

Questionnaire :

Activité de dépense énergétique globale SIIN

1^{re} temps : quel est votre niveau d'activité ?

Question posée/réponses	Niveau d'activité
Que faites-vous lors de votre travail ?	
Je reste assis en permanence	Faible
Je me lève et marche fréquemment	Moyen
J'exerce un travail manuel	Fort
Que faites-vous en dehors de votre travail ?	
Je reste assis	Faible
J'ai une activité sportive de loisirs (une ou plusieurs fois par semaine)	Moyen
J'ai une activité sportive de compétition	Fort

2^e temps : quel est votre niveau d'activité globale ?

Votre niveau d'activité lors de votre travail	Votre niveau d'activité en dehors de votre travail	Votre évaluation globale
Faible	Faible	Faible
L'une au moins des 2 est moyenne		Activité moyenne
L'une au moins des 2 est forte		Activité forte

3^e temps : quel est votre dépense énergétique globale estimée ?

Dépense énergétique globale exprimée en kilocalories/jour	Âge	Sexe	Activité physique
2600	Sujet < 45 ans	Masculin	Moyenne forte
2400		2 critères de la ligne du haut sont remplis	
2200		Un seul critère de la ligne du haut est rempli	
2000		Aucun critère de la ligne du haut n'est rempli	

Commentaire pour conseiller le patient : « My »

L'auto-questionnaire ci-dessus permet de repérer de façon simple 3 niveaux d'activité habituelle dans le cadre de travail et en dehors du travail. Ceci permet de déterminer quel est votre niveau d'activité globale au cours de la journée.

Un niveau moyen ou Fort activité est associé à une bonne hygiène de vie, une meilleure santé physique, métabolique et mentale. À l'opposé, un faible niveau global d'activité est considéré comme un facteur de risque de nombreux troubles cardio métaboliques, pathologies chroniques, mal-être, troubles psychologiques...

Les recommandations actuelles préconisent une activité globale modérée, régulière et quotidienne ainsi que d'éviter la sédentarité excessive.



Commentaire pour le professionnel de santé et de soins : « Pro »

L'auto-questionnaire d'activité de dépense énergétique permet d'évaluer le niveau global d'activité au cours de la journée y comprise au travail et en dehors du travail. Cet outil très simple permet d'établir un dialogue avec le patient pour l'inviter à lutter contre la sédentarité et à adopter au minimum une activité modérée, régulière et quotidienne. Pour certains patients, leur travail mais aussi leur mode de vie hors travail leur permet d'avoir un engagement vers une activité physique intense.

Une activité modérée, quotidienne et régulière est un facteur protecteur de nombreuses pathologies cardio métaboliques, prévention primaire et secondaire de cancers, bien-être physique, bien-être psychologique et santé mentale.

Par ailleurs, ce questionnaire permet d'évaluer de façon simple et approximative le niveau de dépense énergétique globale et peut aider à déterminer un niveau d'apport énergétique total par l'alimentation quotidienne.

Le niveau d'activité globale module en effet la dépense énergétique et devrait servir de curseur pour les apports énergétiques (kilocalories) quotidien. Un exemple est fourni pour un sujet jeune de moins de 45 ans masculin.

