

Évaluez votre forme

Ce test vous donnera un aperçu rapide de votre condition physique. Il ne s'agit pas d'un diagnostic médical... il ne vous dispense nullement de vous faire suivre régulièrement par votre médecin. Mais identifier votre profil vous permettra de mieux mesurer les efforts à fournir pour vous maintenir au top de votre forme.

Vous vous sentez... En forme : 3 points Fatigué : 2 points Exténué : 1 point Vous fumez... Jamais : 3 points Moins de 5 cigarettes/jour : 2 points Plus de 5 cigarettes/ jour : 1 point Au bout de combien d'étages êtes-vous essoufflé ? 2 : 1 point 3 : 2 points 4 : 3 points Lorsque vous nouez vos lacets assis, vous devez vous interrompre... Jamais : 3 points Une fois : 2 points Plusieurs fois : 1 point Vous faites du sport... 2 heures par semaine : 3 points 2 à 4 heures / mois : 2 points Moins de 2 heures / mois : 1 point Vous vous déplacez.... A pied ou à vélo : 3 points En transport en commun : 2 points En voiture : 1 point Le stress... Vous ne connaissez pas : 3 points Vous êtes parfois surchargé au bureau : 2 points Vous êtes continuellement sous pression : 1 point Mal de dos ... Jamais : 3 points Rarement : 2 points Une, voire plusieurs fois / mois : 1 point	Vous mangez.... Un peu de tout à chaque repas : 3 points Toute la journée en plus des 3 repas : 2 points Irrégulièrement et vous compensez par des excès déséquilibrés : 1 point La nuit.... Vous vous endormez sans difficulté : 3 points Vous vous endormez difficilement : 2 points Vous vous réveillez et avez du mal à vous rendormir : 1 point Vous vous endormez... Au bout de 10 min dans les transports en commun : 1 point Au bout d'une demi-heure devant la télé : 2 points Uniquement dans votre lit : 3 points Vous buvez de l'eau... Régulièrement : 3 points Uniquement pendant les repas : 2 points Rarement : 1 point Votre consommation de vin ... 0 ou 1 verre / jour : 3 points 2 ou 3 verres/ jour : 2 points Davantage : 1 point Vous carburez à... 2 cafés / jour : 3 points 2 à 4 cafés/ jour : 2 points Plus de 4 cafés/ jour : 1 point Penché en avant... Vous touchez vos genoux : 1 point Vous touchez vos chevilles : 2 points Vous touchez le sol : 3 points
--	---

34 à 45 points : vous êtes en forme

25 à 33 points : vous pouvez améliorer...

15 à 24 points : urgent de vous prendre en main !