



MES HABITUDES DE VIE

Fais le point sur tes habitudes quotidiennes (sommeil, alimentation, activité physique, routines) pour voir si elles soutiennent vraiment ta productivité et ton bien-être.

Pour chaque question, choisis la lettre qui correspond le mieux à ta situation actuelle.

Axes d'évaluation :

- Qualité et régularité du sommeil
- Fréquence de l'activité physique
- Équilibre alimentaire
- Gestion des pauses et du temps de récupération
- Présence de routines matinales ou du soir

1. À quelle heure te couches-tu en semaine ?

- A** Toujours à la même heure, tôt
- B** Assez régulier, mais parfois tard
- C** Souvent tard, sans réelle routine
- D** Très variable, jamais de rythme

2. Combien d'heures de sommeil as-tu en moyenne par nuit ?

- A** 7 à 8 heures
- B** 6 à 7 heures
- C** 5 à 6 heures
- D** Moins de 5 heures

3. Te réveilles-tu reposé(e) et en forme ?

- A** Presque toujours
- B** Souvent
- C** Parfois
- D** Rarement





MES HABITUDES DE VIE

Pour chaque question, choisis la lettre qui correspond le mieux à ta situation actuelle.

4. Prends-tu un petit-déjeuner équilibré?

- A** Tous les jours
- B** La plupart du temps
- C** Rarement
- D** Jamais

5. Combien de repas sautes-tu par semaine?

- A** Aucun
- B** 1 ou 2
- C** 3 à 5
- D** Plus de 5

6. Bois-tu suffisamment d'eau chaque jour?

- A** Oui, je surveille ma consommation
- B** J'y pense, mais pas toujours
- C** J'oublie souvent
- D** Non, je bois très peu

7. Pratiques-tu une activité physique?

- A** Oui, plusieurs fois par semaine
- B** Oui, une fois par semaine
- C** Rarement
- D** Jamais

8. Combien de temps passes-tu assis(e) chaque jour?

- A** Moins de 4h
- B** 4 à 6h
- C** 6 à 8h
- D** Plus de 8h





MES HABITUDES DE VIE

Pour chaque question, choisis la lettre qui correspond le mieux à ta situation actuelle.

9. Fais-tu des pauses actives (marche, étirement...)?

- A** Plusieurs fois par jour
- B** Une fois par jour
- C** Quelques fois par semaine
- D** Jamais

10. À quelle fréquence consommes-tu des fruits et légumes?

- A** À chaque repas
- B** Une fois par jour
- C** Quelques fois par semaine
- D** Rarement

Comment gères-tu le grignotage ou les envies sucrées?

- A** Je les contrôle facilement
- B** J'en ai parfois, mais sans excès
- C** J'ai du mal à résister
- D** Je grignote très souvent

12. Utilises-tu des techniques de relaxation ou de gestion du stress?

- A** Oui, quotidiennement
- B** Parfois
- C** Rarement
- D** Jamais

13. Comment évalues-tu ton niveau de stress au quotidien?

- A** Faible
- B** Modéré
- C** Élevé
- D** Très élevé





MES HABITUDES DE VIE

Pour chaque question, choisis la lettre qui correspond le mieux à ta situation actuelle.

14. Prends-tu du temps pour toi chaque jour (lecture, méditation, hobby...)?

- A** Oui, tous les jours
- B** Plusieurs fois par semaine
- C** Rarement
- D** Jamais

15. As-tu une routine du soir pour te détendre ?

- A** Oui, systématiquement
- B** Parfois
- C** Rarement
- D** Jamais

16. À quelle fréquence consultes-tu des écrans avant de dormir ?

- A** Jamais
- B** Parfois
- C** Souvent
- D** Toujours

17. Planifies-tu tes repas à l'avance ?

- A** Oui chaque semaine
- B** Parfois
- C** Rarement
- D** Jamais

18. Prends-tu le temps de manger sans distraction (télé, téléphone...)?

- A** Toujours
- B** Souvent
- C** Parfois
- D** Jamais





MES HABITUDES DE VIE

Pour chaque question, choisis la lettre qui correspond le mieux à ta situation actuelle.

19. Comment gères-tu les excès (repas trop riches, soirées, etc.)?

- A** J'équilibre naturellement les jours suivants
- B** J'essaie de compenser
- C** Je culpabilise
- D** Je ne fais pas attention

20. Te sens-tu globalement en forme et énergique?

- A** Oui, la plupart du temps
- B** Assez souvent
- C** Parfois
- D** Rarement

Interprétation des résultats

Majorité de A : Habitudes de vie équilibrées

Tu as une excellente hygiène de vie: continue à t'écouter et à entretenir ces routines positives!

Majorité de C : À améliorer

Tu manques de constance ou de structure. Nos ressources t'aideront à installer des routines saines et à retrouver énergie et équilibre.

Majorité de B : En bonne voie

Tu as de bonnes bases, mais tu pourrais encore renforcer certaines habitudes pour te sentir encore mieux.

Majorité de D : À réinventer

Il est temps de repenser tes habitudes! Découvre nos outils et conseils pour retrouver vitalité, motivation et bien-être au quotidien.

Quel que soit ton profil, le Pack Productivité Ascent t'aide à adopter des habitudes de vie qui soutiennent ta productivité et ton bien-être.

