

Sédentaire ou actif ?

La MGC vous propose une méthode scientifiquement validée pour évaluer votre niveau d'activité : le questionnaire international d'activité physique (International Physical Activity Questionnaire, IPAQ). Rapide à remplir, il comporte 7 questions sur l'activité physique que vous avez pratiquée durant les 7 derniers jours pendant les loisirs, au travail, à la maison...

Remplissez le questionnaire IPAQ et retournez-le nous à contact.prevention@m-g-c.com afin que nous puissions évaluer votre niveau d'activité et vous le transmettre.

Exercice intense

Pensez aux activités physiques intenses ou vigoureuses que vous avez effectuées durant les sept derniers jours pendant au moins 10 minutes d'affilée. Il s'agit notamment d'activités nécessitant des efforts importants, qui augmentent considérablement votre souffle et votre rythme respiratoire.

Question 1

Durant les 7 derniers jours, combien de fois avez-vous eu des activités physique intenses (ex : travaux de force, soulever des poids / faire de la musculation ou des travaux, faire du vélo de manière intense, jogging à 10 km/h, football,...)

Jours par semaine

Si 0, aller en question 3

Question 2

Lorsque vous pratiquez une activité physique intense, combien de temps y consacrez-vous en moyenne ?

Minutes par jour

Activité modérée

Pensez aux activités modérées que vous avez effectuées durant les sept derniers jours. Il s'agit notamment d'activités qui vous demandent des efforts physiques peu importants mais qui entraînent un souffle un peu plus important que la normale. Pensez uniquement à ce type d'activités, réalisées pendant au moins 10 minutes d'affilée.

Question 3

Durant les 7 derniers jours, combien de fois avez-vous eu des activités modérées telles que le transport de charges légères, jardinage, du vélo à allure, de la danse...

Jours par semaine

Si 0, aller en question 5

Question 4

Lorsque vous pratiquez une activité physique modérée, combien de temps y consacrez-vous en moyenne ?

Minutes par jour

Marche à pieds

Pensez au temps que vous avez passé à marcher dans les sept derniers jours. Cela inclut les déplacements au travail, à la maison, durant les loisirs...

Question 5

Durant les 7 derniers jours, combien de fois avez-vous marché au moins 10 minutes d'affilée ?

Jours par semaine

Si 0, aller en question 7

Question 6

Lorsque vous marchez, combien de temps y consacrez-vous en moyenne ?

Minutes par jour

Position assise

La dernière question porte sur le temps passé en position assise durant la journée, lors des sept derniers jours, au travail, à la maison, dans les transports...

Question 7

Durant les 7 derniers jours, quel temps moyen avez-vous passé assis durant une journée de semaine ?

Heures par jour