



**Évaluez votre probabilité d'éviter
un Cancer grace au Ge-Test !**

POUR LE SALARIÉ

Situer ses **habitudes comportementales**
sur une **échelle de risques** face au Cancer

Identifier ses comportements modifiables
pour **éviter l'apparition d'un Cancer**
et **améliorer sa qualité de vie**

POUR L'ENTREPRISE

Connaître les principaux risques comportementaux
de l'entreprise pour proposer
des **solutions collectives de prévention**



Le Gefluc - Les entreprises face au Cancer
est une fédération d'associations dont la spécificité
est de travailler exclusivement
avec le monde de l'entreprise.

Elle unit salariés et chefs d'entreprises face au Cancer

- en soutenant des projets de recherche,
- en aidant les salariés pendant leur traitement
et en accompagnant leur retour à l'emploi
- en proposant des actions de prévention.



Nous sommes reconnu
d'utilité publique depuis 1976
et sommes labélisé Don en confiance.



Ge-Test
Le test qui diminue les risques
face au cancer



GEFLUC Grenoble-Dauphiné-Savoie
Polytec
19, rue des Berges
Tél : 04 76 03 19 50
M@il : grenoble@gefloc.org
Site Web : <https://www.gefluc-grenoble.fr/>



**Le test qui permet
d'évaluer ses habitudes
de vie pour prévenir
le Cancer.**



Ge-Test
Le test qui diminue les risques
face au cancer

Suivez les étapes du test

Mon activité physique

Mon activité physique au cours de la semaine passée

Mon temps moyen passé assis ou couché/séjour de loisir (hors sommeil de nuit)

Mon activité physique au cours de la semaine passée (Vélo, jogging, bricolage, danse, natation, yoga, tennis, football...)

ACTIVITE	DUREE (en MIN)	FRÉQUENCE (en fois/semaine)
Marche à pied	30	5
Course à pied	15	2
Autre	10	1

Mon alimentation

Mon alimentation au cours de la semaine passée

Ma consommation quotidienne de fruits et légumes

Ma consommation quotidienne de plats préparés, fast-food ou pizza

Ma consommation de légumes et de céréales complètes au cours de la semaine passée (pains, pâtes, légumes secs, riz complet, avoine, riz sauvage, quinoa, épeautre...)

Ma consommation de viande rouge au cours de la semaine passée (bœuf, cheval, sanglier, agneau, mouton, veau, porc...)

Ma consommation de charcuterie au cours de la semaine passée (saucisson, jambon cru/cuit, pâté, rosbif...)

Mon apport quotidien en sel de table dans les plats

Ma consommation de boissons sucrées au cours de la semaine passée (sodas, jus de fruits...)

Ma respiration

Ma respiration au cours de la semaine passée

Ma consommation de cigarettes (ou équivalent)

Mon vapotage

Je suis fumeur à la fin de la semaine (ou équivalent)

Pas du tout Un peu Moyennement Beaucoup Extrêmement

Mes gestes santé

Mes gestes santé au cours de la semaine passée

J'ai dormi

Je me suis brulé(e) les dents

J'ai fait attention à mon hygiène des mains et de ma peau

Je me suis protégé(e) du soleil en cas d'exposition

J'ai pris du temps pour moi au quotidien

J'ai réfléchi à des projets pour le futur



Chaque salarié reste l'unique propriétaire de ses données individuelles

Seul l'algorithme global de l'entreprise sera étudié afin de proposer des actions de prévention ciblées en fonction des risques identifiés

en 5 minutes

Test confidentiel

Toutes les données sont sécurisées, anonymisées et conformes aux normes E-santé

Allez sur l'adresse suivante <https://gefloc.lavaleriane.fr/>

- ETAPE 1 Valider l'invitation
- ETAPE 2 S'inscrire
- ETAPE 3 Débutez le Ge-Test

Votre Carte d'activation unique, personnelle et confidentielle