



FAITES-VOUS SUFFISAMMENT D'ACTIVITÉ PHYSIQUE ?



ESTIMEZ APPROXIMATIVEMENT VOTRE ACTIVITÉ PHYSIQUE EN RÉPONDANT AUX QUESTIONS SUIVANTES :

Sur mon lieu de travail ou pendant mon occupation principale,

- 1 a** Je marche
 a - Jamais
 b - Occasionnellement
 c - Souvent

- 2 a** Je suis assis(e)
 a - Souvent
 b - Occasionnellement
 c - Jamais

Pendant mes loisirs,

- 3 a** Je marche
 a - Jamais
 b - Occasionnellement
 c - Souvent

- 4 a** Je pratique un sport
 a - Jamais
 b - Occasionnellement
 c - Souvent

- 5 a** Je regarde la télévision
 a - Souvent
 b - Occasionnellement
 c - Jamais

Pour me déplacer,

- 6 a** Je privilégie la marche à pied, le vélo, les rollers...
 a - Jamais
 b - Occasionnellement
 c - Souvent

RÉSULTATS

Reportez vos résultats dans le tableau ci-dessous puis additionnez vos points.

	1	2	3	4	5	6
a	1	1	1	1	1	1
b	2	2	2	2	2	2
c	3	3	3	3	3	3

Si vous avez répondu à toutes les questions le score minimal est de 6 et le score maximal de 18.



6 à 9 : très peu actif



9 à 12 : peu actif



12 à 15 : moyennement actif



15 à 18 : très actif