

Questionnaire activité physique (semi-quantitatif) simplifié pour médecins généralistes/praticiens

(téléchargeable sur www.eurobesitas.ch et www.medhyg.ch)

I. Activité physique (+)		
1	Profession	
	a) <i>Quelle est votre profession (cf. tableau 20) ?</i>	
	Active = A	Moyennement active = B Sédentaire = C
	b) <i>A quel pourcentage travaillez-vous ?</i>	
	< 50% = C	50-80% = B 80-100% = A
2	Transports	
	<i>Comment vous rendez-vous au travail (plus de 30 min aller et retour) ?</i>	
	A pied = A	En vélo = A En voiture ou transport publique = C
3	Activité physique quotidienne/loisirs et sports	
	a) <i>En moyenne, combien de temps marchez-vous à l'extérieur chaque jour (en incluant les transports/déplacements) ?</i>	
	10-30 min. = C	30-60 min. = B > 60 min. = A
	b) <i>Pratiquez-vous un sport ?</i> oui <input type="checkbox"/> non <input type="checkbox"/>	
	Si oui, le(s)quel(s)	
	Fréquence moyenne /semaine (si durée > 30 min.)	
	1-2/sem. = A	3-4/sem. = AA > 4/sem. = AAA
Indiquez le total des A, B, C : ___ A ___ B ___ C		
II. Inactivité physique (-)		
4	En moyenne, combien de temps passez-vous chaque jour, en dehors du travail, devant la TV/ordinateur/vidéo ?	
	0-2h (ne rien soustraire)	2-4h enlever A (ou B si pas de A) 4-8h enlever AA (ou BB si pas de AA)
5	En moyenne, combien de temps passez-vous en position assis(e)/couché(e) chaque jour du lever au coucher ?	
	4-6h enlever A (ou B si pas de A)	6-8h enlever AA (ou BB si pas de AA) > 8h enlever AAA (ou BBB si pas de AAA)
Evaluation globale		
<p>Nombre majoritaire de: A = activité physique élevée B = activité physique moyenne C = activité physique faible (sédentaire)</p> <p>Nombre majoritaire de B ou C → élaborer une stratégie avec le patient pour :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Augmenter la durée (éventuellement l'intensité) de l'activité physique quotidienne et sportive. 2) Réduire la durée de l'inactivité physique. 		