

# Questionnaire d'estimation de l'activité physique et de la dépense d'énergie journalière

NOM Prénom:		Sexe (M/F):	
Date naissance:		Age (ans):	
Coordonnées:			
N°, voie:			
CP, Ville:			
Tel/fax:			
Courriel:			
Anthropométrie			
Taille (cm):	170	Poids (kg):	72
IMC (kg/m <sup>2</sup> ):		24.91	
Situation civile:			
Célibataire	Vie maritale	Marié/e	Divorcé/e
Veuf/ve			
Activité professionnelle	OUI (préciser):	Profession:	
		Durée/jour:	
		Coef (cf p2):	
		Déplacement au travail:	
		OUI NON	
	durée Coef		
- lent sans port de charge			2.0
- modéré sans port de charge			4.0
- modéré avec port de charge			5.0
- intense			7.0
NON (Préciser):		Chômeur	Retraité
		Autre	

ACTIVITES PROFESSIONNELLES							
Activité	Durée	Coef	E	Activité	Durée	Coef	E
Conférences, débats, cours		1.5	0.0	Plâtrier, peintre		4.5	0.0
Liftier, barman, relieur		2.5	0.0	Jardin, espaces verts		5.5	0.0
Secrétaire, claviste, commerçant		2.5	0.0	Equitation (lad, jockey)		6.5	0.0
Tailleur, policier		3.0	0.0	Conducteur routier, métallier (Aciérie)		6.5	0.0
Menuisier, acteur de théâtre		3.0	0.0	Conducteur d'engins pneumatiques		6.5	0.0
Serrurier, usineur		3.5	0.0	Utilisation de pelles, pioches		6.5	0.0
Electricien, plombier		3.5	0.0	Mineur, maçon, transport d'objets lourds		7.0	0.0
Masseur-kinésithérapeute, boulanger		4.0	0.0	Eboueur, transport de briques, de tuiles		8.0	0.0
Peintre en bâtiment, agriculteur		4.5	0.0	Bucheron		9.0	0.0
Fourreur, Récolte de fruits		4.5	0.0	Pompier		12.0	0.0

Durée totale activités professionnelles (h) :

## ACTIVITES USUELLES, DOMESTIQUES ET D'ENTRETIEN

Pour chaque activité effectuée, indiquez le nombre d'heures cumulées **au cours de la journée**. Si l'activité pratiquée ne figure pas dans la liste, sélectionnez l'activité de même famille la plus proche (ex: Passer l'aspirateur = Balayer)

Activité	Durée	Coef	Activité	Durée	Coef
Dormir, rester allongé		0.9	Pousser une voiture d'enfant		2.5
Rester assis		1.0	S'occuper d'un enfant (habillage...)		2.5
Assis, tricoter, coudre		1.5	Se mettre au lit, faire sa toilette		2.5
Assis, manger		1.5	Porter des provisions		2.5
Assis, parler au téléphone		1.5	Allumer la cheminée		2.5
Debout, parler au téléphone		1.8	Conduire une auto, une moto .....		2.5
Faire des bagages		2.0	Faire les courses (caddy)		3.5
Mettre des affaires au lave (sèche)-linge		2.0	Balayer le garage		4.0
Faire le lit		2.0	Laver en frottant		4.0
Prendre un bain		2.0	Prendre une douche		4.0
Laver la vaisselle, sortir la lessive, repasser		2.5	Déplacer-déménager un meuble		6.0
Mettre-desservir la table, cuisiner		2.5	Frotter le sol, à 4 pattes		6.0
Balayer le sol, dépoussiérer		2.5	Porter des provisions à l'étage		8.0

Durée totale activités usuelles (h):

## ACTIVITES DE LOISIRS

Pour chaque activité effectuée, indiquez le nombre d'heures cumulées **au cours de la période indiquée**. Si l'activité pratiquée ne figure pas dans la liste, sélectionnez l'activité de même famille la plus proche (ex: faire un puzzle = jouer aux cartes)

Activités générales (durée par jour)		Durée	Coef	Jardinage - bricolage (durée par semaine)		Durée	Coef
Assis, lire un livre, un journal			1.3	Arroser la pelouse			1.5
Assis, écouter de la musique			1.3	Tondre la pelouse, assis sur un engin motorisé			2.5
Hammam, sauna .....			1.3	Changer une ampoule			2.5
Regarder la TV			1.5	Retirer les feuilles, la neige, biner son jardin			3.0
Jouer aux cartes, aux échecs			1.5	Nettoyer une cloture, réparer une voiture			3.0
Ecrire, dessiner			1.8	Faire de la plomberie, de l'électricité			3.0
Faire ses papiers, ses devoirs			1.8	Tailler des plantes ou des arbres ( <i>électrique</i> )			3.5
Faire du lèche-vitrine			2.3	Ratisser la pelouse, ramasser herbe et feuilles			4.0
Jouer avec un enfant (moyenne)			4.0	Planter des graines, des bulbes.....			4.0
Musique - danse (durée par semaine)		Durée	Coef			Durée	Coef
Assis, jouer d'un instrument (sauf percussions)			2.0	Arracher des mauvaises herbes			4.5
Debout, jouer d'un instrument (sauf percussions)			2.5	Planter un arbre, taille à la main			4.5
Faire des percussions, défiler en jouant			3.5	Déneiger, laver sa voiture			4.5
Danser le slow, la valse .....			3.0	Tondre la pelouse, avec un engin non motorisé			4.5
Danses folkloriques, disco, .....			5.5	Réparer un meuble, petite ébénisterie			4.5
Danse de ballet moderne, rock, twist .....			6.0	Etendre, enlever un tapis			4.5
Activité de chasse-pêche (durée par semaine)		Durée	Coef			Durée	Coef
Assis, pêcher			2.0	Poser un parquet, du papier-peint			4.5
Chasse au gibier d'eau, chasse à l'arc, tir au pistolet			2.5	Ranger un garage			5.0
Debout, pêche en bordure de rivière, immobile			3.5	Nettoyer des gouttières, Décendrer une cheminée			5.0
Debout, pêche en bordure de rivière, marche			5.0	Poser des volets, peindre une façade			5.0
Chasse au lapin, au petit gibier			5.0	Elaguer, creuser, bêcher, retourner la terre			5.0
Pêche dans le courant			6.0	Enlever, entasser des pierres, porter du bois			6.0
Chasse au gros gibier ou à plumes			6.0	Couper du bois, fendre des bûches à la hache			6.0
			6.0	Préparer un potager, balayer la neige			6.0
			6.0	Scier du bois			7.5

Durée totale activités de loisirs (h) :

## ACTIVITES SPORTIVES

Pour chaque activité effectuée, indiquez le nombre d'heures cumulées au cours de la semaine. Si l'activité pratiquée ne figure pas dans la liste, sélectionnez l'activité de même famille la plus proche (ex: Aïkido = Judo)

Marche	Durée	Coef	Activités diverses	Durée	Coef
Marche (<3 km/h)		2.0	Billard, croquet, flechettes, escrime, canotage.....		2.5
Descendre un escalier		3.0	Bowling, frisbee, golf miniature, quilles		3.0
Marche (3-5 km/h), Aller à l'école, promener le chien		3.5	Volley-ball (loisirs), plongeon, tir à l'arc,		3.0
Porter une charge faible dans un escalier		3.5	Trampoline, tumbling, surf, deltaplane, parachutisme		3.0
Marcher avec des béquilles		4.0	Marche dans la neige, avec des raquettes		3.5
Marche (>5km/h)		5.0	Planche à voile, curling, équitation (moyenne)		4.0
Porter une charge modérée dans un escalier		5.0	Jonglage, gymnastique, tai chi, canoé (loisirs)		4.0
Randonnée (moyenne)		6.0	Tennis de table, volley ball (compétition)		4.0
Marche militaire, marche sportive		6.5	Golf, badminton-tennis (loisirs), jeux d'enfants, skateboard		5.0
Gravir une colline		8.0	Ski de descente (loisirs), canoé (randonnée)		5.0
Porter une charge lourde dans un escalier		9.0	Ski nautique, de descente, nage (loisirs)		6.0
<b>Course</b>	<b>Durée</b>	<b>Coef</b>	Badminton - tennis (compétition), basketball, handibasket		7.0
Courir (<10 km/h), sur place, cross-country, marathon		9.0	Patinage (loisirs), tennis, lutte, luge, bobsleigh, saut à ski		7.0
Courir (10-14 km/h)		12.0	Football, foot américain, flag, polo, beach volley		8.0
Courir (>14 km/h) ou en montant un escalier		15.0	Natation synchronisée		8.0
<b>Cyclisme</b>	<b>Durée</b>	<b>Coef</b>	Boxe, course d'orientation, ski de fond (moyenne)		9.0
Rouler (<16 km/h), loisirs		4.5	Judo et arts martiaux, escalade, rugby		10.0
Rouler (16-22 km/h), léger		7.0	Waterpolo, natation (moyenne)		10.0
Rouler (22-26 km/h), modéré		9.0	Handball, squash, canoé-kayak (compétition), plongée		12.0
Rouler (>26 km/h), intense		14.0	Patinage sur glace (compétition)		15.0
<b>Préparation physique</b>	<b>Durée</b>	<b>Coef</b>	Ski de fond (compétition)		16.0
Stretching, aquagym		4.0			
Fitness, aerobic, musculation, parcours de santé		6.0			
Ergorameur, presse, squat		9.0			

Durée totale activités sportives (h):