

AUTO-EVALUATION DE VOTRE ACTIVITÉ PHYSIQUE

Nom : Prénom : Date :/...../.....

QUESTIONNAIRE sur vos activités physiques au cours des 7 derniers jours

Prenez en compte seulement les activités que vous pratiquez au moins 10 minutes à chaque fois

1. Au cours d'une semaine habituelle, pratiquez-vous des activités physiques intenses (>10 min) ?

Activité physique intense : une activité qui vous fait respirer beaucoup plus difficilement, tel que porter des charges lourdes, bêcher, faire du VTT ou du football. Vous ne pourriez pas parler en même temps.

Oui Non Si oui, nombre de jours par semaine :

Temps par jour : Minutes Temps total par semaine : Minutes = **T1**

2. Au cours d'une semaine habituelle, pratiquez-vous des activités physiques modérées (>10 min) ?

Activité physique modérée : une activité qui vous fait respirer un peu plus difficilement, tel que porter des charges légères (5 à 10 kgs), passer l'aspirateur, tondre la pelouse, faire du vélo tranquillement ou faire une séance de culture physique. Vous ne pourriez pas chanter à pleine voix en même temps, mais vous pourriez parler.

Oui Non Si oui, nombre de jours par semaine :

Temps par jour : Minutes Temps total par semaine : Minutes = **T2**

3. Au cours d'une semaine habituelle, marchez-vous pendant au moins 10 minutes d'affilée ?

Cela comprend la marche pendant vos heures de travail, à la maison, pour vous rendre d'un lieu à l'autre et tout type de marche que vous feriez pour la détente, le sport, l'exercice ou les loisirs.

Oui Non Si oui, nombre de jours par semaine :

Temps par jour : Minutes Temps total par semaine : Minutes = **T3**

INTERPRETATION (pour un adulte, les critères sont à doubler pour un enfant)

Vous êtes suffisamment actif si vous remplissez l'un des critères suivants chaque semaine :

- au moins 3 jours avec une activité intense d'au moins 20 minutes par jour, OU
- au moins 5 jours avec marche ou activité modérée d'au moins 30 minutes par jour, OU
- au moins 5 jours avec une activité d'au moins 10 minutes par jour, pour un total équivalent à au moins 150 minutes d'activité modérée : $T1 \dots \times 2 + T2 \dots + T3 \dots \times 0,8 = \dots \dots \dots$ minutes.

RECOMMANDATIONS

Vous êtes suffisamment actif (1 personne sur 2): continuez, variez les activités, entraînez vos proches.

Vous êtes à 50 % ou plus du niveau recommandé : ajouter des plages d'au moins 10 minutes d'activité.

Par exemple, plutôt que d'attendre le bus, marcher pour le prendre à l'arrêt suivant.

Vous êtes à moins de 50 % du niveau recommandé : vous augmentez nettement vos risques pour ces 12 maladies. Pour réduire vos risques, mais aussi pour améliorer votre qualité de vie, trouvez au moins une plage de 10 minutes dans la semaine pour marcher. Augmentez progressivement chaque semaine.

Document adapté d'après "International physical activity questionnaire: 12-country reliability and validity. Craig CL, Marshall AL, Sjostrom M, Bauman AE, Booth ML, Ainsworth BE, Pratt M, Ekkelund U, Yngve A, Sallis JF, Oja P. *Med Sci Sports Exerc* 35:1381-1395, 2003 et l'Observatoire National de l'Activité Physique et de la Sédentarité (ONAPS) (<http://www.onaps.fr>), par le laboratoire de recherche GenHotel-Auvergne pour l'opération SANTEZ-VOUS! qui organise des « P.A.P.A. » (Programme d'Activité Physique Adaptée) pour les volontaires de la Campagne des 100 000 contre la polyarthrite rhumatoïde et les maladies auto-immunes, ouverte à chaque adulte : <http://www.genhotel.com>.

