Service Évaluation et Information Médicales
Unité d'Evaluation Médicale
ÉVALIN

Outil « Questionnaire de Marshall »

Azur Sport santé, 2019

Répondants : Population générale

La sédentarité (position assise ou allongée prolongée) a un impact délétère sur la santé des personnes indépendamment de leur niveau d'activité physique.

La 1ère étape de la prise en charge consiste donc à repérer les personnes insuffisamment actives et/ou sédentaires afin de pouvoir intervenir si besoin.

Le questionnaire de Marshall est un auto-questionnaire permet d'évaluer rapidement le niveau d'activité physique et de sédentarité. Il est publié en français sur le site suivant :

https://azursportsante.fr/wp-content/uploads/2019/05/Marshall-sedentarite.pdf

Les 2 premières questions mesurant le niveau d'activité physique sont référencées sur le site HAS :

https://www.has-sante.fr/upload/docs/application/pdf/2018-10/guide_aps_annexes.pdf

AZUR SPORT SANTE
Centre de ressources et d'expertises

EVALUEZ VOTRE NIVEAU D'ACTIVITE PHYSIQUE ET DE SEDENTARITE EN 3 QUESTIONS :

Consigne : pour chaque question, entourer le chiffre, dans la colonne de droite, qui correspond le mieux à votre situation (1 seule réponse par question) puis faites la somme des 2 chiffres entourés

Question 1 Combien de fois par semaine faites-vous **20 minutes d'activité physique intense** au point de transpirer ou de haleter ?

(Exemple : jogging, port de charge lourde, aérobic ou cyclisme à allure rapide)

+ de 3 fois par semaine	4
1 à 2 fois par semaine	2
Jamais	0

Question 2 Combien de fois par semaine faites-vous **30 minutes d'activité physique modérée**, ou de la marche, qui augmente votre fréquence cardiaque ou qui vous font respirer plus fort que normalement ?

(Exemple : porter des charges légères, faire du vélo à allure modérée)

+ de 5 fois par semaine	4
3 à 4 fois par semaine	2
1 à 2 fois par semaine	1
Jamais	0

Somme Question 1 + Question 2 = ...

Interprétez votre score d'activité physique :

Somme égale ou supérieur à 4 : suffisamment actif

Somme comprise entre 0 et 3 : insuffisamment actif

Consigne : *Répondez à la question suivante*

Question 3 En cumulé, combien d'heures par jour passez-vous en **position assise ou allongée** (hors sommeil) ?

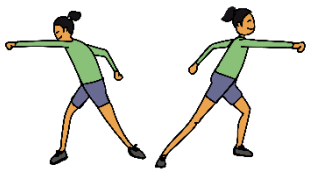
..... heures

Interprétez votre score de sédentarité :

Moins de 3 heures : niveau faible

Entre 3 et 7 heures: niveau modéré

Plus de 7 heures: niveau élevé



Référence : Marshall et al. Reliability and validity of a brief physical activity assessment for use by family doctors Br J Sports Med 2005 ;39 :294–297