



Évaluez votre probabilité d'éviter un Cancer grâce 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.



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.



Suivez les étapes du test

Mon activité physique

Mon adresse, Mon âge, Mon poids, Mon sexe, Mon niveau de difficulté, Mon nombre de séances par semaine, Mon type d'activité, Mon nombre de séances par semaine, Mon nombre de séances par semaine, Mon nombre de séances par semaine.

MON ACTIVITÉ PHYSIQUE AU COURS DE LA SEMAINE PASSÉE

Mon temps moyen passé assis ou couché(e) au quotidien (hors sommeil de nuit)

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

ACTIVITÉ	DURÉE (en MIN)	DURÉE (en HEURES)
Marche à pied	15	0,25
Vélo	30	0,5
Jogging	45	0,75
Bricolage	15	0,25
Danse	30	0,5
Natation	45	0,75
Tennis	30	0,5
Football	45	0,75

Mon alimentation

Mon adresse, Mon âge, Mon poids, Mon sexe, Mon niveau de difficulté, Mon nombre de séances par semaine, Mon type d'activité, Mon nombre de séances par semaine, Mon nombre de séances par semaine, Mon nombre de séances par semaine.

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 (lentilles, pois chiches, fèves, haricots secs, riz complet, avoine, riz sauvage, quinoa, épave...)

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

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

Mon apéritif quotidien de salé de table dans les plats

Ma consommation de boissons sucrées au cours de la semaine (soda, sirop, jus de fruits...)

Ma respiration

Mon adresse, Mon âge, Mon poids, Mon sexe, Mon niveau de difficulté, Mon nombre de séances par semaine, Mon type d'activité, Mon nombre de séances par semaine, Mon nombre de séances par semaine, Mon nombre de séances par semaine.

MA RESPIRATION AU COURS DE LA SEMAINE PASSÉE

Ma consommation de cigarettes (ou équivalent)

Mon vapoteur

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

Pas du tout, Un peu, Moyennement, Beaucoup, Extrêmement

Mes gestes santé

Mon adresse, Mon âge, Mon poids, Mon sexe, Mon niveau de difficulté, Mon nombre de séances par semaine, Mon type d'activité, Mon nombre de séances par semaine, Mon nombre de séances par semaine, Mon nombre de séances par semaine.

MES GESTES SANTÉ AU COURS DE LA SEMAINE PASSÉE

J'ai dormi

Je me suis éveillé(e) en dents de scie

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

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

Pas du tout, Un peu, Moyennement, Beaucoup, Extrêmement



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