



information



formation



recherche



*coopération
internationale*

LE QUESTIONNAIRE L'ACTIMÈTRE : MÉTHODOLOGIE D'ANALYSE

CRITÈRES, CODIFICATION ET ALGORITHMES
2^E ÉDITION

INSTITUT NATIONAL DE SANTÉ PUBLIQUE DU QUÉBEC

LE QUESTIONNAIRE L'ACTIMÈTRE : MÉTHODOLOGIE D'ANALYSE

CRITÈRES, CODIFICATION ET ALGORITHMES

2^E ÉDITION

DIRECTION PLANIFICATION, RECHERCHE ET INNOVATION

UNITÉ CONNAISSANCE-SURVEILLANCE

DÉCEMBRE 2004

*Institut national
de santé publique*

Québec 

AUTEUR

Bertrand Nolin, Ph. D.
Unité Connaissance-surveillance
Direction Planification, recherche et innovation
Institut national de santé publique du Québec

MISE EN PAGE

Line Mailloux
Unité Connaissance-surveillance
Direction Planification, recherche et innovation
Institut national de santé publique du Québec

RÉFÉRENCE SUGGÉRÉE

B. Nolin, (2004). *Le questionnaire l'Actimètre : méthodologie d'analyse – Critères, codification et algorithmes (2^e édition)*. Québec, Direction Planification, recherche et innovation, Institut national de santé publique du Québec, 27 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@csqgouv.qc.ca.

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

CONCEPTION GRAPHIQUE
MARIE PIER ROY

DÉPÔT LÉGAL – 1^{er} TRIMESTRE 2007
BIBLIOTHÈQUE ET ARCHIVES NATIONALES DU QUÉBEC
BIBLIOTHÈQUE ET ARCHIVES CANADA
ISBN 13 : 978-2-550-48828-6 (VERSION IMPRIMÉE)
ISBN 13 : 978-2-550-48829-3 (PDF)

©Gouvernement du Québec (2007)

NOTE PRÉLIMINAIRE

L'Actimètre est le nom du questionnaire inclus dans le logiciel portant le même nom. Ce logiciel, en plus de mesurer et d'évaluer le niveau d'activité physique, apporte diverses recommandations et informations touchant la pratique régulière et sécuritaire de l'activité physique. Les critères d'analyse et les recommandations, inclus dans ce logiciel, s'appliquent aux adultes de 18 ans et plus.

Deux modifications, par rapport à la version originale (Nolin, Brossard et Corriveau, 2003), sont incluses dans ce document. Premièrement, le niveau « très peu ou pas actif » est maintenant identifié par le vocable « sédentaire ». Finalement, le libellé des choix de réponses touchant la durée (questions 1.3, 2.3, 3.3 et 3.8) a été précisé afin d'éviter toute confusion dans le choix de réponse de l'individu [exemple : les choix (entre 10 et 20 minutes, entre 20 et 40 minutes, entre 40 et 60 minutes, etc.) ont été remplacés par : de 10 à 19 minutes, de 20 à 39 minutes, de 40 à 59 minutes, etc.].

(Pour plus de détails, voir au <http://www.actimetre.qc.ca>.)

TABLE DES MATIÈRES

| | |
|--|-----------|
| LISTE DES TABLEAUX..... | V |
| INTRODUCTION | 1 |
| SECTION 1 : CRITÈRES DE CLASSIFICATION DES INDIVIDUS | 3 |
| SECTION 2 : CODIFICATION DU QUESTIONNAIRE..... | 5 |
| SECTION 3 : ALGORITHMES DE CLASSIFICATION DES INDIVIDUS | 9 |
| ALGORITHME N ^o 1 : NIVEAU D'ACTIVITÉ PHYSIQUE DE <i>TRANSPORT</i> | 9 |
| ALGORITHME N ^o 2 : NIVEAU D'ACTIVITÉ PHYSIQUE DE <i>LOISIR</i> | 10 |
| ALGORITHME N ^o 3 : NIVEAU D'ACTIVITÉ PHYSIQUE DE <i>TRAVAIL</i> (MARCHE SEULEMENT) | 11 |
| ALGORITHME N ^o 4 : NIVEAU GLOBAL D'ACTIVITÉ PHYSIQUE (<i>TRANSPORT</i> + <i>LOISIR</i> + <i>TRAVAIL</i>) | 14 |
| RÉFÉRENCES..... | 17 |
| ANNEXE - LE QUESTIONNAIRE L'ACTIMÈTRE (2^E ÉDITION) | 19 |

LISTE DES TABLEAUX

| | | |
|-------------|---|---|
| Tableau 1 : | Critères de classification, chez les 18 ans et plus, pour chacun des niveaux d'activité physique de <i>loisir</i> et de <i>transport</i> | 3 |
| Tableau 2 : | Critères de classification, chez les 18 ans et plus, pour le niveau d'activité physique atteint avec la marche durant le <i>travail</i> | 3 |
| Tableau 3 : | Critères de classification pour le niveau <i>global</i> d'activité physique, chez les 18 ans et plus, selon le niveau obtenu pour le transport, le loisir et le travail | 4 |
| Tableau 4 : | Temps accordé, aux questions 1.3 et 2.3, selon le choix de réponse de l'individu | 5 |
| Tableau 5 : | Intensité accordée, à la question 2.4, selon le choix de réponse de l'individu | 6 |
| Tableau 6 : | Temps accordé, aux questions 3.3 et 3.8, selon le choix de réponse de l'individu | 7 |
| Tableau 7 : | Intensité accordée, aux questions 3.4 et 3.9, selon le choix de réponse de l'individu | 7 |

INTRODUCTION

Le texte, ci-après, fournit l'information détaillée concernant la classification des individus (18 ans et plus) et le processus d'analyse des données du questionnaire. La section un identifie, pour chacun des niveaux d'activité physique de transport, de loisir et de travail, les exigences qui leur sont associées. La même information est fournie pour le niveau global d'activité physique (la combinaison transport, loisir et travail). La section deux, quant à elle, porte sur la codification de chacune des réponses. De plus, elle donne les justifications sur lesquelles sont basées les valeurs octroyées à certaines réponses. Finalement, la section trois présente les quatre algorithmes permettant l'élaboration du programme d'analyse de données (algorithme 1 : transport, algorithme 2 : loisir, algorithme 3 : travail et algorithme 4 : combinaison transport, loisir et travail).

SECTION 1 : CRITÈRES DE CLASSIFICATION DES INDIVIDUS

Tableau 1 : Critères de classification, chez les 18 ans et plus, pour chacun des niveaux d'activité physique de *loisir* et de *transport*

| NIVEAU | Fréquence (jours/semaine) | Intensité ^a | IDE ^b ((kcal/kg)/semaine) | Saisons |
|-------------------|------------------------------|------------------------|---|-----------|
| Actif | 3 et plus | Faible et plus | 14 et plus | 3 et plus |
| Moyennement actif | 2 et plus | Faible et plus | 7 et plus | 3 et plus |
| Un peu actif | 1 et plus | Faible et plus | Plus de 0 | 3 et plus |
| Sédentaire | Inférieure à 1 | Toutes | Tous | 2 et plus |

^a L'intensité faible et plus correspond, selon les critères internationaux (Kesaniemi et al., 2001), à 20 % et plus de la puissance aérobie de réserve (PAR). Le terme intensité « modérée » (« moderate »), utilisée dans les recommandations de santé publique (CSKQ, 1999; USDHHS, 1996 et 1999), inclut également le niveau d'intensité faible même si, malheureusement, ce terme « général » peut sembler l'exclure. Dans le cas de l'activité physique de transport, une intensité standard (4 METs) est accordée à tous, ce qui a pour effet que l'intensité faible et plus est automatiquement respectée. Dans le cas de l'activité physique de loisir, une question détermine le niveau d'intensité de pratique de l'individu. Si la réponse est *très faible*, l'individu est classé automatiquement dans le niveau *sédentaire*.

^b IDE = Indice de dépense énergétique. Un IDE de 14 (kcal/kg)/semaine correspond au volume de base, recommandé, en santé publique (CSKQ, 1999; USDHHS, 1996). Ce volume équivaut, environ, à 1 000 kcal/semaine pour l'individu standard de référence, soit un individu de 70 kg.

Tableau 2 : Critères de classification, chez les 18 ans et plus, pour le niveau d'activité physique atteint avec la marche durant le *travail*

| NIVEAU | Fréquence (jours/semaine) | Vitesse de marche ^a | IDE ^b ((kcal/kg)/semaine) | Trimestres |
|-------------------|------------------------------|-----------------------------------|---|------------|
| Actif | 3 et plus | Modérée et plus | 14 et plus | 3 et plus |
| Moyennement actif | 2 et plus | Modérée et plus | 7 et plus | 3 et plus |
| Un peu actif | 1 et plus | Modérée et plus | Plus de 0 | 3 et plus |
| Sédentaire | Toutes | Toutes | Tous | 2 ou moins |

^a Si l'individu marche d'un « pas lent » (intensité *très faible*), durant le travail, il est automatiquement classé dans le niveau *sédentaire*.

^b IDE = Indice de dépense énergétique. Un IDE de 14 (kcal/kg)/semaine correspond au volume de base, recommandé, en santé publique (CSKQ, 1999; USDHHS, 1996 et 1999). Ce volume équivaut, environ, à 1 000 kcal/semaine pour l'individu standard de référence, soit un individu de 70 kg.

Tableau 3 : Critères de classification pour le niveau* *global* d'activité physique, chez les 18 ans et plus, selon le niveau obtenu pour le transport, le loisir et le travail

| Transport (niveau) | Loisir (niveau) | Travail (niveau) | GLOBAL (niveau) |
|-------------------------------|----------------------------|-----------------------------|----------------------------|
| 3 | ≤ 3 | ≤ 3 | 3 |
| ≤ 3 | 3 | ≤ 3 | 3 |
| ≤ 3 | ≤ 3 | 3 | 3 |
| 2 | 2 | 2 | 3 |
| 2 | 2 | < 2 | 3 |
| 2 | < 2 | 2 | 3 |
| < 2 | 2 | 2 | 3 |
| 2 | < 2 | < 2 | 2 |
| < 2 | 2 | < 2 | 2 |
| < 2 | < 2 | 2 | 2 |
| 1 | 1 | 1 | 2 |
| 1 | ≤ 1 | 0 | 1 |
| 0 | 1 | ≤ 1 | 1 |
| 1 | 0 | 1 | 1 |
| 0 | 0 | 1 | 1 |
| 0 | 0 | 0 | 0 |

* **Niveau** : 3 = Actif
 2 = Moyennement actif
 1 = Un peu actif
 0 = Sédentaire

SECTION 2 : CODIFICATION DU QUESTIONNAIRE

Note : Si aucune valeur spécifique n'est attribuée à une réponse, la valeur (le code) indiquée dans le questionnaire (voir en annexe) sert au calcul des résultats.

Tableau 4 : Temps accordé, aux questions 1.3 et 2.3, selon le choix de réponse de l'individu

| Questions 1.3 et 2.3 (choix) | Temps (heures) |
|---------------------------------|--------------------|
| 1 | « 0 » ^a |
| 2 | 0,25 |
| 3 | 0,50 |
| 4 | 0,83 |
| 5 | 1,25 |
| 6 | 1,75 |
| 7 | 2,25 |

^a La valeur « 0 » heure est accordée pour le choix numéro 1 (moins de 10 minutes). Ceci, car les recommandations présentes (Haskell, 2001; CSKQ, 1999; USDHHS, 1996) « fixent » le seuil (*pour le moment*) à environ 10 minutes et plus. La valeur centrale de l'intervalle de temps, à l'exception du numéro 7, est accordée pour les autres choix de réponse.

Tableau 5 : Intensité accordée, à la question 2.4, selon le choix de réponse de l'individu

| Questions 2.4 (choix) | Intensité ^a (METs) |
|--------------------------|----------------------------------|
| 1 | « 0 » |
| 2 | 4,3 |
| 3 | 6,5 |
| 4 | 9,5 |

^a Nombre de METs équivalent, environ, à 30 % (choix 2), 50 % (choix 3) et 77 % (choix 4) de la puissance aérobie de réserve (PAR), pour un individu possédant une puissance aérobie maximale (PAM) de 12 METs. Cette PAM correspond, en moyenne, à celle d'un homme se situant dans le groupe des 20-39 ans (AHA, 1995). Les trois pourcentages se situent dans les zones d'intensités *faible* (20 % à 39 % de la PAR), *modérée* (40 % à 59 % de la PAR) et *élevée* (60 % à 84 % de la PAR) (Kesianemi et al., 2001). Les valeurs attribuées (METs) s'appliquent à tous, quel que soit l'âge ou le sexe, car les questions portent sur l'activité physique de loisir en *général*, et non sur une liste d'activités physiques spécifiques.

Ceci permet à tous et à toutes, pour une fréquence, une durée et une intensité (perçue) identiques, d'avoir des résultats identiques. De plus, on doit demeurer conscient que la recommandation du « 1 000 kcal/semaine » (14 kcal/kg/semaine) (CSKQ, 1999; USDHHS, 1996 et 1999) s'appuie sur des valeurs comparables à celles identifiées ci-dessus. (Exemple : un homme de 35 ans qui fait 30 minutes de marche rapide à 6 km/h (≈ 4,3 METs), 7 jours par semaine, atteint l'objectif recommandé soit 1 054 kcal/semaine (individu standard de référence : 70 kg) ou 15,05 (kcal/kg)/semaine.

Dans le cas du choix 1 : intensité très faible (0 % à 19 % de la PAR), la valeur équivalente à 10 % (2,1 METs) est remplacée par la valeur « 0 » afin que le résultat final donne toujours le niveau *sédentaire*. Ceci, car les recommandations présentes « fixent » le seuil (pour le moment) à 3 METs et plus (USDHHS, 1999), ce qui correspond à une intensité *faible* et plus pour un homme de ce groupe d'âge (20-39 ans) (Kesianemi et al., 2001). La plupart des textes utilisent seulement le terme intensité « *modérée* » et plus (USDHHS, 1996 et 1999) même si, en réalité, cette intensité correspond à une intensité *faible* et plus selon les critères internationaux (Kesianemi et al., 2001).

Tableau 6 : Temps accordé, aux questions 3.3 et 3.8, selon le choix de réponse de l'individu

| Questions 3.3 et 3.8 (choix) | Temps ^a (heures) |
|---------------------------------|--------------------------------|
| 1 | « 0 » |
| 2 | 0,5 |
| 3 | 1,0 |
| 4 | 1,5 |
| 5 | 2,0 |
| 6 | 2,5 |
| 7 | 3,0 |

^a La valeur *minimale*, pour chaque intervalle de temps, est accordée. Ceci, car le problème de *surestimation* de la durée est plus prononcée s'il n'est pas possible d'identifier des repères assez précis pour bien « cadrer » l'estimation en cause (Matthews, 2002). L'activité physique de travail, dans la majorité des cas, entre dans cette catégorie.

Note : La valeur « 0 » est attribuée, pour le choix 1 (moins de 30 minutes). Cette valeur classe automatiquement l'individu dans le niveau *sédentaire*.

Tableau 7 : Intensité accordée, aux questions 3.4 et 3.9, selon le choix de réponse de l'individu

| Questions 3.4 et 3.9 (choix) | Intensité ^a (METs) |
|---------------------------------|----------------------------------|
| 1 | « 0 » |
| 2 | 3,3 |
| 3 | 3,8 |

^a Nombre de METs accordés, pour les choix 2 et 3, pour la marche sans transport de charge (Ainsworth et al., 2000). Dans le cas du choix 1 (un pas lent : intensité *très faible*), la valeur 2 METs est remplacée par la valeur « 0 » afin que le résultat final donne toujours le niveau *sédentaire*.

SECTION 3 : ALGORITHMES DE CLASSIFICATION DES INDIVIDUS

ALGORITHME N° 1 : NIVEAU D'ACTIVITÉ PHYSIQUE DE *TRANSPORT*

Activité physique de *TRANSPORT* : Algorithme, questions 1.1 à 1.3

1. **SI** Q 1.1 A et Q 1.1 B et Q 1.1 C = 1
 ou
 Q 1.1 A et Q 1.1 B et Q 1.1 D = 1
 ou
 Q 1.1 A et Q 1.1 C et Q 1.1 D = 1
 ou
 Q 1.1 B et Q 1.1 C et Q 1.1 D = 1
 ou
 Q 1.1 A et Q 1.1 B et Q 1.1 C et Q 1.1 D = 1
2. **ALORS** IDE = Q 1.2 x Q 1.3 x 4
3. **SINON** Résultat = Sédentaire = 0
4. **SI** IDE = 14 et plus et Q 1.2 = 3 et plus
5. **ALORS** Résultat = Actif = 3
6. **SINON** On vérifie la condition suivante.
7. **SI** IDE = 7 et plus et Q 1.2 = 2 et plus
8. **ALORS** Résultat = Moyennement actif = 2
9. **SINON** On vérifie la condition suivante.
10. **SI** IDE plus grand que 0 et Q 1.2 = 1 et plus
11. **ALORS** Résultat = Un peu actif = 1
12. **SINON** On vérifie la condition suivante.
13. **SI** IDE = 0 et Q 1.2 = 1 et plus
14. **ALORS** Résultat = Sédentaire = 0

Notes : a) Question 1.3 : voir le tableau 4 pour les équivalences de temps, selon le choix de l'individu.
b) Intensité : une intensité de 4 METs est attribuée à l'activité physique de transport (Ainsworth et al., 2000).

ALGORITHME N° 2 : NIVEAU D'ACTIVITÉ PHYSIQUE DE *LOISIR*

Activité physique de *LOISIR* : Algorithme, questions 2.1 À 2.4

1. **SI** Q 2.1 A et Q 2.1 B et Q 2.1 C = 1
ou
Q 2.1 A et Q 2.1 B et Q 2.1 D = 1
ou
Q 2.1 A et Q 2.1 C et Q 2.1 D = 1
ou
Q 2.1 B et Q 2.1 C et Q 2.1 D = 1
ou
Q 2.1 A et Q 2.1 B et Q 2.1 C et D = 1
2. **ALORS** IDE = Q 2.2 x Q 2.3 x Q 2.4
3. **SINON** Résultat = Sédentaire = 0
4. **SI** IDE = 14 et plus et Q 2.2 = 3 et plus
5. **ALORS** Résultat = Actif = 3
6. **SINON** On vérifie la condition suivante.
7. **SI** IDE = 7 et plus et Q 2.2 = 2 et plus
8. **ALORS** Résultat = Moyennement actif = 2
9. **SINON** On vérifie la condition suivante.
10. **SI** IDE plus grand que 0 et Q 2.2 = 1 et plus
11. **ALORS** Résultat = Un peu actif = 1
12. **SINON** On vérifie la condition suivante.
13. **SI** IDE = 0 et Q 2.2 = 1 et plus
14. **ALORS** Résultat = Sédentaire = 0

Notes : a) Question 2.3 : voir le tableau 4 pour les équivalences de temps, selon le choix de l'individu.
b) Question 2.4 : voir le tableau 5 pour les équivalences d'intensité, selon le choix de l'individu.

ALGORITHME N^o 3 : NIVEAU D'ACTIVITÉ PHYSIQUE DE TRAVAIL (marche seulement)

Activité physique de travail (marche) : Algorithme, questions 3.1 à 3.9

1. **SI** Q 3.1 = 2
2. **ALORS** Résultat = Sédentaire = 0
3. **SINON** On vérifie la condition suivante.
4. **SI** Q 3.1 = 1 et Q 3.5 = 1 ou 2 et Q 3.6 = 2
5. **ALORS** Résultat = Sédentaire = 0
6. **SINON** On vérifie la condition suivante.
7. **SI** Q 3.1 = 1 et Q 3.5 = 3 ou 4
8. **ALORS** IDE = Q 3.2 x Q 3.3 x Q 3.4
9. **SI** IDE = 14 et plus et Q 3.2 = 3 et plus
10. **ALORS** Résultat = Actif = 3
11. **SINON** On vérifie la condition suivante.
12. **SI** IDE = 7 et plus et Q 3.2 = 2 et plus
13. **ALORS** Résultat = Moyennement actif = 2
14. **SINON** On vérifie la condition suivante.
15. **SI** IDE plus grand que 0 et Q 3.2 = 1 et plus
16. **ALORS** Résultat = Un peu actif = 1
17. **SINON** On vérifie la condition suivante.
18. **SI** IDE = 0 et Q 3.2 = 1 et plus
19. **ALORS** Résultat = Sédentaire = 0
20. **SINON** On vérifie le résultat préliminaire 1 et le résultat préliminaire 2 et, finalement, on retient le plus petit des deux résultats (voir procédure ci-après).
21. **SI** Q 3.1 = 1 et Q 3.5 = 1 ou 2 et Q 3.6 = 1
22. **ALORS** IDE_Prél. 1 = Q 3.2 x Q 3.3 x Q 3.4
et
IDE_Prél. 2 = Q 3.7 x Q 3.8 x Q 3.9

RÉSULTAT PRÉLIMINAIRE 1 :

- 23. **SI** IDE_Prél. 1 = 14 et plus et Q 3.2 = 3 et plus
- 24. **ALORS** Résultat Prél. 1 = Actif = 3
- 25. **SINON** On vérifie la condition suivante.
- 26. **SI** IDE_Prél. 1 = 7 et plus et Q 3.2 = 2 et plus
- 27. **ALORS** Résultat Prél. 1 = Moyennement actif = 2
- 28. **SINON** On vérifie la condition suivante.
- 29. **SI** IDE_Prél. 1 plus grand que 0 et Q 3.2 = 1 et plus
- 30. **ALORS** Résultat Prél. 1 = Un peu actif = 1
- 31. **SINON** On vérifie la condition suivante.
- 32. **SI** Résultat Prél. 1 = 0 et Q 3.2 = 1 et plus
- 33. **ALORS** Résultat Prél. 1 = Sédentaire = 0

RÉSULTAT PRÉLIMINAIRE 2 :

- 34. **SI** IDE_Prél. 2 = 14 et plus et Q 3.7 = 3 et plus
- 35. **ALORS** Résultat Prél. 2 = Actif = 3
- 36. **SINON** On vérifie la condition suivante.
- 37. **SI** IDE_Prél. 2 = 7 et plus et Q 3.7 = 2 et plus
- 38. **ALORS** Résultat Prél. 2 = Moyennement actif = 2
- 39. **SINON** On vérifie la condition suivante.
- 40. **SI** IDE_Prél. 2 plus grand que 0 et Q 3.7 = 1 et plus
- 41. **ALORS** Résultat Prél. 2 = Un peu actif = 1
- 42. **SINON** On vérifie la condition suivante.
- 43. **SI** IDE = 0 et Q 3.7 = 1 et plus
- 44. **ALORS** Résultat Prél. 2 = Sédentaire = 0

RÉSULTAT FINAL = RÉSULTAT PRÉLIMINAIRE 1 OU 2 :

- 45. **SI** Résultat Prél. 1 est plus petit que Résultat Prél. 2
- 46. **ALORS** Résultat final = Résultat Prél. 1
- 47. **SINON** On vérifie la condition suivante.
- 48. **SI** Résultat Prél. 1 est plus grand que Résultat Prél. 2
- 49. **ALORS** Résultat final = Résultat Prél. 2
- 50. **SINON** On vérifie la condition suivante.
- 51. **SI** Résultat Prél. 1 est égal à Résultat Prél. 2
- 52. **ALORS** Résultat final = Résultat Prél. 1

Notes : a) Questions 3.3 et 3.8 : voir le tableau 6 pour les équivalences de temps, selon le choix de l'individu.
b) Questions 3.4 et 3.9 : voir le tableau 7 pour les équivalences d'intensité, selon le choix de l'individu.

ALGORITHME N° 4 : NIVEAU GLOBAL D'ACTIVITÉ PHYSIQUE (*transport + loisir + travail*)

Points accordés selon le niveau d'activité physique (rappel) :

- Actif : 3
- Moyennement actif : 2
- Un peu actif : 1
- Sédentaire : 0

Algorithme de classification :

1. **SI** Transport = 3 ou Loisir = 3 ou Travail = 3
2. **ALORS** Résultat global = Actif = 3
3. **SINON** On vérifie la condition suivante.
4. **SI** Transport = 2 et Loisir = 2 et Travail = 2
5. **ALORS** Résultat global = Actif = 3
6. **SINON** On vérifie la condition suivante.
7. **SI** Transport = 2 et Loisir = 2 et Travail < 2
8. **ALORS** Résultat global = Actif = 3
9. **SINON** On vérifie la condition suivante.
10. **SI** Transport = 2 et Loisir < 2 et Travail = 2
11. **ALORS** Résultat global = Actif = 3
12. **SINON** On vérifie la condition suivante.
13. **SI** Transport < 2 et Loisir = 2 et Travail = 2
14. **ALORS** Résultat global = Actif = 3
15. **SINON** On vérifie la condition suivante.
16. **SI** Transport = 2 et Loisir < 2 et Travail < 2
17. **ALORS** Résultat global = Moyennement actif = 2
18. **SINON** On vérifie la condition suivante.
19. **SI** Transport < 2 et Loisir = 2 et Travail < 2
20. **ALORS** Résultat global = Moyennement actif = 2
21. **SINON** On vérifie la condition suivante.
22. **SI** Transport < 2 et Loisir < 2 et Travail = 2
23. **ALORS** Résultat global = Moyennement actif = 2

24. **SINON** On vérifie la condition suivante.
25. **SI** Transport = 1 et Loisir = 1 et Travail = 1
26. **ALORS** Résultat global = Moyennement actif = 2
27. **SINON** On vérifie la condition suivante.
28. **SI** Transport = 1 et Loisir = 1 et Travail = 0
29. **ALORS** Résultat global = Un peu actif = 1
30. **SINON** On vérifie la condition suivante.
31. **SI** Transport = 1 et Loisir = 0 et Travail = 1
32. **ALORS** Résultat global = Un peu actif = 1
33. **SINON** On vérifie la condition suivante.
34. **SI** Transport = 0 et Loisir = 1 et Travail = 1
35. **ALORS** Résultat global = Un peu actif = 1
36. **SINON** On vérifie la condition suivante.
37. **SI** Transport = 1 et Loisir = 0 et Travail = 0
38. **ALORS** Résultat global = Un peu actif = 1
39. **SINON** On vérifie la condition suivante.
40. **SI** Transport = 0 et Loisir = 1 et Travail = 0
41. **ALORS** Résultat global = Un peu actif = 1
42. **SINON** On vérifie la condition suivante.
43. **SI** Transport = 0 et Loisir = 0 et Travail = 1
44. **ALORS** Résultat global = Un peu actif = 1
45. **SINON** On vérifie la condition suivante.
46. **SI** Transport = 0 et Loisir = 0 et Travail = 0
47. **ALORS** Résultat global = Sédentaire = 0

RÉFÉRENCES

- AINSWORTH, B. E., W. L. HASKELL, M. C. WHITT, M. L. IRWIN, A. M. SWARTZ, S.J. STRATH, W. L. O'BRIEN, D. R. BASSETT, JR., K. H. SCHMITZ, P. O. EMPLAINCOURT, D.R. JACOBS, JR., and A. S. LEON (2000). Compendium of Physical Activities : an update of activity codes and MET intensities. *Med. Sci. Sports Exerc.*, Vol. 32, No 9, Suppl., p. S498-S516.
- AMERICAN HEART ASSOCIATION (AHA, 1995). Exercice Standards : a statement for healthcare professionals from AHA, *Circulation*, 91 (2) : 580-615.
- COMITÉ SCIENTIFIQUE de KINO-QUÉBEC (CSKQ, 1999). *Quantité d'activité physique requise pour en retirer des bénéfices pour la santé (Avis du comité)*, Québec, Secrétariat au loisir et au sport et ministère de la Santé et des services sociaux, gouvernement du Québec, 27 p.
- HASKELL, W.L. (2001). What to look for in assessing responsiveness to exercise in the health context. *Med. Sci. Sports Exerc.*, 33, (6, suppl.): S454-S458.
- KESANIEMI, Y.A., E. DANFORTH JR., M.D. JENSEN, P.G. KOPELMAN, P. LEFEBVRE and B.A. REEDER (2001). Dose-responses issues concerning physical activity and health : an evidence-based symposium. *Med. Sci. Sports Exerc.*, 33, (6, suppl.): S351-S358.
- MATTHEWS, C.E. (2002). «Use of Self-Report Instruments to Assess Physical Activity». In: Welk, G.J. *Physical Activity Assessments for Health Related Research*. Champaign, Human Kinetics, pp.107-123.
- NOLIN, B., D. PRUD'HOMME, G. GODIN, D. HAMEL et coll. (2002). *Enquête québécoise sur l'activité physique et la santé 1998*, Québec, Institut de la statistique du Québec, Institut national de santé publique du Québec et Kino-Québec, Les Publications du Québec, 137 p.
- NOLIN, B., B. BROSSARD et J. N. CORRIVEAU (2003). *L'Actimètre : logiciel d'évaluation du niveau d'activité physique des adultes et recommandations (2^e édition)*. Québec, Institut national de santé publique du Québec et Kino-Québec, <http://www.actimetre.qc.ca>.
- SHEPHARD, R.J. (1994). *Aerobic Fitness and Health*. Champaign, Human Kinetics, chapter 4, pp. 157-213.
- U.S. DEPARTEMENT of HEALTH and HUMAN SERVICES (USDHHS, 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.
- U.S. DEPARTEMENT of HEALTH and HUMAN SERVICES (USDHHS, 1999). *Promoting Physical Activity : A Guide for Community Action*, U.S.D.H.H.S., Public Health Service, Center for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, Division of Nutrition and Physical Activity. Champaign, IL : Human Kinetics, chapter 2, pp. 15-37.

ANNEXE

LE QUESTIONNAIRE L'ACTIMÈTRE*
(2^E ÉDITION)

Version remplie par le répondant
(« auto-administrée »)

PARTIE 1 : L'ACTIVITÉ PHYSIQUE DE TRANSPORT

1.1 Pour vous rendre au travail, à l'école, au magasin, chez un ami, etc. utilisez-vous un moyen de transport comme la marche, la bicyclette ou des patins à roues alignés?

(Encerclez, pour **chacune** des saisons, le chiffre correspondant à votre réponse)

A) Le printemps :

Oui (environ 1 fois par semaine et plus) _1_
Occasionnellement (moins d'une fois par semaine) _2_
Non (rarement ou jamais) _3_

B) L'été :

Oui (environ 1 fois par semaine et plus)
Occasionnellement (moins d'une fois par semaine) _2_
Non (rarement ou jamais) _3_

C) L'automne :

Oui (environ 1 fois par semaine et plus) _1_
Occasionnellement (moins d'une fois par semaine) _2_
Non (rarement ou jamais) _3_

D) L'hiver :

Oui (environ 1 fois par semaine et plus) _1_
Occasionnellement (moins d'une fois par semaine) _2_
Non (rarement ou jamais) _3_

Note : Si vous avez répondu « Occasionnellement » (2) ou « Non » (3) durant les *quatre saisons*, passez directement à la partie 2 (activité physique de LOISIR). Sinon, passez à la question suivante (1.2).

1.2 En général, combien de jours par semaine utilisez-vous ce type de transport?

(Encerclez le chiffre correspondant à votre réponse)

- | | |
|---------------------|-----|
| 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_ |

1.3 En moyenne, chaque jour, combien de temps consacrez-vous à ce type de déplacement ?

(Encerclez le chiffre correspondant à votre réponse)

- | | |
|---------------------|-----|
| 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 h 00 à 1 h 29 | _5_ |
| De 1 h 30 à 1 h 59 | _6_ |
| 2 h 00 et plus | _7_ |

PARTIE 2 : L'ACTIVITÉ PHYSIQUE DE LOISIR

2.1 Durant vos temps libres, pratiquez-vous des activités physiques comme un sport, une activité de plein-air, du conditionnement physique, de la danse ou de la marche ?

(Encerclez, pour chacune des saisons, le chiffre correspondant à votre réponse)

A) Le printemps :

Oui (environ 1 fois par semaine et plus) _1_
Occasionnellement (moins d'une fois par semaine) _2_
Non (rarement ou jamais) _3_

B) L'été :

Oui (environ 1 fois par semaine et plus) _1_
Occasionnellement (moins d'une fois par semaine) _2_
Non (rarement ou jamais) _3_

C) L'automne :

Oui (environ 1 fois par semaine et plus) _1_
Occasionnellement (moins d'une fois par semaine) _2_
Non (rarement ou jamais) _3_

D) L'hiver :

Oui (environ 1 fois par semaine et plus) _1_
Occasionnellement (moins d'une fois par semaine) _2_
Non (rarement ou jamais) _3_

Note : Si vous avez répondu « Occasionnellement » (2) ou « Non » (3) durant les *quatre saisons*, passez directement à la partie 3 (activité physique de TRAVAIL). Sinon, passez à la question suivante (2.2).

2.2 En général, durant vos temps libres, vous pratiquez ce type d'activités :

(Encerchez le chiffre correspondant à votre réponse)

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

2.3 En général, durant une journée type, la durée de pratique de ces activités est :

(Encerchez le chiffre correspondant à votre réponse)

Moins de 10 minutes? 1

De 10 à 19 minutes? 2

De 20 à 39 minutes? 3

De 40 à 59 minutes? 4

De 1h00 à 1h29? 5

De 1h30 à 1h59? 6

2h00 et plus? 7

2.4 En général, lorsque vous pratiquez ce type d'activités, vous le faites à une intensité :

(Encerchez le chiffre correspondant à votre réponse)

Très faible?

(la respiration et les battements de cœur sont **peu modifiés**) 1

Faible?

(la respiration et les battements de cœur sont un peu **plus rapides**) 2

Moyenne?

(la respiration et les battements de cœur sont **assez rapides**) 3

Élevée?

(la respiration et les battements de cœur sont **très rapides**) 4

PARTIE 3 : L'ACTIVITÉ PHYSIQUE DE TRAVAIL (OU DE L'OCCUPATION PRINCIPALE)

Important : Les questions ci-après portent sur votre travail (votre occupation principale). Si votre occupation principale est «tenir maison», considérez cela comme votre travail.

3.1 Avez-vous un travail présentement ?

(Encerclez le chiffre correspondant à votre réponse)

Oui 1 (passez à 3.2)

Non 2 (le questionnaire est terminé)

3.2 Combien de jours par semaine consacrez-vous à votre travail ?

(Encerclez le chiffre correspondant à votre réponse)

Important : Si vous avez plus d'un travail, considérez celui qui vous occupe le plus de jours par semaine.

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

3.3 En général, durant une journée de travail, vous marchez :

(Encerclez le chiffre correspondant à votre réponse)

Moins de 30 minutes? 1

De 30 à 59 minutes? 2

De 1 h 00 à 1 h 29? 3

De 1 h 30 à 1 h 59? 4

De 2 h 00 à 2 h 29? 5

De 2 h 30 à 2 h 59? 6

3 h 00 et plus? 7

3.4 En général, durant le travail, vous marchez :

(Encerclez le chiffre correspondant à votre réponse)

D'un pas lent? _1_

D'un pas modéré? _2_

D'un pas rapide? _3_

3.5 Combien de mois par année, environ, consacrez-vous à votre travail ?

(Encerclez le chiffre correspondant à votre réponse)

Près de 3 mois par année _1_ (passez à 3.6)

Près de 6 mois par année _2_ (passez à 3.6)

Près de 9 mois par année _3_ (le questionnaire est terminé)

Près de 12 mois par année _4_ (le questionnaire est terminé)

3.6 Durant les autres mois de l'année, avez-vous un autre travail ?

(Encerclez le chiffre correspondant à votre réponse)

Oui _1_ (passez à 3.7)

Non _2_ (le questionnaire est terminé)

3.7 Combien de jours par semaine consacrez-vous à ce travail?

(Encerclez le chiffre correspondant à votre réponse)

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_

3.8 En général, durant une journée de travail, vous marchez :

(Encerclez le chiffre correspondant à votre réponse)

Moins de 30 minutes? 1

De 30 à 59 minutes? 2

De 1 h 00 à 1 h 29? 3

De 1 h 30 à 1 h 59? 4

De 2 h 00 à 2 h 29? 5

De 2 h 30 à 2 h 59? 6

3 h 00 et plus? 7

3.9 En général, durant le travail, vous marchez :

(Encerclez le chiffre correspondant à votre réponse)

D'un pas lent? 1

D'un pas modéré? 2

D'un pas rapide? 3

QUESTIONNAIRE TERMINÉ

