Service Évaluation et Information Médicales
Unité d'Evaluation Médicale
ÉVALIN

Questionnaires projet 0-5-30 (Association des Provinces Wallonnes, 2021)

Répondants : Adultes – Adolescents – Professionnels intervenants / Professionnels de santé, du social et de l'éducation

Description issue de l'Observatoire de la santé du Hainaut (OSH) : http://mangerbouger.be/0-5-30-Combinaison-sante

Les questionnaires issus du projet 0-5-30 permettent de mesurer les connaissances et les habitudes relatives à la consommation tabagique, à la consommation de fruits et légumes au quotidien ainsi que la pratique d'une activité physique quotidienne. Des conseils et recommandations sont fournis à l'issue de chaque questionnaire ainsi qu'une liste de contacts auprès d'organismes ressources.

Chaque version de questionnaire peut être complétée à la fois par des adultes et/ou des adolescents, mais aussi par des professionnels/intervenants dans le milieu de la santé, de l'éducation ou du social.

Limites : questionnaires non adaptés auprès des enfants.

30 minutes d'activité physique Combinaison SANTÉ

Testez vos connaissances et vos habitudes

L'activité physique, c'est tout bon pour vous, pour vos proches et pour l'environnement !

Les tests suivants vous permettront de voir la place que vous accordez à l'activité physique.

Un quiz sur l'activité physique

1. Une personne sur trois ne pratique pas d'activité physique.
   ❑ *Vrai* ❑ *faux*
2. Une activité physique favorable pour la santé demande un effort. Elle doit faire transpirer.
   ❑ *Vrai* ❑ *faux*
3. L'activité physique peut aider à arrêter de fumer.
   ❑ *Vrai* ❑ *faux*
4. L'activité physique peut mener à une perte de poids.
   ❑ *Vrai* ❑ *faux*
5. Je n'ai pas d'activité physique régulière, mais je ferai beaucoup de sport aux prochaines vacances. C'est tout aussi bon pour ma santé.
   ❑ *Vrai* ❑ *faux*

Vos résultats !

Toutes vos réponses sont exactes ?

Bravo pour vos connaissances !
Et en pratique, où en êtes-vous ?

Vous avez deux ou trois réponses exactes ?

Visiblement, l'activité physique vous intéresse !

Une seule de vos réponses est exacte ?

C'est celle-là qui compte !

Vous n'avez aucune bonne réponse ?

Tout cela est de la théorie, un test sur votre pratique vous attend ci-après.

Le détail de vos réponses

1. **Faux** Une personne sur deux est en effet sédentaire or, le manque d'activité physique augmente le risque de présenter un problème de santé.
2. **Faux** Une activité physique modérée est bénéfique pour la santé. Il s'agit d'activités du quotidien comme marcher d'un bon pas, prendre l'escalier, jouer avec les enfants, bricoler ou encore, faire le ménage !
3. **Vrai** L'activité physique et sportive peut constituer une motivation pour arrêter de fumer. Elle aide aussi à ne pas rechuter. Elle intervient également dans le contrôle du poids de ceux qui arrêtent de fumer. Or, on sait que la crainte d'une prise de poids constitue parfois un frein à l'arrêt.
4. **Vrai** L'activité physique augmente les dépenses énergétiques. Pratiquée régulièrement, elle peut mener à une perte de poids si l'on veille à son équilibre alimentaire et à ne pas manger davantage.
5. **Faux** La régularité de l'activité et de l'exercice physique apparaît comme primordiale pour obtenir le bénéfice santé. Il faut être actif tous les jours, ou presque, tout au long de l'année.

Qu'en est-il de votre pratique de l'activité physique ?

1. Pouvez-vous marcher 5 km en une heure sans être fatigué(e) et sans courbatures ?
   ❑ *Oui* ❑ *Non*
2. Pouvez-vous monter 40 marches (3 étages) d'escalier sans vous arrêter et sans être essoufflé(e) à l'arrivée ?
   ❑ *Oui* ❑ *Non*
3. Pouvez-vous porter un sac de courses de 5 kg pendant 10 minutes ?
   ❑ *Oui* ❑ *Non*
4. Vous arrive-t-il de vous déplacer à vélo ?
   ❑ *Oui* ❑ *Non*

Une activité physique modérée, c'est marcher, emprunter un escalier, faire du rangement, jardiner, bricoler, jouer avec les enfants, faire du vélo, danser...

Vos résultats !

Vous obtenez "Oui" partout.

Décidément, le mouvement fait partie de votre vie !

Vous obtenez un ou deux "Non".

Vous êtes sur la bonne voie. L'activité physique fait presque partie intégrante de votre quotidien. Quelques pistes pour vous aider à bouger vous attendent dans cette brochure.

Vous obtenez plus de deux "Non".

Vous gagneriez à bouger. La brochure pourra vous informer, vous motiver et vous donner quelques pistes.