

# QUESTIONNAIRE D'ÉVALUATION DES HABITUDES DE VIE

Directives : A moins d'avis contraire, cochez (✓) à droite de la case qui décrit le mieux votre comportement ou votre situation au cours du dernier mois. Les explications relatives aux questions et à la compilation du pointage sont détaillées au verso.

<b>FAMILLE ET AMIS</b>	J'ai quelqu'un à qui parler de choses importantes pour moi	presque jamais	rarement	à l'occasion	assez souvent	presque toujours
	Je donne et reçois de l'affection	presque jamais	rarement	à l'occasion	assez souvent	très souvent
<b>ACTIVITÉS PHYSIQUES</b>	Je pratique une activité physique intense au moins 30 minutes par jour Ex. : course à pied, cyclisme, etc.	Moins d'une fois par semaine	1-2 fois par semaine	3 fois par semaine	4 fois par semaine	5 fois ou plus par semaine
	Je suis modérément actif(ve) (jardinage, montée d'escaliers, marche, travaux ménagers)	Moins d'une fois par semaine	1-2 fois par semaine	3 fois par semaine	4 fois par semaine	5 fois ou plus par semaine
<b>ALIMENTATION</b>	J'ai une alimentation équilibrée (voir les explications)	presque jamais	rarement	à l'occasion	assez souvent	presque toujours
	Je mange souvent trop 1) de sucre ou 2) de sel, ou 3) de graisse animale ou 4) d'aliments peu nutritifs	les quatre	trois d'entre eux	deux d'entre eux	un d'entre eux	aucun d'entre eux
	Je suis à moins de ___ kg de mon poids santé	pas moins de 8 kg	8 kg (20 lbs)	6 kg (15 lbs)	4 kg (10 lbs)	2 kg (5 lbs)
<b>TABAC ET DROGUES</b>	Je fume du tabac	plus de 10 fois par semaine	1 à 10 fois par semaine	aucune fois dans les 6 derniers mois	aucune fois depuis un an	aucune fois depuis 5 ans
	Je consomme des drogues telles que la marijuana ou la cocaïne	parfois				jamais
	J'abuse de médicaments (par ordonnance ou en vente libre)	presque quotidiennement	assez souvent	à l'occasion	presque jamais	jamais
	Je consomme des boissons contenant de la caféine (café, thé, cola)	plus de 10 par jour	7 – 10 par jour	3 – 6 par jour	1 – 2 par jour	jamais
<b>ALCOOL</b>	Je prends en moyenne ___ consommation(s) d'alcool par semaine (voir explications)	plus de 20	13 – 20	11 – 12	8 – 10	0 – 7
	Je prends plus de 4 consommations en une seule occasion	presque quotidiennement	assez souvent	à l'occasion	presque jamais	jamais
	Je conduis après avoir bu	parfois				jamais
<b>SOMMEIL</b>	Je dors bien et je me sens reposé(e)	presque jamais	rarement	parfois	assez souvent	presque toujours
	J'attache ma ceinture de sécurité	jamais	rarement	parfois	la plupart du temps	toujours
<b>CEINTURE DE SÉCURITÉ</b>	Je suis capable de gérer le stress dans ma vie	presque jamais	rarement	parfois	assez souvent	presque toujours
	Je me détends et je profite de mes temps libres	presque jamais	rarement	parfois	assez souvent	presque toujours
<b>STRESS</b>	J'ai des pratiques sexuelles sécuritaires	presque jamais	rarement	parfois	assez souvent	toujours
	Je me sens pressé(e)	presque toujours	assez souvent	parfois	rarement	presque jamais
<b>PRATIQUES SEXUELLES</b>	Je me sens fâché(e) ou agressif(ve)	presque toujours	assez souvent	parfois	rarement	presque jamais
	Je suis positif(ve) et optimiste	presque jamais	rarement	parfois	assez souvent	presque toujours
<b>COMPORTEMENT</b>	Je me sens tendu(e) ou nerveux(se)	presque toujours	assez souvent	parfois	rarement	presque jamais
	Je me sens triste ou déprimé(e)	presque toujours	assez souvent	parfois	rarement	presque jamais
	Je suis satisfait(e) dans mon travail ou dans mon poste	presque jamais	rarement	parfois	assez souvent	presque toujours
<b>VIE PROFESSIONNELLE</b>						

1<sup>re</sup> étape Comptez le nombre de ✓ dans chaque colonne →

2<sup>e</sup> étape Multipliez le total de chaque colonne par le facteur indiqué (écrire le résultat dans la case en-dessous) → 0 x 1 x 2 x 3 x 4

3<sup>e</sup> étape Additionnez les résultats de chaque colonne pour obtenir le résultat final →  +  +  +  =

**Résultat final**  
(voir explications)

## ▼ RÉGIME ÉQUILIBRÉ

Selon Le Guide alimentaire canadien pour manger sainement (à l'intention des personnes âgées de 4 ans et plus) :

### Des quantités différentes pour des personnes différentes

La quantité que vous devez choisir chaque jour dans les quatre groupes alimentaires et parmi les autres aliments varie selon l'âge, la taille, le sexe, le niveau d'activité physique; elle augmente durant la grossesse et l'allaitement. Le Guide alimentaire propose un nombre plus ou moins grand de portions pour chaque groupe alimentaire. Ainsi, les enfants peuvent choisir les quantités les plus petites et les adolescents, les plus grandes. La plupart des adultes peuvent choisir entre les deux extrêmes.

Produits céréaliers	Légumes et fruits	Produits laitiers	Viandes et substitus	Autres aliments
Choisissez de préférence des produits à grains entiers ou enrichis.	Choisissez plus souvent des légumes vert foncé ou orange.	Choisissez de préférence des produits laitiers faibles en gras.	Choisissez de préférence des viandes, volailles et poissons plus maigres et des légumineuses.	D'autres aliments et boissons qui ne font pas partie des quatre groupes peuvent aussi apporter saveur et plaisir. Certains de ces aliments ont une teneur plus élevée en gras ou en énergie. Consommez-les avec modération.
Nombre de portions par jour recommandées				
5 – 12	5 – 10	Enfants (4 à 9 ans) : 2 à 3 Jeunes (10 à 16 ans) : 3 à 4 Adultes : 2 à 4 Femmes enceintes ou allaitant : 3 à 4	2 – 3	

## ▼ CONSOMMATION D'ALCOOL

1 consommation équivaut à :

	Impérial	Métrique	Américain
1 bouteille de bière	5 % alcool 12 onces	340,8 ml	10 onces
1 verre de vin	12 % alcool 5 onces	142 ml	4,5 onces
1 verre de spiritueux	40 % alcool 1,5 once	42,6 ml	1,25 once

## ▼ PRATIQUES SEXUELLES SÉCURITAIRES

Réfère à l'utilisation de méthodes de prévention d'infection ou de conception.

### INTERPRÉTATION DES RÉSULTATS

➔	85 – 100	70 – 84	55 – 69	35 – 54	0 – 34
	EXCELLENT	TRÈS BIEN	BIEN	ACCEPTABLE	À AMÉLIORER

NOTE : Un résultat faible ne signifie pas que vous avez échoué. Vous avez toujours l'occasion de modifier vos habitudes de vie – en commençant dès maintenant. Identifiez les catégories où vous avez obtenu un résultat de 0 ou 1 et choisissez celles où vous voulez apporter des améliorations en premier.

#### CONSEILS :

- 1 N'essayez pas de changer toutes vos habitudes en même temps. Ce sera trop contraignant pour vous.
- 2 Écrivez sur une feuille les habitudes que vous avez décidé de modifier, ainsi que l'objectif à atteindre; cela vous motivera.
- 3 Faites de petits changements successifs qui vous mèneront à votre but principal.
- 4 Sollicitez l'aide d'un ami ou d'une amie qui effectuera des changements similaires ou vous appuiera dans vos démarches.
- 5 Félicitez-vous d'avoir atteint chaque étape. Accordez-vous des récompenses appropriées.
- 6 Demandez à un professionnel de l'activité physique (Conseiller en condition physique et habitudes de vie I ou II de la SCPE), à votre médecin de famille, à une infirmière ou au département de santé communautaire, de vous fournir des renseignements complémentaires en rapport avec l'un ou l'autre de ces secteurs.