



<p><b>Hygiène de vie</b> (<i>raier les mentions inutiles ou préciser</i>) :</p> <p>- prise quotidienne de 3 repas (dont petit déjeuner)</p>	OUI	NON	
- qualité de sommeil	<b>Bon</b>	<b>Médiocre</b>	<b>Mauvais</b>
- quantité de sommeil moyenne par nuit en heures	Nombre d'heures =	heures/ nuit	
- <b>Tabac</b>	OUI	NON	
- <b>Alcool</b> : les recommandations de santé publique préconisent de ne pas dépasser 2 à 3 verres d'alcool par jour pour un adulte ( <b>MAIS ZERO VERRE AVANT 18 ans</b> ), et de rester au moins 2 jours par semaine sans alcool.  Vous estimez-vous dans cette fourchette ?	OUI	NON	
- produits stupéfiants :	<b>Jamais</b>	<b>De temps à autre</b>	<b>Régulièrement</b>
- autres sports pratiqués	Loisir		
- niveau de pratique	Compétition : département	région	national
<b>Bien-être psychologique :</b>  - vous considérez-vous en souffrance psychologique d'une manière ou d'une autre ?  - dans quel domaine ?	NON	<b>OUI</b>	<b>Parfois</b> <b>Régulièrement</b>
	travail	sport	
	famille	personnel	
<b>Bien-être physique :</b> vous considérez-vous en bonne forme physique ?	OUI	NON	
<b>Si réponse non au-dessus, précisez :</b> (douleur, fatigue, maladie, autre ...)			