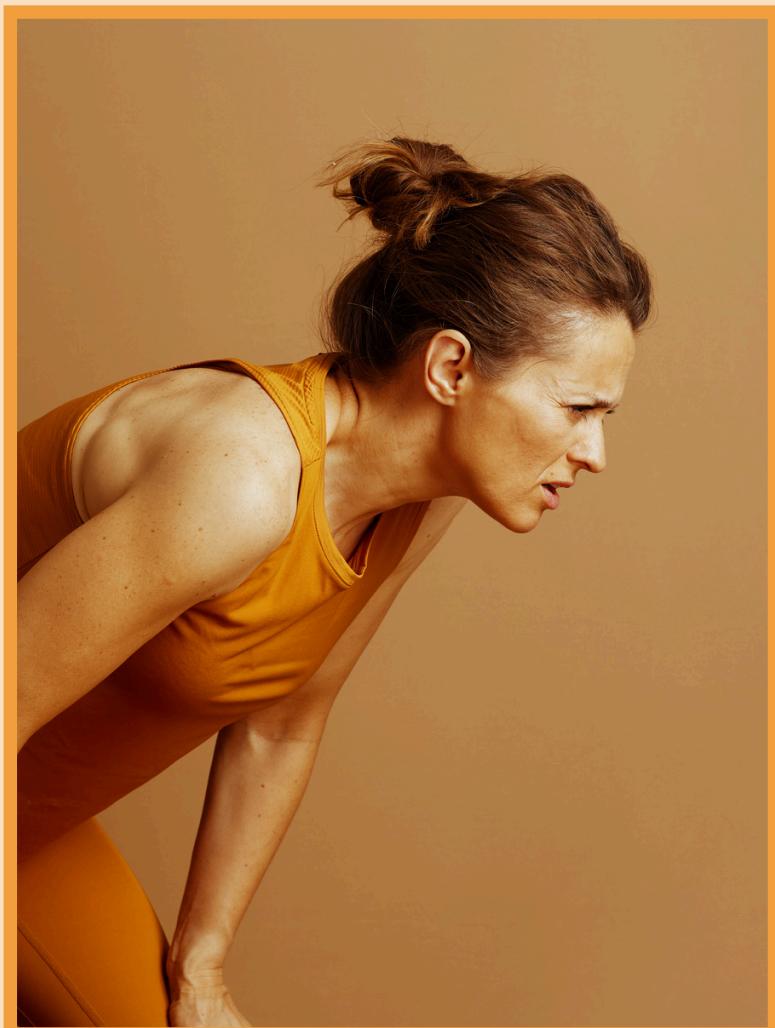


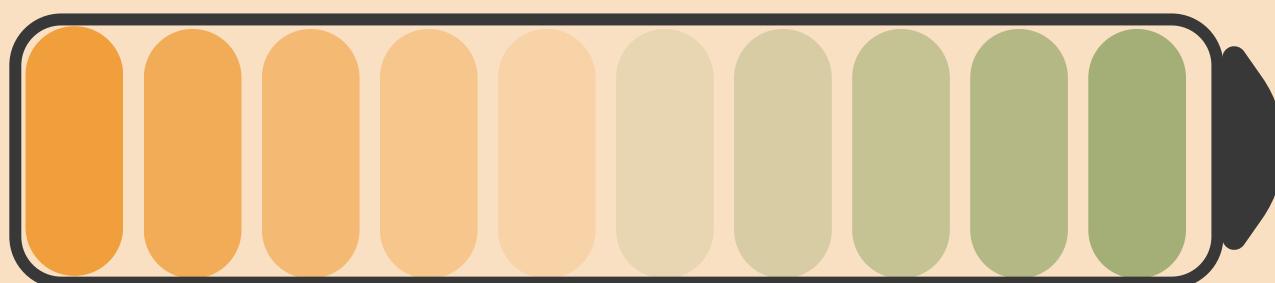


QUIZ VITALITÉ

Quel est ton niveau de
VITALITE aujourd’hui ?



1



10



Quiz : quel est ton niveau de vitalité aujourd’hui ?

Répond spontanément à ces 10 questions et note tes points à chaque réponse.

01

Le matin, tu te lèves...

- En pleine forme, prêt(e) à croquer la journée (+3)
- Un peu lentement, mais ça va après un café ou une douche (+2)
- Complètement crevé(e), le réveil est un combat quotidien (+1)

02

Ton niveau d'énergie dans la journée...

- Stable du matin au soir (+3)
- Ça va le matin, mais gros coup de mou en fin d'aprèm (+2)
- Tu es fatigué(e) en continu, même après une nuit de sommeil (+1)

03

Tes nuits de sommeil sont...

- Régénérantes, tu dors comme un bébé (+3)
- Moyennes, tu te réveilles parfois (+2)
- Agitées, difficiles à trouver ou à maintenir (+1)

04

Tes repas te laissent...

- Léger(ère), rassasié(e) et en forme après (+3)
- Parfois un peu lourd(e) ou ballonné(e) (+2)
- Fatigué(e), avec des envies de sucre ou de café (+1)

05

Ton niveau de stress en ce moment...

- Plutôt bien géré, tu restes zen (+3)
- Présent mais pas envahissant (+2)
- Assez élevé, tu te sens souvent débordé(e) ou tendu(e) (+1)

06

Ton humeur générale est...

- Joyeuse, optimiste et stable (+3)
- Moyenne, avec des hauts et des bas (+2)
- Irritable, anxieux(se) ou à fleur de peau (+1)

07

Tes cheveux, ta peau et tes ongles sont...

- En pleine forme : peau lumineuse, cheveux brillants, ongles solides (+3)
- Un peu ternes ou fragiles, selon les périodes (+2)
- Souvent secs, cassants ou marqués par des imperfections (+1)



Quiz : quel est ton niveau de vitalité aujourd'hui ?

Répond spontanément à ces 10 questions et note tes points à chaque réponse.

08

Ton corps te semble...

- Léger, mobile, en forme (+3)
- Un peu raide ou fatigué (+2)
- Lourd, douloureux ou bloqué (+1)

09

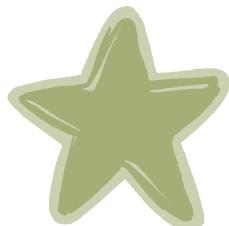
Tes capacités de concentration...

- Excellentes, tu es focus facilement (+3)
- Variables selon les jours (+2)
- Très limitées, tu te disperces souvent (+1)

10

Tu ressens souvent le besoin de...

- Bouger, t'aérer, créer (+3)
- Te reposer ou te poser (+2)
- Rien du tout, tu es plutôt en mode survie (+1)



Interprétation du score :

- **25 à 30 points : Vitalité au top !**

Tu es dans une belle dynamique. Ton corps et ton mental répondent bien au quotidien. Tu récupères correctement, ton énergie circule et tu dispose de bons repères pour prendre soin de toi. Continue à nourrir cette vitalité avec des habitudes simples et régulières.

- **17 à 24 points : Vitalité moyenne**

Tu tiens bon, mais ta batterie montre quelques signes de baisse. Ton organisme compense, parfois au prix d'efforts invisibles. De petits ajustements ciblés peuvent t'aider à retrouver plus de confort, de fluidité et d'élan dans tes journées.

- **moins de 16 points : Vitalité basse**

Ton corps t'envoie des signaux qu'il est important d'écouter. La fatigue, le stress ou certains déséquilibres prennent de la place. C'est un moment clé pour ralentir, te recentrer et remettre en place des bases simples pour retrouver progressivement ton énergie.



La VITALITE c'est quoi ?

La vitalité est bien plus qu'un simple « coup de boost » ou un moment où l'on se sent en forme.

C'est une force intérieure profonde, notre véritable moteur de vie !

Elle anime tout notre être :

- ❖ notre énergie physique,
- ❖ notre équilibre émotionnel,
- ❖ notre clarté mentale,
- ❖ et même notre capacité naturelle à nous régénérer.



C'est grâce à elle que notre corps accomplit chaque jour, sans que nous y pensions, toutes les **fonctions essentielles** : respirer, digérer, dormir, détoxifier, cicatriser, résister au stress, combattre les infections, ...

La vitalité, c'est cette **intelligence silencieuse** qui permet à notre organisme de retrouver son équilibre face aux changements et aux défis de la vie.

On pourrait la comparer à une batterie interne : plus elle est pleine, plus nous sommes résilients, dynamiques et sereins.

Au contraire, quand elle s'affaiblit, tout devient plus compliqué. La fatigue s'installe, l'humeur devient instable, le sommeil est perturbé, la digestion moins efficace, la motivation s'effrite... et nous avons l'impression de subir notre quotidien plutôt que de le vivre pleinement.

La bonne nouvelle, c'est que la vitalité n'est pas un « don » réservé à quelques-uns !

Elle se nourrit, se renforce et se protège chaque jour grâce à des gestes simples et naturels. C'est une ressource que nous avons tous en nous, à condition de lui donner les bonnes conditions pour s'exprimer.

- 👉 Sur le BLOG "[Des Habitudes qui Changent la Vie](#)", tu trouveras plein d'idées d'habitudes simples à mettre en place et efficaces pour nourrir la vitalité,
- 👉 Si tu ressens le besoin d'être guidée, tu peux consulter le programme [VITALITE & MOUVEMENT](#)

Et si on comparait la VITALITE à un ARBRE ?

- ses racines plongent dans nos habitudes quotidiennes (alimentation, sommeil, respiration, mouvement, émotions, ...),
- son tronc symbolise notre stabilité,
- et ses branches portent nos élans, nos projets, notre joie de vivre.

Quand la vitalité est forte, l'arbre est solide, souple et plein de feuilles ; quand elle s'affaiblit, il devient fragile et perd peu à peu de sa vigueur.

