

7002- Questionnaire sur l'Aptitude à l'Activité Physique (Q-AAP) et Vous

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 sportive n'entraîne pas de risques de santé majeurs. Dans certains cas, il est cependant conseillé de passer un examen médical avant d'entreprendre un programme régulier d'activités physiques. Le Q-AAP (questionnaire sur l'aptitude à l'activité physique) 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'activités. 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

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

<p>Si vous avez répondu:</p>	<p>OUI à une ou plusieurs questions</p>
	<p>Consultez votre médecin AVANT d'augmenter votre niveau de participation à une activité physique et AVANT de faire évaluer votre condition physique. Dites à votre médecin que vous avez complété le Q-AAP et expliquez-lui précisément à quelles questions vous avez répondu "OUI".</p> <ul style="list-style-type: none"> Il se peut que vous n'ayez aucune contre-indication à l'activité physique dans la mesure où vous allez lentement et progressivement. Par ailleurs, il est possible d'avoir à restreindre vos activités à celle qui seront sécuritaire pour vous. Parler avec votre médecin des activités à lesquelles vous voulez participer et suivez ces conseils. Trouver quels programmes communautaires sont sécuritaire et utile pour vous.

<p>NON à toutes ces questions</p>	<p>Remettre à plus tard l'augmentation de votre participation active:</p> <ul style="list-style-type: none"> Si vous souffrez présentement de fièvre, d'une grippe ou d'une autre affection passagère, attendez d'être remis(e); ou Si vous êtes enceinte ou croyez l'être, consultez votre médecin avant de modifier votre niveau de pratique sportive.
<p>Si, en toute honnêteté, vous avez répondu "NON" à <u>toutes</u> les questions du Q-AAP, vous êtes dans une certaine mesure, assuré que:</p> <ul style="list-style-type: none"> Vous pouvez augmenter votre pratique régulière d'activités physiques en commençant lentement et en augmentant progressivement l'intensité des activités pratiquées. C'est le moyen le plus simple et le plus sécuritaire d'y arriver. Vous pouvez faire évaluer votre condition physique. C'est le meilleur moyen de connaître votre niveau de conditionnement physique de base afin de mieux planifier votre participation à un programme d'activités physiques. 	<p>Veillez noter: Si votre état de santé se trouve modifié, de sorte que vous deviez répondre "OUI" à l'une ou l'autre des questions précédentes, consultez un professionnel de la santé ou de la condition physique, afin de déterminer s'il vous faut modifier votre programme d'activités.</p>

Formule de consentement du Q-AAP: La Société Canadienne de Physiologie de l'Exercice, Santé Canada, et ses représentants n'assume aucune responsabilité vis-à-vis des accidents qui pourraient survenir lors de l'activité physique. Si, après avoir complété le questionnaire ci-dessus, un doute persiste quant à votre aptitude à faire une activité physique, consultez votre médecin avant de vous y engager.

J'affirme avoir lu, compris et complété le questionnaire. J'ai reçu une réponse satisfaisante à chacune de mes questions.

Nom _____

Signature _____

Signature d'un Parent _____
ou Tuteur (pour les mineurs)

Date _____

Témoin _____

Note: Cette autorisation de faire de l'activité physique est valide pour une période de 12 mois à compter du moment où le questionnaire est rempli. Elle n'est plus valide si votre état de santé change de telle sorte que vous répondez "OUI" à l'une des sept questions.