

AUTEUR

Bertrand Nolin
Bureau d'information et d'études en santé des populations

MISE EN PAGE

Sylvie Muller
Bureau d'information et d'études en santé des populations

CITATION SUGGÉRÉE

NOLIN, B. (2016). *Indice d'activité physique : document technique – Enquête québécoise sur la santé de la population 2014-2015*. Québec, Institut national de santé publique du Québec, 15 p.

Ce document est disponible intégralement en format électronique (PDF) sur le site Web de l'Institut national de santé publique du Québec au : <http://www.inspq.qc.ca>.

Les reproductions à des fins d'étude privée ou de recherche sont autorisées en vertu de l'article 29 de la Loi sur le droit d'auteur. Toute autre utilisation doit faire l'objet d'une autorisation du gouvernement du Québec qui détient les droits exclusifs de propriété intellectuelle sur ce document. Cette autorisation peut être obtenue en formulant une demande au guichet central du Service de la gestion des droits d'auteur des Publications du Québec à l'aide d'un formulaire en ligne accessible à l'adresse suivante : <http://www.droitauteur.gouv.qc.ca/autorisation.php>, ou en écrivant un courriel à : droit.auteur@cspq.gouv.qc.ca.

Les données contenues dans le document peuvent être citées, à condition d'en mentionner la source.

DÉPÔT LÉGAL – 3^e TRIMESTRE 2016
BIBLIOTHÈQUE ET ARCHIVES NATIONALES DU QUÉBEC
ISBN : 978-2-550-76505-9 (PDF)

©Gouvernement du Québec (2016)

Table des matières

| | |
|---|-----------|
| Liste des tableaux et figures | II |
| Introduction | 1 |
| 1 Codification du questionnaire | 2 |
| 1.1 Activité physique de <i>transport</i> | 2 |
| 1.2 Activité physique de <i>loisir</i> | 4 |
| 2 Critères de classification des répondants | 4 |
| 3 Algorithmes de classification des répondants | 7 |
| 3.1 Activité physique de <i>transport</i> | 7 |
| 3.2 Activité physique de <i>loisir</i> | 8 |
| 3.3 Activité physique de <i>transport</i> (APT) + <i>loisir</i> (APL) | 8 |
| Références | 10 |
| Annexe 1 | 12 |
| Annexe 2 | 13 |

Liste des tableaux et figures

| | | |
|-----------|--|---|
| Tableau 1 | Domaines regroupant toute l'activité physique potentiellement incluse dans une journée | 1 |
| Tableau 2 | Temps attribué, aux questions APH_1_4 et APH_2_4, selon le choix de réponse | 2 |
| Tableau 3 | Niveau d'effort physique (intensité), perçu, lors de l'utilisation du vélo comme moyen de <i>transport</i> et pour sa pratique durant les <i>loisirs</i> , population de 18 à 74 ans, Québec, mai à septembre 2010 | 3 |
| Tableau 4 | Intensité attribuée, en MET, aux questions APH_1_5 et APH_2_5 selon le choix de réponse | 3 |
| Tableau 5 | Définition des niveaux d'activité physique de transport et de loisir, hommes et femmes, 18 ans et plus | 6 |
| Tableau 6 | Qualificatif utilisé, selon l'âge, pour nommer chaque niveau d'activité physique | 6 |
| Figure 1 | Relation entre le volume (la quantité) d'activité physique hebdomadaire et les bénéfices pour la santé : courbe théorique, dose-réponse | 5 |

Introduction

Le document fournit l'information détaillée sur l'indice d'activité physique élaboré à partir des données obtenues avec le questionnaire de l'Enquête québécoise sur la santé de la population (EQSP), 2014-2015. La section 1 indique, pour chaque question, la valeur attribuée (codification) à chacune des réponses fournies par le répondant. La section 2, quant à elle, précise les critères permettant de classer chaque répondant dans un niveau d'activité physique donné. Finalement, la section 3 présente l'ensemble des opérations nécessaires à l'élaboration du programme d'analyse.

Trois algorithmes sont fournis, soit un pour chaque domaine d'activité physique mesuré dans l'enquête : le *transport* et le *loisir* (tableau 1). Le troisième, pour sa part, fait la combinaison des résultats des deux domaines (*transport + loisir*) afin de produire un résultat global. Aucune information, dans l'enquête, n'a été obtenue sur l'activité physique *domestique*, sur celle associée au *travail* ou à l'*occupation principale*, ainsi que sur les activités physiques *autres*. Par ailleurs, il est important de préciser qu'une consigne demandait aux répondants de 15 à 24 ans de *ne pas rapporter* les activités pratiquées durant le cours d'éducation physique *obligatoire*, lorsqu'ils remplissaient la section portant sur l'activité physique de *loisir*. Dans le cadre de ce cours, plusieurs activités sont en effet les mêmes que celles pratiquées durant les temps libres (loisirs).

Tableau 1 Domaines regroupant toute l'activité physique¹ potentiellement incluse dans une journée

| DOMAINE | EXEMPLES D'ACTIVITÉS |
|---|---|
| Activité physique <i>domestique</i> ^a (APD) | Se laver, habiller les enfants, passer l'aspirateur, bricoler, pelleter, faire le marché, etc. |
| Activité physique de <i>travail</i> ou de <i>l'occupation principale</i> ^a (APTOP) | Classer du matériel, faire le service aux tables, transporter des colis, pelleter de la terre, etc. |
| Activité physique de <i>transport</i> (APT) | Se rendre au travail à pied, se rendre à l'école à bicyclette, aller chez une amie en patins à roulettes, etc. |
| Activité physique de <i>loisir</i> ^b (APL) | Aller marcher, se promener à bicyclette, jouer au hockey, faire du conditionnement physique, aller danser, etc. |
| Activité physique <i>autre</i> ^a (APA) | Bénévolat et toute autre activité non classable dans les quatre domaines identifiés précédemment |

^a Plusieurs activités de ces trois domaines sont physiquement très semblables ou même identiques. Ce qui les différencie, principalement, est le fait d'être rémunérées ou non rémunérées ainsi que l'endroit et le contexte dans lequel elles sont effectuées.

^b Activités physiques pratiquées *durant les temps libres* (activités sportives, de plein air, de conditionnement physique, etc.).

Adapté de : Nolin et autres, 2000, p. 171; Nolin et Hamel, 2005, annexe 1 et WHO, 2010, p. 52.

¹ Tout mouvement corporel produit par les muscles squelettiques et produisant une dépense énergétique plus élevée que le métabolisme de repos (USDHHS, 1996, p. 20).

1 Codification du questionnaire

1.1 Activité physique de *transport*

Question APH_1_1 : aucune codification particulière

Question APH_1_2 : aucune codification particulière

Question APH_1_3 : nombre de jours par semaine

La valeur accordée correspond au choix du répondant (Exemple : 2 jours par semaine = 2)

Question APH_1_4 : temps consacré dans une journée type (voir tableau 2)

Tableau 2 Temps attribué, aux questions APH_1_4 et APH_2_4, selon le choix de réponse

| Choix de réponse | Temps (heures) |
|--|--------------------|
| Moins de 10 minutes | 0,083 ^a |
| De 10 à 19 minutes | 0,25 |
| De 20 à 39 minutes | 0,50 |
| De 40 à 59 minutes | 0,83 |
| De 1 heure à 1 heure 29 minutes | 1,25 |
| De 1 heure 30 minutes à 1 heure 59 minutes | 1,75 |
| 2 heures et plus | 2,25 |

^a Ce choix de réponse (moins de 10 minutes) classe automatiquement l'individu dans la catégorie (le niveau) « Un peu actif » car, les recommandations présentes « fixent » le seuil (pour le moment) à environ 10 minutes et plus. Donc, la recommandation minimale (moyennement actif) et la recommandation supérieure (actif), identifiées au tableau 5, ne peuvent être atteintes avec ce choix de réponse. Cependant, le répondant n'est pas classé sédentaire car il rapporte une pratique hebdomadaire. De plus, ce choix de réponse n'apporte aucune contribution lors de l'addition des deux domaines d'activité (transport et loisir). Pour les cinq autres choix de réponse, la valeur centrale de l'intervalle de temps est accordée. Afin de conserver une différence de 30 minutes (0,5 h) entre les trois derniers choix, la valeur 2,25 heures est attribuée dans le dernier cas (2 heures et plus).

Note : Il est probable, à court ou moyen terme, que la limite inférieure de 10 minutes soit retirée des critères exigés pour l'atteinte des recommandations d'activité physique. Ce point, discuté depuis de nombreuses décennies (exemple : Shephard, 1994, chapitre 4) et ramené encore récemment sur le sujet (ACSM, 2014, chapitre 7), devrait aboutir à une décision dans un délai assez court. Cette durée [moins de 10 minutes : valeur centrale = 0,083 h (5 minutes)], comme tous les autres choix de réponse, permettrait elle aussi de faire le calcul du volume hebdomadaire d'activité physique (fréquence x durée x intensité) et de vérifier l'atteinte des recommandations.

Adapté de : Nolin, 2004a, p. 5.

Question APH_1_5 : niveau d'effort physique (intensité)

L'intensité habituellement attribuée, lorsqu'on a une question générale² sur les moyens de transport actif, est de 4 MET³ (Nolin, 2012). Cette intensité correspond à celle attribuée à l'activité « marche comme moyen de transport » (Ainsworth et autres, 2011) soit, l'activité avec la prévalence la plus élevée pour ce type de déplacement. Cependant, dans le cas de l'EQSP 2014-2015, la question utilisée pour mesurer l'intensité de pratique de l'activité physique de *loisir* a également été utilisée pour l'activité physique de *transport*. Ce choix, peu habituel, s'appuie sur les trois points suivants.

Premièrement, le rappel d'information porte sur les *quatre dernières semaines* soit, une période (une durée) où il est possible qu'un type de moyen de transport (exemple : le vélo) soit majoritairement ou même presque exclusivement utilisé. Deuxièmement, les réponses fournies à la même question lors d'une enquête portant spécifiquement sur le vélo (Écho Sondage, 2011) montrent que le niveau d'effort physique rapporté est très semblable pour les deux types d'utilisation (transport et loisir : tableau 3). Finalement, une meilleure caractérisation de cette dimension (l'intensité) permet d'effectuer une analyse plus nuancée de ce type d'activité physique.

² Question *générale* au sens où elle ne porte pas sur un moyen de transport spécifique (exemple : le vélo) mais, plutôt, sur ce type de déplacement en général.

³ MET : acronyme des termes anglais « Metabolic Equivalent Tasks ». L'intensité est exprimée en équivalents (en multiples) du métabolisme de repos, lequel est égal à 1 MET. Dans le contexte d'une enquête, les valeurs précisées au tableau 4 peuvent être utilisées avec des personnes de tous les âges (jeunes et adultes) et des deux sexes.

Tableau 3 Niveau d'effort physique (intensité), perçu⁴, lors de l'utilisation du vélo comme moyen de *transport* et pour sa pratique durant les *loisirs*, population de 18 à 74 ans, Québec, mai à septembre 2010

| Niveau d'effort physique (Intensité) | Transport (%) ^a | Loisir (%) ^a |
|--------------------------------------|----------------------------|-------------------------|
| Très faible | 8 | 6 |
| Faible | 20 | 18 |
| Moyen | 59 | 57 |
| Élevé | 12 | 17 |
| Ne sais pas | 2 | 2 |

^a Valeurs arrondies à l'unité. Le total peut être différent de 100 %. Source : Écho Sondage, 2011, p. 53 et 59.

Une valeur, en MET, est attribuée à chaque choix de réponse (tableau 4). Les valeurs s'appliquent à tous les répondants, quel que soit leur âge ou leur sexe, car les questions portent sur l'activité physique de transport *en général* et non sur des activités spécifiques. Pour une *fréquence*, une *durée* et une *intensité* (perçue) identiques, tous les répondants ont ainsi des résultats identiques. L'indice de dépense énergétique (IDE), calculé⁵ à partir de ces trois composantes (fréquence, durée et intensité), vient compléter les informations nécessaires à la classification des répondants.

Tableau 4 Intensité attribuée, en MET, aux questions APH_1_5 et APH_2_5 selon le choix de réponse

| Choix de réponse (Niveau d'effort physique) | Intensité (MET) ^{a,b} |
|---|--------------------------------|
| Très faible | 2,2 ^c |
| Faible | 4,5 |
| Moyen | 6,8 |
| Élevé | 9,4 |

^a Nombre de MET équivalant à 10 % (choix 1), 30 % (choix 2), 50 % (choix 3) et 72,5 % (choix 4) de la puissance aérobie de réserve (PAR), pour un individu possédant une puissance aérobie maximale (PAM) de 12,6 MET. Cette PAM correspond à la valeur, au 50^e centile, pour un homme se situant dans le groupe des 20-39 ans (Shields et autres, 2010, p. 5). Chaque pourcentage représente la valeur centrale des quatre zones d'intensité, soit *très faible* (moins de 20 % de la PAR), *faible* (20 % à 39 % de la PAR), *moyenne* (40 % à 59 % de la PAR) et *élevée* (60 % à 84 % de la PAR) (PAGAC, 2008a, p. D-3; Warburton et autres, 2007, p. S24; Kesianemi et autres, 2001, p. S352).

^b Les valeurs utilisées, avant 2010, étaient de 2,1; 4,3; 6,5 et 9,0 MET. Ces valeurs étaient calculées en fonction d'une PAM de 12 MET soit, la valeur de référence utilisée depuis de nombreuses années (Howley, 2001; AHA, 1995). La PAM de référence est maintenant de 12,6 MET (Shiels et autres, 2010) soit, une valeur très proche de celle utilisée auparavant. La mise à jour aura peu d'influence sur les résultats d'analyse car, les quatre nouvelles valeurs (2,2; 4,5; 6,8 et 9,4 MET) sont très proches de celles utilisées par le passé.

^c Ce choix de réponse (intensité très faible) classe automatiquement l'individu dans la catégorie (le niveau) « Un peu actif » car, les recommandations présentes « fixent » le seuil (pour le moment) à l'intensité faible et plus (« modérée » et plus). Donc, la recommandation minimale (moyennement actif) et la recommandation supérieure (actif), identifiées au tableau 5, ne peuvent être atteintes avec ce choix de réponse. Cependant, le répondant n'est pas classé sédentaire car il rapporte une pratique hebdomadaire. De plus, ce choix de réponse n'apporte aucune contribution lors de l'addition des deux domaines d'activités (transport et loisir).

Note 1 : Lorsqu'on se réfère aux bénéfices pour la santé, les trois zones d'intensité situées entre 20 % et 84 % de la PAR (*faible*, *moyenne* et *élevée*) sont recommandées (Warburton et autres, 2007, p. S24, tableau 3). Il est probable, dans un avenir assez proche, que l'intensité *très faible* vienne s'ajouter aux trois zones recommandées (Powell et autres, 2011). Le niveau d'intensité (d'effort physique) *très faible*, dans le « vocabulaire de santé publique », est habituellement identifié par le qualificatif « light » (*léger*).

Note 2 : Récemment, l'American College of Sports Medicine (ACSM, 2011, p. 1341) a proposé une nouvelle subdivision des cinq niveaux d'intensité de pratique utilisés dans le secteur clinique (voir détails à l'annexe 1, point A1.1). Il est important de rappeler que, dans le secteur de la santé publique, le même continuum d'intensité est représenté par seulement trois niveaux d'intensité : « light, moderate and vigorous (hard) » (explications : voir Nolin, 2006). Cette disparité de vocabulaire (5 niveaux *versus* 3 niveaux), entre les deux secteurs d'activité (clinique et santé publique), a toujours été (et demeure) une source de confusion. Il serait donc souhaitable, dans un avenir pas trop lointain, que la terminologie utilisée dans le secteur de la santé publique soit la même que celle utilisée dans le secteur clinique.

Adapté de : Nolin, 2004a, p. 6 et Shields et autres, 2010, p. 5.

⁴ La question utilisée est la même que celle incluse au questionnaire de l'EQSP 2014-2015.

⁵ La méthode de calcul est présentée à la section 3 du document.

1.2 Activité physique de *loisir*

Question APH_2_1 : aucune codification particulière

Question APH_2_2 : aucune codification particulière

Question APH_2_3 : nombre de jours par semaine

La valeur accordée correspond au choix du répondant (Exemple : 2 jours par semaine = 2)

Question APH_2_4 : temps consacré dans une journée type

Les choix de réponse et le temps attribué, à chacun d'eux, sont les mêmes que ceux identifiés au tableau 2.

Question APH_2_5 : niveau d'effort physique (intensité)

Il est plus habituel, contrairement à l'activité physique de transport, de poser une question sur l'intensité de pratique de ce type d'activité. Cela, même dans le cas où les questions portent sur l'activité physique de loisir *en général* et non sur des activités spécifiques. Les choix de réponse et le nombre de MET attribués, à chacun d'eux, sont les mêmes que ceux identifiés au tableau 4.

Tel qu'indiqué précédemment, ces valeurs s'appliquent à tous les répondants, quel que soit leur âge ou leur sexe. Pour une *fréquence*, une *durée* et une *intensité* (perçue) identiques, tous les répondants ont ainsi des résultats identiques. L'indice de dépense énergétique (IDE), calculé⁶ à partir de ces trois composantes (fréquence, durée et intensité), vient compléter les informations nécessaires à la classification des répondants.

⁶ La méthode de calcul est présentée à la section 3 du document.

2 Critères de classification des répondants

Les critères de classification, identifiés au tableau 5, s'appliquent aux sections *transport* et *loisir*. Ces critères permettent une classification respectant le continuum dose-réponse (figure 1) et ils sont utilisés, depuis de nombreuses années, pour la surveillance de l'activité physique au Québec (Nolin, 2004b). Hormis ceux-ci, divers autres indicateurs peuvent être analysés à partir des données disponibles (exemples : fréquence seulement, durée seulement, fréquence et durée combinées, indice de dépense énergétique seulement, etc.).

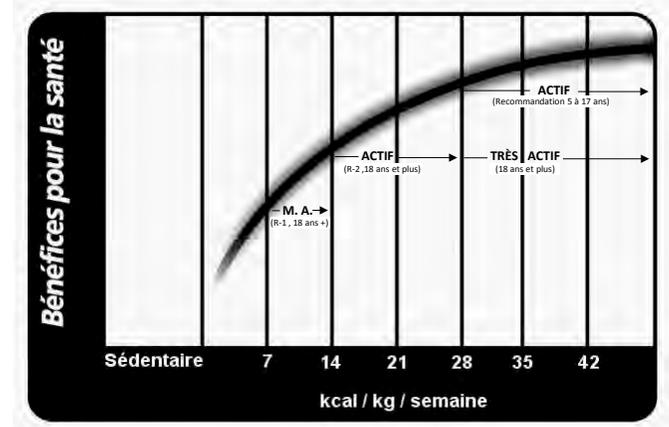
On doit noter, cependant, les modifications suivantes par rapport aux critères de classification utilisés auparavant (Nolin, 2004b). Premièrement, les valeurs seuils d'IDE pour les niveaux Moyennement actif et Actif étaient 7 et 14 (kcal/kg/semaine) au lieu de 7,5 et 15. Fondamentalement, ces deux séries de valeurs correspondent aux mêmes recommandations. Cette modification est essentiellement technique et permet d'utiliser les valeurs de référence associées aux recommandations internationales (WHO, 2010). L'autre changement, celui-là **majeur**, porte sur la *fréquence minimale* des niveaux recommandés (Moyennement actif et Actif).

La fréquence minimale exigée, dans le cas des recommandations chez les adultes (WHO, 2010, p. 23 à 33), est un jour (1 fois) par semaine ou plus. Cela, même si les recommandations **cliniques** demeurent à trois jours (3 fois) par semaine ou plus⁷ (ACSM, 2014, p. 166). Ce choix, **discutable**, s'appuie principalement sur les deux points suivants : (1) Les bénéfices associés au volume hebdomadaire recommandé sont présents

⁷ Il demeure **préférable**, pour la majorité des adultes, de répartir le volume recommandé sur **au moins 3 jours par semaine**. La prévention des blessures musculo-squelettiques, ainsi que des accidents cardiovasculaires même s'ils sont beaucoup plus rares, est une des raisons à l'appui d'une fréquence de 3 jours par semaine ou plus (ACSM, 2014, p. 166). Également, l'effet bénéfique d'une séance (exemple : 30 minutes) d'activité physique (l'effet aigu) sur divers facteurs de risque cardiovasculaire (exemples : triglycérides, sensibilité à l'insuline, tension artérielle) est de courte durée : 24 h à 72 h (Hardman, 2012). Donc, le maintien de ces avantages exige une fréquence d'au moins 3 jours par semaine. Ce constat, même s'il n'est pas quantifié de manière aussi précise, est également rapporté dans le document des recommandations internationales (WHO, 2010, p. 26).

et assez importants, même si ce volume est atteint avec une fréquence d'un ou deux jours (1 ou 2 fois) par semaine (ACSM, 2014, p. 166). (2) Le message transmis à la population se voit un peu simplifié. Il porte seulement, alors, sur une *durée totale* par semaine effectuée à une *intensité modérée et/ou élevée*. Ci-après, à titre d'exemple, le libellé de la recommandation *minimale* (tableau 5 : Moyennement actif) pour l'activité physique aérobie⁸ : faire au moins 150 minutes/semaine à une intensité *modérée ou*, au moins 75 minutes/semaine à une intensité *élevée ou*, une combinaison équivalente d'activités pratiquées à des intensités *modérée et élevée* (WHO, 2010, p. 23 à 33). Finalement, pour chaque niveau d'activité physique, le tableau 6 identifie les différents qualificatifs utilisés chez les 5 à 17 ans et les 18 ans et plus.

Figure 1 Relation entre le volume (la quantité) d'activité physique hebdomadaire et les bénéfices pour la santé : courbe théorique, dose-réponse



Note 1 : Cette courbe théorique, dose-réponse, illustre les bénéfices potentiels retirés chez les *adultes* selon le volume (fréquence x durée x intensité) de pratique exprimé en kcal/kg dépensée à chaque semaine. Même si on ne peut, de manière stricte, appliquer le même « patron de réponse » pour les enfants et les adolescents, les données disponibles et les jugements d'experts (CSKQ, 2011, chapitre 2; PAGAC, 2008b) soulignent que la « dose » d'activité physique devrait être plus élevée durant cette période de la vie. De manière générale, chez les 5 à 17 ans, on recommande une heure et plus par jour, en moyenne, d'activité physique d'intensités modérée et élevée (*domestique + travail ou occupation principale + transport + loisir + autre*). Ce volume, soit ≥ 28 kcal/kg par semaine dans la figure ci-dessus, correspond au niveau Actif (5 à 17 ans) identifié au tableau 6. Chez les adultes (tableau 6 : 18 ans et plus), le niveau Actif (recommandation 2 ou *supérieure*) correspond à un volume ≥ 14 kcal/kg par semaine et le niveau Moyennement actif (M.A. : recommandation 1 ou *minimale*) varie de 7 à < 14 kcal/kg par semaine. (Les valeurs 7, 14 et 28 kcal/kg par semaine peuvent être remplacées par 7,5, 15 et 30 kcal/kg par semaine. Voir explications à la note 2, ci-après).

Note 2 : Comme il a été mentionné dans les pages précédentes, les valeurs (kcal/kg/semaine) associées aux recommandations internationales (WHO, 2010) représentent, essentiellement, la même chose que celles identifiées dans la figure ci-dessus. C'est l'utilisation d'un volume de base de 7,5 kcal/kg par semaine⁹, au lieu de 7 kcal/kg par semaine, qui fait varier les cinq autres valeurs (un écart de 7,5 au lieu de 7). Donc, les valeurs 7,5; 15; 22,5; 30; 37,5 et 45 kcal/kg par semaine pourraient remplacer celles identifiées dans la figure ci-dessus.

Adaptée de : Comité scientifique de Kino-Québec, 1999, p. 18 et Nolin, 2004b, p. 7 et 8.

⁸ Pour la recommandation *supérieure* (tableau 5 : Actif), on double le nombre de minutes indiquées dans la recommandation minimale. (Intensité *modérée* : ≥ 300 minutes/semaine. Intensité *élevée* : ≥ 150 minutes/semaine. Ou une combinaison équivalente des deux intensités de pratique).

⁹ Volume associé à l'atteinte du seuil minimal (la limite inférieure) de la recommandation 1 (*minimale*), chez les 18 ans et plus (exemple : 5 jours/semaine, 30 minutes/jour, intensité de 3 MET) soit, 5 jours/semaine x 0,5 h/jour x 3 kcal/kg/heure = 7,5 kcal/kg/semaine.

Tableau 5 Définition des niveaux d'activité physique de transport et de loisir, hommes et femmes, 18 ans et plus¹⁰

| Niveau ^a | Intensité (MET) | Fréquence ^c (jours/semaine) | Indice de dépense énergétique (kcal/kg/semaine) |
|--------------------------------|-----------------|--|---|
| Actif ^b | 3 et plus | 1 et plus | 15 et plus |
| Moyennement actif ^b | 3 et plus | 1 et plus | 7,5 et plus |
| Un peu actif | Toutes | 1 et plus | Plus de 0 |
| Sédentaire | Toutes | Inférieure à 1 | Tous |

^a Les trois critères (intensité, fréquence et IDE) doivent être respectés pour être classé à un niveau donné.

^b Actif (recommandation 2 ou *supérieure*). Moyennement actif (recommandation 1 ou *minimale*).

^c Changement majeur, par rapport aux recommandations avant 2010 (voir texte page précédente).

Notes complémentaires au tableau 5 : voir l'annexe 1, point A1.2.

Adapté de : Nolin, 2004b, p. 8 et WHO, 2010, p. 23-33.

Tableau 6 Qualificatif utilisé, selon l'âge, pour nommer chaque niveau d'activité physique

| Niveau ^a | Qualificatif | |
|--|--------------------------|-------------------------|
| | 18 ans et plus | 5 à 17 ans |
| Niveau 1 (Recommandation 5 à 17 ans) | Très actif | Actif |
| Niveau 2 (Recommandation 18 ans et plus : <i>supérieure</i>) | Actif | Moyennement actif |
| Niveau 3 (Recommandation 18 ans et plus : <i>minimale</i>) | Moyennement actif | Un peu actif |
| Niveau 4 | Un peu actif | Très peu actif |
| Niveau 5 | Sédentaire ^b | Sédentaire ^b |

^a Le niveau recommandé pour les 5 à 17 ans (Niveau 1 : Actif) correspond à un volume ≥ 30 kcal/kg/semaine soit, le double du volume (≥ 15 kcal/kg/semaine) permettant d'atteindre le niveau Actif (la recommandation *supérieure*) chez les 18 ans et plus (voir tableau 5). Ce volume de pratique, qualifié par le vocable « Très actif » chez les adultes, n'est pas présenté dans les résultats. Le pourcentage d'Actifs (niveau *supérieure* recommandé), chez les 18 ans et plus, inclut donc les niveaux 1 et 2 (Actifs + Très actifs).

^b Chez les jeunes, comme chez les adultes, le niveau 5 conserve le même qualificatif (Sédentaire) et la même définition. Pour les niveaux 1 à 4, le qualificatif change selon l'âge mais le volume hebdomadaire demeure le même.

Note : Chez les 5 à 17 ans il n'y a pas, comme chez les 18 ans et plus, deux recommandations d'activité physique (*minimale* et *supérieure*). La recommandation correspond au niveau 1. Néanmoins, comme chez les adultes, une augmentation graduelle du niveau d'activité physique est recommandée. Des bénéfices seront retirés même si le niveau Actif (niveau 1) n'est pas atteint (CSKQ, 2011, chapitre 2; WHO, 2010, p. 17-21). Le maintien d'une seule recommandation, chez les 5 à 17 ans, est lié en bonne partie aux problèmes d'excès de poids (surpoids et obésité) rencontrés au cours des dernières décennies. De plus, cette période de la vie est très propice à l'apprentissage d'habiletés motrices variées, lesquelles faciliteront une pratique régulière à l'âge adulte.

Adapté de : Nolin, 2004b, p. 7 et 8.

¹⁰ Ces critères (18 ans et plus), dans le cas de l'EQSP 2014-2015, s'appliquent également aux 15 à 17 ans même si les recommandations sont différentes pour des jeunes de cet âge.

3 Algorithmes de classification des répondants

L'indice doit être calculé, séparément, pour chaque domaine d'activité physique (*transport* et *loisir*). Un indice global (*transport + loisir*), également, doit aussi être calculé. Cela permet de vérifier, séparément et globalement, la proportion de ceux et celles qui atteignent les différents niveaux d'activité physique.

3.1 Activité physique de transport

Question APH_1_1 : Réponse non = sédentaire.

Question APH_1_2 : Réponse non = sédentaire.

Questions APH_1_3, APH_1_4 et APH_1_5 : voir les trois exemples ci-après.

Exemple 1 : Le répondant a indiqué 5 jours par semaine (APH_1_3), de 40 à 59 minutes (APH_1_4), intensité faible (APH_1_5).

a) Calcul de l'indice de dépense énergétique (IDE) :
fréquence x durée x intensité

5 jours/semaine x 0,83 heure x 4,5 MET (ou 4,5 kcal/kg/heure)¹¹ :

5 x 0,83 x 4,5 = 18,7 kcal/kg/semaine (IDE atteint)

b) Vérification du niveau atteint :

Intensité : 4,5 MET

Fréquence : 5 jours/semaine

IDE : 18,7 kcal/kg/semaine

Niveau accordé : Actif

Les trois critères de ce niveau sont respectés (intensité : 3 et plus; fréquence : 1 et plus et IDE : 15 et plus. Voir tableau 5).

Exemple 2 : Le répondant a indiqué 3 jours par semaine (APH_1_3), de 20 à 39 minutes (APH_1_4), intensité moyenne (APH_1_5).

a) Calcul de l'indice de dépense énergétique (IDE) :
fréquence x durée x intensité

3 jours/semaine x 0,5 heure x 6,8 MET (ou 6,8 kcal/kg/heure) :

3 x 0,5 x 6,8 = 10,2 kcal/kg/semaine (IDE atteint)

b) Vérification du niveau atteint :

Intensité : 6,8 MET

Fréquence : 3 jours/semaine

IDE : 10,2 kcal/kg/semaine

Niveau accordé : Moyennement actif

Les trois critères de ce niveau sont respectés (intensité : 3 et plus; fréquence : 1 et plus et IDE : 7,5 et plus; voir tableau 5). On ne peut pas accorder le niveau « Actif » car l'IDE minimum n'est pas atteint (15 kcal/kg/semaine). Seulement deux critères sur trois (intensité et fréquence) sont respectés.

Exemple 3 : Le répondant a indiqué 5 jours par semaine (APH_1_3), de 40 à 59 minutes (APH_1_4), intensité très faible (APH_1_5).

Le répondant a indiqué : intensité *très faible*. Donc, classement automatique dans le niveau « Un peu actif ».

Niveau accordé : Un peu actif

Pour être classé à un des deux niveaux supérieurs (Moyennement actif ou Actif), l'intensité doit être *faible, moyenne ou élevée*.

¹¹ Un MET ≈ 1 kcal/kg/heure (Ainsworth et autres, 2011).

+ Advenant l'inclusion de l'intensité *très faible* dans les recommandations d'activité physique, la valeur 2,2 MET (ou autre selon le cas) serait utilisée pour effectuer le même calcul qu'aux exemples 1 et 2. De ce fait, l'atteinte des niveaux supérieurs (Moyennement actif ou Actif) deviendrait possible avec une pratique à intensité *très faible* (exemple 3 : $5 \times 0,83 \times 2,2 = 9,13$ kcal/kg/semaine soit, pour cet exemple, l'atteinte du niveau Moyennement actif).

Il en est de même, également, pour la durée de pratique *inférieure à 10 minutes* (voir tableau 2). Si l'exigence de 10 minutes et plus venait à disparaître, cette durée permettrait un calcul avec la valeur centrale (5 minutes ou 0,083 h). Donc, à tout le moins pour le résultat global (transport + loisir), cela pourrait contribuer à l'atteinte des niveaux Moyennement actif ou Actif.

3.2 Activité physique de loisir

La méthode de calcul et les critères de classification sont identiques à ceux décrits pour l'activité physique de transport.

Question APH_2_1 : Réponse non = sédentaire

Question APH_2_2 : Réponse non = sédentaire

Questions APH_2_3, APH_2_4 et APH_2_5 : voir l'exemple ci-après

Exemple : Le répondant a indiqué 3 jours par semaine (APH_2_3), de 20 à 39 minutes (APH_2_4), intensité élevée (APH_2_5).

a) Calcul de l'indice de dépense énergétique (IDE) : fréquence x durée x intensité

3 jours/semaine x 0,5 heure x 9,4 MET (ou 9,4 kcal/kg/heure) :

$3 \times 0,5 \times 9,4 = 14,1$ kcal/kg/semaine (IDE atteint)

b) Vérification du niveau atteint :

Intensité : 9,4 MET

Fréquence : 3 jours/semaine

IDE : 14,1 kcal/kg/semaine

Niveau accordé : Moyennement actif.

Les trois critères de ce niveau sont respectés (intensité : 3 et plus; fréquence : 1 et plus et IDE : 7,5 et plus; voir tableau 5). On ne peut pas accorder le niveau « Actif », car seulement deux critères sur trois sont respectés (intensité : 3 et plus, fréquence : 1 et plus). L'IDE de 15 et plus¹² n'est pas atteint.

3.3 Activité physique de transport (APT) + loisir (APL)

Les critères de classification sont identiques à ceux décrits plus haut. Cependant, diverses opérations complémentaires doivent être accomplies avant d'attribuer un niveau d'activité physique global (APT + APL). Voir, ci-après, la méthodologie.

Méthodologie

- 1) Si : APT = Sédentaire et APL = Sédentaire
Alors : résultat global (APT + APL) = Sédentaire
- 2) Si : APT = Sédentaire et APL ≥ Un peu actif
Alors : résultat global (APT + APL) = Résultat APL
- 3) Si : APT ≥ Un peu actif et APL = Sédentaire
Alors : résultat global (APT + APL) = Résultat APT
- 4) Si : APT = Un peu actif (avec intensité *très faible*) et APL = Un peu actif (avec intensité *très faible*)
Alors : résultat global (APT + APL) = Un peu actif
- 5) Si : APT ≥ Un peu actif (avec intensité *faible ou plus*) et APL = Un peu actif (avec intensité *très faible*)
Alors : résultat global (APT + APL) = Résultat APT
- 6) Si : APT = Un peu actif (avec intensité *très faible*) et APL ≥ Un peu actif (avec intensité *faible ou plus*)
Alors : résultat global (APT + APL) = Résultat APL
- 7) Si : APT ≥ Un peu actif (avec intensité *faible ou plus*) et APL ≥ Un peu actif (avec intensité *faible ou plus*)
Alors : voir point 8 pour la méthode de calcul du résultat global (APT + APL)

¹² Cet exemple *classique* (3 fois/semaine, 30 minutes/séance, intensité élevée) est classé, habituellement, au niveau Actif. C'est l'utilisation des valeurs de référence internationales (IDE : seuils de 7,5 et 15 au lieu de 7 et 14 : voir figure 1) qui modifie cette classification. Pour atteindre un IDE de 15 kcal/kg/semaine, avec une durée de 30 minutes, l'intensité attribuée devrait être 10 MET au lieu de 9,4 MET. Comme quoi, rien n'est parfait.

8) Méthode de calcul, niveau global (APT + APL) :

- a) Addition des fréquences¹³ de pratique (APH_1_3 + APH_2_3).
- b) Addition des deux IDE (IDE transport + IDE loisir)
- c) Vérification du niveau global atteint : APT + APL

Intensité : 3 MET et plus (Toujours respectée)

Fréquence : résultat du point « a ».

IDE : résultat du point « b ».

Niveau accordé

Avec les résultats globaux, on applique la même méthode de classification que celle décrite précédemment (voir l'exemple ci-après).

Exemple : calcul du niveau global (transport + loisir)

a) Activité physique de *transport*

Le répondant a indiqué 3 jours par semaine (APH_1_3), de 40 à 59 minutes (APH_1_4), intensité faible (APH_1_5).

- a.1) Calcul de l'indice de dépense énergétique (IDE) : fréquence x durée x intensité

3 jours/semaine x 0,83 heure x 4,5 MET (ou 4,5 kcal/kg/heure) :

$3 \times 0,83 \times 4,5 = 11,21$ kcal/kg/semaine (IDE atteint)

- a.2) Résultats : activité physique de *transport* :

Intensité : 4,5 MET

Fréquence : 3 jours/semaine

IDE : 11,21 kcal/kg/semaine

b) Activité physique de *loisir*

Le même répondant, qu'au point « a » ci-dessus, a indiqué 3 jours par semaine (APH_2_3), de 20 à 39 minutes (APH_2_4), intensité élevée (APH_2_5).

- b.1) Calcul de l'indice de dépense énergétique (IDE) : fréquence x durée x intensité

3 jours/semaine x 0,5 heure x 9,4 MET (ou 9,4 kcal/kg/heure) :

$3 \times 0,5 \times 9,4 = 14,1$ kcal/kg/semaine (IDE atteint)

- b.2) Résultats : activité physique de *loisir* :

Intensité : 9,4 MET

Fréquence : 3 jours/semaine

IDE : 14,1 kcal/kg/semaine

c) Vérification du niveau global atteint

Intensité : 3 MET et plus (Toujours respectée)

Fréquence : 3 jours/semaine + 3 jours/semaine = 6 jours/semaine ou (6 fois/semaine¹⁴)

IDE : 11,21 kcal/kg/semaine + 14,1 kcal/kg/semaine = 25,31 kcal/kg/semaine

Niveau global accordé : « Actif »

Les trois critères de ce niveau sont respectés (intensité : 3 et plus; fréquence : 1 et plus et IDE : 15 et plus. Voir tableau 5).

¹³ On ne peut vérifier si les activités de *transport* et de *loisir* sont réalisées durant les mêmes journées de la semaine ou pendant des journées différentes (exemple : APT = 2 jours/semaine et APL = 2 jours/semaine). Cependant, on accorde le « bénéfice du doute » au répondant et on utilise le résultat global pour la classification (notre exemple : 2 + 2 = 4 jours/semaine). Même si cette pratique n'est pas répartie sur 4 jours différents elle représente, de manière certaine, une fréquence de **4 fois** par semaine (4 moments différents dans la semaine). Ce résultat global (transport + loisir) demeure utile, même si la fréquence minimale chez les 18 ans et plus est maintenant *d'un jour ou plus par semaine* dans les recommandations associées au secteur de la *santé publique* (WHO, 2010). Deux exemples où ce résultat global serait utile : (a) la vérification du respect des recommandations du secteur *clinique* (≥ 3 jours/semaine : ACSM, 2014, p. 166-167), (b) l'élaboration de divers indicateurs de fréquence.

¹⁴ Le terme « fois/semaine » est plus adéquat, particulièrement lorsque le total dépasse sept jours par semaine (exemple : 4 jours/semaine + 4 jours/semaine = 8 fois/semaine et non, 8 jours/semaine).

Références

Ainsworth, B. E., W. L. Haskell, S. D. Herrmann, N. Meckes, D. R. Bassett JR., C. Tudor-Locke, J. L. Greer, J. Vezina, M. C. Whitt-Glover, et A. S. Leon (2011). « 2011 Compendium of Physical Activities: A Second Update of Codes and MET Values », *Medicine & Science in Sports & Exercise*, vol. 43, n° 8, p. 1575-1581 (List of activities: [En ligne]. <http://sites.google.com/site/compendiumofphysicalactivities/>).

American College of Sports Medicine (ACSM, 2014). *ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription (9th edition)*. Philadelphia, Lippincott, Williams and Wilkins, 456 p.

American College of Sports Medicine (ACSM, 2011). Quantity and Quality of Exercise for Developing and Maintaining Cardiorespiratory, Musculoskeletal, and Neuromotor Fitness in Apparently Healthy Adults: Guidance for Prescribing Exercise (Position Stand). *Med Sci Sports Exerc.*; 43(7): 1334-1359.

American Heart Association (AHA) (1995). Exercise Standards: a statement for healthcare professionals from AHA, *Circulation*, vol. 91, n° 2, p. 580-615.

Comité scientifique de Kino-Québec (CSKQ) (2011). L'activité physique, le sport et les jeunes : Savoir et agir (Avis du comité : sous la coordination de G. Godin, S. Laberge et F. Trudeau), Québec, Secrétariat au Loisir et au Sport, ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport, 104 p., [En ligne]. www.kino-quebec.qc.ca (voir comité scientifique).

Comité scientifique de Kino-Québec (CSKQ) (1999). Quantité d'activité physique requise pour en retirer des bénéfices pour la santé (Avis du comité : sous la coordination de C. Bouchard), Québec, Secrétariat au loisir et au sport, ministère de la Santé et des Services sociaux, 27 p., [En ligne]. www.kino-quebec.qc.ca (voir comité scientifique).

Écho Sondage (2011). *État de la pratique du vélo au Québec en 2010 (rapport détaillé)*, Montréal, Vélo Québec, [En ligne] www.velo.qc.ca (Voir : Publications/Centre de documentation).

Hardman, A.E. (2012). « Acute Responses to Physical Activity and Exercise ». In: C. Bouchard, S. N. Blair and W. L. Haskell (Editors). *Physical Activity and Health*, 2nd ed. Champaign, IL, Human Kinetics, chapter 6.

Howley, E. T. (2001). « Type of Activity: Resistance, Aerobic and Leisure versus Occupational Physical Activity », *Medicine & Science in Sports & Exercise*, vol. 33, n° 6, suppl., p. S364-S369.

Janssen, I., et A.G. LeBlanc (2010). « Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth », *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, vol. 7, n° 40.

Kesaniemi, Y. A., E. Danforth Jr., M.D. Jensen, P.G. Kopelman, P. Lefebvre, et B.A. Reeder (2001). « Dose-responses Issues Concerning Physical Activity and Health: an Evidence-based Symposium », *Medicine & Science in Sports & Exercise*, vol. 33, n° 6, suppl., p. S351-S358.

Nolin, B. (2012). Indice d'activité physique : codification, critères et algorithmes – Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire (EQSJS) 2010-2011, Québec, Institut national de santé publique du Québec, 17 p, [En ligne] www.eqsj.s.stat.gouv.qc.ca (Voir : Diffusion des résultats).

Nolin, B. (2006). Intensité de pratique d'activité physique : définitions et commentaires. *Infokine*, vol. 16, No 1, pp. 5-10. (Tiré à part disponible) : [En ligne] <https://www.inspq.qc.ca>. (Voir : Nos productions/Publications).

Nolin, B. (2004a). *Le questionnaire l'Actimètre : méthodologie d'analyse – Critères, codification et algorithmes (2^e édition)*, Québec, Institut national de santé publique du Québec, [En ligne] <https://www.inspq.qc.ca>. (Voir : Nos productions/Publications).

Nolin, B (2004b). Activité physique de loisir, codification et critères d'analyse : système québécois de surveillance des déterminants de la santé, Québec, Institut national de santé publique du Québec, [En ligne] <https://www.inspq.qc.ca>. (Voir : Nos productions/Publications).

Nolin, B. et D. Hamel (2005). « Les Québécois bougent plus mais pas encore assez », dans : M. Venne et A. Robitaille (sous la direction de), *l'Annuaire du Québec 2006*, Montréal, Fides, p. 296-311. (Tiré à part disponible : [en ligne] <http://www.inspq.qc.ca/> (Voir : Nos productions/Publications).

Nolin, B., G. Godin, et D. Prud'homme (2000). « Activité physique », dans Daveluy, C., L. Pica, N. Audet, R. Courtemanche, F. Lapointe, et collab. (dir.). *Enquête sociale et de santé 1998*, Québec, Institut de la statistique du Québec, p. 171-183. [En ligne] www.stat.gouv.qc.ca (Voir : Enquêtes/Enquêtes réalisées).

Physical Activity Guidelines Advisory Committee (PAGAC) (2008a). « Part D: Background », *Physical Activity Guidelines Advisory Committee Report*, Washington DC: U.S. Department of Health and Human Services, p. D-1 à D-33, [En ligne]. www.health.gov/paguidelines.

Physical Activity Guidelines Advisory Committee (PAGAC) (2008b). « Part G, Section 9: Youth », *Physical Activity Guidelines Advisory Committee Report*, Washington DC: U.S. Department of Health and Human Services, p. G9-1 à G9-33, [En ligne]. www.health.gov/paguidelines.

Powell, K.E., A.E. Paluch and S.N. Blair (2011). Physical activity for health: What kind? How much? How intense? On top of what? *Annu. Rev. Public Health*, 32, 349-365.

Shephard, R.J. (1994). *Aerobic Fitness and Health*, Champaign, IL, Human Kinetics, 357 p.

Shields, M., M. S. Tremblay, M. Laviolette, C. L. Craig, I. Janssen, et S.C. Gorber (2010). « Fitness of Canadian adults: Results from the 2007-2009 Canadian Health Measures Survey », *Health Reports*, p. 1-15 (n° 82-003-X au Catalogue de Statistique Canada).

U.S. Department of Health and Human Services (1999). « Achieving a Moderately Active Lifestyle », *Promoting Physical Activity: A Guide for Community Action*, Public Health Service, Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, Division of Nutrition and Physical Activity, Champaign, IL: Human Kinetics, p. 15-37.

U.S. Department of Health and Human Services (1996). *Physical Activity and Health: A Report of the Surgeon General*, Atlanta, GA: U.S.D.H.H.S., Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, 278 p.

Warburton, D. E. R., P. T. Katzmarzyk, R. E. Rhodes, et R. J. Shephard (2007). Evidence-informed Physical Activity Guidelines for Canadian Adults, *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, vol. 32, n° 2E, suppl., et *Canadian Journal of Public Health*, vol. 98, n° 2, suppl., p. S16-S68.

World Health Organisation (WHO) (2010). *Global Recommendations on Physical Activity for Health*, Geneva, WHO Press, 58 p., [En ligne]. www.who.int (see: WHO Guidelines).

Annexe 1

A1.1) Activité physique *aérobie* : proposition d'une nouvelle catégorisation des niveaux d'intensité de pratique (secteur clinique)

L'American College of Sports Medicine (ACSM) a proposé, récemment (ACSM, 2011, p. 1341, tableau 5), une nouvelle subdivision des cinq niveaux d'intensité de pratique soit : *très faible* [moins de 30 % de la puissance aérobie de réserve (PAR)], *faible* (30 % à 39 % de la PAR), *moyenne* (40 % à 59 % de la PAR), *élevée*¹⁵ (60 % à 89 % de la PAR) et *très élevée à maximale*¹⁵ (≥ 90 % de la PAR). Il est probable, à moyen terme, que cette nouvelle subdivision devienne la norme de référence. Cette dernière se rapproche davantage de l'indice de perception de l'effort (ACSM, 2011, p. 1341, tableau 5), lequel évolue de manière exponentielle et non de manière proportionnelle. Le changement le plus important concerne les intensités *très faible* (moins de 30 % de la PAR au lieu de moins de 20 %) et *faible* (30 % à 39 % de la PAR au lieu de 20 % à 39 %). Les valeurs attribuées, au tableau 4, seraient alors un peu différentes pour le niveau *très faible* (2,7 au lieu de 2.2 MET) et le niveau *élevée* (9,7 au lieu de 9.4 MET). Pour le niveau *faible* (30 % à 39 % de la PAR) il serait préférable de conserver la valeur équivalente à 30 % car, ce pourcentage est souvent considéré comme une valeur « seuil » pour l'atteinte de certains bénéfices (ACSM, 2011). De plus, 4,5 MET correspond à la valeur centrale pour l'intensité qualifiée de « modérée » (3 à < 6 MET) dans les recommandations d'activité physique (WHO, 2010, p. 53). La définition de l'intensité *moyenne* (40 % à 59 % de la PAR), pour sa part, est demeurée la même.

A1.2) Tableau 5 : notes complémentaires

Note 1 : Le niveau Actif correspond, en équivalent énergétique (IDE), au volume supérieur recommandé (recommandation 2) chez les 18 ans et plus. L'exemple souvent utilisé, pour illustrer un volume égal à 15 kcal/kg par semaine, est 30 minutes de marche rapide¹⁶ à chaque jour de la semaine (7 x 30 = 210 minutes/semaine). Cet exemple peut, également, être réparti sur une fréquence hebdomadaire moins élevée (exemple : 2 fois 45 minutes et 3 fois 40 minutes = 210 minutes). Le niveau Moyennement actif, pour sa part, correspond au niveau « minimal »¹⁷ recommandé (recommandation 1).

Note 2 : L'intensité minimale (3 MET) correspond, en valeur absolue, au seuil minimal spécifié dans les recommandations d'activité physique et cela, même chez les jeunes (WHO, 2010). Cependant, plusieurs études (Janssen et Leblanc, 2010) préconisent un seuil minimal de 4 MET pour les 5 à 17 ans. En plus des activités de type aérobie, chez les 18 ans et plus, il est recommandé (WHO, 2010) de faire au moins deux jours par semaine des activités favorisant l'amélioration et le maintien d'une bonne vigueur musculaire tout au long de la vie. Finalement, chez les adultes plus âgés (65 ans et plus) qui ont une faible mobilité, des activités favorisant l'équilibre et la prévention des chutes devraient être ajoutées au moins trois jours par semaine. L'information, fournie par le questionnaire de l'EQSP 2014-2015, ne permet pas de vérifier l'atteinte de ces recommandations complémentaires.

¹⁵ Les qualificatifs anglais, maintenant utilisés pour les deux niveaux supérieurs (intensités *élevée* et *très élevée* : ACSM, 2011, tableau 5), sont « vigorous » et « near-maximal to maximal ». Ils ont remplacé les termes « hard » et « very hard to maximal ».

¹⁶ Pour correspondre à 30 minutes/jour, l'intensité de pratique est d'environ 4,3 MET (0,5 heure/jour x 7 jours/semaine x 4,3 kcal/kg/heure = 15,05 kcal/kg/semaine) soit, justement, l'intensité de la Marche rapide pratiquée sur le plat et sur une surface dure (Ainsworth et al, 2011). Ce calcul est possible à cause de l'équivalence suivante : 1MET \approx 1 kcal/kg/heure (Ainsworth et al, 2011). Comme on peut le constater au tableau 4 de la section 1, la valeur attribuée (4,5 MET) à l'intensité *faible* (« modérée ») permet d'atteindre le volume minimal de 15 kcal/kg/semaine avec une pratique d'environ 30 minutes par jour.

¹⁷ Auparavant, le niveau Actif (la recommandation 2, supérieure) était le niveau « minimal » recommandé chez les 18 ans et plus (USDHHS, 1999;CSKQ, 1999). Les nouvelles recommandations (WHO, 2010), d'une certaine manière, sont venues « officialiser » les bienfaits importants associés au niveau Moyennement actif ($\geq 7,5$ et < 15 kcal/kg/semaine) et, par le fait même, en faire la nouvelle recommandation « minimale ». Le niveau Actif, pour sa part, devient maintenant la recommandation 2 ou *supérieure*.

Annexe 2 Questionnaire, section activité physique (Enquête québécoise sur la santé de la population, 2014-2015)

Partie 1 : Activité physique de transport

Les questions suivantes portent sur l'activité physique lors de vos déplacements.

APH_1_1. Au cours des quatre dernières semaines, pour vous rendre quelque part comme au travail, à l'école, au magasin, chez un ami ou ailleurs, avez-vous utilisé un mode de transport actif comme la marche, la bicyclette, les patins à roues alignées ou un autre moyen?

(CONSIGNE À L'INTERVIEWEUR) : D'autres types de transport actifs possibles : se déplacer au moyen d'une planche à roulettes, d'un fauteuil roulant non motorisé, de raquettes à neige ou de skis ou en faisant du jogging.

Oui.....1→Passez à la question APH_1_2

Non.....2→Passez à Question APH_2_1 « *Activité physique de loisir* »

Ne sait pas.....8→Passez à APH_2_1 « *Activité physique de loisir* »

Ne répond pas.....9→Passez à APH_2_1 « *Activité physique de loisir* »

APH_1_2. Au cours des quatre dernières semaines, avez-vous utilisé ce ou ces modes de transport à toutes les semaines?

Oui.....1→Passez à la question APH_1_3

Non.....2→Passez à Question APH_2_1 « *Activité physique de loisir* »

Ne sait pas.....8→Passez à APH_2_1 « *Activité physique de loisir* »

Ne répond pas.....9→Passez à APH_2_1 « *Activité physique de loisir* »

APH_1_3. Au cours des quatre dernières semaines, environ combien de jours par semaine avez-vous utilisé ce ou ces modes de transport?

1 jour par semaine 1

2 jours par semaine 2

3 jours par semaine 3

4 jours par semaine 4

5 jours par semaine 5

6 jours par semaine 6

7 jours par semaine 7

Ne sais pas..... 8

Ne répond pas 9

APH_1_4. Durant une journée type, combien de temps avez-vous consacré au total à ce ou ces modes de transport? (Veuillez calculer, seulement, le temps où vous avez été actif physiquement).

| | |
|--|---|
| Moins de 10 minutes | 1 |
| De 10 à 19 minutes | 2 |
| De 20 à 39 minutes | 3 |
| De 40 à 59 minutes | 4 |
| De 1 heure à 1 heure 29 minutes | 5 |
| De 1 heure 30 minutes à 1 heure 59 minutes | 6 |
| 2 heures et plus | 7 |
| Ne sais pas..... | 8 |
| Ne répond pas..... | 9 |

APH_1_5. Le plus souvent, lorsque vous avez utilisé ce ou ces modes de transport, votre niveau d'effort physique était : (Le répondant doit indiquer un seul choix :).

| | |
|---|---|
| Très faible : respiration et battements de cœur très peu modifiés | 1 |
| Faible : respiration et battements de cœur un peu plus rapides... | 2 |
| Moyen : respiration et battements de cœur assez rapides | 3 |
| Élevé : respiration et battements de cœur très rapides | 4 |
| Ne sais pas..... | 8 |
| Ne répond pas..... | 9 |

Partie 2 : Activité physique de loisir

Les questions suivantes portent sur l'activité physique pratiquée durant vos temps libres. Les activités peuvent prendre la forme d'un sport, d'une activité de conditionnement physique («mise en forme»), de plein air, de danse ou peuvent tout simplement être le fait d'aller prendre une marche (dans son quartier, dans un parc ou à tout autre endroit de son choix, à l'intérieur ou à l'extérieur).

(Consigne pour les répondants de 15 à 24 ans) : Ne tenez pas compte des activités pratiquées durant vos périodes d'éducation physique obligatoires si vous êtes à l'école secondaire ou au cégep.

APH_2_1. Au cours des quatre dernières semaines, avez-vous pratiqué une ou des activités physiques durant vos temps libres?

(Consigne pour tous les répondants) : N'incluez pas vos transports actifs tels que vos déplacements à pied, à bicyclette ou par un autre moyen pour vous rendre quelque part (au travail, à l'école, au magasin, chez un ami ou ailleurs).

| | | |
|--------------------|---|-----------------------------------|
| Oui..... | 1 | →Passez à la question APH_2_2 |
| Non..... | 2 | →Passez à la « section suivante » |
| Ne sait pas..... | 8 | →Passez à la « section suivante » |
| Ne répond pas..... | 9 | →Passez à la « section suivante » |

APH_2_2. Au cours des quatre dernières semaines, avez-vous pratiqué ce genre d'activités à toutes les semaines?

- Oui.....1→Passez à la question APH_2_3
- Non.....2→Passez à la « section suivante »
- Ne sait pas.....8→Passez à la « section suivante »
- Ne répond pas..... 9→Passez à la « section suivante »

APH_2_3. Au cours des quatre dernières semaines, environ combien de jours par semaine avez-vous fait ce genre d'activités?

- 1 jour par semaine 1
- 2 jours par semaine 2
- 3 jours par semaine 3
- 4 jours par semaine 4
- 5 jours par semaine 5
- 6 jours par semaine 6
- 7 jours par semaine 7
- Ne sais pas..... 8
- Ne répond pas. 9

APH_2_4. Durant une journée type, combien de temps avez-vous consacré au total à ce genre d'activités? (Veuillez calculer, seulement, le temps où vous avez été actif physiquement)

(Le répondant doit indiquer un seul choix :)

- Moins de 10 minutes 1
- De 10 à 19 minutes 2
- De 20 à 39 minutes 3
- De 40 à 59 minutes 4
- De 1 heure à 1 heure 29 minutes 5
- De 1 heure 30 minutes à 1 heure 59 minutes 6
- 2 heures et plus..... 7
- Ne sais pas..... 8
- Ne répond pas. 9

APH_2_5. Le plus souvent, lorsque vous avez fait ce genre d'activités, votre niveau d'effort physique était :

(Le répondant doit indiquer un seul choix :)

- Très faible : respiration et battements de cœur très peu modifiés 1
- Faible : respiration et battements de cœur un peu plus rapides. 2
- Moyen : respiration et battements de cœur assez rapides 3
- Élevé : respiration et battements de cœur très rapides 4
- Ne sais pas..... 8
- Ne répond pas.....9

services maladies infectieuses santé services
et innovation microbiologie toxicologie prévention des maladies chroniques
santé au travail innovation santé au travail impact des politiques publiques
impact des politiques publiques développement des personnes et des communautés
promotion de saines habitudes de vie recherche services
santé au travail promotion, prévention et protection de la santé impact des politiques
sur les déterminants de la santé recherche et innovation services de laboratoire et diagnostic
recherche surveillance de l'état de santé de la population

www.inspq.qc.ca