

## Grille de lecture et d'interprétation du questionnaire ONAPS-PAQ

Le questionnaire mesure, sur la base de valeurs auto-rapportées, le volume d'activité physique et le temps sédentaire du sujet interrogé **au cours d'une semaine habituelle**. Il permet *a fortiori* une approche qualitative de l'activité physique et des comportements sédentaires au quotidien en considérant les différents domaines de la vie courante : travail, déplacements, domicile, loisirs.

### 1) Définitions

**L'activité physique** est définie comme tout mouvement corporel issu de la contraction des muscles squelettiques, entraînant une dépense énergétique supérieure à celle de repos. Par convention, la dépense énergétique de repos (métabolisme de base) est égale à 1 MET (metabolic equivalent of task) correspondant approximativement à une consommation d'O<sub>2</sub> de 3,5 mL.min<sup>-1</sup>.kg<sup>-1</sup>.

On distingue trois niveaux d'activité physique (AP) :

- AP d'intensité légère < 3 METs (marche lente, gymnastique douce, nage détente) ;
- AP d'intensité modérée entre 3 et 6 METs (marche rapide, montée d'escalier, randonnée, vélo en tant que mode de transport, port de charge...). Elle est marquée par une accélération de la respiration, une transpiration ;
- AP de forte intensité ≥ 6 METs (course à pied, vélo à un rythme soutenu ou avec des pentes, natation, football, fitness, tâches agricoles ou manutentionnaires difficiles...) marquée par un essoufflement, une transpiration importante.

**Le temps sédentaire** correspond au temps passé assis ou allongé au cours des périodes d'éveil (entre le lever et le coucher [le temps de sommeil nocturne n'est pas compté car physiologique et nécessaire]) et est associé à une faible dépense énergétique < 1,5 MET (temps d'écran, bureau, transport motorisé).

## 2) Le questionnaire ONAPS-PAQ

Le questionnaire ONAPS-PAQ comprend 21 questions (Q1-Q21) réparties en 3 blocs : activités au travail (A), lors des déplacements à buts utilitaires (B), activité de loisirs ou au domicile (C).

<b>Bloc A - Activités au travail (Q1 - Q4)</b>	Réponse
1- AP de forte intensité au travail ?	oui/non
2- Si oui, combien de jour par semaine ?	1 à 7
3- Combien de temps par jour ?	hh:mm
4- AP d'intensité modérée au travail ?	oui/non
5- Si oui combien de jour par semaine ?	1 à 7
6- Combien de temps par jour	hh:mm
7- Temps sédentaire (assis) au travail au cours d'une journée habituelle ?	hh:mm

### **Bloc B - Déplacements à but utilitaire (Q5 – Q10)**

8- Marche ? ( <i>seules comptent les marches de plus de 10 min d'affilée</i> )	oui/non
9- Si oui, combien de jour par semaine ?	1 à 7
10- Combien de temps par jour ?	hh:mm
11- Vélo ?	oui/non
12- Si oui, combien de jour par semaine ?	1 à 7
13- Combien de temps par jour ?	hh:mm
14- Autres modes actifs de transport ?	oui/non
15- Si oui, combien de jour par semaine ?	1 à 7
16- Combien de temps par jour ?	hh:mm
17- Déplacement en voiture ?	oui/non
18- Si oui, combien de jour par semaine ?	1 à 7
19- Combien de temps par jour ?	hh:mm

### **Bloc C : Activités de loisir ou au domicile (Q11 – 20)**

#### **Au domicile**

20- Tâches domestiques ?	oui/non
21- Si oui, combien de jour par semaine ?	1 à 7
22- Combien de temps par jour ?	hh:mm
23- Temps d'écran ?	oui/non
24- Si oui, combien de jour par semaine ?	1 à 7
25- Combien de temps par jour ?	hh:mm
26- Temps assis autres ?	oui/non
27- Si oui, combien de jour par semaine ?	1 à 7
28- Combien de temps par jour ?	hh:mm

#### **Lors des loisirs**

29- AP de forte intensité lors des loisirs ?	oui/non
30- Si oui, combien de jour par semaine ?	1 à 7
31- Combien de temps par jour ?	hh:mm
32- AP d'intensité modérée lors des loisirs ?	oui/non
33- Si oui combien de jour par semaine ?	1 à 7
34- Combien de temps par jour	hh:mm

### 3) Grille de lecture et interprétation de l'ONAPS-PAQ

#### 1/Activité physique

Les individus qualifiés d'**inactifs** sont ceux ayant un volume d'activité physique hebdomadaire en deçà des recommandations internationales d'une activité physique minimale pour avoir des bénéfices sur la santé, à savoir pour les adultes :

- 30 min d'activité physique d'intensité modérée par jour, 5 jours par semaine ;
- OU 75 min d'activité physique de forte intensité par semaine, réparties sur 3 jours ;
- OU un mélange des deux intensités d'activité physique, pour un minimum de 150 min par semaine.

Pour une étude plus sensible du volume d'activité physique hebdomadaire ( $AP_{tot}$ ) il est nécessaire de convertir l'intensité des activités physiques auto-rapportées en METs (Metabolic Equivalent of Task).

L'interprétation du questionnaire ONAPS-PAQ est similaire à celle de l'International Physical Activity Questionnaire, IPAQ ([www.ipaq.ki.se](http://www.ipaq.ki.se)).

#### Mesure des temps hebdomadaires d'activités physiques d'intensité modérée et de forte intensité

1. Convertir les hh:mm en minutes ( $hh \times 60 + mm$ )
2. Calcul de l'activité physique totale d'intensité modérée (MPA : moderate physical activity), de forte intensité (VPA : vigorous physical activity) et de l'activité physique totale d'intensité modérée et de forte intensité (MVPA : moderate to vigorous physical activity) :

Durée hebdomadaire d'activité physique de forte intensité (VPA) :

$$VPA = (A2 \times A3) + (D30 \times D31)$$

Durée hebdomadaire d'activité physique d'intensité modérée (MPA) :

$$MPA = (A5 \times A6) + (B9 \times B10) + (B12 \times B13) + (C33 \times C34)$$

Durée hebdomadaire d'activité physique d'intensité modérée et de forte intensité (MVPA) :

$$MVPA = MPA + VPA$$

3. Interprétation :

Un sujet est considéré **INACTIF** si sa durée hebdomadaire d'activité physique d'intensité modérée et de forte intensité (MVPA) est en deçà des recommandations internationales.

Activité physique d'intensité modérée et de forte intensité (MVPA) < 150min/semaine → **INACTIF**

Activité physique d'intensité modérée et de forte intensité (MVPA) ≥ 150min/semaine → **ACTIF**

## Mesure du volume d'activité physique hebdomadaire total en METs.min/semaine (AP totale)

1. Convertir les hh:mm en minute (hhX60 + mm)
2. Calcul de l'activité physique en METs (références : interprétation du questionnaire IPAQ)

Au travail et lors des loisirs : AP modérée = 4 METs et AP de forte intensité = 8 METs  
 Lors des déplacements : marche = 3,3 METs et vélo = 6 METs  
 Tâches domestiques : 2 METs

Activité physique d'intensité modérée en METs.min/semaine ( $MPA_{MET}$ ) :

$$MPA_{MET} = 4 [(A5 \times A6) + (C33 \times C34)] + 3,3(B9 \times B10) + 6(B12 \times B13)$$

Activité physique de forte intensité en METs.min/semaine ( $VPA_{MET}$ ) :

$$VPA_{MET} = 8 [(A2 \times A3) + (D30 \times D31)]$$

Activité physique totale en METs.min/semaine ( $APT_{tot}$ ) :

$$APT_{tot} = MPA_{MET} + VPA_{MET}$$

3. Interprétation

### TRES ACTIFS

- Sujets ayant une activité physique de forte intensité au moins 3 jours par semaine réalisant un minimum 1 500 METs.min par semaine ;
- Sujets ayant quotidiennement une activité d'intensité modérée ou une combinaison d'activités d'intensité modérée et de forte intensité, réalisant un minimum 3 000 METs.min par semaine.

*Message : PARFAIT ! Prévenir le risque de blessures et micro-traumatismes répétés. Exercices d'assouplissement/étirement réguliers, équipement adapté, hydratation régulière...*

### ACTIFS

- Sujets ayant 30 à 60 min d'activité physique de forte intensité au moins 3 jours par semaine ;
- Sujets ayant minimum 30 min par jour d'activité d'intensité modérée ou de marche, 5 jours ou plus par semaine ;
- Sujets ayant une combinaison d'activités d'intensité modérée et de forte intensité, réalisant un minimum de 600 METs.min par semaine.

*Message : Continuer ! Relation positive entre  $APT_{tot}$  et réduction de la mortalité précoce, et risques de développer des maladies chroniques (maladies cardiovasculaires, diabète de type 2, obésité, certains cancers...). Les personnes qui augmentent leur AP au-delà de 150 min/sem auront donc plus d'effets bénéfiques pour leur santé.*

### INACTIFS

- Sujets dépensant moins de 600 METs.min par semaine

*Message : Risque mortalité précoce plus élevé, associé à une forte augmentation du risque de développer des maladies chroniques (maladies cardiovasculaires, diabète de type 2, obésité, certains cancers...). Même de petites augmentations quotidiennes du niveau d'activité physique ont un effet significatif sur la santé : un peu c'est bien mieux que rien.*

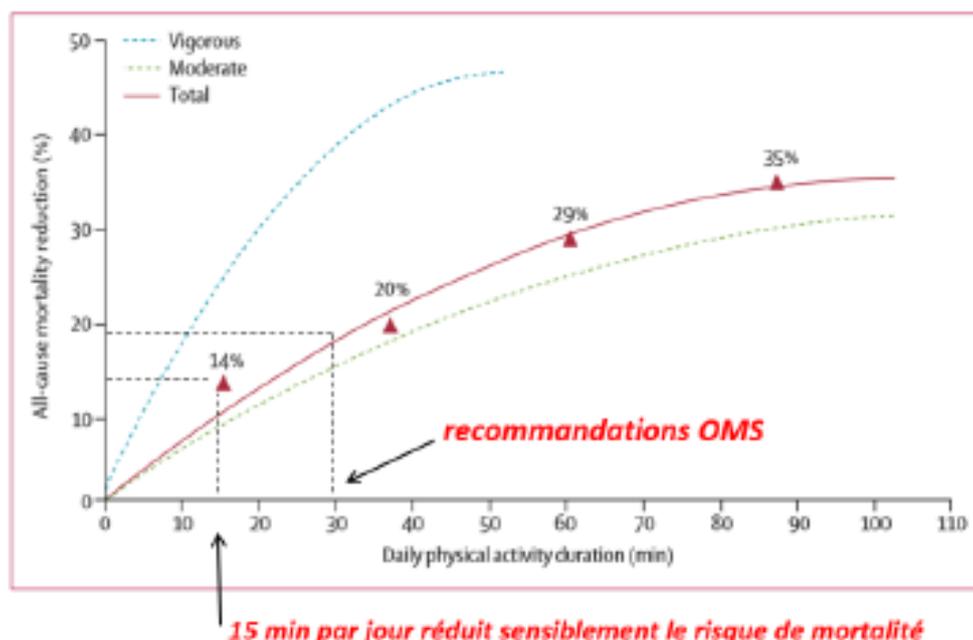


Figure 1 - Réduction du risque de mortalité toutes causes confondues fonction du temps d'AP de loisir quotidien (questionnaire LTPA, leisure time physical activity ; Wen et al. Lancet 2011)

## 2/Comportements sédentaires

Le temps sédentaire (SB, sedentary behavior) correspond au temps passé assis quotidiennement au travail, dans les transports ou à domicile entre le lever le matin et le coucher (en dehors du temps de sommeil nocturne).

- 1- Convertir les hh:mm en minute (hhX60 + mm)
- 2- Calcul du temps sédentaire (SB) :

$$SB = A7 + [(B18 \times B19) + (C24 \times C25) + (C27 \times C28)] / 7$$

- 3- Interprétation :

### NIVEAU DE SÉDENTARITÉ FAIBLE

Durée totale des activités sédentaires < 3h/j

### NIVEAU DE SÉDENTARITÉ MODÉRÉ

Durée totale des activités sédentaires située entre 3 et 7h/j

*Message : Il existe une relation linéaire entre le temps passé à des comportements sédentaires et le risque de développer une obésité, un diabète de type 2, des maladies cardiovasculaires et certains cancers.*

*Deux objectifs : 1) diminuer le temps total passé assis (surtout si vous êtes proches des 7h) et 2) rompre les temps prolongés assis en se levant au moins une minute toutes les heures et en bougeant pendant cette minute (une AP de faible intensité peut être suffisante).*

## NIVEAU DE SÉDENTARITÉ ÉLEVÉ

Durée totale des activités sédentaires > 7h/j

*Message : Il existe une relation linéaire entre le temps passé à des comportements sédentaires et le risque de développer une obésité, un diabète de type 2, des maladies cardiovasculaires et certains cancers.*

*Deux objectifs : 1) diminuer le temps total passé assis et 2) rompre les temps prolongés assis en se levant au moins une minute toutes les heures et en bougeant pendant cette minute (une AP de faible intensité peut être suffisante).*

*Fiche « discours questionnaire ONAPS-PAQ »*

**Avant le remplissage du questionnaire :**

*« Vous allez maintenant remplir un questionnaire sur votre niveau d'activité physique et votre niveau de sédentarité. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse, l'important étant que vous renseigniez des réponses les plus proches de ce qu'il se passe réellement dans votre quotidien. Aucun jugement de découlera de ce questionnaire. Il nous permet simplement de donner des indications sur les points à travailler et votre évolution.*

*Avez-vous des questions ? Vous sentez vous prêt ? »*