

→ **Vous habitez Mulhouse ?**

→ **Vous avez plus de 18 ans ?**

• Vous êtes sédentaire¹
et/ou en Affection
Longue Durée² ?

• Et/ou votre IMC (Indice
de Masse Corporelle) est
compris entre 30 et 40 ?



Mulhouse Sport Santé

vous propose de prendre soin de votre
santé en pratiquant l'activité physique
adaptée à vos besoins et envies.

Vous souhaitez bénéficier de cet accompagnement ?

→ **Contactez Thomas Brandelik, professeur en Activité Physique
Adaptée, au 06 31 62 01 75 ou apa.prescrimouv@gmail.com**

¹ Le questionnaire au verso vous permet d'évaluer rapidement votre degré de sédentarité.

² ALD prises en charge par le dispositif : Diabète de types 1 et 2, cancer du sein, colorectal et prostate, artérite des membres inférieurs, maladie coronaire stabilisée, Bronchopathie Chronique Obstructive (BPCO).

Test de sédentarité et activité physique

Ce questionnaire d'évaluation vous permet de déterminer votre profil : inactif, actif ou très actif.

Calculez-le en additionnant le nombre de points (1 à 5) correspondant à la case cochée de chaque item.

	Points					Score
A. Comportements sédentaires	1	2	3	4	5	
Combien de temps passez-vous en position assise par jour (loisirs, télé, ordinateur etc...)	+ de 5h <input type="checkbox"/>	4 à 5h <input type="checkbox"/>	3 à 4h <input type="checkbox"/>	2 à 3h <input type="checkbox"/>	- de 2h <input type="checkbox"/>	
Total (A)						
B. Activités physiques de loisir (dont sports)	1	2	3	4	5	
Pratiquez-vous régulièrement une ou des activités physiques ?	Non <input type="checkbox"/>				Oui <input type="checkbox"/>	
Si oui, à quelle fréquence ?	1 à 2 fois/mois <input type="checkbox"/>	1 fois/semaine <input type="checkbox"/>	2 fois/semaine <input type="checkbox"/>	3 fois/semaine <input type="checkbox"/>	4 fois ou +/semaine <input type="checkbox"/>	
Si oui, combien de temps par séance ?	- de 15 minutes <input type="checkbox"/>	16 à 30 minutes <input type="checkbox"/>	31 à 45 minutes <input type="checkbox"/>	46 à 60 minutes <input type="checkbox"/>	+ de 60 minutes <input type="checkbox"/>	
Habituellement comment percevez-vous votre effort ? <i>Le chiffre 1 représentant un effort très facile et le 5 un effort difficile.</i>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	
Total (B)						
C. Activités physiques quotidiennes	1	2	3	4	5	
Votre travail nécessite une activité physique :	Légère <input type="checkbox"/>	Modérée <input type="checkbox"/>	Moyenne <input type="checkbox"/>	Intense <input type="checkbox"/>	Très intense <input type="checkbox"/>	
En dehors de votre travail régulier, combien d'heures consacrez-vous par semaine aux travaux légers : bricolage, jardinage, ménage... ?	- de 2h <input type="checkbox"/>	3 à 4h <input type="checkbox"/>	5 à 6h <input type="checkbox"/>	7 à 9h <input type="checkbox"/>	+ de 10h <input type="checkbox"/>	
Combien de temps marchez-vous par jour ?	- de 15 min <input type="checkbox"/>	16 à 30 min <input type="checkbox"/>	31 à 45 min <input type="checkbox"/>	46 à 60 min <input type="checkbox"/>	+ de 60 min <input type="checkbox"/>	
Combien d'étages, en moyenne, montez-vous à pied chaque jour ?	- de 2 <input type="checkbox"/>	3 à 5 <input type="checkbox"/>	6 à 10 <input type="checkbox"/>	11 à 15 <input type="checkbox"/>	+ de 16 <input type="checkbox"/>	
Total (C)						
Total (A)+(B)+(C)						

Résultats

Moins de 18 → Inactif* | Entre 18 et 35 → Actif | Plus de 35 → Très actif

* Prenez contact avec Thomas Brandelik, prof APA (coordonnées au verso) qui vérifiera votre éligibilité au dispositif.

D'après le questionnaire de Ricci et Gagnon, université de Montréal, modifié par Laureyns et Séné