

ÉVALUEZ VOTRE NIVEAU DE STRESS

Le questionnaire d'évaluation du stress, élaboré par la Société Européenne de Cardiologie dans ses dernières recommandations de 2021* sur la prévention cardiovasculaire, est simple d'utilisation et certainement l'échelle à privilégier en pratique.

En 5 symptômes.

Indiquez combien de fois vous avez ressenti l'un de ces problèmes au cours des deux dernières semaines :

0 si vous ne l'avez jamais ressenti,

1 si vous l'avez ressenti plusieurs jours,

2 si vous l'avez ressenti plus de la moitié des jours,

3 si vous l'avez ressenti presque tous les jours.

► Question 1

Vous sentez-vous nerveux, anxieux, ou à cran ?

0 1 2 3

► Question 2

Êtes-vous incapable de mettre fin ou de contrôler une préoccupation ?

0 1 2 3

► Question 3

Avez-vous perdu de l'intérêt ou du plaisir à vivre ?

0 1 2 3

► Question 4

Vous sentez-vous triste, déprimé ou sans espoir ?

0 1 2 3

► Question 5

Avez-vous des troubles du sommeil (difficulté d'endormissement ou réveil nocturne) ou dormez-vous trop longtemps ?

0 1 2 3

Les questions 1 et 2 permettent d'évaluer votre niveau d'anxiété : si la somme des scores (Q1 et Q2) est supérieure ou égale à 3, parlez-en à votre médecin traitant.

Les questions 3 et 4 recherchent un éventuel syndrome dépressif : si la somme des scores (Q3 et Q4) est supérieure ou égale à 3, parlez-en à votre médecin traitant.

La question 5 analyse la présence d'éventuels troubles du sommeil : si vous avez répondu 1 ou plus, parlez-en à votre médecin traitant.

*2021 ESC Guidelines on cardiovascular disease prevention in clinical practice Supplementary data. *European Heart Journal* 2021 ; 00 ; 1-21.