

Cette évaluation n'est qu'un outil éducatif dans le but de vous aider à mieux comprendre votre corps. Elle n'a pas pour but de remplacer l'avis médical d'un professionnel de la santé. Elle ne doit pas être considérée comme un diagnostic ou une ordonnance.



Échelle de niveau de stress

Encerchez le nombre à droite de chacune des épisodes de stress qui s'applique à vous dans les 12 derniers mois.

ÉPISODES DE STRESS	Points
1. Décès d'un membre de la famille ou d'un ami proche	100
2. Divorce	73
3. Séparation conjugale	65
4. Blessure personnelle ou maladie	63
5. Mariage	53
6. Mise à pied	50
7. Réconciliation conjugale	47
8. Changement dans la santé d'un membre de la famille	45
9. Grossesse	44
10. Difficultés sexuelles	40
11. Acquisition d'un nouveau membre dans la famille	39
12. Réajustements d'affaire	39
13. Changement d'état financier	38
14. Changement pour un différent type de travail	36
15. Augmentation dans le nombre de chicanes dans le couple	35
16. Dette de plus de \$10 000	31
17. Changement de responsabilités au travail	30
18. Fils ou fille quittant le foyer.	29
19. Problèmes avec la belle-famille	29
20. Accomplissement personnel marquant	28
21. Conjoint est mis à pied	26
22. Début ou fin des classes	26
23. Changement dans les conditions de vie	25
24. Révision des habitudes personnelles	24
25. Difficulté avec patron	23
26. Changements des heures ou conditions de travail	20
27. Déménagement personnel	20
28. Changement d'école	20
29. Changement d'activités récréatives	19
30. Changement d'activité sociale	18
31. Dette de moins de \$10 000	17
32. Changements dans les habitudes de sommeil	16
33. Changements dans le nombre d'obligations familiales	15
34. Changements des habitudes alimentaires	13
35. Vacances	13
36. Temps des Fêtes	12
TOTAL	

ÉVALUATION

Calculez le total des nombres encerclés. Si ce nombre excède de plus de 150 points, les chances sont d'une sur deux que vous puissiez souffrir d'une maladie importante et avoir une impulsion de trop manger. Durant les prochains 24 mois, et si le total de changements excède 300 points dans une période de 12 mois, les chances sont plus fortes de quatre sur cinq pour que vous puissiez souffrir d'une maladie importante et d'une grande impulsion à trop manger dans les 24 mois suivants. En conclusion, la gestion de notre stress est très importante afin de pouvoir profiter d'une santé optimale ainsi qu'éviter la prise de poids. Allez, détendez-vous!

Katleen Chambers