

Equilibre alimentaire, bien-être et estime de soi : Diagnostic



Etude diagnostique de l'activité physique et des habitudes alimentaires et de vie des élèves de seconde au Lycée Fulbert. Les résultats de ce diagnostic seront utilisés pour définir les quatre classes de seconde qui bénéficieront des ateliers "Equilibre alimentaire, bien-être et estime de soi" en janvier et février 2017.

Informations concernant l'élève

Votre classe :

Votre sexe : Masculin Féminin

Votre année de naissance :

Vous êtes Interne Demi-pensionnaire Externe

Activité physique

Pratiques sportives

En 2016-2017, pratiquez-vous une ou plusieurs activités physiques encadrées, en plus des cours d'EPS (club, AS) ? Oui Non

Si oui, lesquelles ?

Activités sportives encadrées	Temps par semaine

Vous arrive-t-il de pratiquer des activités sportives non encadrées (course, ballon, roller...), le week-end ou après les cours ? Oui Non

Si oui, lesquelles ?

Activités sportives non encadrées	Temps par semaine

Rapports à l'activité physique

Si vous pratiquez une ou plusieurs activités physiques, encadrées ou libres, pour quelles raisons le faites-vous (plusieurs réponses possibles) ?

Pour la compétition Pour le plaisir Pour la santé Pour être avec vos copains

Pour ne pas vous ennuyer C'est vos parents qui vous y incitent

Autre :

Voudriez-vous faire davantage d'activité physique ? Oui Non

Si oui, qu'est-ce qui vous en empêche ?

Le manque de temps L'absence de structures sportives Vos parents Le manque de copains

Les moyens financiers Autre :

Autres activités

En moyenne, combien de temps par jour passez-vous devant la télévision ?

- un jour de classe :

- un jour sans classe :

En moyenne, combien de temps par jour passez-vous devant un écran d'ordinateur, de smartphone ou de console de jeux ?

- un jour de classe :

- un jour sans classe :

Alimentation

Habitudes alimentaires

Combien de fois par semaine vous arrive t'il de ne pas prendre de petit déjeuner (en moyenne) ?

Prenez-vous un goûter dans l'après-midi ?

	Jamais	Parfois	Souvent	Toujours
Au lycée				
A la maison, au retour du lycée				
Les mercredis et les weekends				

En dehors du goûter, mangez-vous entre les repas ?

- Jamais Occasionnellement Régulièrement Tous les jours

Où trouvez-vous ce que vous mangez au lycée lorsque vous avez faim ?

- A la vente au foyer Vous prenez une boisson au distributeur De chez vous Du self (pain)

Quand vous êtes devant la télévision, est-ce que vous grignotez ?

- Jamais Des produits sucrés Des produits salés Des boissons sucrées Autre :

Allez-vous dans les enseignes de restauration rapide ?

- Rarement ou Jamais Environ 1 fois par semaine Plusieurs fois par semaine Tous les jours

Vous mangez des fruits et des légumes :

- Rarement ou Jamais Environ 1 fois par semaine Plusieurs fois par semaine Tous les jours

Vous prenez vos repas devant la télévision ou l'ordinateur :

- Rarement ou Jamais Environ 1 fois par semaine Plusieurs fois par semaine Tous les jours

Vous sautez des repas :

- Rarement ou Jamais Environ 1 fois par semaine Plusieurs fois par semaine Tous les jours

Alimentation et santé

Avez-vous déjà fait un régime ? Oui Non

Pensez-vous que vous mangez : Normalement Trop Pas assez

Pensez-vous que la manière de vous nourrir a une influence sur votre santé :

- Absolument Plutôt oui Plutôt non Pas du tout

Environnement

Trajet

Comment vous rendez-vous au lycée généralement ?

- En voiture En bus En train En scooter
 En vélo En rollers / skate A pied

Combien de temps vous prennent les trajets aller-retour domicile-lycée sur une journée :

Quand votre premier cours est à 8h, à quelle heure quittez-vous votre domicile ?

Habitudes

A quelle heure vous endormez-vous habituellement la veille d'un jour de classe ?

A quelle heure vous levez-vous habituellement un jour de classe ?

Santé

Actuellement, vous considérez que votre santé est :

- Excellente Très bonne Bonne Passable Mauvaise

Est-ce que vous fumez actuellement ? Oui Non

Si oui, combien de cigarettes par jour, en moyenne ?

Avez-vous déjà bu de l'alcool ? Oui Non

D'après vous, on boit trop à partir de combien de verre(s) d'alcool :

Combien de fois pensez-vous avoir trop bu au cours des 3 derniers mois ?

Estime de soi et image du corps

Cela me ressemble...	Pas du tout	Très peu	Un peu	Assez	Beaucoup	Tout à fait
J'ai une bonne opinion de moi-même						
Il y a des tas de choses en moi que j'aimerais changer						
Je regrette souvent ce que j'ai fait						
J'ai souvent honte de moi						
Je suis mal à l'aise dans mes relations avec les autres						
Je préfère la solitude						
Je voudrais rester comme je suis						
En général, je suis fier(ère) de mes possibilités physiques						
Je suis bien avec mon corps						
Je me sens trop maigre						
Je me sens trop gros(se)						
Je m'ennuie souvent						
J'ai souvent des coups de cafards						