	Viande ou équivalent (= viande blanche / rouge, poisson, fruits de mer, œufs)				
	Crudités				
	Légumes cuits (= entrée, soupe ou garniture)				
	Féculent (= pâtes, riz, semoule, pommes de terre, légumes secs)				
	Produit laitier (= fromage, laitage...)				
	Fruit (= fruit cru, jus de fruit, compote)				
	Pain (= pain traditionnel, pain de mie, biscottes)				
Collation	Produit laitier (= yaourt, fromage blanc...)				
	Fruit (= fruit cru, jus de fruit, compote)				
	Produit céréalier (= pain, biscottes, céréales, viennoiserie...)				
	 / 3 / 4 / 8 / 6
		Total = / 21			

Évaluez la qualité nutritionnelle de votre alimentation

Résultats

Protéines

... / 3

... / 4

Si vous mangez moins de 2 fois de la viande (ou équivalent) par jour et/ou moins de 3 produits laitiers par jour, vous manquez peut-être de protéines.



Leur rôle : Les protéines participent au maintien et au renouvellement des muscles et sont à l'origine de nombreuses molécules essentielles elles que les anticorps (pour les défenses immunitaires), l'hémoglobine (pour transporter l'oxygène) dans l'organisme et les enzymes.

Fruits & légumes

... / 8

Si vous mangez moins de 4 portions par jour, vous n'avez pas un apport suffisant en fruits et légumes.



Leur rôle : Les fruits et légumes sont riches en vitamines C et B9, en minéraux, en fibres et en eau. Ils sont peu énergétiques.

Féculents

... / 6

Si vous mangez moins de 4 portions par jour, vous n'avez pas un apport suffisant en féculents.



Leur rôle : Les féculents apportent de l'énergie que le corps va utiliser progressivement sur plusieurs heures. Les céréales complètes et les légumes secs apportent en plus des fibres, des vitamines B et des minéraux.

[Télécharger le test sur chu-toulouse.fr](https://www.chu-toulouse.fr)

Évaluez votre niveau de stress

Le questionnaire dit « **Perceived Stress Scale** » (PSS) est l'une des échelles les plus utilisées pour évaluer sa perception du stress. Échelle internationale validée sur le plan scientifique en France, le PSS 10 permet d'évaluer de façon objective votre niveau de stress au cours du mois passé.

Répondez aux 10 questions suivantes et calculez votre résultat en additionnant le nombre de points (1 à 5) correspondant à la case cochée à chaque question.

👉 *Interprétation du résultat à la page suivante.*



Au cours du dernier mois...	Points				
	1	2	3	4	5
Avez-vous été dérangé par un événement inattendu ?	Jamais <input type="checkbox"/>	Presque jamais <input type="checkbox"/>	Parfois <input type="checkbox"/>	Assez souvent <input type="checkbox"/>	Très souvent <input type="checkbox"/>
Vous a-t-il semblé difficile de contrôler les choses importantes de votre vie ?	Jamais <input type="checkbox"/>	Presque jamais <input type="checkbox"/>	Parfois <input type="checkbox"/>	Assez souvent <input type="checkbox"/>	Très souvent <input type="checkbox"/>
Vous êtes-vous senti nerveux et stressé(e) ?	Jamais <input type="checkbox"/>	Presque jamais <input type="checkbox"/>	Parfois <input type="checkbox"/>	Assez souvent <input type="checkbox"/>	Très souvent <input type="checkbox"/>
Vous êtes-vous senti confiant dans vos capacités à prendre en main vos problèmes personnels ?	Jamais <input type="checkbox"/>	Presque jamais <input type="checkbox"/>	Parfois <input type="checkbox"/>	Assez souvent <input type="checkbox"/>	Très souvent <input type="checkbox"/>
Avez-vous senti que les choses allaient comme vous le vouliez ?	Jamais <input type="checkbox"/>	Presque jamais <input type="checkbox"/>	Parfois <input type="checkbox"/>	Assez souvent <input type="checkbox"/>	Très souvent <input type="checkbox"/>
Avez-vous pensé que vous ne pouviez pas assumer toutes les choses que vous deviez faire ?	Jamais <input type="checkbox"/>	Presque jamais <input type="checkbox"/>	Parfois <input type="checkbox"/>	Assez souvent <input type="checkbox"/>	Très souvent <input type="checkbox"/>
Avez-vous été capable de maîtriser votre énervement ?	Jamais <input type="checkbox"/>	Presque jamais <input type="checkbox"/>	Parfois <input type="checkbox"/>	Assez souvent <input type="checkbox"/>	Très souvent <input type="checkbox"/>
Avez-vous senti que vous dominiez la situation ?	Jamais <input type="checkbox"/>	Presque jamais <input type="checkbox"/>	Parfois <input type="checkbox"/>	Assez souvent <input type="checkbox"/>	Très souvent <input type="checkbox"/>
Vous êtes-vous senti irrité parce que les événements échappaient à votre contrôle ?	Jamais <input type="checkbox"/>	Presque jamais <input type="checkbox"/>	Parfois <input type="checkbox"/>	Assez souvent <input type="checkbox"/>	Très souvent <input type="checkbox"/>
Avez-vous trouvé que les difficultés s'accumulaient à un tel point que vous ne pouviez les surmonter ?	Jamais <input type="checkbox"/>	Presque jamais <input type="checkbox"/>	Parfois <input type="checkbox"/>	Assez souvent <input type="checkbox"/>	Très souvent <input type="checkbox"/>
Score					

Évaluez votre niveau de stress

Interprétez votre score :

Le score maximal est de 50 (stress majeur) et le score minimal de 10 (absence de stress)

Vous avez un score compris entre 10 et 21

Votre niveau de stress ressenti est plutôt faible,
vous vous adaptez.

Vous avez un score compris entre 22 et 26

Vous savez en général faire face au stress mais vous pouvez parfois être animé d'un sentiment d'impuissance entraînant des perturbations émotionnelles.

Vous avez un score compris entre 27 et 50

Vous entrez en zone rouge.
L'impression de subir la plupart des situations est forte et la vie est perçue comme une menace. Il devient urgent de prendre soin de vous.

Résultats



Gérer son stress grâce à l'exercice de cohérence cardiaque

3 séances par jour de 6 respirations par minute pendant 5 minutes.

Dans son livre *Cohérence cardiaque 3.6.5*, le docteur David O'Hare explique que « la pratique régulière de la cohérence cardiaque permet de faire baisser le niveau de cortisol, l'hormone du stress, et d'augmenter la DHEA, l'hormone de jeunesse, antagonisme du cortisol. À terme, on limite le risque de fatigue, d'épuisement, on arrive plus facilement à lâcher prise et à prendre de la distance par rapport aux événements. On diminue l'anxiété et le risque de dépression. »

kiplin

**Votre plateforme d'engagement
collaborateurs vers la santé**



www.kiplin.com

02 85 52 82 26

contact@kiplin.com

