



FAITES-VOUS SUFFISAMMENT D'ACTIVITÉ PHYSIQUE ?

EN REPONANT À CES QUELQUES QUESTIONS, VOUS POURREZ ESTIMER VOTRE ACTIVITÉ PHYSIQUE.

POUR VOUS DÉPLACER

1. VOUS PRIVILÉGIEZ LA MARCHÉ À PIED, LE VÉLO, LES ROLLERS...

- A. JAMAIS
- B. OCCASIONNELLEMENT
- C. SOUVENT

2. VOUS PRÉFÉREZ LES ESCALIERS AUX ASCENSEURS

- A. JAMAIS
- B. OCCASIONNELLEMENT
- C. SOUVENT

PENDANT VOS LOISIRS

3. VOUS MARCHEZ

- A. JAMAIS
- B. OCCASIONNELLEMENT
- C. SOUVENT

4. VOUS PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ SPORTIVE DE LOISIRS (JOGGING, NATATION, VTT...)

- A. JAMAIS
- B. OCCASIONNELLEMENT
- C. SOUVENT

5. VOUS PRATIQUEZ UN SPORT DE FAÇON INTENSIVE

- A. OUI
- B. NON

6. VOUS REGARDEZ LA TÉLÉVISION, SURFEZ SUR LE NET OU JOUEZ À LA CONSOLE

- A. JAMAIS
- B. OCCASIONNELLEMENT
- C. SOUVENT

7. VOUS JARDINEZ OU BRICOLEZ

- A. JAMAIS
- B. OCCASIONNELLEMENT
- C. SOUVENT

VOTRE ACTIVITÉ QUOTIDIENNE VOUS AMÈNE ...

8. À MARCHER

- A. JAMAIS
- B. OCCASIONNELLEMENT
- C. SOUVENT

9. À ÊTRE ASSIS(E)

- A. JAMAIS
- B. OCCASIONNELLEMENT
- C. SOUVENT

REPORTEZ VOS RÉSULTATS DANS LE TABLEAU CI-DESSOUS PUIS ADDITIONNEZ VOS POINTS.

QUESTION RÉPONSE	1	2	3	4	5	6	7	8	9	TOTAL
A	1	1	1	1	5	3	1	1	3	
B	2	2	2	2	0	2	2	2	2	
C	3	3	3	3	-	1	3	3	1	



Harmonie mutuelle

En harmonie avec votre santé

SI VOUS AVEZ RÉPONDU À TOUTES LES QUESTIONS, LE SCORE MINIMAL EST DE 8 ET LE SCORE MAXIMAL DE 29.

⚡ **DE 8 À 11: TRÈS PEU ACTIF**

⚡ **DE 12 À 15: PEU ACTIF**

⚡ **DE 16 À 19: MOYENNEMENT ACTIF**

⚡ **AU DELÀ DE 20: TRÈS ACTIF**

**DE 8
À 11**

VOUS ÊTES TRÈS PEU ACTIF.

TOUTE ACTIVITÉ PHYSIQUE, MÊME MODÉRÉE, EST BONNE POUR LA SANTÉ. BOUGER EST UN MOYEN DE SE RELAXER ET DE MIEUX DORMIR.

QUELQUES CONSEILS :

- ⚡ COMMENCEZ PAR MARCHER 5 À 10 MINUTES PAR JOUR ET AUGMENTEZ PROGRESSIVEMENT LA DURÉE.
- ⚡ FAITES DES ACTIVITÉS À PLUSIEURS, VOUS VOUS SOUTIENDREZ MUTUELLEMENT.
- ⚡ ESSAYEZ PLUSIEURS SORTES D'ACTIVITÉS ET CHOISISSEZ CELLE QUI VOUS PLAÎT LE PLUS.
- ⚡ SOYEZ À L'ÉCOUTE DE VOTRE CORPS, EN CAS DE DOULEUR, ARRÊTEZ-VOUS.

**DE 12
À 15**

VOUS ÊTES PEU ACTIF.

VOUS ÊTES CONSCIENT QUE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE EST IMPORTANTE POUR VOTRE SANTÉ MAIS PEUT-ÊTRE MANQUEZ-VOUS DE TEMPS OU DE MOTIVATION. PROFITEZ DE CHAQUE MOMENT DE LA VIE QUOTIDIENNE POUR ÊTRE ACTIF.

QUELQUES CONSEILS :

- ⚡ PRÉFÉREZ LES ESCALIERS AUX ASCENSEURS OU ESCALATORS.
- ⚡ ALLEZ CHERCHER VOTRE PAIN À PIED OU À VÉLO.
- ⚡ SI POSSIBLE, MARCHEZ POUR VOUS RENDRE À VOTRE TRAVAIL OU POUR FAIRE VOTRE SHOPPING.
- ⚡ GAREZ VOTRE VOITURE À DISTANCE DE VOTRE LIEU DE TRAVAIL ET FINISSEZ VOTRE TRAJET À PIED.
- ⚡ ÉVITEZ DE RESTER ASSIS DE FAÇON TROP PROLONGÉE.

**DE 16
À 19**

VOUS ÊTES MOYENNEMENT ACTIF.

VOUS POUVEZ ENCORE AUGMENTER LES BÉNÉFICES DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE SUR VOTRE SANTÉ EN BOUGEANT PLUS RÉGULIÈREMENT, SI POSSIBLE 30 MINUTES TOUS LES JOURS. CONTINUEZ.

QUELQUES CONSEILS :

- ⚡ PRATIQUEZ RÉGULIÈREMENT UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE. SEULE LA RÉGULARITÉ ENTRAÎNE UN BÉNÉFICE SUR LA SANTÉ.
- ⚡ CONSULTEZ VOTRE MÉDECIN POUR UN BILAN AVANT D'AUGMENTER LA FRÉQUENCE, LA DURÉE OU L'INTENSITÉ DE VOTRE ACTIVITÉ, SURTOUT SI VOUS AVEZ DES PROBLÈMES DE SANTÉ OU SI VOUS AVEZ PLUS DE 40 ANS.

**AU DELÀ
DE 20**

VOUS ÊTES TRÈS ACTIF.

VOUS CONNAISSEZ LES BIENFAITS DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE OU SPORTIVE SUR VOTRE CORPS MAIS ATTENTION À BIEN DOSER VOS EFFORTS.

QUELQUES CONSEILS :

- ⚡ ÉCHAUFFEZ-VOUS BIEN AVANT TOUTE ACTIVITÉ SPORTIVE. PENSEZ À ÉTIRER VOS MUSCLES APRÈS TOUTE ACTIVITÉ SPORTIVE. BUVEZ BEAUCOUP D'EAU PENDANT ET APRÈS L'EFFORT.

