GRILLE DE LECTURE ET D'INTERPRETATION 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'O2 de 3,5 $mL.min^{-1}.kg^{-1}$.

On distingue trois intensité 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).

1) Le questionnaire ONAPS-PAQ

Le questionnaire ONAPS-PAQ utilisé ici comporte 19 questions (la version complète en contient 21) réparties en 3 blocs : activités au travail (A), lors des déplacements à buts utilitaires (B), activité de loisirs ou au domicile (C).

Bloc A - Activités au travail (Q1 - Q4)	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 ? *(seules comptent les marches de plus de 10 min d'affilée)*	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 – 19)

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

2) 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).

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

1. Convertir les hh:mm en minutes (*hhX60 + mm*)

2. Calcul de l'activité physique totale d'intensité modérée (MPA : moderate physical activity), de forte intensité (VPA : vigourous physical activity) et de l'activité physique totale d'intensité modérée et de forte intensité (MVPA : moderate to vigourous physical activity) :

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

VPA = (A2 x A3) + (C30 x C31)

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

MPA = (A5 x A6) + (B9 x B10) + (B12 x B13) + (C33 x C34)

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

MVPA = MPA + VPA

3. Interprétation :

<u>INACTIF</u> :

- **Sujet ne réalisant pas au minimum 150 min/semaine d'activité physique à intensité modérée à élevée (MVPA)**

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.

<u>ACTIF</u> :

- **Sujet réalisant plus de 150 min/semaine d'activité physique à intensité modérée à élevée (MVPA)**

Message : Continuez ! Vous retirerez des bénéfices supplémentaires sur le plan de la santé en augmentant la fréquence et/ou l'intensité et/ou la durée de l'AP : diminution du risque de mortalité précoce, des risques de développer des maladies chroniques (maladies cardiovasculaires, diabète de type 2, obésité, certains cancers (les bénéfices sont encore plus importants à partir de 300 min/sem d'AP aérobique d'intensité modérée ou plus 150 min d'AP aérobique d'intensité soutenue ou une combinaison des deux).

Mesure du volume d'activité physique hebdomadaire total en METs.minute/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}) :

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

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

$$\mathbf{VPA_{MET} = 8\,[(A2 \times A3) + (C30 \times C31)]}$$

Activité physique totale en METs.min/semaine (APtot) :

$$\mathbf{APtot = MPA_{MET} + VPA_{MET}}$$

3. Interprétation

<u>INACTIF</u> :

- **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.

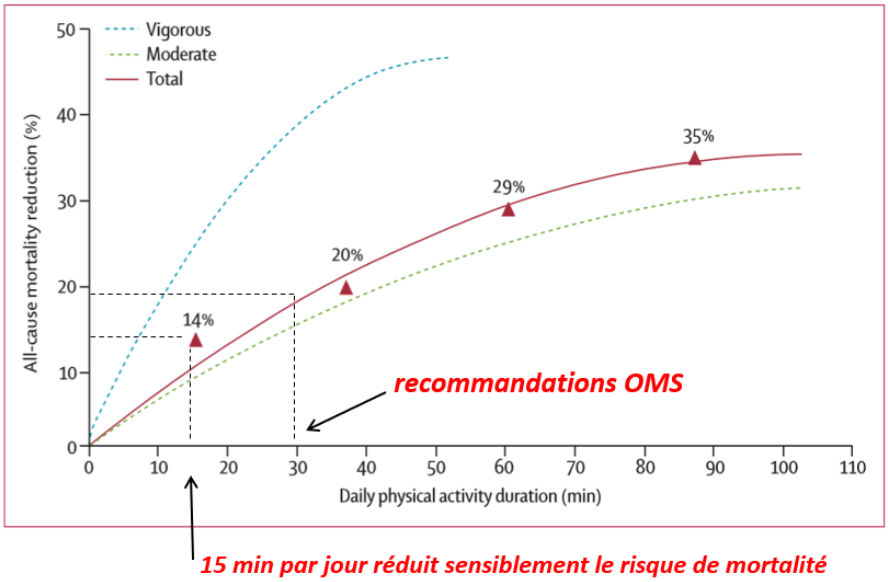

Figure 1 - Réduction du risque de mortalité toutes causes confondues fonction du temps d'AP de loisir quotidien (*questionnaire LTPA, leisure time physical activity* ; Wen et al. Lancet 2011)

ACTIF :

- **Sujet réalisant au moins 600 METs.min par semaine**

Message : Continuez ! Vous retirerez des bénéfices supplémentaires sur le plan de la santé en augmentant la fréquence et/ou l'intensité et/ou la durée de l'AP : diminution du risque de mortalité précoce, des risques de développer des maladies chroniques (maladies cardiovasculaires, diabète de type 2, obésité, certains cancers (les bénéfices sont encore plus importants à partir de 300 min/sem d'AP aérobique d'intensité modérée ou plus 150 min d'AP aérobique d'intensité soutenue ou une combinaison des deux).

ACTIF + :

- **Sujet réalisant plus de 3 000 METs.min par semaine**

Message : Parfait ! Attention aux risques de blessures et micro-traumatismes répétés. Ne pas négliger les exercices d'assouplissement/étirement réguliers, équipement adapté, hydratation régulière …

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 x B19) + (C24 x C25) + (C27 x 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).