

# QUESTIONNAIRE DE PERCEPTION DE LA SANTÉ

(adapté du questionnaire de Garnier)

Score général : \_\_\_\_\_ /10  
Moyenne de l'ensemble des réponses

1	De manière générale, comment estimez-vous votre condition physique actuelle ?									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Très mauvaise							Excellente			

2	Êtes-vous satisfait de votre poids ?									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Pas du tout							Extrêmement			

3	Pensez-vous avoir une alimentation équilibrée ?									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Pas du tout							Extrêmement			

4	Dormez-vous bien la nuit et vous sentez-vous reposé ?									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Je dors très mal							Je dors très bien			

5	Vous sentez-vous stressé ces temps-ci ?									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Très stressé							Très détendu			

6	Comment percevez-vous votre niveau général de santé actuellement ?									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Très mauvais							Très bon			

7	Actuellement, vous sentez-vous isolé socialement ?									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Énormément							Pas du tout			

8	Avez-vous des difficultés de concentration ?									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Énormément							Pas du tout			