



Auto-diagnostic sur la santé globale (physique & mentale)

Preventech Consulting est un cabinet-conseil dédié à l'amélioration des conditions de travail, organisé autour de 3 pôles :

Sécurité au travail - Ergonomie - QVCT



© Preventech Consulting 2024 – Tous droits réservés.

CONTEXTE

L'Organisation mondiale de la Santé (OMS) définit la santé comme « un état de complet bien-être physique, mental et social, qui ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité ». La santé est ainsi prise en compte dans sa globalité et associée à la notion de bien-être. Elle repose sur de nombreux déterminants, tels que les facteurs biologiques, comportementaux, environnementaux et socio-économiques. La communauté scientifique estime que les facteurs socio-économiques et les facteurs environnementaux contribuent à environ 70 % de notre état de santé. Par exemple, marcher pendant 30 minutes ou faire du vélo pendant 20 minutes presque tous les jours réduit le risque de mortalité de plus de 10 % (OMS, 2022). Cependant, malgré une espérance de vie en progression, celle en bonne santé reste stable en France depuis plusieurs années, pointant un besoin crucial d'évaluer et d'améliorer notre état de santé global. L'importance de la prévention et de la sensibilisation du public aux facteurs de santé modifiables, en particulier ceux liés à leurs habitudes de vie, est cruciale pour promouvoir un bien-être durable et réduire les risques de maladies chroniques.

OBJECTIFS

Comprendre et agir sur les facteurs de santé modifiables, comme l'activité physique, l'alimentation ou le sommeil, peut significativement améliorer la qualité de vie et réduire les risques de maladies chroniques. C'est dans cette optique que notre questionnaire d'auto-diagnostic a été conçu.

- Il vous aidera à identifier les facteurs influençant votre état de santé au quotidien, en mettant en lumière vos points forts ainsi que les aspects nécessitant une attention particulière – une première étape essentielle pour initier des améliorations concrètes.
- Cet auto-diagnostic vous permettra de faire un bilan global de votre santé, tant physique que mentale.

CE QUE NOUS ÉVALUONS

- ▶ Le questionnaire d'auto-diagnostic est basé sur plusieurs échelles. Il comporte 62 questions et vous permet de faire un point sur les aspects suivants :
 - Fatigue physique
 - Douleurs physiques
 - Anxiété et dépression
 - Sommeil
 - Alimentation
 - Consommation d'alcool et de substances
 - Sédentarité et activité physique
- ▶ La passation de ce questionnaire dure entre 10 et 15 minutes. À l'issue, vous recevrez un rapport offrant un aperçu de votre état de santé physique et mentale, ainsi que de vos habitudes de vie susceptibles d'impacter votre santé.