



Vos collaborateurs sont-ils en bonne santé ?

Entre obligations légales et prises de conscience, **le bien-être salarial est devenu une priorité pour de nombreuses entreprises**. Assurer le bien-être de ses collaborateurs crée les conditions essentielles favorables à la **performance durable de votre entreprise...**
Un salarié heureux est un salarié qui travaille mieux !

Notre objectif

Vous permettre d'obtenir une vision globale de l'état de bien-être de vos salariés. Identifier les thématiques à améliorer dans votre entreprise, proposer des actions correctrices pour modifier leurs habitudes et garantir leur épanouissement.

Questionnaire en ligne

- Validé par un comité d'experts médicaux
- 40 questions
- 15 minutes
- 10 thématiques

Résultat individuel immédiat

Les résultats du baromètre sont transmis **immédiatement et automatiquement** à chaque salarié à la fin du questionnaire. Le score obtenu, compris entre 0 et 100 s'accompagne de **recommandations vous indiquant la marche à suivre** pour vous reprendre en main.

Rapport global pour l'entreprise

Il met en exergue **les thématiques prioritaires** à améliorer au sein de votre entreprise. Il s'accompagne également de **recommandations d'actions préventives** qui vous accompagneront dans votre démarche de **bien-être au travail**.

Confidentialité des résultats

Dans un souci d'exactitude, et afin de bien refléter la réalité, nous avons besoin des **réponses les plus honnêtes possibles**. Soyez rassuré, vos données ne seront en aucun cas transmises à votre employeur ! Nous vous garantissons un **anonymat absolu** et une **confidentialité totale** de celles-ci.

Alimentation, sommeil, alcool, tabac... Et si vous faisiez le point sur votre bien-être ?

Bonjour et bienvenue sur le Baromètre Bien-Être en Entreprise.

Créé et validé par notre comité d'experts médicaux, ce Baromètre exclusif a pour objectif d'**évaluer vos habitudes de vie** (activité physique, alimentation, sommeil...) afin de guider votre employeur vers les thématiques sur lesquelles il serait prioritaire de **mettre en place des actions préventives**.

À l'issue de ce questionnaire (40 questions/10 thématiques/15 minutes), vous recevrez votre résultat individuel assorti de conseils pour **avancer vers votre équilibre personnel et votre épanouissement professionnel**.

Anonymat et confidentialité

Dans un souci d'exactitude, et afin de bien refléter la réalité, nous vous remercions de vos **réponses les plus honnêtes possibles**. Soyez rassuré, vos données ne seront en aucun cas transmises à votre employeur ! Nous vous garantissons un **anonymat absolu** et une **confidentialité totale** de celles-ci. Conformément à la loi Informatique et Libertés, vos données (anonymes) ne seront strictement conservées et utilisées qu'à des fins **statistiques et de publications scientifiques**.

> Continuer

Questions préalables

Sélectionnez les paramètres qui vous correspondent.

Sexe	Homme	▼
Tranche d'âge	15-24 ans	▼
Poids (kg)	65	- +
Taille (cm)	175	- +
Catégorie socio-professionnelle	Dirigeant / Chef d'entreprise	▼
Service / département	Affaires Réglementaires	▼

> Continuer



< Précédent



Nutrition, alimentation & comportements alimentaires

Q1. Considérez-vous que vous ayez une alimentation saine et équilibrée ?

- ☐ Oui
- ☐ Non

Q2. Consommez-vous des aliments riches en fibres ?

Par exemple : pain complet ou aux céréales, pâtes au blé complet, riz complet, flocons d'avoine ou muesli, légumes secs (lentilles, pois chiche, haricots blancs ou haricots rouges...)

- ☐ Jamais
- ☐ 1 fois par semaine
- ☐ 2 à 4 fois par semaine
- ☐ Pratiquement tous les jours
- ☐ Plus d'une fois par jour

Q3. Consommez-vous des aliments caloriques (gras et/ou sucré) ?

Exemples d'aliments gras et salés : charcuterie, fromages, pizza, frites ou autres aliments frits, plats cuisinés du commerce, gâteaux apéritifs, etc. ; Exemples d'aliments gras et sucrés : crèmes glacées, pâtisseries ou viennoiseries, biscuits, etc...

- ☐ Jamais
- ☐ 1 fois par semaine
- ☐ 2 à 4 fois par semaine
- ☐ Pratiquement tous les jours
- ☐ Plus d'une fois par jour

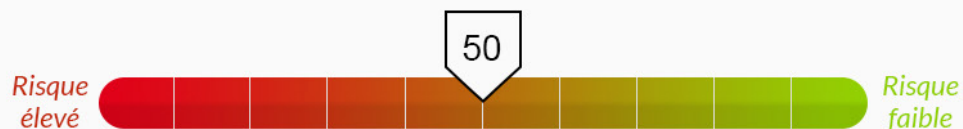
> Continuer



Résultat individuel

Attention : vous ne pouvez passer ce test qu'une seule fois. Pensez à imprimer vos résultats ou à les enregistrer avant de fermer la fenêtre.

Votre résultat global



Ce résultat est une moyenne pondérée de l'ensemble des domaines traités ci-dessous. Votre résultat global est compris entre 30 et 50, votre niveau d'épanouissement et de bien être au sein de votre entreprise présente de réelles faiblesses. Il serait important pour vous d'identifier les domaines susceptibles d'être améliorés. N'hésitez pas à vous renseigner et à prendre conseil auprès des gens qui vous sont proches et qui vous entourent.

Mode de vie

30

Nutrition, Alimentation & Comportements alimentaires

Adopter une alimentation variée et équilibrée consiste à privilégier les aliments bénéfiques à votre santé (fruits, légumes, féculents, poissons,...) et à limiter la consommation de produits sucrés (bonbons, confiseries,...), salés (chips, gâteaux apéritifs,...) et gras (charcuterie, beurre, crème,...).

Votre alimentation n'est pas saine et équilibrée ; il est nécessaire de vous reprendre en main. Pour vous accompagner dans cette démarche, consultez les repères du Programme National Nutrition Santé (PNNS). N'hésitez pas à vous renseigner auprès d'une diététicienne ou une nutritionniste.

> Enregistrer sous

> Imprimer

> Terminer