



## Portrait de vos habitudes santé



### Votre condition physique

Vrai	Faux	
		1. Je ne suis pas essoufflé quand je grimpe un ou deux escaliers.
		2. J'ai un bon tonus musculaire dans les jambes et dans le haut du corps. (J'arrive à exécuter les tâches courantes et à soulever des charges normales.)
		3. J'ai fait de l'exercice au moins une fois cette semaine.
		4. Je suis actif régulièrement (marche, vélo, etc.).
		5. Je me réveille en pleine forme le matin.
		6. Mon poids n'a pas fluctué depuis au moins deux ans.
		7. J'ai une bonne souplesse corporelle (je suis capable de toucher mes orteils, les jambes tendues).
		8. Après un effort soutenu (par exemple une course de 200 m), je récupère rapidement. (Ma fréquence cardiaque redescend d'au moins 40 battements par minute en moins de deux minutes après le maximum.)
		9. J'ai un bon niveau de coordination pour les sports. (J'arrive en quelques séances à maîtriser les techniques de base ; si je suis un cours, je suis capable de reproduire les pas ou les mouvements qu'on m'enseigne).
		10. J'ai une bonne posture.
		11. J'ai plusieurs ensembles de sport dans ma garde-robe.
		12. À la maison, je passe moins de dix heures par semaine devant la télé et l'ordinateur.
<b>= (A)</b>		Total partiel (A) : additionnez le nombre de fois où vous avez répondu « vrai ».

21



### Votre alimentation

Vrai	Faux	
		1. Je consomme des denrées des quatre groupes alimentaires chaque jour.
		2. Je prépare au moins la moitié de mes repas de la semaine à la maison.
		3. Je consomme des produits céréaliers à grains entiers tous les jours.
		4. Je mange au moins cinq fruits et légumes tous les jours.
		5. Je consomme des légumineuses au moins une fois par semaine.
		6. Je privilégie les produits laitiers faibles en matières grasses.
		7. Je mange du poisson au moins deux fois par semaine.
		8. Je limite ma consommation de sel.

		9. Je bois de l'eau tous les jours.
		10. Je choisis des viandes maigres.
		11. J'ai un tour de taille de moins de 88 cm (femme) ou de moins de 102 cm (homme).
		12. Je considère que mon alimentation est satisfaisante.
	<b>= (B)</b>	Total partiel (B) : additionnez le nombre de fois où vous avez répondu « vrai ».



## Votre bien-être

Vrai	Faux	
		1. J'ai une routine quotidienne et hebdomadaire clairement établie.
		2. Je dors suffisamment chaque nuit pour me sentir bien reposé.
		3. Je m'arrête au moins deux fois par jour pour me détendre et respirer profondément.
		4. Je connais mes périodes de faible motivation et j'ai prévu des moyens pour y remédier.
		5. J'ai désamorcé mes sources de stress chronique et je me sens bien outillé pour gérer les tensions occasionnelles.
		6. J'ai éliminé de ma vie l'encombrement et les fuites d'énergie.
		7. Je profite des bienfaits du soleil et de la nature au moins une fois par semaine.
		8. Je m'offre occasionnellement un bon bain, un massage ou d'autres soins corporels agréables.
		9. Je respecte toujours mes limites.
		10. J'ai éliminé mes habitudes toxiques, mes excès et mes dépendances.
		11. J'entretiens un bon réseau de relations vivifiantes.
		12. Je ris de bon cœur plusieurs fois par jour et vis au présent le plus souvent possible.
	<b>= (C)</b>	Total partiel (C) : additionnez le nombre de fois où vous avez répondu « vrai ».

## Affirmations générales

Vrai	Faux	
		1. J'ai fait beaucoup de sport dans l'enfance et l'adolescence.
		2. Mes articulations et mon dos sont en bon état.
		3. Je maintiens mon poids santé.
		4. Ma pression artérielle est stable et normale.
		5. Mon taux de cholestérol sanguin est stable et normal.
		6. J'ai de l'énergie.
		7. Je me soigne adéquatement lorsque je suis malade ou blessé.
		8. Je reconnais que je suis beau/belle comme je suis et que cette beauté est unique.
		9. Je n'éprouve aucune douleur dont j'ignore la cause.
		10. Je consulte mon médecin au moins une fois par année pour un bilan.
		11. En moyenne, je ne prends pas plus de sept consommations d'alcool par semaine.
		12. Je veille constamment à améliorer mes habitudes santé et ma qualité de vie.
		13. Je suis satisfait de ma vie sexuelle.
		14. Je pratique régulièrement une activité à caractère méditatif.
<b>= (D)</b>		Total partiel (D) : additionnez le nombre de fois où vous avez répondu « vrai ».

## Résultats de mon bilan santé

Inscrivez les résultats dans le tableau suivant. Quels volets demanderaient votre attention en premier, deuxième et troisième lieu ?

	Vrais	Rang
Ma forme physique (A)	/ 12	
Mon alimentation (B)	/ 12	
Mon bien-être (C)	/ 12	

Pour connaître votre pourcentage actuel d'habitudes santé, additionnez le résultat des 14 affirmations d'ordre général (D) aux trois totaux partiels précédents (A, B et C), puis multipliez le tout par deux. Inscrivez ce pourcentage ici pour pouvoir le comparer avec le résultat que vous obtiendrez à la fin de votre parcours santé :

%	Date :
---	--------