

EVALUEZ VOTRE NIVEAU D'ACTIVITE PHYSIQUE ET DE SEDENTARITE EN 3 QUESTIONS :

Consigne : pour chaque question, entourer le chiffre, dans la colonne de droite, qui correspond le mieux à votre situation (1 seule réponse par question) puis faites la somme des 2 chiffres entourés

Question 1 Combien de fois par semaine faites-vous **20 minutes d'activité physique intense** au point de transpirer ou de haleter ?

(Exemple : jogging, port de charge lourde, aérobic ou cyclisme à allure rapide)



+ de 3 fois par semaine 4

1 à 2 fois par semaine 2

Jamais 0

Question 2 Combien de fois par semaine faites-vous **30 minutes d'activité physique modérée**, ou de la marche, qui augmente votre fréquence cardiaque ou qui vous font respirer plus fort que normalement ?

(Exemple : porter des charges légères, faire du vélo à allure modérée)

+ de 5 fois par semaine 4

3 à 4 fois par semaine 2

1 à 2 fois par semaine 1

Jamais 0

Somme Question 1 + Question 2 =

Interprétez votre score d'activité physique :

Somme égale ou supérieur à 4 : **suffisamment actif**

Somme comprise entre 0 et 3 : **insuffisamment actif**

Consigne : Répondez à la question suivante

Question 3 En cumulé, combien d'heures par jour passez-vous en **position assise ou allongée** (hors sommeil) ?

..... heures

Interprétez votre score de sédentarité :

Moins de 3 heures : **niveau faible**

Entre 3 et 7 heures: **niveau modéré**

Plus de 7 heures: **niveau élevé**



Référence : Marshall et al. Reliability and validity of a brief physical activity assessment for use by family doctors Br J Sports Med 2005 ;39 :294-297