

QUESTIONNAIRE FITNESS DE MAFFETONE

1. Êtes-vous souvent fatigué, notamment l'après-midi ?
2. Avez-vous des vertiges ou la tête qui tourne si vous vous levez trop rapidement ?
3. Êtes-vous sensible à la lumière, facilement ébloui, ou avez-vous des difficultés à conduire de nuit ?
4. Souffrez-vous d'asthme ou d'allergies ?
5. Avez-vous des douleurs et/ou raideurs musculaires ou articulaires ?
6. Souffrez-vous de changements d'humeurs, notamment au changement de saisons ?
7. Avez-vous des difficultés ou des troubles du sommeil ?
8. Vous sentez-vous parfois déprimé ?
9. Votre libido (désir sexuel) a-t-elle diminuée ?
10. Vous fatiguez-vous rapidement ?
11. Avez-vous des « coups de pompe » après les repas ?
12. Avez-vous des ballonnements après les repas ?
13. Avez-vous souvent des « petites envies » ou des « besoins » de sucrerie ou de boire du café ?
14. Y a-t-il des antécédents de diabète, de maladie cardiaque ou d'accident cérébral dans votre famille ?
15. Avez-vous pris du poids récemment ?
16. Avez-vous plus de difficultés à perdre du poids ?
17. Fumez-vous et/ ou buvez-vous du café chaque jour ?
18. Votre pression sanguine est-elle à la limite supérieure de la normale ou trop haute ?
19. Votre cholestérol est-il trop élevé ?
20. Avez-vous facilement le souffle court après des efforts légers, par exemple en montant des escaliers ?
21. Avez-vous fréquemment des douleurs et des courbatures inexplicables ?
22. Avez-vous eu plus d'un refroidissement (rhume ou « crève ») dans ces 6 derniers mois ?
23. Avez-vous dû desserrer votre ceinture d'un cran ces 6 derniers mois ?
24. Avez-vous remarqué que vous n'arrivez plus à marcher autant que par le passé ?
25. Avez-vous parfois les mains et les pieds froids ou qui s'endorment ?
26. Si on vous laisse le choix, préférez-vous marcher ou prendre la voiture ?
27. Avez-vous souvent soif ?

Les questions 1 à 9 correspondent à des symptômes d'excès de stress ou de surmenage. Mettez immédiatement en place une stratégie de gestion du stress si vous avez répondu « oui » à trois questions ou plus de cette catégorie.

Les questions 10 à 19 correspondent à des symptômes liés à une intolérance aux hydrates de carbones. Revoyez immédiatement votre alimentation en remplaçant les sucres à index glycémique élevé en les remplaçant par des sucres à index glycémique bas si vous avez répondu « oui » à trois questions ou plus dans cette catégorie.

Les questions 20 à 27 correspondent à des symptômes liés à un syndrome de déficience aérobie. Commencez immédiatement une activité physique aérobie si vous avez répondu « oui » à trois questions ou plus dans cette catégorie.