

## QUESTIONNAIRE DE SANTÉ

Faire du sport, c'est recommandé pour tous.  
En as-tu parlé avec un médecin ? T'a-t-il examiné(e) pour te conseiller ?

Ce questionnaire n'est pas un contrôle. Tu réponds oui ou non mais il n'y a pas de bonne ou mauvaise réponse.  
Tu peux garder ton carnet de santé et demander à tes parents de t'aider.

Tu es : ☐ une fille ☐ un garçon

Ton âge :  ans

### L'année dernière

Es-tu allé(e) à l'hôpital pendant toute une journée ou plusieurs jours ?

☐☐

As-tu été opéré(e) ?

☐☐

As-tu beaucoup plus grandi que les autres années ?

☐☐

As-tu beaucoup maigri ou grossi ?

☐☐

As-tu eu la tête qui tourne pendant un effort ?

☐☐

As-tu perdu connaissance ou es-tu tombé(e) sans te souvenir de ce qui s'était passé ?

☐☐

As-tu reçu un ou plusieurs chocs violents qui t'ont obligé à interrompre un moment une séance de sport ?

☐☐

As-tu eu beaucoup de mal à respirer pendant un effort par rapport à d'habitude ?

☐☐

As-tu eu beaucoup de mal à respirer après un effort ?

☐☐

As-tu eu mal dans la poitrine ou des palpitations (le cœur qui bat très vite) ?

☐☐

As-tu commencé à prendre un nouveau médicament tous les jours et pour longtemps ?

☐☐

As-tu arrêté le sport à cause d'un problème de santé pendant un mois ou plus ?

☐☐

### Ces 2 dernières années

Te sens-tu fatigué(e) ?

☐☐

As-tu du mal à t'endormir ou te réveilles-tu souvent dans la nuit ?

☐☐

Sens-tu que tu as moins faim ? Que tu manges moins ?

☐☐

Te sens-tu triste ou inquiet ?

☐☐

Pleures-tu plus souvent ?

☐☐

Ressens-tu une douleur ou un manque de force à cause d'une blessure que tu t'es faite cette année ?

☐☐

### Aujourd'hui

Penses-tu quelques fois à arrêter de faire du sport ou à changer de sport ?

☐☐

Penses-tu avoir besoin de voir ton médecin pour continuer le sport ?

☐☐

Souhaites-tu signaler quelque chose de plus concernant ta santé ?

☐☐

### À faire remplir par les parents

Quelqu'un dans votre famille a-t-il eu une maladie grave du cœur ou du cerveau ou est-il décédé subitement avant l'âge de 50 ans ?

☐☐

Êtes-vous inquiet pour son poids ?

Trouvez-vous qu'il se nourrit trop ou pas assez ?

☐☐

Avez-vous manqué l'examen de santé prévu à l'âge de votre enfant chez le médecin ? (Cet examen est prévu chaque année de 2 à 5 ans puis entre 8 et 9 ans, 11 et 15 ans et 15 et 16 ans)

☐☐

Si tu as répondu OUI à une ou plusieurs questions, tu dois consulter un médecin pour qu'il t'examine et voit avec toi quel sport te convient. Au moment de la visite, donne-lui ce questionnaire rempli.