

## WBI

Veuillez indiquer approximativement à quelle fréquence vous pratiquez les comportements répertoriés ci-dessous en cochant la case appropriée pour chacun d'eux. Pensez à quelle fréquence vous faites ces choses en général, depuis les **3 derniers mois**.

|   | <b>Moins que une fois par semaine ou jamais</b> | <b>un jour par semaine</b> | <b>2 –3 jours par semaine</b> | <b>4-5 jours par semaine</b> | <b>Tous les jours de la semaine</b> |
|---|---|----------------------------|-------------------------------|------------------------------|-------------------------------------|
| 1. Je prends un déjeuner.   |   |                            |                               |                              |                                     |
| 2. J'ai une bonne nuit de sommeil, par exemple, un sommeil ininterrompu et reposant.                      |   |                            |                               |                              |                                     |
| 3. Je bois 2 boissons cafénées ou plus, telles que du café, du thé ou des colas.                          |   |                            |                               |                              |                                     |
| 4. Je fais de l'exercice sans arrêt pendant 20 minutes ou plus, au point de transpirer.                   |   |                            |                               |                              |                                     |
| 5. Je mange au moins 3 repas par jour.  |   |                            |                               |                              |                                     |
| 6. Je prends le temps de relaxer.   |   |                            |                               |                              |                                     |
| 7. Je mange des fruits et /ou des légumes frais.  |   |                            |                               |                              |                                     |
| 8. Je marche autant que possible. Par exemple, je prends les escaliers au lieu de l'ascenseur, etc.       |   |                            |                               |                              |                                     |
| 9. Je prends des vitamines.   |   |                            |                               |                              |                                     |
| 10. Je mange de la malbouffe, telle que des croustilles, des bonbons/barres chocolatées, des frites, etc. |   |                            |                               |                              |                                     |
| 11. Je mange des repas sains et bien équilibrés.  |   |                            |                               |                              |                                     |
| 12. Je prends des suppléments naturels, tels que des comprimés d'ail, d'échinacée, de plantes, etc.       |   |                            |                               |                              |                                     |

**Scoring key for 10 item Wellness Behaviours Inventory** (2 items on vitamins and natural supplements are fillers and are not included):

Reverse key items: 3, 10

MEAN(wbi1,wbi2,wbi3r,wbi4,wbi5,wbi6,wbi7,wbi8,wbi10r,wbi11)

**SPSS Syntax:**

```
recode  
wbi3 wbi10  
(1=5) (2=4) (3=3) (4=2) (5=1) (ELSE = SYSMIS) INTO wbi3r wbi10r.  
execute.
```

```
compute WBImean = MEAN(wbi1,wbi2,wbi3r,wbi4,wbi5,wbi6,wbi7,wbi8,wbi10r,wbi11).
```

variable labels WBImean 'WBI mean'.

```
execute.
```

**RELIABILITY**

```
/VARIABLES=wbi3r wbi10r wbi1 wbi2 wbi4 wbi5 wbi6 wbi7 wbi8 wbi11  
/SCALE('WBI 10') ALL  
/MODEL=ALPHA  
/STATISTICS=DESCRIPTIVE SCALE CORR ANOVA  
/SUMMARY=TOTAL MEANS.
```