

PAR-Questionnaire Santé

Le questionnaire suivant (questionnaire sur la préparation à l'activité physique) est pour vous aider à déterminer, si vous devriez consulter un médecin avant de commencer une activité sportive.

Si vous avez plus de 35 ans et moins de 60 ans, il est conseillé d'effectuer un examen physique. Si vous avez plus de 60 ans, vous devez toujours faire examiner par un médecin.

Répondez aux questions ci-dessous. Si vous répondez OUI à une ou plusieurs de ces questions, vous devriez consulter un médecin et obtenir des conseils médicaux avant de vous lancer dans des activités sportives.

- Est-ce qu'un médecin vous a déjà dit que vous avez "quelque chose qui vous tient à cœur" et vous a recommandé de faire de l'exercice et du sport uniquement sous surveillance médicale?
- Avez-vous eu des douleurs thoraciques le mois dernier?
- Avez-vous des problèmes respiratoires au repos ou sous contrainte physique?
- Avez-vous déjà eu des étourdissements ou avez-vous perdu connaissance?
- Avez-vous un problème osseux ou articulaire qui pourrait s'aggraver sous contrainte physique?
- A-t-on déjà prescrit un médicament pour traiter l'hypertension artérielle ou les problèmes cardiaques ou respiratoires?
- Êtes-vous au courant d'une autre raison pour laquelle vous ne devriez pas être actif dans les sports sans examen médical (p. ex. crise cardiaque ou troubles du rythme cardiaque antérieurs, maladie cardiaque de membres de la famille âgés de moins de 60 ans, maladie pulmonaire, etc.)?