

Le Questionnaire de Marshall au service du sport santé

Anthony Bacquaert chargé de mission sport santé IRBMS

Cet outil est destiné aux médecins de famille, afin qu'ils puissent déterminer rapidement si un de leur patient manque d'activité physique.

Deux questions

- (A) Combien de fois par semaine faites-vous 20 minutes d'activité physique intense au point de transpirer ou de haleter ? (par exemple : jogging, port de charge lourde, aerobic ou cyclisme à allure rapide)

- plus de 3 fois par semaine (score : 4)

- 1 à 2 fois par semaine (score : 2)

- jamais (score : 0)

- (B) 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 ? (par exemple : tondre la pelouse, porter des charges légères, faire du vélo à allure modérée ou jouer au tennis en double).

- plus de 5 fois par semaine (score : 4)

- 3 à 4 fois par semaine (score : 2)

- 1 à 2 fois par semaine (score : 1)

- jamais (score : 0)

Total score A + score B =

Score ≥ 4 = « Suffisamment » actif (encourager le patient à continuer)

Score 0—3 = « Insuffisamment » actif (encourager le patient à en faire plus).