



## Résultats : J'évalue ma motivation à arrêter le tabac

### Votre score :

- Moins de 6 ▶ Vous êtes peu ou pas motivé.e
- De 6 à 12 ▶ Votre motivation est à renforcer
- Plus de 12 ▶ Vous êtes motivé.e
- Autour de 20 ▶ Vous êtes vraiment motivé.e



## Résultats : J'évalue mon niveau d'activité physique

### Reportez vos résultats ci-dessous puis additionnez vos points :

Nombre de A ..... x 1 = .....

Nombre de B ..... x 2 = .....

Nombre de C ..... x 3 = .....

Total des points .....

- De 6 à 9 ▶ Très peu actif
- De 9 à 12 ▶ Peu actif
- De 12 à 15 ▶ Moyennement actif
- De 15 à 18 ▶ Très actif



## J'évalue mon niveau d'activité physique

### Sur mon lieu de travail ou pendant mon occupation principale,

#### 1. Je marche :

- A. Jamais
- B. Occasionnellement
- C. Souvent

#### 2. Je suis assis.e :

- A. Souvent
- B. Occasionnellement
- C. Jamais

### Pendant mes loisirs,

#### 3. Je marche :

- A. Jamais
- B. Occasionnellement
- C. Souvent

#### 4. Je pratique un sport :

- A. Jamais
- B. Occasionnellement
- C. Souvent

#### 5. Je regarde la télévision :

- A. Souvent
- B. Occasionnellement
- C. Jamais

### Pour me déplacer,

#### 6. Je privilégie la marche à pied, le vélo, les rollers...

- A. Jamais
- B. Occasionnellement
- C. Souvent

Nombre de : A ..... B ..... C .....



## J'évalue ma motivation à l'arrêt du tabac

### Testez votre motivation à l'arrêt du tabac

#### 1. Pensez-vous que dans 6 mois :

- ▶ Vous fumerez toujours autant 0
- ▶ Vous aurez diminué un peu votre consommation de cigarettes 2
- ▶ Vous aurez diminué beaucoup votre consommation de cigarettes 4
- ▶ Vous aurez arrêté de fumer 8

#### 2. Avez-vous actuellement envie d'arrêter de fumer ?

- ▶ Pas du tout 0
- ▶ Un peu 1
- ▶ Beaucoup 2
- ▶ Enormément 3

#### 3. Pensez-vous que dans 4 semaines :

- ▶ Vous fumerez toujours autant 0
- ▶ Vous aurez diminué un peu votre consommation de cigarettes 2
- ▶ Vous aurez diminué beaucoup votre consommation de cigarettes 4
- ▶ Vous aurez arrêté de fumer 8

#### 4. Vous arrive-t-il de ne pas être content.e de fumer ?

- ▶ Jamais 0
- ▶ Quelquefois 1
- ▶ Souvent 2
- ▶ Très souvent 3

Votre score final :

ER, G. Aubouy - CEP asbl - Rue de Fernelmont 40 - 5020 Champion - Dépôt légal D/2023/15658/03



Wallonie



Centre d'Education Du Patient a.s.b.l.



Avec le soutien du Fonds A.B., géré par la Fondation Roi Baudouin



## J'évalue mon risque de diabète

- Vous avez un parent proche diabétique **OUI NON**
- Vous avez un poids excessif **OUI NON**
- Vous avez un tour de taille supérieur à :  
102 cm (homme) **OUI NON**  
88 cm (femme) **OUI NON**
- Pour les femmes :**
- Vous avez eu un enfant de plus de 4kg à la naissance **OUI NON**
- Vous avez eu un antécédent de diabète pendant votre grossesse **OUI NON**

**Si vous répondez OUI à une de ces questions, vous pouvez avoir un diabète ignoré ou un risque de devenir diabétique.**

Mon IMC de ce jour :

Ma glycémie de ce jour :

Heure :



## J'évalue mes habitudes alimentaires

Entourez votre réponse

Je consomme	A	B	C	D
Fruits par jour	0	1	2 à 3	Plus de 3
Poissons par semaine	0	1 à 2	3 à 4	Plus de 4
Produits laitiers par jour	0	1 ou 2	3 ou 4	Plus de 4
Charcuterie	Tous les jours	4 à 5 fois par semaine	2 à 3 fois par semaine	Rarement
Légumes verts	Rarement	3 à 4 fois par semaine	1 fois par jour	A tous les repas
Féculents	Rarement	1 jour sur 2	1 fois par jour	2 fois par jour
Eau, thé, café, tisane	Moins de 1/2 litre	1/2 à 1 litre	1 à 1,5 litre	Plus de 1,5 litre
Boissons sucrées	Tous les jours	2 à 3 fois par semaine	Environ 1 fois par semaine	Rarement ou jamais
Plus de 2 verres d'alcool	Tous les jours	2 à 3 fois par semaine	Environ 1 fois par semaine	Rarement ou jamais
Petit déjeuner	Rarement	Léger	Copieux mais mal équilibré	Copieux et équilibré
Collations par jour	Plus de 4	2	3	4
Salez-vous vos aliments dans votre assiette ?	Toujours	Souvent	Rarement	Jamais
Pâtisseries	Tous les jours	Plusieurs fois par semaine	1 fois par semaine	Rarement
Viandes ou jambons	A tous les repas	Rarement ou jamais	3 à 4 fois par semaine	1 fois par jour

Nombre de : A ..... B ..... C ..... D .....



## Résultats : J'évalue mes habitudes alimentaires

Vous avez obtenu une majorité de réponses :

**A**  
comme  
**Attention !**

**Votre alimentation très déséquilibrée est un véritable ennemi pour votre santé !**

Elle favorise la survenue de maladies cardiovasculaires, cancers, obésité, ostéoporose ou encore du diabète. Une bonne hygiène de vie alimentaire permet, au contraire, de lutter contre tous ces maux. Il est important de modifier votre assiette.

**B**  
comme  
**Bof !**

**Votre alimentation est moins déséquilibrée que A, mais elle reste un risque pour votre santé.** Il est important de modifier votre assiette.

**C**  
comme  
**Correcte !**

**Vous vous nourrissez correctement :** quelques petites améliorations permettraient de préserver ou d'améliorer encore davantage votre état de santé.

**D**  
comme  
**Diététique !**

**Bravo ! Vous mangez de façon équilibrée et variée,** excellente méthode de prévention santé et de lutte contre de nombreuses maladies de notre siècle. Continuez à manger « bon et bien » à la fois et faites vous doublement plaisir.