

## Une activité physique adaptée et régulière...

diminue les risques de maladies cardiovasculaires, d'hypertension, de diabète

diminue les risques de développer certains cancers

participe à la création et au maintien du lien social

prévient la perte d'autonomie

aide à la prévention des chutes et de l'ostéoporose

améliore le souffle, la qualité de vie, la qualité du sommeil et l'humeur



## Pour obtenir un effet bénéfique sur la santé

la recommandation officielle est de marcher 30 mn par jour mais dès que vous reprenez un minimum d'activité physique, vous en sentirez des bienfaits !

### Vous n'êtes pas suffisamment actif ? (moins de 18 points)

Renseignez-vous sur le dispositif Prévention Active Senior mis en place à partir du printemps 2017 dans plusieurs communes des Alpes Maritimes :  
pas@agita.fr ou  
au 0 800 74 06 06  
(appel gratuit d'un poste fixe)

### Qu'est-ce que Prévention Active Senior ?

Il s'agit d'un programme gratuit d'activité physique adaptée destiné aux personnes de plus de 60 ans et à leurs accompagnants.

D'une durée de 3 mois, il comporte des séances de marche, de renforcement musculaire et d'équilibre, encadré par des personnes spécifiquement formées et a pour objectif de vous faire gagner en condition physique, en autonomie et en qualité de vie, dans une ambiance conviviale.

Vous pouvez aussi rejoindre une structure proposant des activités sport santé bien-être senior (cartographie sur [www.agita.fr](http://www.agita.fr) disponible à partir de janvier 2017)

Illustrations : ©Master - Bois du Marquis 11/2016 - Document non contractuel - Ne pas jeter sur la voie publique

**Faites un PAS de plus vers votre santé : reprenez une activité physique adaptée !**

**Programmes de 3 mois, gratuits, adaptés aux seniors**

**PREVENTION ACTIVE SENIOR**

# ETES VOUS PHYSIQUEMENT SUFFISAMMENT ACTIF ?



Ce questionnaire d'auto-évaluation va vous permettre de déterminer votre profil en matière d'activité physique : inactif, actif ou très actif. Calculez...

Si vous totalisez moins de 18 points, lisez attentivement le dos de ce dépliant.

## POINTS

### A COMPOTEMENTS SÉDENTAIRES

Combien de temps passez-vous en position assise par jour (loisirs, télé, ordinateur, travail, etc.) ?

1	2	3	4	5	SCORES
+ 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"/>	- de 2 h <input type="checkbox"/>	
<b>Total A</b>					

### B ACTIVITÉS PHYSIQUES DE LOISIR (dont sports)

Pratiquez-vous régulièrement une ou des activités physiques ?

A quelle fréquence pratiquez-vous l'ensemble de ces activités ?

Combien de minutes consacrez-vous en moyenne à chaque séance d'activité physique ?

Habituellement comment percevez-vous votre effort ?  
1 = effort très facile 5 = effort difficile.

1	2	3	4	5	SCORES
Non <input type="checkbox"/>				Oui <input type="checkbox"/>	
1 à 2 fois /mois <input type="checkbox"/>	1 fois /sem. <input type="checkbox"/>	2 fois /sem. <input type="checkbox"/>	3 fois /sem. <input type="checkbox"/>	4 fois /sem. <input type="checkbox"/>	
- 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"/>	+ de 60 min <input type="checkbox"/>	
1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	
<b>Total B</b>					

### C ACTIVITÉS PHYSIQUES QUOTIDIENNES

Quelle intensité d'activité physique votre travail requiert-il ?

En dehors de votre travail régulier, combien d'heures consacrez-vous par semaine aux travaux légers : bricolage, jardinage, ménage, etc. ?

Combien de minutes par jour consacrez-vous à la marche ?

Combien d'étages, en moyenne, montez-vous à pied chaque jour ?

1	2	3	4	5	SCORES
Légère <input type="checkbox"/>	Modérée <input type="checkbox"/>	Moyenne <input type="checkbox"/>	Intense <input type="checkbox"/>	Intense++ <input type="checkbox"/>	
- 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"/>	+ de 10 h <input type="checkbox"/>	
- 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"/>	+ de 60 min <input type="checkbox"/>	
- de 2 <input type="checkbox"/>	3 à 5 <input type="checkbox"/>	6 à 10 <input type="checkbox"/>	11 à 15 <input type="checkbox"/>	+ de 16 <input type="checkbox"/>	
<b>Total C</b>					
<b>Total ABC</b>					

## Résultats :

Moins de 18 : Inactif    Entre 18 et 35 : Actif  
Plus de 35 : Très actif

(Test d'après J. Ricci et L. Gagnon, université de Montréal, modifié par F. Laureyns et JM. Séné)