

Activité physique en addictologie

A/ Comportements sédentaires

Combien de temps passez-vous en position assise par jour (loisirs, télé, ordinateur, travail, etc) ?

- | | |
|--|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> + de 5h (1) | <input type="checkbox"/> 4 à 5h (2) |
| <input type="checkbox"/> 3 à 4h (3) | <input type="checkbox"/> 2 à 3h (4) |
| <input type="checkbox"/> Moins de 2h (5) | |

B/ Activités physiques de loisir (dont sports)

Pratiquez-vous régulièrement une ou des activités physiques ?

- Non (1)
- Oui (5)

A quelle fréquence pratiquez-vous l'ensemble des ces activités ?

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 1 à 2 fois/mois (1) | <input type="checkbox"/> 1 fois/semaine (2) |
| <input type="checkbox"/> 2 fois/semaine (3) | <input type="checkbox"/> 3 fois/semaine (4) |
| <input type="checkbox"/> 4 fois/semaine (5) | |

Combien de minutes consacrez-vous en moyenne à chaque séance d'activité physique ?

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Moins de 15 minutes (1) | <input type="checkbox"/> 16 à 30 minutes (2) |
| <input type="checkbox"/> 31 à 45 minutes (3) | <input type="checkbox"/> 45 à 60 minutes (4) |
| <input type="checkbox"/> Plus de 60 minutes (5) | |

Habituellement comment percevez-vous votre effort
(Le chiffre 1 représentant un effort facile et le 5 un effort difficile)

- | | |
|--------------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 1 (1) | <input type="checkbox"/> 2 (2) |
| <input type="checkbox"/> 3 (3) | <input type="checkbox"/> 4 (4) |
| <input type="checkbox"/> 5 (5) | |

C/ Activités physiques quotidiennes

Quelle intensité d'activité physique votre travail ou votre quotidien requiert-il ?

- Légère (1) Modérée (2)
 Moyenne (3) Intense (4)
 Très intense (5)

En dehors de votre travail/quotidien, combien d'heures consacrez-vous par semaine aux travaux légers (bricolage, jardinage, ménage,...)

- Moins de 2h (1) 3 à 4h (2)
 5 à 6h (3) 7 à 9h (4)
 Plus de 10h (5)

Combien de minutes par jour consacrez-vous à la marche

- Moins de 15 minutes (1) 16 à 30 minutes (2)
 31 à 45 minutes (3) 46 à 60 minutes (4)
 Plus de 60 minutes (5)

Combien d'étages, en moyenne, montez-vous à pied chaque jour ?

- Moins de 2 (1) 3 à 5 (2)
 6 à 10 (3) 11 à 15 (4)
 Plus de 16 (5)

Interprétation

< 18	Inactif
18 à 35	Actif
>= 36	Très actif

