PRÉFÈTE DE LA RÉGION AUVERGNE-RHÔNE-ALPES
Liberté Égalité Fraternité

Direction régionale de l'économie, de l'emploi, du travail et des solidarités

PRST4 Auvergne-Rhône-Alpes

4e plan santé au travail

Questionnaire prévention sur les risques cardiovasculaires

Il vaut mieux prévenir que guérir !

Notre entreprise s'engage dans une démarche de prévention des maladies cardiovasculaires. Nous avons déjà identifié des indicateurs inhérents à notre activité. A présent, nous avons besoin de votre retour sur le travail réel, son organisation, les moyens mis à votre disposition pour nous permettre de définir et hiérarchiser une démarche pérenne.

Le cœur est présent dans nombre d'expressions populaires, il ponctue bien des métaphores mais peut-on pour autant dire qu'on le connaît par cœur ? Sans s'improviser médecin ou expert en cardiologie, je vous propose de parler à cœur ouvert de votre palpitant muscle à travers ce petit questionnaire.

Ce questionnaire est anonyme, il a pour seul objectif de faire un point sur vos habitudes de vie et de les croiser avec certains indicateurs en lien avec votre santé cardiovasculaire. Pas besoin de se faire un sang d'encre, il ne vous prendra que quelques petites minutes.

C'est parti, hauts les cœurs ! Soyez franc et parlons cœur à cœur.

* Indique une question obligatoire

1. Votre profil : vous êtes *

Ne pas répondre pour les entreprises de moins de 10 salariés concernés par l'étude

Une seule réponse possible.

- ◯ Un homme
- ◯ Une femme
- ◯ Ne souhaite pas répondre

2. Votre profil : vous êtes âgé de *

Ne pas répondre pour les entreprises de moins de 10 salariés concernés par l'étude

3. Votre profil : vous pesez : *

Ne pas répondre pour les entreprises de moins de 10 salariés concernés par l'étude

4. Votre profil : vous mesurez : *

Ne pas répondre pour les entreprises de moins de 10 salariés concernés par l'étude

5. Votre mobilité au quotidien : *

Globalement, vous vous définissez plutôt comme :

Une seule réponse possible.

- ◯ Un sportif accompli avec une activité physique plusieurs fois par semaine
- ◯ Un sportif avec une activité limitée et légère
- ◯ Never sport tel est votre adage

6. Sur votre temps de travail, *

Souhaiteriez-vous pouvoir faire plus d'exercice physique quotidiennement ?

Une seule réponse possible.

- ◯ Oui, j'avoue que j'aimerais bien çà
- ◯ Non, je suis à mon maximum
- ◯ Autre : _____

7. Sur votre temps de travail, *

Quels est/sont la/les raison(s) pour lesquelles vous pensez manquer d'activité physique ?

Une seule réponse possible.

- ◯ Je n'ai pas le temps, le rythme est trop soutenu
- ◯ J'aurais bien le temps, mais je n'ai pas les moyens matériels avec moi
- ◯ J'aurais bien le temps, mais c'est l'envie et la motivation qui me manque
- ◯ Autre : _____

8. Sur votre temps de pause, vos coupures : *

Une seule réponse possible.

- ◯ Vous appréciez marcher un peu et vous dégourdir les jambes / faire de l'exercice physique pendant 30 mn minimum
- ◯ Vous appréciez marcher un peu et vous dégourdir les jambes / faire de l'exercice physique pendant moins de 30 mn
- ◯ Vous restez dans ma cabine et vous vous reposez, votre boulot est assez physique comme ça !
- ◯ Option café et collègues à la cafet' c'est top !

9. Dans vos tâches quotidiennes *

Plusieurs réponses possibles.

- [ ] Vous avez la possibilité de marcher quotidiennement
- [ ] Bâcher / débâcher, charger / décharger c'est épuisant
- [ ] Votre activité est très variée et cela vous permet de ne pas aller à la salle de sport

10. Si vous marchez dans le cadre de votre activité, *

Avez-vous une idée du nombre de pas que vous effectuez par jour ?

Une seule réponse possible.

- ◯ Oui, (j'ai un traqueur d'activité par exemple)
- ◯ Non, aucune idée

11. Si vous avez un traqueur d'activité, *

Pouvez-vous indiquer ici le nombre de pas effectués par jour (en moyenne approximative)

_____

Distance parcourue :
La taille moyenne d'un pas chez un adulte est de 64 cms. Du coup, avec le nombre de pas que vous avez indiqué ci-dessus, vous pouvez calculer (environ) la distance parcourue chaque jour : Nb de pas x 0,64m =..... mètres

12. Fumeur ou non-fumeur ? *

Une seule réponse possible.

- ◯ Pour vous le tabac c'est tabou, vous n'avez jamais fumé
- ◯ J'ai arrêté depuis plus de 5 ans
- ◯ J'ai arrêté depuis moins de 5 ans
- ◯ Je fume et je n'ai pas l'intention d'arrêter.

13. Sur votre temps de travail, *
Pour déjeuner, vous mangez :

Une seule réponse possible.

- ◯ Un sandwich acheté dans le commerce, sur le pouce pendant le trajet
- ◯ Vous faites une pause et aller manger un repas chaud dans une cafeteria/ un relais routier / une aire d'autoroute
- ◯ Vous préparer préalablement chez vous un repas / sandwich équilibré et varié.

14. Sur votre temps de travail, *
En conduisant,

Une seule réponse possible.

- ◯ Je grignote / mange souvent
- ◯ Je grignote / mange rarement
- ◯ Je ne grignote / ne mange pas

15. Sur votre temps de travail, *
Pour vous hydrater, boire :

Une seule réponse possible.

- ◯ J'emporte ce qu'il faut, j'ai un frigo pour avoir des boissons fraiches
- ◯ Je m'arrête pour aller prendre une consommation vite fait
- ◯ J'ai de quoi boire, mais pas de maintien au frais

16. En règle générale, vous consommez : *

Plusieurs réponses possibles.

- ☐ De l'eau (pétillante ou plate)
- ☐ Des sodas
- ☐ Des boissons énergisantes
- ☐ Du café, c'est mon carburant
- ☐ Autre : _____

17. Et hors temps de travail *

Mangez-vous des fruits et légumes ?

Une seule réponse possible.

- ◯ Moins de 2 fruits et 2 légumes par semaine, le vert n'est pas ma couleur préférée
- ◯ Entre 2 et 5 fruits de 2 à 5 jours par semaine.
- ◯ Entre 2 et 5 fruits et légumes par jour.

18. Et hors temps de travail *

A votre domicile, vous mangez :

Plusieurs réponses possibles.

- ☐ Des plats préparés du commerce, c'est plus pratique
- ☐ Des plats cuisinés à la maison
- ☐ Des conserves variées

Plus globalement, pouvez vous nous en dire un peu plus sur :

19. Votre consommation d'alcool : *

Une seule réponse possible.

- ◯ Pas d'alcool, c'est le dry january toute l'année
- ◯ Occasionnellement (une à deux fois par semaine)
- ◯ Quotidiennement (exemple : vin lors des repas)

20. Votre consommation de boisson café par jour : *

Une seule réponse possible.

- ◯ 0
- ◯ 1 à 3
- ◯ Plus de 3

21. Votre consommation de sodas et/ou boissons énergisantes par jour : *

Une seule réponse possible.

- ◯ 0
- ◯ 1 à 3
- ◯ Plus de 3

Gestion du stress

22. Vous sentez-vous stressé ? *

Une seule réponse possible.

- ◯ Non jamais
- ◯ Parfois
- ◯ Tout le temps

23. Si vous vous sentez stressé, est-ce selon vous : *

Une seule réponse possible.

- ◯ une habitude, c'est tout le temps comme ça
- ◯ Parfois, ça dépend de la route et de l'accueil chez les clients
- ◯ Je suis tout seul et j'ai trop le temps de penser

24. Ce qui vous stresse le plus : *

Une seule réponse possible.

- ◯ Les relations avec / dans mon entreprise
- ◯ Les incivilités sur la route
- ◯ La circulation
- ◯ Autre : _____

25. La nuit : *

Une seule réponse possible.

- ◯ Vous dormez bien, et ne vous réveillez pas fatigué le matin
- ◯ Vous dormez mais d'un sommeil léger
- ◯ Vous avez du mal à dormir pour des raisons personnelles
- ◯ Vous avez du mal à dormir pour des raisons professionnelles

26. Lorsque vous vous réveillez, le matin, avez-vous des maux de tête ? *

Une seule réponse possible.

- ◯ Oui, souvent
- ◯ Oui, parfois
- ◯ Non, cela ne m'est jamais arrivé

27. Lorsque vous vous réveillez, le matin, la nuit a été, pour vous : *

Une seule réponse possible.

- ◯ Réparatrice et vous vous sentez en pleine forme
- ◯ Pas plus mal, mais pas plus reposé que la veille en vous endormant
- ◯ Encore plus fatigué que la veille au soir, et j'accumule de la fatigue

28. Lors de mon travail : *

Une seule réponse possible.

- ◯ Je n'ai aucune idée ni perception de mon ryhtme cardiaque
- ◯ Je suis obligé de forcer, je n'ai pas les outils ou ils ne sont pas forcément en bon état
- ◯ Je sens, certaines fois, que mon cœur tape plus fort

29. Prévenir le risque cardiovasculaire, dans votre cas, c'est : *

Une seule réponse possible.

- ◯ Je ne préfère pas y penser pour le moment
- ◯ Je ne sais pas exactement ce qu'il en est et qui est vraiment concerné
- ◯ Je suis trop jeune, cela ne me concerne pas