

# QUESTIONNAIRE MUCO\_BDEX

## OBJECTIF DE L'ENQUETE :

Ce questionnaire a pour objectif de fournir des pistes sur les raisons pour lesquelles les patients atteints de mucoviscidose pratiquent régulièrement (c'est-à-dire au moins 2 à 3 séances par semaine) ou non une activité physique.

## COMMENT REpondre :

Pour chacune des affirmations suivantes, le participant doit cocher le score correspondant à son avis (1 = pas du tout d'accord / 6 = tout à fait d'accord). Les réponses attendues correspondent à leur avis d'une manière générale (et non en phase d'exacerbation de la maladie). Les affirmations vont être distinguées en deux parties : premièrement les éléments facilitant la pratique physique, deuxièmement les éléments freinant la pratique physique. Il est impératif de répondre à toutes les questions.

## CONCEPTION DU QUESTIONNAIRE :

Ce questionnaire a été conçu par Le Laboratoire Motricité Humaine Sport Santé (LAMHESS, EA 6312) de l'Université Côte d'Azur, et en partenariat avec les CRCM de Nice, Giens, Grenoble, Marseille, Montpellier, Toulouse, Dunkerque, Caen, Tours et la fondation Ildys Roscoff. L'étude permettant sa création a été financée par l'Association Grégory Lemarchal.



## INTERPRÉTATION DES RÉSULTATS :

Il faut distinguer et traiter chaque partie séparément. Il est nécessaire de calculer un score global, reprenant l'ensemble des items de la partie, et les scores spécifiques aux sous-parties (i.e., physique, psychologique et environnementale).

### LEVIERS :

- Score « leviers » : calcul de la moyenne sur les 10 items. Plus le score est proche de 6, plus le participant voit sa pratique physique encouragée. Plus le score est proche de 1, plus il sera intéressant d'intervenir sur les bénéfices apportés par la pratique physique régulière.
- Score « leviers physiques » : calcul de la moyenne des items 1, 4, 5 et 9. Plus le score est proche de 6, plus le participant voit sa pratique physique encouragée par des facteurs d'ordre physique (i.e., amélioration des capacités physique générales). Plus le score est proche de 1, plus les bénéfices physiques apportés par la pratique physique doivent être mis en avant et discutés.
- Score « leviers psychologiques » : calcul de la moyenne des items 2, 3 et 7. Plus le score est proche de 6, plus le participant voit sa pratique physique encouragée par des facteurs d'ordre psychologique (i.e., amélioration du bien-être général). Plus le score est proche de 1, plus les bénéfices psychologiques apportés par la pratique physique doivent être mis en avant et discutés.
- Score « leviers environnementaux » : calcul de la moyenne des items 6, 8 et 10. Plus le score est proche de 6, plus le participant voit sa pratique physique encouragée par des facteurs d'ordre environnementaux (i.e., lieux de pratique, offres et encadrement). Plus le score est proche de 1, plus les bénéfices environnementaux apportés par la pratique physique doivent être mis en avant et discutés.

### BARRIÈRES :

- Score « barrières » : calcul de la moyenne sur les 13 items. Plus le score est proche de 1, moins le participant voit sa pratique physique freinée. Plus le score est proche de 6, plus il sera intéressant d'intervenir sur les barrières rapportées par le participant.
- Score « barrières physiques » : calcul de la moyenne des items 11, 15, 17 et 22. Plus le score est proche de 1, moins le participant voit sa pratique physique freinée par des facteurs d'ordre physiques. Plus le score est proche de 6, plus les barrières physiques induites par la pratique physique (i.e., essoufflement, saturation, fatigue) freinent le participant. Il sera alors intéressant d'intervenir et de discuter de ces barrières.
- Score « barrières psychologiques » : calcul de la moyenne des items 12, 14, 16, 18, 20 et 23. Plus le score est proche de 1, moins le participant voit sa pratique physique freinée par des facteurs d'ordre psychologiques. Plus le score est proche de 6, plus les barrières psychologiques induites par la pratique physique (i.e., sentiments de peur et de capacité) freinent le participant. Il sera alors intéressant d'intervenir et de discuter de ces barrières.
- Score « barrières environnementales » : calcul de la moyenne des items 13, 19 et 21. Plus le score est proche de 1, moins le participant voit sa pratique physique freinée par des facteurs d'ordre environnementaux. Plus le score est proche de 6, plus les barrières environnementales induites par la pratique physique (i.e., manque de temps, de structures et d'offres adaptés) freinent le participant. Il sera alors intéressant d'intervenir et de discuter de ces barrières.

## Les raisons qui m'inciteraient à pratiquer régulièrement une activité physique sont...

Choisissez la réponse appropriée pour chaque élément :

		Pas du tout d'accord	Pas d'accord	Pas trop d'accord	Un peu d'accord	Assez d'accord	Tout à fait d'accord
1	...cela développe mes muscles respiratoires et réduit mon essoufflement.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2	...c'est l'occasion de penser à autre chose.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3	...cela me fait plaisir.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4	...cela améliore mon endurance.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5	...cela améliore ma force et ma masse musculaire.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6	...je bénéficie d'un encadrement compétent pour ma pratique.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7	...cela me permet de rencontrer d'autres personnes.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8	...je bénéficie de lieux adaptés à ma pratique.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9	...une bonne condition physique favorise la réussite de la greffe.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10	...j'ai une offre de pratique près de chez moi.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## Les raisons qui me freineraient à pratiquer régulièrement une activité physique sont...

<i>Cochez la réponse appropriée pour chaque élément</i>		Pas du tout d'accord	Pas d'accord	Pas trop d'accord	Un peu d'accord	Assez d'accord	Tout à fait d'accord
11	...cela me fatigue trop.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12	...j'ai peur d'être trop essoufflé(e).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13	...je n'ai pas le temps à cause de mes contraintes familiales.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14	...j'ai peur d'être contaminé(e) par des germes dans les lieux de pratique sportive.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15	...je supporte mal l'effort physique.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16	...j'ai peur de tousser.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17	...je m'essouffle très vite.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18	...je crains d'être mal vu(e) si je tousse devant les autres.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
19	...je n'ai pas d'offre qui me convienne près de chez moi.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
20	...je ne pense pas en être capable physiquement.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
21	...je n'ai pas l'encadrement adapté à mes besoins.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
22	...je désature très vite.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
23	...je n'arrive pas à suivre le rythme.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>