



Activité physique

Faîtes vous suffisamment de sport?



L'activité physique: atout de votre santé

Le questionnaire proposé en page suivante (Questionnaire De J.Ricci et L Gagnon modifié par F. Laureyns et JM. Séné) vous permet de déterminer rapidement votre profil: très actif, actif, inactif?



(A) Comportements sédentaires	1	2	3	4	5	Score
Combien de temps passez-vous en position assise par jour ?	+ de 5h	4 à 5 h	3 à 4 h	2 à 3 h	- de 2h	
Total (A)						
(B) Activités physiques de loisir (dont sport)	1	2	3	4	5	Score
Pratiquez-vous régulièrement une ou des activités physiques ?	Non				Oui	
A quelle fréquence pratiquez-vous l'ensemble de ces activités ?	1 à 2 fois/mois	1 fois / sem	2 fois/ sem	3 fois/ sem	4 fois/ sem	
Combien de minutes consacrez-vous en moyenne à chaque séance d'activité physique ?	- de 15 min.	16 à 30 min	31 à 45 min	46 à 60 min	+ de 60 min	
Habituellement comment percevez-vous l'effort? 1: facile, 5	1	2	3	4	5	
Total (B)						
(C) Activités physiques quotidiennes	1	2	3	4	5	Score
Quelle intensité physique votre travail requiert-il ?	légère	Modérée	Moyenne	Intense	Très intense	
Combien d'heure/semaine consacrez-vous aux travaux légers (jardinage, ménage...)	- de 2h	3 à 4 h	5 à 6h	7 à 9 h	+ de 10h	
Combien de minutes/jour consacrez-vous à la marche ?	- de 15 min.	16 à 30 min	31 à 45 min	46 à 60 min	> 60 min	
Combien d'étages, en moyenne, montez-vous à pied chaque jour ?	moins de 2	3 à 5	6 à 10	11 à 15	+ 16	
Total (C)						
Total (A)+(B)+(C)						

Moins de 18: Inactif

Entre 18 et 35 Actif

Plus de 35 Très actif