

ÉVALUATION RAPIDE DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET DE LA SÉDENTARITÉ

Référence : Marshall et al., "Reliability and validity of a brief physical activity assessment for use by family doctors", British Journal of Sports Medicine, 2005.

QUESTIONNAIRE EN 3 QUESTIONS

Question 1 : Activité intense

Combien de fois par semaine réalisez-vous au moins 20 min d'activité physique intense, au point de transpirer ou d'être essoufflé ? (ex. jogging, port de charges lourdes, aérobic, cyclisme rapide)

- Plus de 3 fois → 4 points
- 1 à 2 fois → 2 points
- Jamais → 0 point

Question 2 : Activité modérée ou marche

Combien de fois par semaine pratiquez-vous 30 min d'activité modérée ou de marche augmentant votre fréquence cardiaque ? (ex. vélo modéré, charges légères à porter)

- Plus de 5 fois → 4 points
- 3 à 4 fois → 2 points
- 1 à 2 fois → 1 point
- Jamais → 0 point

INTERPRÉTATION DU SCORE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE

1. Somme des points (Q1 + Q2) ≥ 4 → Activité suffisante
2. Somme entre 0 et 3 → Activité insuffisante

Question 3 : Niveau de sédentarité

Combien d'heures par jour passez-vous assis ou allongé, en dehors du sommeil ?

- Moins de 3 h → **Sédentarité faible**
- Entre 3 et 7 h → **Sédentarité modérée**
- Plus de 7 h → **Sédentarité élevée**



Utilité pour les médecins

- Outil court et validé : permet d'évaluer rapidement l'état d'activité physique et la sédentarité d'un patient.
- Utile pour guider la prescription d'activité physique adaptée (APA) : en identifiant ceux dont l'activité est insuffisante ou la sédentarité élevée.
- Aide à personnaliser le conseil : proposer des objectifs réalistes selon le niveau de départ du patient.

**AZUR
SPORT
SANTÉ**


RÉPUBLIQUE
FRANÇAISE
*Liberté
Égalité
Fraternité*


ars
Agence Régionale de Santé
Hauts-de-France