

1) Le Tabac	
Non fumeur	0
Cigare, pipe, 5 cigarettes/jours	2
10 à 20 cigarettes	4
20 à 30 cigarettes	6
Plus de 30 cigarettes	10
<b>Résultat</b>	

2) Parenté cardiaque (malades connus dans la famille ascendante)	
Aucun antécédent	0
Un parent après 60 ans	2
Deux parents après 60 ans	3
Un parent avant 60 ans	4
Deux parents avant 60 ans	6
Plus de deux parents avant 60 ans	7
<b>Résultat</b>	

3) Sexe et âge	
Femme avant 40 ans	1
Femme entre 40 et 50 ans	2
Femme de plus de 50 ans	3
Homme trapu ++	6
Homme trapu et chauve	7
Homme de moins de 20 ans	1
Homme de 21 à 30 ans	2
Homme de 31 à 40 ans	3
Homme de 41 à 50 ans	4
Homme de 51 à 60 ans	6
Homme de plus de 61 ans	8
<b>Résultat</b>	

4) Poids	
En opérant la soustraction entre son poids et le nombre de centimètres au-dessus du mètre de la taille. (Ex : 1,75m et 77kg : 77-75 = +2kg)	
Chiffre négatif	0
Chiffre proche de 0 (à 2kg près)	1
Plus de 3 à +10kg	2
Plus de 11 à +18kg	3
Plus de 18 à +25kg	5
Supérieur à +25kg	7
<b>Résultat</b>	

5) Tension artérielle maxima (au repos complet)	
10	1
10 à 12	2
12 à 14	3
14 à 16	4
16 à 18	6
Supérieur à 18	8
<b>Résultat</b>	

6) Habitudes alimentaires	
Pas de consommation de graisse	1
Peu de graisses consommées	2
Alimentation normale en apparence	3
Consommation de fritures et de plats en sauce de temps en temps	4
Consommation fréquente de matières grasses	5
Consommation de beaucoup de graisses (charcuterie, beurre, etc...) et de sucres (pâtisseries, glaces, chocolat, etc)	7
<b>Résultat</b>	

7) Activité physique	
Travail physique ou sports intensifs	1
Travail physique ou sports modérés	2
Travail "assis" à exercices importants	3
Travail "assis" à exercices modérés	5
Travail "assis" avec activités extraprofessionnelle légères	6
Travail "assis" sans aucun exercice	7
<b>Résultat</b>	

Il reste maintenant à faire la somme de tous les résultats.

*Jusqu'à 17* : aucun souci à se faire.

*De 18 à 24* : le risque est moyen, il faut modifier à présent son hygiène de vie

*De 24 à 31* : le risque se précise considérablement et un examen médical avant toutes activités physiques est recommandé.

*De 32 à 40* : le risque est élevé et un bilan médical approfondi sera effectué.

*Plus de 40* : c'est l'épée de Damoclès que le cardiologue ôtera, autrement dit on coure à l'accident cardiaque.

**Conclusion** : sport sans conscience n'est que ruine du corps.