

FERDOUS Antor  
(Expert en Ophtalmologue/Gynécologue/Pneumologue...)  
21 Boulevard Devaux  
78300  
Poissy, FRANCE  
Numéro SIRET

Explication :

*Si d'autres événements ou situations stressantes se sont produits au cours des 24 derniers mois, notez-les en leur accordant une valeur identique à celle d'événements comparables (ex: grève et modification des conditions de vie, conflit avec des collègues de travail et problèmes avec les beaux-parents, etc.). Vous ajouterez leur valeur à celle du total de vos points.*

**Votre total: entre 1 et 150 stress modéré**

Vous vivez un stress modéré et il y a 30 % de risques que votre santé soit altérée au cours de l'année. Si vous prenez soin d'intégrer dans votre vie des activités de détente et des exercices physiques modérés, tout devrait bien aller.

**Votre total: Entre 150 et 300 points : stress élevé**

Votre dose de stress est élevée et les probabilités que votre santé soit altérée au cours des 12 mois à venir sont de 50%. Si vous ne prenez pas de mesures pour gérer ce stress, votre organisme en ressentira les effets tôt ou tard.

**Votre total: Plus de 300 points : stress très élevé**

Votre dose de stress est très élevée. Il y a 80 % de risques que votre santé soit altérée au cours de l'année à venir. Il est primordial que vous vous donniez des façons de vous relaxer, prendre soin de vous, sinon vous risquez de voir des conséquences sérieuses sur votre santé.

**Votre Score est de 256 Points.**

Donc donc vivez un **Stress élevé.**