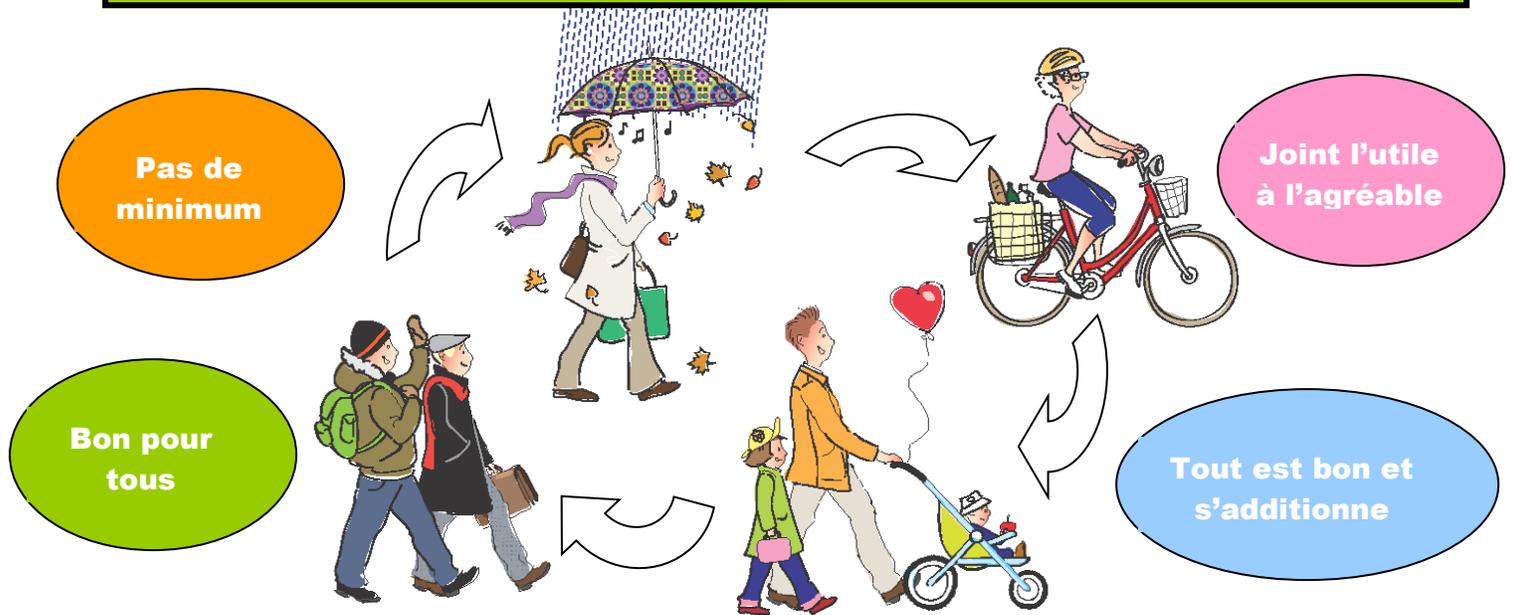


Le plus possible d'activités physiques!



Contexte	Intensité des activités		
	Faible	Moyenne	Élevée
Au travail	<ul style="list-style-type: none"> Travail de bureau Opérateur de machinerie Vendeur Chauffeur Coiffeur Caissier Étudiant 	<ul style="list-style-type: none"> Construction extérieure Maçon Facteur Manutention-expédition (poids légers à modérés) Serveuse de restaurant Plongeur (vaisselle) Préposé aux bénéficiaires 	<ul style="list-style-type: none"> Manutention-expédition (poids lourds) Bûcheron Terrassier (pic et pelle)
À la maison	<ul style="list-style-type: none"> Cuisiner Repasser Faire les lits Passer l'aspirateur Épousseter 	<ul style="list-style-type: none"> Tondre le gazon Pelleter de la neige Peinturer Ratisser Racler 	<ul style="list-style-type: none"> Déménager Faire le grand ménage Planter des arbres Rentrer du bois
Par les déplacements	<ul style="list-style-type: none"> Marche lente Motoneige 	<ul style="list-style-type: none"> Marche rapide Marche en pente avec poussette Vélo moyen Patin à roues alignées (lent) 	<ul style="list-style-type: none"> Jogging Vélo rapide Patin à roues alignées (rapide)
Dans les loisirs	<ul style="list-style-type: none"> Jeu assis avec les enfants Magasinage Quilles Billard Frisbee Golf miniature Activités sexuelles Croquet Pétanque 	<ul style="list-style-type: none"> Natation (longueur lente) Club de marche Golf à pied Tennis, badminton en simple Ski alpin Patin sur glace Salle de conditionnement physique Danse folklorique ou aérobique Console Wii Fit 	<ul style="list-style-type: none"> Natation (longueurs rapides) Escalade Saut à la corde Raquette à neige Ski de fond Hockey Soccer Vélo de montagne Arts martiaux Racquetball ou squash Ballon-balai Salle de conditionnement physique