

# QCM - Evaluation Physiologique en 4 Lois

Pour enfants de 3 a 18 ans - Base sur les 4 lois fondamentales de la physiologie

## 1 - ENERGIE

1. Petit-dejeuner complet chaque matin (proteine + glucide complexe + fruit).
2. Mange des fruits frais chaque jour.
3. Repas equilibres sans exces d'aliments ultra-transformes.
4. Gouter nutritif (fruits, oleagineux) plutot que sucre industriel.
5. Energie stable tout au long de la journee (peu de coups de fatigue).

Score : \_\_\_\_ / 15

## 2 - ELIMINATION

1. Boit assez d'eau (1 a 1,5 L/jour selon l'age).
2. Mange au moins 1 legume vert par repas.
3. Transit regulier (1 a 2 selles/jour, sans inconfort).
4. Transpire regulierement grace au sport ou au jeu.
5. Consomme peu de boissons sucrees ou sodas.

Score : \_\_\_\_ / 15

## 3 - REPARATION

1. Sommeil suffisant (8 a 11 h selon l'age).
2. Coucher a heure reguliere.
3. Consomme une source de proteine a chaque repas.
4. Rarement malade ou se remet rapidement.
5. Mange des aliments riches en nutriments reparateurs (poisson, oeufs, legumineuses...).

Score : \_\_\_\_ / 15

## 4 - EQUILIBRE

1. Pratique au moins 30 min d'activite physique par jour.
2. Moments calmes sans ecran chaque jour.
3. Gere bien ses emotions et son stress.
4. Pratique des activites creatives (dessin, lecture, musique...).
5. Mange dans une ambiance familiale detendue.

Score : \_\_\_\_ / 15

# QCM - Evaluation Physiologique en 4 Lois

Pour enfants de 3 a 18 ans - Base sur les 4 lois fondamentales de la physiologie

## Plan d'Action selon les Resultats

### INTERPRETATION DES SCORES :

- 13 a 15 points : Excellent - habitudes solides, maintenir le cap.
- 10 a 12 points : Correct - consolider les points faibles.
- 7 a 9 points : Fragile - ameliorer progressivement avec 1-2 nouvelles habitudes.
- < 7 points : Prioritaire - agir rapidement avec soutien nutritionnel et mode de vie.

### PLAN D'ACTION :

1. Identifier la loi la plus basse en score.
2. Introduire 1 nouvelle habitude simple liee a cette loi.
3. Evaluer les progres apres 3 semaines.
4. Passer a la loi suivante si necessaire.