

QUESTIONNAIRE RPAQ – INTERPRÉTATION

COMMENT UTILISER LE TEMPS NOTÉ DANS LES TABLEAUX

Prendre la valeur inférieure. Exemple :

| | En moyenne par jour durant les 4 dernières semaines | | | | | |
|------------|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|---------------------------|
| | Aucune | Moins d'1 heure par jour | 1 à 2 heures par jour | 2 à 3 heures par jour | 3 à 4 heures par jour | Plus de 4 heures par jour |
| En semaine | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| En weekend | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Valeur temps à utiliser 0,5h 1h 2h 3h 4h

Q6. Combien d'heures par jour en moyenne avez-vous passées à faire des activités ménagères (passer l'aspirateur, laver le sol, balayer, laver les vitres...) ?
Sélectionnez une réponse par ligne dans le tableau suivant.

| | En moyenne par jour durant les 4 dernières semaines | | | | |
|------------|---|------------------------------|--------------------------|--------------------------|---------------------------|
| | Aucune | Moins de 30 minutes par jour | 30 à 60 minutes par jour | 1 à 2 heures par jour | Plus de 2 heures par jour |
| En semaine | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| En weekend | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Valeur temps à utiliser 10min 0,5h 1h 2h

1) NIVEAU D'ACTIVITÉ PHYSIQUE :

Méthode de calcul

a/ Calculs à effectuer

- Pour Q6 (AP ménagères → 2,5 MET.h¹)

2,5 x nombres heures x nombre de jours (5 la semaine et 2 le week-end) = valeur en MET.h/sem.

Exemple : 30 à 60 min/j en semaine = 2,5 x 0,5 x 5 = 6,25 MET.h/sem.

- Pour Q7 (AP de loisirs intenses → 7 MET.h¹)

7 x nombres heures x nombres de jours (5 la semaine et 2 le week-end) = valeur en MET.h/sem.

- Pour Q8 (AP de loisirs modérées → 4 MET.h¹)

4 x nombres heures x nombre de jours (5 la semaine et 2 le week-end) = valeur en MET.h/sem.

- **Pour Q11** (AP lors des déplacements actifs → 4 MET.h¹)

4 x nombres heures x nombre de jours (5 la semaine et 2 le week-end) = valeur en MET.h/sem.

- **Q10** (étages) : pas pris en compte dans les calculs (questionnaire qui surestime déjà le niveau d'activité physique).

b/ Puis somme de toutes les AP : Q6+Q7+Q8+Q11

Les résultats sont exprimés en durée totale par semaine d'AP d'intensité modérée à intense (min/sem) (Golubic et al. 2014).

Interprétation

Somme totale semaine + week-end = recommandations pour la santé entre 8,3 et 16,7 MET.h/sem

- <8,3 MET.h/sem : inactif ;
- À partir de 8,3 MET.h/sem : actif, avec possibilité de faire deux niveaux :
 - o De 8,3 à 16,7 : AP modérée ;
 - o >16,7 : AP importante.

Rappel sur les Metabolic Equivalent Task (MET)

Unité indexant la dépense énergétique lors de la tâche considérée sur la dépense énergétique de repos :

- activités sédentaires < 1,6 MET ;
- 1,6 MET ≤ activités de faible intensité < 3 METs ;
- 3 METs ≤ activités d'intensité modérée < 6 METs ;
- 6 METs ≤ activités d'intensité élevée < 9 METs ;
- activités d'intensité très élevée ≥ 9 METs.

Normales : 8,3 à 16,6 MET.h/sem, ou 600-1500 MET.min/sem.

2) TEMPS DE SÉDENTARITÉ :

Méthode de calcul

Faire la somme de toutes les questions qui mesurent le temps assis, en heures/j

- -en semaine : Q1.3+Q2.1+Q4+Q5+Q12
- -le week-end : Q1.3+Q2.1+Q4+Q5+Q12

Interprétation du score total

Pour la semaine et pour le week-end :

- ≤7h/j : non sédentaire ;
- >7h/j : sédentaire.

¹ Toutes ces valeurs ont été estimées à partir de l'étude de Ainsworth BE et al. (2000), qui quantifie pour chaque activité précise, un nombre d'unités MET.