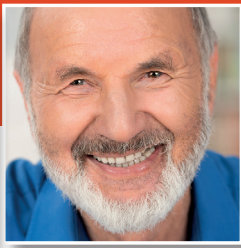


En avril
mangez, bougez,
c'est facile !



TESTEZ VOS 
VOS CONNAISSANCES
sur la nutrition (alimentation et activité physique)

Bénéficiez de conseils personnalisés de professionnels pour mieux protéger votre santé.



Participant

Sexe Homme Femme

Âge

Mutuelle d'appartenance

Département

Questionnaire

Testez vos connaissances sur l'alimentation. Les réponses, élaborées par des nutritionnistes, vous permettront d'y voir plus clair !

Boire de l'eau fait maigrir. Vrai Faux

Les biscottes apportent moins de calories que le pain. Vrai Faux

La mention « sans sucre ajouté » signifie qu'il n'y a pas de sucre du tout dans le produit. Vrai Faux

Le poisson apporte moins de protéines que la viande. Vrai Faux

On ne doit pas manger de viande et de fromage au même repas. Vrai Faux

Manger un fruit ou légume par jour couvre les besoins en vitamines du corps. Vrai Faux

Les fruits secs sont riches en magnésium. Vrai Faux

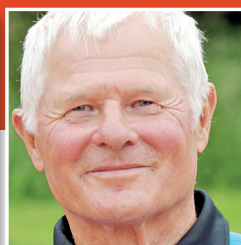
Les produits laitiers sont la meilleure source de calcium. Vrai Faux

On garde pendant l'adolescence les règles alimentaires apprises dans la famille pendant l'enfance. Vrai Faux

Le pain fait grossir. Vrai Faux

Pour être sûr de garder la ligne, deux repas par jour suffisent. Vrai Faux

Le petit déjeuner doit apporter le quart des besoins de notre corps. Vrai Faux



Test d'auto-évaluation Ricci et Gagnon

Êtes-vous inactif, actif ou très actif? Remplissez le questionnaire ci-dessous pour découvrir votre profil et comment intégrer facilement l'activité physique dans votre vie quotidienne.

	★ 1	★ 2	★ 3	★ 4	★ 5	Scores
COMPORTEMENTS SÉDENTAIRES						
Combien de temps passez-vous en position assise par jour (loisirs, télé, ordinateur, travail, etc.) ?	Plus 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"/>	Moins de 2 h <input type="checkbox"/>	
ACTIVITÉS PHYSIQUES DE LOISIR (dont sports)						
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 ?	Moins de 15 mn <input type="checkbox"/>	15 à 30 mn <input type="checkbox"/>	31 à 45 mn <input type="checkbox"/>	46 à 60 mn <input type="checkbox"/>	Plus de 60 min <input type="checkbox"/>	
Habituellement comment percevez-vous votre effort ? Le chiffre 1 représentant un effort très facile et le 5, un effort difficile.	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	
ACTIVITÉS PHYSIQUES QUOTIDIENNES						
Quelle intensité d'activité physique votre travail requiert-il ?	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. ?	Moins 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"/>	Plus de 10 h <input type="checkbox"/>	
Combien de minutes par jour consacrez-vous à la marche ?	Moins de 15 mn <input type="checkbox"/>	15 à 30 mn <input type="checkbox"/>	31 à 45 mn <input type="checkbox"/>	46 à 60 mn <input type="checkbox"/>	Plus de 60 min <input type="checkbox"/>	
Combien d'étages, en moyenne, montez-vous à pied chaque jour ?	Moins de 2 <input type="checkbox"/>	3 à 5 <input type="checkbox"/>	6 à 10 <input type="checkbox"/>	11 à 15 <input type="checkbox"/>	Plus de 16 <input type="checkbox"/>	



Résultat :



H
Moins de 18
INACTIF



H
Entre 18 et 35
ACTIF



H
Plus de 35
TRÈS ACTIF



TOTAL



Questionnaire de satisfaction

- CSP**
- | | | |
|--|--|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Agriculteurs exploitants | <input type="checkbox"/> Artisans, commerçants et chefs d'entreprises | |
| <input type="checkbox"/> Cadres et assimilés | <input type="checkbox"/> Prof. intermédiaires, agents de maîtrise et techniciens | |
| <input type="checkbox"/> Employés | <input type="checkbox"/> Ouvriers | <input type="checkbox"/> Retraités |
| <input type="checkbox"/> Sans activité professionnelle | <input type="checkbox"/> NSP (Ne se prononce pas) | |

Comment avez-vous eu connaissance de l'action ?

Satisfaction : Pas satisfait Peu satisfait Satisfait Très satisfait

Êtes-vous satisfait de vos pratiques actuelles ?

en matière d'alimentation :

pas du tout tout à fait

en matière d'activité physique

pas du tout tout à fait

Changer vos habitudes, vos pratiques, trouvez-vous cela facile ?

en matière d'alimentation :

pas du tout tout à fait

en matière d'activité physique

pas du tout tout à fait

Quel est aujourd'hui votre degré de motivation pour changer vos attitudes, vos pratiques ?

en matière d'alimentation :

pas du tout tout à fait

en matière d'activité physique

pas du tout tout à fait

Au cours des 30 derniers jours avez-vous essayé de changer vos pratiques, vos habitudes ?

en matière d'alimentation :

- oui, et ça tient toujours
- oui, mais ça n'a pas tenu
- non, mais j'y ai pensé
- non, et je n'y ai pas pensé

en matière d'activité physique

- oui, et ça tient toujours
- oui, mais ça n'a pas tenu
- non, mais j'y ai pensé
- non, et je n'y ai pas pensé

Avez-vous déjà consulté pour des problèmes de poids ? Oui Non

Êtes-vous ou avez-vous été suivi(e) pour des problèmes de poids ? Oui Non

Cette action de la Mutualité Française est évaluée au niveau national. Si vous acceptez d'être interrogé(e) dans 2 mois, merci d'indiquer votre adresse électronique : cette adresse ne sera pas utilisée pour d'autre but que l'évaluation et ne sera pas conservée.