



3B2 - QUESTIONNAIRE RISKO SUR LES RISQUES CARDIO-VASCULAIRES

Date de passage du questionnaire :

Nom :

Prénom :

Consignes :

Vous lisez attentivement et cochez pour chaque item la réponse correspondante, une seule réponse est possible.

1- Dans votre famille, il y a :

- Aucun cas connu de maladie cardiaque(1)
- 1 parent de plus de 60 ans avec une maladie cardio-vasculaire.....(2)
- 2 parents de plus de 60 ans avec une maladie cardio-vasculaire.....(3)
- 1 parent de moins de 60 ans avec une maladie cardio-vasculaire.....(4)
- 2 parents de moins de 60 ans avec une maladie cardio-vasculaire(5)
- 3 parents de moins de 60 ans avec une maladie cardio-vasculaire.....(6)

Calcul du poids idéal : formule de Lorentz

Pour les femmes : poids idéal = $T - 100 - (T - 150) / 2.5$

Pour les hommes : poids idéal = $T - 100 - (T - 150) / 4$

Avec T = taille en cm

2- A propos de votre poids, vous êtes :

- plus de 2 kg sous la normale(0)
- à plus ou moins 2 kg de la normale(1)
- 3 à 9 kg au-dessus de la normale(2)
- 10 à 16 kg au-dessus de la normale(3)
- 16 à 23 kg au-dessus de la normale(5)
- 23 à 30 kg au-dessus de la normale(7)

3- A propos du tabac :

- vous ne fumez pas(0)
- cigare et/ou pipe.....(1)
- 10 cigarettes et moins par jour(2)
- 20 cigarettes par jour(4)
- 30 cigarettes par jour(6)
- 40 cigarettes par jour(10)

4- Qualifiez vos activités :

- effort intense au travail et dans les loisirs(1)
- effort modéré au travail et dans les loisirs.....(2)
- travail sédentaire et effort intense dans les loisirs(3)
- travail sédentaire et effort modéré dans les loisirs(5)
- travail sédentaire et effort léger dans les loisirs(6)
- aucun effort(8)

- 5-** A propos des matières grasses dans votre régime :
- régime pratiquement sans beurre ni huile ni oeuf.....(1)
 - grillades et légumes avec peu d'œufs et de matières grasses.....(2)
 - régime normal avec œufs mais sans friture ni sauce(3)
 - régime normal avec quelques fritures et sauces.....(4)
 - régime riche avec assez souvent fritures, sauces et pâtisseries.....(5)
 - régime gastronomique avec abondance de fritures, sauces, pâtisseries(7)

- 6-** Votre pression sanguine (tension artérielle maximum) est :
- inférieure à 10,5(1)
 - entre 11 et 12.....(2)
 - entre 13 et 14,5.....(3)
 - entre 15 et 16,5.....(4)
 - entre 17 et 19,5.....(6)
 - supérieure à 20.....(8)

- 7-** Votre âge est :
- de 10 à 20 ans(1)
 - de 21 à 30 ans.....(2)
 - de 31 à 40 ans.....(3)
 - de 41 à 50 ans.....(4)
 - de 51 à 60 ans.....(6)
 - plus de 61 ans.....(8)

- 8-** Vous êtes :
- une femme de moins de 40 ans(1)
 - une femme de 40 à 50 ans(2)
 - une femme de plus de 50 ans(3)
 - un homme(5)
 - un homme trapu.....(6)
 - un homme trapu et chauve(7)

Lecture des résultats* :

Reportez vous dans le tableau ci dessous.

Total	Commentaires
6 à 17	Risques sous la moyenne
18 à 24	Risques moyens
25 à 31	Risques modérés
32 à 40	Risques importants
41 à 62	Danger : consultez votre médecin



*Pour interpréter les résultats et aller plus loin, consulter la **page 82** du livre « Les fondamentaux du Sport Santé : 80 outils pour mieux évaluer et accompagner vos pratiquants », (FFEPGV), Edition Amphora 2014.