



Ton nom -----

Ton prénom -----

Ton âge -----

# UN TEST

Ma qualité de vie



1. Fais-tu attention à ce que tu manges ?

2. Aimes-tu te mettre à table ?

3. Manges-tu tout seul ?



	A	B	C	D
	Pas du tout <input type="radio"/>	Pas souvent <input type="radio"/>	Parfois <input type="radio"/>	À chaque repas <input type="radio"/>
	Non <input type="radio"/>	Pas trop <input type="radio"/>	Assez <input type="radio"/>	Oui <input type="radio"/>
	Le plus souvent <input type="radio"/>	Régulièrement <input type="radio"/>	Parfois <input type="radio"/>	Très rarement <input type="radio"/>
	Total	Total	Total	Total



4. À chaque repas, manges-tu une entrée, un plat, un dessert ?

5. Grignotes-tu ?

6. T'interdis-tu certains aliments ?

7. Pratiques-tu une activité physique ?  
(en dehors des cours d'EPS)

8. Sautes-tu des repas ?

Report :	Report :	Report :	Report :
<b>A</b> Jamais <input type="radio"/>	<b>B</b> Pas à chaque repas <input type="radio"/>	<b>C</b> Presque à chaque repas <input type="radio"/>	<b>D</b> Oui <input type="radio"/>
Beaucoup <input type="radio"/>	Un peu <input type="radio"/>	Rarement <input type="radio"/>	Non <input type="radio"/>
Oui <input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	Non <input type="radio"/>
Jamais <input type="radio"/>	Rarement <input type="radio"/>	Régulièrement <input type="radio"/>	Plusieurs fois <input type="radio"/>
Souvent <input type="radio"/>	Parfois <input type="radio"/>	Rarement <input type="radio"/>	Jamais <input type="radio"/>
<b>Total</b>	<b>Total</b>	<b>Total</b>	<b>Total</b>



**TEST**  
suite



9. Vas-tu au fast-food ?

10. Es-tu un curieux à table ?  
(salé-sucré, ingrédients nouveaux...)

11. Manges-tu en famille ?

12. Aimes-tu les repas avec tes amis ?



Report :	Report :	Report :	Report :
<b>A</b> 3 ou 4 fois par semaine <input type="radio"/>	<b>B</b> 1 ou 2 fois par semaine <input type="radio"/>	<b>C</b> 1 fois par mois <input type="radio"/>	<b>D</b> Exceptionnellement <input type="radio"/>
Pas du tout <input type="radio"/>	Pas trop <input type="radio"/>	Un peu <input type="radio"/>	Beaucoup <input type="radio"/>
Jamais <input type="radio"/>	Pas souvent <input type="radio"/>	Parfois <input type="radio"/>	Souvent <input type="radio"/>
Non <input type="radio"/>	Pas trop <input type="radio"/>	Oui <input type="radio"/>	Carrément <input type="radio"/>
<b>Total A :</b>	<b>Total B :</b>	<b>Total C :</b>	<b>Total D :</b>


**Reporte-toi  
 à la page suivante  
 pour comparer  
 tes résultats  
 aux profils types.**





# RÉSULTATS



→ **Tu as un maximum de réponses en** **A**

Très décontracté(e), tu ne te préoccupes pas beaucoup de ce qu'il y a dans ton assiette. Tu te dis peut-être que c'est trop compliqué. Mais tu peux améliorer énormément ta qualité de vie en choisissant des menus plus structurés ou en grignotant moins. Essaie, ton corps te dira merci !

→ **Tu as un maximum de réponses en** **B**

Tu as de bonnes idées mais il te manque encore quelques connaissances pour être tout à fait au point. À la page des 9 repères de consommation, tu trouveras les clés qui t'aideront à construire un bon équilibre alimentaire. Tu vas tout de suite sentir la différence !

→ **Tu as un maximum de réponses en** **C**

Bravo ! Tu es soucieux(se) de ta qualité de vie et tu prends les bonnes initiatives. Un peu plus de sport et quelques connaissances de plus et tu deviens champion(ne) !

→ **Tu as un maximum de réponses en** **D**

Rien ne t'échappe, tu as de bonnes connaissances. Continue dans cette voie sans en faire une obsession. N'hésite pas à aider tes ami(e)s qui ont plus de difficultés.