

# BILAN DE SANTÉ GLOBALE

	Très mal	Mal	Correct	Bien	Très bien
Comment vous sentez-vous en général?					

	Très mauvaise	Mauvaise	Correcte	Bonne	Très bonne
Comment est votre santé physique?					

	Je ne m'en souviens plus	5 ans et plus	3 à 5 ans	2 ans	1 an et moins
À quand remonte votre dernier examen médical?					

	Très faible	Faible	Correct	Bon	Très bon
Quel est votre niveau de fatigue?					

	Moins de 4	Entre 5 et 6	Entre 7 et 8	Entre 8 et 9	9+
Combien d'heures par nuit dormez-vous en général?					

	Je fais de l'insomnie	J'ai un sommeil agité et me réveille souvent	J'ai un sommeil assez calme et me réveille 2 à 3 fois	J'ai un sommeil profond et me réveille une fois	Je dors profondément du coucher au lever
Quelle est la qualité de votre sommeil en général?					

	Très bas	Bas	Moyen	Élevé	Très élevé
Quel est votre niveau de stress?					

	Très irritable	Facilement irritable	Correct	Souvent de bonne humeur	Toujours de bonne humeur
Comment est votre humeur?					

	Pas du tout	Parfois	La plupart du temps	Très souvent	Toujours
J'ai de bonnes habitudes alimentaires					

	Non	Presque	Oui
J'ai un poids santé			

	Non	Est adressé	Oui
Mon taux de cholestérol est normal			

	Non	Est adressée	Oui
Ma tension est normale			

	Jamais	Rarement	Régulièrement	Souvent	Très souvent
J'ai des migraines					

	Oui	Un peu trop	Non
Je consomme peu de caféine et cola			

	Non	Correcte	Oui
Si je suis en couple, ma relation est harmonieuse			

	Non	Correct	Oui
J'ai un bon cercle d'amis et des activités sociales variées			

	Jamais	Rarement	1 à 3 fois semaine	4 à 5 fois semaine	Tous les jours
Je pratique des activités physiques					

	Tous les jours	4-5 fois semaine	3 fois semaine	2 fois semaine	1 fois semaine
Je consomme des boissons alcoolisées					

	Très lent	Lent	Correct	Rapide	Très rapide
Mon rythme au travail est					

	Pas du tout	Pourraient être bien meilleures	Correctes	Bonnes	Très bonnes
Mes conditions de travail sont satisfaisantes					

	Très souvent	Souvent	Pratiquement jamais	jamais
Je m'absente du travail				

	Pas du tout	Moyenne	Bonne	Très bonne
J'ai une bonne planification financière				

	Oui	Non
Mes revenus me permettent de bien vivre		

	Oui	Non
Je prends des vacances annuellement		

	Pas du tout	Parfois	Généralement	Presque toujours	Toujours
Je suis une personne foncièrement heureuse					