

Lors de l'utilisation du podomètre, il s'agira de suivre des indications précises comme, par exemple, ne pas échanger les boîtiers entre les sujets, ne pas ouvrir les boîtiers ni lire les résultats d'enregistrement pendant celui-ci, etc. Avant toute chose, il s'agira bien sûr de vérifier que chaque appareil fonctionne correctement en l'essayant. Il ne faut pas négliger le fait que le port de podomètres est susceptible d'entraîner des modifications des comportements des utilisateurs.

Mesure de la sédentarité

Les notions d'inactivité physique et de sédentarité sont moins bien définies que celles de l'activité physique. On définit souvent la sédentarité par l'absence d'activité physique de loisir. Le comportement sédentaire en revanche ne se définit pas uniquement par une activité physique limitée ou nulle, mais correspond à des activités spécifiques dont la dépense énergétique est faible (proche de la dépense de repos), telles que regarder la télévision, utiliser une console ou un ordinateur, lire, etc.

De ce fait, l'indicateur de la sédentarité le plus utilisé actuellement est le temps passé devant un écran (télévision, vidéo, jeux vidéo, etc.). Les questions 6.12 et 6.13 pour les plus jeunes, puis 6.14 et 6.15 pour les préadolescents, issues des enquêtes ENNS et Inca2, permettent de collecter une information sur ces pratiques. Pour les enfants, chez qui la mesure de l'activité physique n'est pas toujours facile à faire au travers d'un questionnaire, ces questions sur la sédentarité peuvent suffire.

Les questions suivantes concernent les occupations sédentaires de votre enfant pendant la semaine dernière, c'est-à-dire les sept jours jusqu'à hier. Il est possible que vous ne sachiez pas exactement comment répondre aux questions ; essayez de vous rapprocher le plus possible de ce qui vous semble juste.

6.12 Pendant la semaine dernière, combien de temps par jour votre enfant a-t-il regardé la télévision au total (cassette vidéo et DVD compris) ?

Consigne : si le temps est variable d'un jour à l'autre, indiquez un temps moyen par jour où le sujet a regardé la télévision à partir des informations qu'il vous a fournies.

Pour les enfants ni scolarisés ni en crèche, ou interrogés en période de vacances

Temps total par jour |__|__| heures |__|__| minutes Ne sait pas

Pour les enfants scolarisés en primaire (ou en crèche)

Jours d'école (lundi, mardi, jeudi, vendredi) |__|__| heures |__|__| minutes Ne sait pas

Jours sans école (mercredi, samedi, dimanche) |__|__| heures |__|__| minutes Ne sait pas

6.13 Pendant la semaine dernière, combien de temps par jour votre enfant a-t-il joué aux jeux vidéo ou utilisé l'ordinateur pour ses loisirs ?

Consigne : si le temps est variable d'un jour à l'autre, indiquez un temps moyen par jour où le sujet a joué aux jeux vidéo ou à l'ordinateur à partir des informations qu'il vous a fournies.

Pour les enfants ni scolarisés ni en crèche, ou interrogés en période de vacances

Temps total par jour |__|__| heures |__|__| minutes Ne sait pas

Pour les enfants scolarisés en primaire (ou en crèche)

Jours d'école (lundi, mardi, jeudi, vendredi) |__|__| heures |__|__| minutes Ne sait pas

Jours sans école (mercredi ou samedi, dimanche) |__|__| heures |__|__| minutes Ne sait pas

6.14 Pendant la semaine dernière, combien de temps par jour as-tu regardé la télévision (y compris cassette vidéo ou DVD) ?

Consigne : si le temps est variable d'un jour à l'autre, indiquez un temps moyen par jour où le sujet a regardé la télévision à partir des informations qu'il vous a fournies.

Pour les enfants interrogés en période scolaire

Jours d'école (lundi, mardi, jeudi, vendredi) |__|__| heures |__|__| minutes (par jour) Ne sait pas

Jours avec peu d'école (mercredi ou samedi) |__|__| heures |__|__| minutes (par jour) Ne sait pas

Jours sans école (mercredi ou samedi, dimanche) |__|__| heures |__|__| minutes (par jour) Ne sait pas

Pour les enfants interrogés pendant les vacances

Par jour |__|__| heures |__|__| minutes Ne sait pas

- 6.15 Pendant la semaine dernière, combien de temps par jour as-tu joué aux jeux vidéo ou utilisé l'ordinateur pour tes loisirs (jeux, internet...) ?
Consigne: si le temps est variable d'un jour à l'autre, indiquez un temps moyen par jour où le sujet a joué aux jeux vidéo ou à l'ordinateur à partir des informations qu'il vous a fournies.

Pour les enfants interrogés en période scolaire

Jours d'école (lundi, mardi, jeudi, vendredi)

|_|_| heures |_|_| minutes (par jour)

Ne sait pas

Jours avec peu d'école (mercredi ou samedi)

|_|_| heures |_|_| minutes (par jour)

Ne sait pas

Jours sans école (mercredi ou samedi, dimanche)

|_|_| heures |_|_| minutes (par jour)

Ne sait pas

Pour les enfants interrogés pendant les vacances

Par jour

|_|_| heures |_|_| minutes

Ne sait pas

Les questionnaires Ipaq et Gpaq contiennent également des questions sur le temps passé assis.

Connaissance de la recommandation du PNNS sur l'activité physique et perceptions sur sa propre pratique d'activité physique

Si l'on souhaite évaluer simplement la connaissance du repère grand public (qui peut être résumé par « *pratiquer l'équivalent d'au 30 minutes de marche rapide par jour* »), ceci peut être fait à l'aide de la question 6.16.

- 6.16 À votre avis, combien de temps faut-il faire une activité physique par jour, par semaine ou par mois pour être en bonne santé ?

|_|_| heures |_|_| minutes (par jour)

|_|_| heures |_|_| minutes (par semaine)

|_|_| heures |_|_| minutes (par mois)

Ne sait pas

Lors du traitement, les résultats seront rapportés à un nombre de minutes par jour.

La question 6.17 explore la perception de sa propre pratique d'activité physique. Elle est particulièrement intéressante si des données concernant la pratique d'activité physique sont recueillies par ailleurs.

- 6.17 Selon vous, faites-vous suffisamment d'activité physique ?

₁ Oui

₂ Non

₃ Ne sait pas