

Tableau MET (Équivalent métabolique d'un effort physique)
Consommation d'énergie approximative de différentes activités physiques - 1 MET est équivalent à la consommation d'énergie au repos

À Noter : Le niveau MET d'un activité peut varier selon votre niveau de stress, vos émotions, vos conditions environnementales, ainsi que votre condition physique.

Auto-Soins	Tâches ménagères	Récréatives	Vocationnelles
Activités de consommation d'énergie faible (équivalent à 1 jusqu'à 3 METS)			
Prendre un bain Se raser S'habiller Se peigner Polir ses souliers	Repas légers Laver la vaisselle Mettre la table Épousseter Balayer Repasser du linge	Marcher (2 mph) Écrire Jouer au billard Lire Tricoter Jouer au piano	Dactylographie Travail de bureau Assemblage de courroie Coudre à la machine Lever des poids (10lbs ou moins)
Activités de consommation d'énergie faible à modérée (équivalent à 3 ou 4 METS)			
Prendre une douche Monter les escaliers lentement Laver ses cheveux Conduire	Faire le lavage Laver les planchers Jardinage Passer l'aspirateur Faire son lit Faire l'épicerie (sacs de 10lbs)	Marcher (3 mph) Jouer aux quilles Faire de la bicyclette lentement Pêcher Faire du canoë	Petits travaux de réparations Petits travaux de peinture Lever des poids (maximum 20 lbs)
Activités de consommation d'énergie modérée (équivalent à 4 ou 5 METS)			
Rapports sexuels	Grands travaux de jardinage Passer la tondeuse Cirer les planchers Déplacer des meubles Racler les feuilles Laver sa voiture Étendre son linge	Marcher (3.5 mph) Jouer au golf Jouer au tennis double Danser lentement Badminton Natation lente Bicyclette (8 mph) Volleyball Ping Pong	Peinturer Pelleter légèrement Mélanger du ciment Lever des poids occasionnellement (maximum 50 lbs)

Activités de consommation d'énergie élevée (équivalent à 5 jusqu'à 7 METS)			
	Hacher du bois Pelleter de la neige Monter une échelle	Marcher (4-5 mph) Jouer au tennis simple Softball Ski de fond (2.5 mph) Patiner Gymnastique Criquet	Travaux de ferme Travaux d'industrie Lever des poids occasionnellement (maximum 100lbs) Lever des poids fréquemment (moins de 50 lbs)
Activités de consommation d'énergie très élevée (équivalent à 7 METS ou plus)			
	Scier du bois Déplacer des meubles lourds	Jogging (5 mph) Football/soccer Nager des longueurs Basketball Squash Skier Faire du canoë Faire de l'équitation	Construction Lever des poids occasionnellement (maximum 100 lbs) Lever des poids fréquemment (plus de 50 lbs)

Référence : Adapté de Alina Health System Press (2006), *Helping Your Heart*, cvs-ahc-90648 (5/05), third edition, ISBN 1-931876-11-8