

## Questionnaire sur l'aptitude à l'activité physique Q-AAP

L'exercice physique pratiqué d'une façon régulière constitue une occupation de loisir saine et agréable. D'ailleurs, de plus en plus de gens pratiquent une activité physique de façon régulière. Règle générale, augmenter la pratique d'activité physique n'entraîne pas de risque de santé majeur. Dans certains cas, il est cependant conseillé de passer un examen médical avant d'entreprendre un programme régulier d'activités physiques. **Le Q-AAP vise à mieux cerner les personnes pour qui un examen médical est recommandé.**

Si vous prévoyez modifier vos habitudes de vie pour devenir un peu plus actif(ve), commencez par répondre aux 7 questions qui suivent. Si vous êtes âgé(e) de 15 à 69 ans, le Q-AAP vous indiquera si vous devez ou non consulter un médecin avant d'entreprendre votre nouveau programme d'activité physique. Si vous avez plus de 69 ans et ne participez pas d'une façon régulière à des activités physiques exigeantes, vous devriez consulter votre médecin avant d'entreprendre ces activités.

**Lisez attentivement et répondez honnêtement à chacune des questions suivantes.** Le simple bon sens sera votre meilleur guide pour répondre correctement à ces questions. Cochez OUI ou NON.

|  |   |
|--|---|
| 1. Votre médecin vous a-t-il déjà dit que vous souffriez d'un problème cardiaque <u>et</u> que vous ne devriez participer qu'aux activités physiques prescrites et approuvées par un médecin?              | OUI <input type="checkbox"/> NON <input type="checkbox"/> |
| 2. Ressentez-vous une douleur à la poitrine lors de périodes autres que celles où vous participez à une activité physique?   | OUI <input type="checkbox"/> NON <input type="checkbox"/> |
| 3. Au cours du dernier mois, avez-vous ressenti des douleurs à la poitrine lors de périodes autres que celles où vous participez à une activité physique?  | OUI <input type="checkbox"/> NON <input type="checkbox"/> |
| 4. Éprouvez-vous des problèmes d'équilibre reliés à un étourdissement ou vous arrive-t-il de perdre connaissance?  | OUI <input type="checkbox"/> NON <input type="checkbox"/> |
| 5. Avez-vous des problèmes osseux ou articulaire (par exemple, au dos, aux genoux ou aux hanches) qui pourraient s'aggraver par une modification de votre niveau de participation à une activité physique? | OUI <input type="checkbox"/> NON <input type="checkbox"/> |
| 6. Des médicaments vous sont-ils actuellement prescrits pour contrôler votre tension artérielle ou un problème cardiaque (par exemple, des diurétiques)?   | OUI <input type="checkbox"/> NON <input type="checkbox"/> |
| 7. Connaissez-vous <u>une autre raison</u> pour laquelle vous ne devriez pas faire d'activité physique?  | OUI <input type="checkbox"/> NON <input type="checkbox"/> |

**Si vous avez répondu OUI à une ou à plusieurs questions :**

Consultez votre médecin par téléphone ou en personne AVANT d'augmenter votre niveau de participation à une activité physique et AVANT de faire évaluer votre condition physique. Parlez à votre médecin du questionnaire d'aptitude à l'activité physique que vous avez remplis et expliquez lui précisément à quelles questions vous avez répondu « oui ».

- Il se peut que vous n'ayez aucune contre-indication à l'activité physique dans la mesure où vous commencez tranquillement et que vous augmentez graduellement. Il se peut également que vous ayez à privilégier les activités physiques qui sont sécuritaire pour vous. Parlez avec votre médecin du type d'activité physique que vous désirez entreprendre et suivez ses recommandations.

**Si vous avez répondu NON à toutes les questions :**

Si vous avez répondu honnêtement NON à toutes les questions du Q-AAP, vous pouvez :

- Commencer à être plus actif en commençant tranquillement et en augmentant graduellement votre pratique d'activité physique. Il s'agit de la façon de faire la plus efficace et la plus sécuritaire.
- Participer à une évaluation de votre condition physique. Il s'agit là d'un excellent moyen de connaître votre niveau de condition physique. Vous pourrez ainsi choisir la façon de devenir actif(ve) qui vous convient le mieux.

**Retardez l'augmentation de votre pratique d'activité physique :**

- Si vous souffrez d'une affection temporaire bénigne comme un rhume ou de la fièvre. Attendez jusqu'à ce que vous vous sentiez mieux; ou
- Si vous enceinte ou si vous croyez que vous l'êtes, consultez votre médecin avant d'augmenter votre pratique d'activité physique.

*Note : Si votre état de santé change, de sorte que vous deviez répondre « OUI » à l'une ou l'autre des questions du Q-AAP, parlez-en à votre médecin ou à votre kinésologue.*