



Formulaire à remplir pour préparer la visite chez votre médecin si vous en estimez le besoin

Cocher les cases habituelles, mais en plus, signaler par écrit vos maladies, médicaments, et divers problèmes de santé

Lisez les 7 questions avec attention et répondez à chacune avec honnêteté par oui/non **OUI NON**

1) Votre médecin vous a dit que vous étiez atteint d'un problème cardiaque ?
ou d'une hypertension ?

2) Ressentez-vous une douleur à la poitrine au repos, ou au cours de vos activités quotidiennes ou lorsque vous faites une activité physique ?

3) Éprouvez-vous des pertes d'équilibre liées à des étourdissements ou avez-vous perdu conscience au cours des 12 derniers mois ? Répondez non si vos étourdissements étaient liés à de l'hyperventilation (y compris pendant une activité physique d'intensité élevée)

4) Avez-vous déjà été diagnostiqué d'une autre maladie chronique (autres qu'une maladie cardiaque ou d'hypertension artérielle) ?

Lister les maladies ici : _____

5) Prenez-vous actuellement des médicaments prescrits pour une maladie chronique ?

Lister les maladies et les médicaments ici : _____

6) Avez-vous présentement (ou avez-vous eu dans les 12 derniers mois) des problèmes osseux, articulaires ou des tissus mous (muscle, ligaments, ou tendon) qui pourraient être aggravés par une augmentation de l'activité physique ?

NB : Répondez non si vous avez déjà eu un problème dans le passé, mais qui ne limite pas votre pratique d'activités physiques présentes.

Lister vos problèmes médicaux ici : _____

7) Votre médecin vous a-t-il déjà dit que vous ne devriez pas faire d'activité physique sans supervision médicale ?