

QUESTIONNAIRE ACTIVITÉ PHYSIQUE

Questionnaire de Ricci et Gagnon

Pour chaque question, cochez la réponse correspondante.

	Points					
Calculer en additionnant le nombre de points correspondant à la case cochée à chaque question.	1	2	3	4	5	SCORE

A. ACTIVITÉS QUOTIDIENNES

Quelle intensité d'activité physique votre travail requiert-il ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Légère	Modérée	Moyenne	Intense	Très intense	
En dehors de votre travail régulier, combien d'heures consacrez-vous par semaine aux travaux légers : bricolage, jardinage, ménage, etc. ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	- de 2h	3 à 4h	5 à 6h	7 à 9h	10h et plus	
Combien de minutes par jour consacrez-vous à la marche ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	- de 15'	16 à 30'	31 à 45'	46 à 60'	61' et plus	
Combien d'étages, en moyenne, montez-vous à pied chaque jour ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	- de 2	3 à 5	6 à 10	11 à 15	16 et plus	

Total A

B. ACTIVITÉS SPORTIVES ET RECRÉATIVES

Pratiquez-vous régulièrement une ou des activités physiques ou récréatives ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	non				oui	
A quelle fréquence pratiquez-vous l'ensemble de ces activités ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	1 à 2/mois	1/semaine	2/semaine	3/semaine	4 et+/semaine	
Combien de minutes consacrez-vous en moyenne à chaque séance d'activité physique ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	- de 15'	16 à 30'	31 à 45'	46 à 60'	61' et plus	
Habituellement comment percevez-vous votre effort ? (Le chiffre 1 représentant un effort très facile et le 5, un effort difficile.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	1	2	3	4	5	

Total B

VOTRE SCORE : A + B

ANALYSE DE VOS RÉSULTATS

Moins de 16 : Inactif(ve)	Entre 16 et 32 : Actif(ve)	Plus de 32 : Très actif(ve)
---------------------------	----------------------------	-----------------------------

Prochaska (1985)
Étapes du changement

Weinstein (1998)
Processus de prise de précautions

Rôle du clinicien

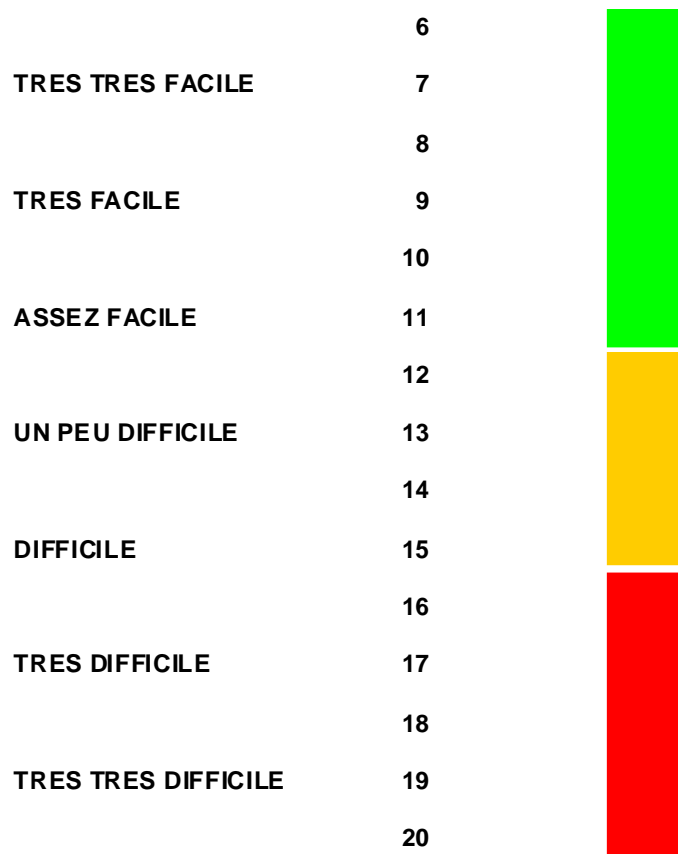
1. Pré-réflexion	1. Inconscience du problème	Fournir de l'information
2. Réflexion	2. Absence de préoccupation quant au problème	Analyser le risque personnel
3. Préparation	3. Décision sur l'action	Discuter du pour et du contre de l'action
4. Action	4. Décision de ne pas agir	Proposer des mesures pratiques
5. Maintien	5. Décision d'agir	Fournir du soutien, de l'aide, etc.
6. Fin/rechute	6. Action	Surveiller, appuyer
7. Fin/rechute	7. Maintien	Analyser la rechute et relancer

Corrélation indicative des pas journaliers et du temps de marche		
Niveau d'AP	Nombre de pas/j	Durée
Inactivité	< 3000	0
Activité faible	3000–6000	15
Recommandations d'activité physique pour la population générale	≥ 10 000	30
Activité physique nécessaire pour une perte de poids ou le maintien du poids après amaigrissement		60

D'après Leermakers EA, Dunn AL, Blair SN. Exercise management of obesity. Med Clin North Am 2000;84:419–40.

ECHELLE DE BORG

Perception de l'effort



Pour exploiter les données d'une ergométrie d'effort

Activité (watts)	Vie quotidienne	Vie professionnelle	sports
< 40 W	Se laver, s'habiller Travaux ménagers Petits bricolages	Travail assis Conduite automobile	Marche à 3 km/h Vélo à plat Gymnastique légère
40-85 W	Porter 7 à 15 kilos Passer l'aspirateur, laver les carreaux Peinture Jardinage modéré Activité sexuelle	Travail de garage Menuiserie légère vissage	Marche à 5 km/h Vélo à plat à 10 km/h Golf, tennis en double
85-120 W	Porter 15 à 30 kilos Monter les escaliers lentement Scier Passer la tondeuse manuelle	Travaux de bâtiment Brouette < 60 kilos Marteau pneumatique	Marche rapide à 7 km/h Vélo à 15 km/h Brasse, ski, tennis en simple
120-160 W	Porter 30 à 40 kilos Montée rapide d'escaliers Pelletage lourd	Pioche Tronçonneuse Chargement de camion	Course à 8 km/h Vélo à plat à 20 km/h Crawl, escrime, danse rapide

Au début de chaque nouvelle pratique sportive, demandez conseil à votre médecin ou à un spécialiste (les risques liés au traumatisme ou à l'environnement doivent être soigneusement étudiés).

Sites de référence pour aller plus loin

L'activité physique au cabinet

<http://www.paprica.ch/>

http://www.education-sante-ra.org/publications/2010/guide_motivs_actphy.pdf

L'activité physique Conseils et mises en pratique

<https://www.mobilesport.ch/fr/>

Professionnels du mouvement

<http://asp-apa.ch/>

<http://www.aspi-svfp.ch/>

Diabète et Activité physique (pour les patients)

<http://www.diabetesschweiz.ch/fr/le-diabete/brochures/questions-medicales-autour-du-diabete/diabete-mouvement/>

http://www.diafit.ch/fr/30_rehaprogramm/10_verzeichnis.htm?kanton_id=11#list

<http://www.afd.asso.fr/diabétique/activité-physique/pratiquer>

Association de patient

<http://www.diabete-geneve.ch/>

Programmes médicaux pour relancer l'activité physique

Service d'enseignement thérapeutique pour maladies chroniques (journées AP, semaines diabète)

<http://www.hug-ge.ch/enseignement-therapeutique-pour-maladies/programme-diabete>

Service de Cardiologie : réadaptation cardiovasculaire.

<http://www.hug-ge.ch/cardiologie/programme-readaptation-cardiaque>

Programme DIAfit

http://www.hug-ge.ch/sites/interhug/files/documents/programme_diafit_web2.pdf

La ville de Genève s'investit près de chez-vous

Horaires, prix et lieux d'activité physique. Encadrement adapté.

<http://www.ville-geneve.ch/themes/sport/index-disciplines-sportives/>