

ACTIVITE PHYSIQUE

Mon Livret

Activité Physique



MES BÉNÉFICES A FAIRE DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Améliorer ma glycémie	<input type="checkbox"/>
Prévenir les complications du diabète	<input type="checkbox"/>
Maintenir ou perdre du poids	<input type="checkbox"/>
Améliorer ma tension artérielle	<input type="checkbox"/>
Améliorer ma condition physique	<input type="checkbox"/>
Améliorer son bien être psychologique	<input type="checkbox"/>
Diminuer mon temps de sédentarité	<input type="checkbox"/>
Prendre du plaisir, découvrir ou redécouvrir des sensations agréables	<input type="checkbox"/>
Diminuer ma fatigue, mon stress	<input type="checkbox"/>
Prendre du temps pour moi	<input type="checkbox"/>
Rencontrer d'autres personnes	<input type="checkbox"/>
Découvrir des nouveaux lieux	<input type="checkbox"/>
Découvrir de nouvelles activités physiques	<input type="checkbox"/>
Me sentir mieux dans mon corps	<input type="checkbox"/>
Améliorer sa qualité de vie	<input type="checkbox"/>
Autre :	<input type="checkbox"/>

MES DIFFICULTÉS A FAIRE DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

La peur du regard des autres	<input type="checkbox"/>
La fatigue	<input type="checkbox"/>
La météo	<input type="checkbox"/>
Le manque d'intérêt	<input type="checkbox"/>
La peur des hypoglycémies	<input type="checkbox"/>
La peur de ne pas être au niveau des autres	<input type="checkbox"/>
La peur de me faire mal	<input type="checkbox"/>
Mon état de santé	<input type="checkbox"/>
Le manque de temps libre	<input type="checkbox"/>
Le coût	<input type="checkbox"/>
L'âge	<input type="checkbox"/>
Le manque de soutien de mon entourage	<input type="checkbox"/>
Le peu de bénéfices à pratiquer une activité	<input type="checkbox"/>
La difficulté à se déplacer	<input type="checkbox"/>
L'ennui et la routine de l'activité physique	<input type="checkbox"/>
La difficulté et l'effort important	<input type="checkbox"/>
La solitude	<input type="checkbox"/>
Le manque d'infrastructure autour de moi	<input type="checkbox"/>
La priorité à d'autres activités de la vie quotidienne	<input type="checkbox"/>
Autre :	<input type="checkbox"/>

TEST D'AUTO-EVALUATION RICCI & GAGNON*

Le questionnaire d'auto-évaluation permet de déterminer votre profil : inactif, actif ou très actif ? Calculez en additionnant le nombre de points (1 à 5) correspondant à la case cochée à chaque question.

(A) COMPORTEMENTS SÉDENTAIRES	POINTS					SCORES	
	1	2	3	4	5		
Combien de temps passez-vous en position assise par jour (loisirs, télé, ordinateur, travail, etc) ?	+ de 5 h <input type="checkbox"/>	4 à 5 h <input type="checkbox"/>	3 à 4 h <input type="checkbox"/>	2 à 3 h <input type="checkbox"/>	Moins de 2h <input type="checkbox"/>		
Total (A)							
(B) ACTIVITÉS PHYSIQUES DE LOISIRS (DONT SPORTS)	1	2	3	4	5	SCORES	
	Pratiquez-vous régulièrement une ou des activités physiques ?	Non <input type="checkbox"/>				Oui <input type="checkbox"/>	
	A quelle fréquence pratiquez-vous l'ensemble de ces activités ?	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 / semaine <input type="checkbox"/>	
	Combien de minutes consacrez-vous en moyenne à chaque séance d'activité physique ?	Moins 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"/>	Plus de 60 min <input type="checkbox"/>	
	Habituellement comment percevez-vous votre effort ? Le chiffre 1 représentant un effort très facile et le 5, un effort difficile.	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	SCORES	
	Quelle intensité d'activité physique votre travail requiert-il ?	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, etc. ?	Moins de 2 h <input type="checkbox"/>	3 à 4 h <input type="checkbox"/>	5 à 6 h <input type="checkbox"/>	7 à 9 h <input type="checkbox"/>	Plus de 10 h <input type="checkbox"/>	
	Combien de minutes par jour consacrez-vous à la marche ?	Moins 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"/>	Plus de 60 min <input type="checkbox"/>	
	Combien d'étages, en moyenne, montez-vous à pied chaque jour ?	Moins de 2 <input type="checkbox"/>	3 à 5 <input type="checkbox"/>	6 à 10 <input type="checkbox"/>	11 à 15 <input type="checkbox"/>	Plus de 16 <input type="checkbox"/>	
Total (C)							
Total (A) + (B) + (C)							

* D'après J.Ricci et L.Gagnon, université de Montréal, modifié par F.Laureyns et JM. Séné

Où en êtes-vous dans votre pratique d'activité physique ?

Moins de 18 : inactif / Entre 18 et 35 : actif / Plus de 35 : très actif

VOUS AVEZ UN SCORE INFÉRIEUR À 18 :

« Vous avez le profil d'une personne qui pratique peu d'activité physique, nous vous encourageons à avoir une activité physique régulière pour votre santé. C'est la régularité de l'activité physique qui compte et pas seulement son intensité. Comment ? : saisissez toutes les occasions du quotidien pour bouger; déplacement à pieds, en vélo..., activités ménagères, petites courses, jardinages, jeux avec les enfants, promenade avec le chien,...Si vous voulez plus de conseils : saisissez l'occasion ! Demander aux professionnels du centre d'examens de santé (infirmière, médecin) de vous en donner. »

VOUS AVEZ UN SCORE COMPRIS ENTRE 18 ET 35 :

« Vous avez le profil d'une personne plutôt active, bravo ! Continuez ainsi pour garder les bénéfices pour votre santé. Afin de maintenir un bon état de santé, sachez que c'est la régularité d'une activité physique qui compte et pas seulement son intensité. »

VOUS AVEZ UN SCORE SUPÉRIEUR À 35 :

« Vous avez le profil d'une personne plutôt très active, bravo ! Attention quand même à ne pas dépasser vos limites ! Avez-vous pensé à informer votre médecin traitant de vos activités sportives ? La consultation médicale d'aujourd'hui peut être l'occasion d'en parler. »

VOTRE PROJET Choisir une (ou plus) activité physique

Après cette séance, je sens capable et j'aimerais faire :

Quand pensez-vous pouvoir commencer cette activité physique ?

Avec qui ?

Quels jours ?



RUNDIABETE est un programme d'Education Thérapeutique du Patient (ETP) porté par l'Unité de Coordination et d'appui à l'ETP (UCEP) de la Réunion.

Nos productions sont utilisables sous licence Creative Common :



Attribution - Pas d'Utilisation Commerciale - Pas de Modification
CC BY-NC-ND

creativecommons.org

Pour en savoir plus :

0800 444 974 ucep.re coordinationetp@ucep.re

Immeuble le Charmoy
2bis rue d'Emmerez de CHARMOY
97490 Ste-Clotilde