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?

Association pour la Santé au Travail
du Secteur Financier
15-17 avenue Gaston Diderich
L-1420 Luxembourg
tél: 22 80 90-1
fax: 22 80 81

(A) Comportements sedentaires	*1*	*2*	*3*	*4*	*5*	*Score*
Combien de temps passez-vous en position assise par jour ?	*+ de 5h*	*4 à5 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*	*Moyen -ne*	*Inten- se*	*Très intense*	
Combien d'heure/semaine consacrez-vous aux travaux légers (jardinage, ménage...)	*- de 2h*	*3 à 4 h*	*5 à6h*	*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 à10*	*11 à 15*	*+ 16*	
					Total (C)	
					Total (A)+(B)+(C)	

Moins de 18: Inactif *Entre 18 et 35 Actif* *Plus de 35 Très actif*