# QUEL EST VOTRE NIVEAU D'ACTIVITÉ PHYSIQUE?

**SÉDENTAIRE**
Ne pratique aucune activité physique planifiée, les **activités effectuées** sont celle de **la vie de tous les jours** (exemples: **marches lentes** uniquement pour se déplacer, **travaux ménagers légers** et **travail assis**).

**PEU ACTIF**
Pratique **une activité physique modérée** de **30** à **60** minutes par jour (exemples : **marche modérée** pour se déplacer, **conduite**, et **travaux ménagers** un peu plus intenses).

**ACTIF**
Pratique une **activité physique modérée** pendant **au moins 60 minutes par jour** (exemples: **activités professionnelles** ou **domestiques** nécessitant davantage de mouvements et d'efforts, et **exercice aérobique d'intensité moyenne**).

**TRÈS ACTIF**
Pratique une **activité physique modérée** au moins **120 minutes** par jour (exemples: **activités professionnelles** ou **domestiques** qui demandent beaucoup de mouvements et d'efforts, **exercices** et **sports** qui demandent plus d'efforts).