



EVALUATION DE VOTRE ACTIVITE PHYSIQUE *

	1	2	3	4	5
Combien de temps/jour consacrez-vous à des activités de type ménage, bricolage, jardinage ?	Moins de 1 heure	Entre 1 et 2 heures	Entre 2 et 3 heures	Entre 3 et 4 heures	Plus de 4 heures
Combien de temps restez-vous assis.e par jour en cumulé (écran, télévision...)?	Plus de 8 heures	Entre 6 et 8 heures	Entre 4 et 6 heures	Entre 3 et 4 heures	Moins de 3 heures
Combien de temps passez vous à marcher en moyenne/jour (travail et en dehors) ?	Moins de 30 minutes	Entre 30 minutes et 1 heure	Entre 1 et 2 heures	Entre 2 et 3 heures	Plus de 4 heures
Combien de temps passez vous à monter des escaliers chaque jour ?	Moins de 5 minutes	Entre 5 et 10 minutes	Entre 10 et 20 minutes	Entre 20 et 30 minutes	Plus de 30 minutes
Considérez-vous que votre niveau d'activité physique au travail est ...	Quasiment nul (sédentarité totale)	Léger (assis la plupart du temps mais vous sortez vous restaurer)	Correct (beaucoup de position assise mais couloirs et escaliers fréquents)	Important (votre travail est physique)	Très important (votre travail est très physique et vous êtes tout le temps en mouvement)
Pratiquez-vous 1 ou plusieurs sports et au total combien de fois dans la semaine ?	Jamais	1 fois/semaine	2 fois/semaine	3 fois/semaine	Plus de 3 fois/semaine
Quel temps consacrez-vous à chaque séance de sport ?	0	Entre 15 et 30 minutes	Entre 30 et 60 minutes	Entre 60 et 90 minutes	Plus de 90 minutes

Score :

Plus de 15 points : Bravo, vous avez un très bon niveau d'activité sportive

10 à 15 points : Vous avez un bon niveau d'activité physique voire sportive. Il est cependant toujours possible de faire mieux

Moins de 10 : Vous êtes vraiment trop sédentaire. Il faut absolument que vous augmentiez votre niveau d'activité physique tant au travail que durant vos temps de loisir. Il en va de votre santé

*Source : Napsothérapie, Dr Laurence Plumey, Editions Eyrolles