

8 Bibliographie

Articles

1. Ainsworth BE, Haskell WL, Herrmann SD, Meckes N, Bassett DR, Tudor-locke C, et al. 2011 Compendium of Physical Activities: A Second Update of Codes and Met Values. *Medicine & Science in Sports & Exercise*. 1 août 2011;43(8):1575-81.
2. Artal R, O'Toole M. Guidelines of the American College of Obstetricians and Gynecologists for exercise during pregnancy and the postpartum period. *Br J Sports Med*. févr 2003;37(1):6-12; discussion 12.
3. Belotti S. Validation de la version Italienne du Pregnancy Physical Activity Questionnaire [Travail de master]. [Lausanne]: Lausanne; 2016.
4. Bø K, Artal R, Barakat R, Brown W, Davies GAL, Dooley M, et al. Exercise and pregnancy in recreational and elite athletes: 2016 evidence summary from the IOC expert group meeting, Lausanne. Part 1-exercise in women planning pregnancy and those who are pregnant. *Br J Sports Med*. mai 2016;50(10):571-89.
5. Bø K, Artal R, Barakat R, Brown W, Dooley M, Evenson KR, et al. Exercise and pregnancy in recreational and elite athletes: 2016 evidence summary from the IOC expert group meeting, Lausanne. Part 2-the effect of exercise on the fetus, labour and birth. *Br J Sports Med*. 12 oct 2016;
6. Carmichael SL, Shaw GM, Neri E, Schaffer DM, Selvin S. Physical activity and risk of neural tube defects. *Matern Child Health J*. sept 2002;6(3):151-7.
7. Chandonnet N, Saey D, Alméras N, Marc I. French Pregnancy Physical Activity Questionnaire Compared with an Accelerometer Cut Point to Classify Physical Activity among Pregnant Obese Women. *PLoS One* [Internet]. 11 juin 2012 [cité 3 mars 2016];7(6). Disponible sur: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3372468/>
8. Chasan-Taber L, Schmidt MD, Roberts DE, Hosmer D, Markenson G, Freedson PS. Development and validation of a Pregnancy Physical Activity Questionnaire. *Med Sci Sports Exerc*. oct 2004;36(10):1750-60.
9. Çırak Y, Yılmaz GD, Demir YP, Dalkılıç M, Yaman S. Pregnancy physical activity questionnaire (PPAQ): reliability and validity of Turkish version. *J Phys Ther Sci*. déc 2015;27(12):3703-9.
10. Deierlein AL, Siega-Riz AM, Evenson KR. Physical activity during pregnancy and risk of hyperglycemia. *J Womens Health (Larchmt)*. juill 2012;21(7):769-75.
11. Evenson KR, Barakat R, Brown WJ, Dargent-Molina P, Haruna M, Mikkelsen EM, et al. Guidelines for Physical Activity during Pregnancy: Comparisons From Around the World. *Am J Lifestyle Med*. 2014;8(2):102-21.
12. Evenson KR, Terry JW. Assessment of Differing Definitions of Accelerometer Nonwear Time. *Res Q Exerc Sport*. juin 2009;80(2):355-62.
13. Hendelman D, Miller K, Baggett C, Debold E, Freedson P. Validity of accelerometry for the assessment of moderate intensity physical activity in the field. *Med Sci Sports Exerc*. sept 2000;32(9 Suppl):S442-449.
14. Huynh-Dac A-T, Cottancin A-C. Validation de la version française d'un questionnaire d'activité physique chez des femmes enceintes. [Genève]: Genève; 2012.
15. Journois D. Concordance de deux variables : l'approche graphique. /data/revues/07618425/00210001/127/ [Internet]. 17 avr 2008 [cité 19 nov 2017]; Disponible sur: <http://www.em-consulte.com/en/article/144170>
16. Kalisiak B, Spitznagle T. What Effect Does an Exercise Program for Healthy Pregnant Women Have on the Mother, Fetus, and Child? *PM&R*. mars 2009;1(3):261-6.
17. Kyu HH, Bachman VF, Alexander LT, Mumford JE, Afshin A, Estep K, et al. Physical activity and risk of breast cancer, colon cancer, diabetes, ischemic heart disease, and ischemic stroke events: systematic review and dose-response meta-analysis for the Global Burden of Disease Study 2013. *BMJ*. 9 août 2016;354:i3857.

18. Matsuzaki M, Haruna M, Nakayama K, Shiraiishi M, Ota E, Murayama R, et al. Adapting the Pregnancy Physical Activity Questionnaire for Japanese Pregnant Women. *Journal of Obstetric, Gynecologic & Neonatal Nursing*. janv 2014;43(1):107-16.
19. Melzer K, Kayser B, Pichard C. Physical activity: the health benefits outweigh the risks. *Curr Opin Clin Nutr Metab Care*. nov 2004;7(6):641-7.
20. Melzer K, Schutz Y, Soehnchen N, Othenin-Girard V, Martinez de Tejada B, Irion O, et al. Effects of recommended levels of physical activity on pregnancy outcomes. *American Journal of Obstetrics and Gynecology*. mars 2010;202(3):266.e1-266.e6.
21. Milunsky A, Ulcickas M, Rothman KJ, Willett W, Jick SS, Jick H. Maternal heat exposure and neural tube defects. *JAMA*. 19 août 1992;268(7):882-5.
22. Moog NK, Entringer S, Heim C, Wadhwa PD, Kathmann N, Buss C. Influence of maternal thyroid hormones during gestation on fetal brain development. *Neuroscience*. 7 févr 2017;342(Supplement C):68-100.
23. Mudd LM, Owe KM, Mottola MF, Pivarnik JM. Health benefits of physical activity during pregnancy: an international perspective. *Med Sci Sports Exerc*. févr 2013;45(2):268-77.
24. Oken E, Ning Y, Rifas-Shiman SL, Radesky JS, Rich-Edwards JW, Gillman MW. Associations of physical activity and inactivity before and during pregnancy with glucose tolerance. *Obstet Gynecol*. nov 2006;108(5):1200-7.
25. Ota E, Haruna M, Yanai H, Suzuki M, Anh DD, Matsuzaki M, et al. Reliability and validity of the Vietnamese version of the Pregnancy Physical Activity Questionnaire (PPAQ). *Southeast Asian J Trop Med Public Health*. mai 2008;39(3):562-70.
26. Price BB, Amini SB, Kappeler K. Exercise in pregnancy: effect on fitness and obstetric outcomes-a randomized trial. *Med Sci Sports Exerc*. déc 2012;44(12):2263-9.
27. Romascanu I. L'hormone chorionique gonadotrophique et l'alpha-foetoprotéine: leur corrélation avec la pré-éclampsie. [Genève]: Genève; 2007.
28. Ruchat S-M, Davenport MH, Giroux I, Hillier M, Batada A, Sopper MM, et al. Nutrition and exercise reduce excessive weight gain in normal-weight pregnant women. *Med Sci Sports Exerc*. août 2012;44(8):1419-26.
29. Salvesen KÅ, Hem E, Sundgot-Borgen J. Fetal wellbeing may be compromised during strenuous exercise among pregnant elite athletes. *Br J Sports Med*. mars 2012;46(4):279-83.
30. Strøm M, Mortensen EL, Halldorson TI, Osterdal ML, Olsen SF. Leisure-time physical activity in pregnancy and risk of postpartum depression: a prospective study in a large national birth cohort. *J Clin Psychiatry*. déc 2009;70(12):1707-14.
31. Teychenne M, York R. Physical activity, sedentary behavior, and postnatal depressive symptoms: a review. *Am J Prev Med*. août 2013;45(2):217-27.
32. Vambergue A, Valat A-S, Dufour P, Cazaubiel M, Fontaine P, Puech F. Physiopathologie du diabète gestationnel. /data/revues/03682315/0031SUP6/3/ [Internet]. 9 mars 2008 [cité 25 nov 2017]; Disponible sur: <http://www.em-consulte.com/en/article/114603>
33. Weissgerber TL, Wolfe LA, Davies GAL, Mottola MF. Exercise in the prevention and treatment of maternal-fetal disease: a review of the literature. *Appl Physiol Nutr Metab*. déc 2006;31(6):661-74.
34. American College of Obstetricians and Gynecologists. In Washington: Obstet Gynecol; 2015. p. 126-35.

Sources non publiées

Baud David, Cours de gynécologie et obstétrique du module « Mère-enfant » (4^{ème} année de médecine) « Adaptation à la grossesse », UNIL, 2015

Bize Raphaël, Cours de « Médecine : Individu-Communauté-Société » (3^{ème} année de médecine) « Activité physique et santé », UNIL, 2014

Livre

Wilmore JH, Costill DL. Activité physique et santé. In: Physiologie du sport et de l'exercice. de boeck. 2006. p. 602.

Sites internet

<https://actigraph.desk.com/customer/en/portal/articles/2515580-what-are-counts->

http://crchum.chumontreal.qc.ca/sites/crchum.qc.ca/files/documents/analyse_graphique_bland-altman_f.pdf

9 Annexes

Tableau 8: METs pour les autres activités des questions 30 et 31

Question à champ libre : Activités autres des participantes	Choix de l'activité (code) correspondant dans le <i>Compendium of Physical Activity</i> (Ainsworth & al., 2011)	METs correspondants
Aquagym	02120 water aerobics, water calisthenics, water exercise	5.3
Couture	05082 sewing with a machine	2.8
Exercices / Gainage	02030 calisthenics, light or moderate effort, general (e.g., back exercises), going up & down from floor (Taylor Code 150)	3.5
Jouer violon	10100 violin, sitting	2.5
Gym	02061 health club exercise classes, general, gym/weight training combined in one visit	5
Musculation	02050 resistance training (weight lifting, free weight, nautilus or universal), power lifting or body building, vigorous effort (Taylor Code 210)	6
Pilates	02105 pilates, general	3
Pole dance	02022 calisthenics (e.g., push ups, sit ups, pull-ups, lunges), moderate effort	3.8
Renforcement musculaire	02061 health club exercise classes, general, gym/weight training combined in one visit	5
Salsa	03025 ethnic or cultural dancing	4.5
Souplesse	02101 stretching, mild	2.3
Vélo	01015 bicycling, general	7.5
Yoga	02150 yoga, Hatha	2.5

Corrélations Q1 - Accéléromètre

		Q s 1	Q l 1	Q m 1	Q v 1	q1_tot	A s	A l	A m	A v	A_tot
Q_s_1	Pearson Correlation	1	.121	-.049	.117	.266	-.041	.177	-.255	.039	-.048
	Sig. (2-tailed)		.495	.781	.511	.128	.819	.318	.146	.827	.789
	N	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34
Q_l_1	Pearson Correlation	.121	1	.230	.295	.862	-.307	-.026	-.050	.048	-.228
	Sig. (2-tailed)	.495		.192	.091	.000	.078	.883	.779	.786	.195
	N	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34
Q_m_1	Pearson Correlation	-.049	.230	1	.068	.651	-.200	-.241	.263	-.001	-.132
	Sig. (2-tailed)	.781	.192		.704	.000	.257	.170	.133	.993	.458
	N	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34
Q_v_1	Pearson Correlation	.117	.295	.068	1	.270	-.315	-.107	.052	-.103	-.264
	Sig. (2-tailed)	.511	.091	.704		.122	.069	.548	.770	.561	.131
	N	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34
q1_tot	Pearson Correlation	.266	.862	.651	.270	1	-.329	-.102	.042	.042	-.240
	Sig. (2-tailed)	.128	.000	.000	.122		.057	.564	.812	.813	.172
	N	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34
A_s	Pearson Correlation	-.041	-.307	-.200	-.315	-.329	1	.576	-.104	-.074	.901
	Sig. (2-tailed)	.819	.078	.257	.069	.057		.000	.558	.678	.000
	N	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34
A_l	Pearson Correlation	.177	-.026	-.241	-.107	-.102	.576	1	-.591	-.359	.544
	Sig. (2-tailed)	.318	.883	.170	.548	.564	.000		.000	.037	.001
	N	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34
A_m	Pearson Correlation	-.255	-.050	.263	.052	.042	-.104	-.591	1	.215	.163
	Sig. (2-tailed)	.146	.779	.133	.770	.812	.558	.000		.222	.357
	N	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34
A_v	Pearson Correlation	.039	.048	-.001	-.103	.042	-.074	-.359	.215	1	.109
	Sig. (2-tailed)	.827	.786	.993	.561	.813	.678	.037	.222		.540
	N	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34
A_tot	Pearson Correlation	-.048	-.228	-.132	-.264	-.240	.901	.544	.163	.109	1
	Sig. (2-tailed)	.789	.195	.458	.131	.172	.000	.001	.357	.540	
	N	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34

Corrélations Q2-accéléromètre

		Q s 2	Q l 2	Q m 2	Q v 2	q2_tot	A s	A l	A m	A v	A_tot
Q_s_2	Pearson Correlation	1	-.161	-.097	-.244	.082	.115	.383	-.444	-.088	.041
	Sig. (2-tailed)		.363	.586	.164	.646	.515	.025	.008	.619	.816
	N	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34
Q_l_2	Pearson Correlation	-.161	1	.099	.167	.701	-.149	.075	-.176	.015	-.140
	Sig. (2-tailed)	.363		.576	.345	.000	.402	.672	.320	.931	.430
	N	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34
Q_m_2	Pearson Correlation	-.097	.099	1	.094	.733	.046	-.227	.198	-.034	-.005
	Sig. (2-tailed)	.586	.576		.598	.000	.797	.197	.262	.849	.979
	N	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34
Q_v_2	Pearson Correlation	-.244	.167	.094	1	.115	-.252	-.098	.031	-.067	-.220
	Sig. (2-tailed)	.164	.345	.598		.519	.150	.582	.861	.705	.212
	N	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34
q2_tot	Pearson Correlation	.082	.701	.733	.115	1	-.039	-.008	-.096	-.036	-.087
	Sig. (2-tailed)	.646	.000	.000	.519		.827	.966	.589	.841	.625
	N	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34
A_s	Pearson Correlation	.115	-.149	.046	-.252	-.039	1	.576	-.104	-.074	.901
	Sig. (2-tailed)	.515	.402	.797	.150	.827		.000	.558	.678	.000
	N	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34
A_l	Pearson Correlation	.383	.075	-.227	-.098	-.008	.576	1	-.591	-.359	.544
	Sig. (2-tailed)	.025	.672	.197	.582	.966	.000		.000	.037	.001
	N	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34
A_m	Pearson Correlation	-.444	-.176	.198	.031	-.096	-.104	-.591	1	.215	.163
	Sig. (2-tailed)	.008	.320	.262	.861	.589	.558	.000		.222	.357
	N	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34
A_v	Pearson Correlation	-.088	.015	-.034	-.067	-.036	-.074	-.359	.215	1	.109
	Sig. (2-tailed)	.619	.931	.849	.705	.841	.678	.037	.222		.540
	N	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34
A_tot	Pearson Correlation	.041	-.140	-.005	-.220	-.087	.901	.544	.163	.109	1
	Sig. (2-tailed)	.816	.430	.979	.212	.625	.000	.001	.357	.540	
	N	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34

QUESTIONNAIRE CONCERNANT L'ACTIVITÉ PHYSIQUE PENDANT LA GROSSESSE

Instructions:

Il est très important de répondre honnêtement aux questions qui vous sont posées. Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses. Nous souhaitons simplement savoir quelles sont les choses que vous faites au cours de ce dernier trimestre de grossesse.

Exemple:

Durant ces trois derniers mois, lorsque vous ne travaillez PAS, combien de temps passez-vous habituellement à :

...vous occuper d'une personne âgée?

Si par exemple vous vous occupez de votre mère deux heures chaque jour, vous devriez répondre:

- Jamais
- Moins d'une ½ heure par jour
- ½ heure à presque 1 heure par jour
- 1 à presque 2 heures par jour
- 2 à presque 3 heures par jour
- 3 heures minimum par jour

1. Date du jour:(Jour/Mois/Année)

2. Quel était le premier jour de vos dernières règles?

.....(Jour/Mois/Année) ou Je ne sais pas

3. Pour quand est prévu l'accouchement?

.....(Jour/Mois/Année) ou Je ne sais pas

Durant ce dernier trimestre, lorsque vous n'êtes pas sur votre lieu de travail, combien de temps passez-vous habituellement à :

4. préparer les repas (cuisiner, mettre la table, laver la vaisselle)?

- Jamais
- Moins d'une ½ heure par jour
- ½ heure à presque 1 heure par jour
- 1 à presque 2 heures par jour
- 2 à presque 3 heures par jour
- 3 heures minimum par jour

6. habiller, baigner et nourrir des enfants; em étant debout?

- Jamais
- Moins d'une ½ heure par jour
- ½ heure à presque 1 heure par jour
- 1 à presque 2 heures par jour
- 2 à presque 3 heures par jour
- 3 heures minimum par jour

8. jouer avec des enfants; en marchant ou en courant?

- Jamais
- Moins d'une ½ heure par jour
- ½ heure à presque 1 heure par jour
- 1 à presque 2 heures par jour
- 2 à presque 3 heures par jour
- 3 heures minimum par jour

10. vous occuper d'une personne âgée?

- Jamais
- Moins d'une ½ heure par jour
- ½ heure à presque 1 heure par jour
- 1 à presque 2 heures par jour
- 2 à presque 3 heures par jour
- 3 heures minimum par jour

12. regarder la télévision ou un DVD?

- Jamais
- Moins d'une ½ heure par jour
- ½ heure à presque 1 heure par jour
- 1 à presque 2 heures par jour
- 2 à presque 3 heures par jour
- 3 heures minimum par jour

5. habiller, baigner et nourrir des enfants; en étant assise?

- Jamais
- Moins d'une ½ heure par jour
- ½ heure à presque 1 heure par jour
- 1 à presque 2 heures par jour
- 2 à presque 3 heures par jour
- 3 heures minimum par jour

7. jouer avec des enfants; en étant assise ou debout?

- Jamais
- Moins d'une ½ heure par jour
- ½ heure à presque 1 heure par jour
- 1 à presque 2 heures par jour
- 2 à presque 3 heures par jour
- 3 heures minimum par jour

9. porter des enfants dans les bras?

- Jamais
- Moins d'une ½ heure par jour
- ½ heure à presque 1 heure par jour
- 1 à presque 2 heures par jour
- 2 à presque 3 heures par jour
- 3 heures minimum par jour

11. utiliser un ordinateur, ou écrire, en étant assise sans être au travail?

- Jamais
- Moins d'une ½ heure par jour
- ½ heure à presque 1 heure par jour
- 1 à presque 2 heures par jour
- 2 à presque 3 heures par jour
- 3 heures minimum par jour

13. lire, discuter ou parler au téléphone en étant assise, sans être au travail?

- Jamais
- Moins d'une ½ heure par jour
- ½ heure à presque 1 heure par jour
- 1 à presque 2 heures par jour
- 2 à presque 3 heures par jour
- 3 heures minimum par jour

14. jouer avec des animaux domestiques?

- Jamais
- Moins d'une ½ heure par jour
- ½ heure à presque 1 heure par jour
- 1 à presque 2 heures par jour
- 2 à presque 3 heures par jour
- 3 heures minimum par jour

16. faire des tâches ménagères plus lourdes (passer l'aspirateur, balayer et laver le sol, faire les vitres)?

- Jamais
- Moins d'une ½ heure par jour
- ½ heure à presque 1 heure par jour
- 1 à presque 2 heures par jour
- 2 à presque 3 heures par jour
- 3 heures minimum par jour

17'. à monter des escaliers?

- Jamais
- Moins d'une ½ heure par jour
- ½ heure à presque 1 heure par jour
- 1 à presque 2 heures par jour
- 2 à presque 3 heures par jour
- 3 heures minimum par jour

Nombre d'étages par jour:

.....

19. tondre la pelouse en marchant derrière une tondeuse à gazon, ratisser, jardiner?

- Jamais
- Moins d'une ½ heure par jour
- ½ heure à presque 1 heure par jour
- 1 à presque 2 heures par jour
- 2 à presque 3 heures par jour
- 3 heures minimum par jour

15. faire des tâches ménagères quotidiennes (faire les lits, la lessive, le repassage, du rangement)?

- Jamais
- Moins d'une ½ heure par jour
- ½ heure à presque 1 heure par jour
- 1 à presque 2 heures par jour
- 2 à presque 3 heures par jour
- 3 heures minimum par jour

17. faire les courses (alimentation, vêtements ou autres)?

- Jamais
- Moins d'une ½ heure par jour
- ½ heure à presque 1 heure par jour
- 1 à presque 2 heures par jour
- 2 à presque 3 heures par jour
- 3 heures minimum par jour

18. tondre la pelouse assise sur une tondeuse?

- Jamais
- Moins d'une ½ heure par jour
- ½ heure à presque 1 heure par jour
- 1 à presque 2 heures par jour
- 2 à presque 3 heures par jour
- 3 heures minimum par jour

Vos déplacements...

Durant ce dernier trimestre, combien de temps passez-vous habituellement à:

20. marcher lentement pour vous rendre quelques part (à l'arrêt de bus, au travail, chez des amis), mais pas pour le plaisir ou pour faire de l'exercice?

- Jamais
- Moins d'une ½ heure par jour
- ½ heure à presque 1 heure par jour
- 1 à presque 2 heures par jour
- 2 à presque 3 heures par jour
- 3 heures minimum par jour

21. marcher rapidement pour vous rendre quelques part (à l'arrêt de bus, au travail, chez des amis), mais pas pour le plaisir ou pour faire de l'exercice?

- Jamais
- Moins d'une ½ heure par jour
- ½ heure à presque 1 heure par jour
- 1 à presque 2 heures par jour
- 2 à presque 3 heures par jour
- 3 heures minimum par jour

21'. Utiliser un vélo pour vous rendre quelque part, mais pas pour le plaisir ou pour faire de l'exercice?

- Jamais
- Moins d'une ½ heure par jour
- ½ heure à presque 1 heure par jour
- 1 à presque 2 heures par jour
- 2 à presque 3 heures par jour
- 3 heures minimum par jour

22. conduire ou être passager d'une voiture ou d'un véhicule de transport public?

- Jamais
- Moins d'une ½ heure par jour
- ½ heure à presque 1 heure par jour
- 1 à presque 2 heures par jour
- 2 à presque 3 heures par jour
- 3 heures minimum par jour

Vos déplacements, juste pour le plaisir ou pour faire de l'exercice...

Durant ce dernier trimestre, combien de temps passez-vous habituellement à:

23. marcher lentement pour le plaisir ou pour faire de l'exercice?

- Jamais
- Moins d'une ½ heure par jour
- ½ heure à presque 1 heure par jour
- 1 à presque 2 heures par jour
- 2 à presque 3 heures par jour
- 3 heures minimum par jour

24. marcher plus rapidement pour le plaisir ou pour faire de l'exercice?

- Jamais
- Moins d'une ½ heure par jour
- ½ heure à presque 1 heure par jour
- 1 à presque 2 heures par jour
- 2 à presque 3 heures par jour
- 3 heures minimum par jour

25. faire de la marche rapide en montant une pente pour le plaisir ou pour faire de l'exercice?

- Jamais
- Moins d'une ½ heure par jour
- ½ heure à presque 1 heure par jour
- 1 à presque 2 heures par jour
- 2 à presque 3 heures par jour
- 3 heures minimum par jour

27. participer à un cours d'exercices prénataux?

- Jamais
- Moins d'une ½ heure par jour
- ½ heure à presque 1 heure par jour
- 1 à presque 2 heures par jour
- 2 à presque 3 heures par jour
- 3 heures minimum par jour

29. danser?

- Jamais
- Moins d'une ½ heure par jour
- ½ heure à presque 1 heure par jour
- 1 à presque 2 heures par jour
- 2 à presque 3 heures par jour
- 3 heures minimum par jour

faire d'autres activités pour le plaisir ou pour faire de l'exercice? (par exemple: faire du vélo)
Merci de nous préciser lesquelles:

30. type d'activité:

- Jamais
- Moins d'une ½ heure par jour
- ½ heure à presque 1 heure par jour
- 1 à presque 2 heures par jour
- 2 à presque 3 heures par jour
- 3 heures minimum par jour

26. faire du jogging?

- Jamais
- Moins d'une ½ heure par jour
- ½ heure à presque 1 heure par jour
- 1 à presque 2 heures par jour
- 2 à presque 3 heures par jour
- 3 heures minimum par jour

28. nager?

- Jamais
- Moins d'une ½ heure par jour
- ½ heure à presque 1 heure par jour
- 1 à presque 2 heures par jour
- 2 à presque 3 heures par jour
- 3 heures minimum par jour

31. type d'activité:

- Jamais
- Moins d'une ½ heure par jour
- ½ heure à presque 1 heure par jour
- 1 à presque 2 heures par jour
- 2 à presque 3 heures par jour
- 3 heures minimum par jour

Au travail...

Veillez répondre aux questions suivantes si vous avez un travail rémunéré, si vous travaillez comme bénévole ou si vous êtes étudiante. Si vous êtes femme au foyer, sans emploi ou dans l'incapacité de travailler, ne remplissez pas cette section.

Durant ce dernier trimestre, combien de temps passez-vous habituellement à:

32. être assises au travail ou en classe?

- Jamais
- Moins d'une ½ heure par jour
- ½ heure à presque 1 heure par jour
- 1 à presque 2 heures par jour
- 2 à presque 3 heures par jour
- 3 heures minimum par jour

33. marcher lentement ou rester debout au travail, en portant une charge (d'un poids supérieur à 4 kg)?

- Jamais
- Moins d'une ½ heure par jour
- ½ heure à presque 1 heure par jour
- 1 à presque 2 heures par jour
- 2 à presque 3 heures par jour
- 3 heures minimum par jour

34. marcher lentement ou rester debout au travail, sans rien porter?

- Jamais
- Moins d'une ½ heure par jour
- ½ heure à presque 1 heure par jour
- 1 à presque 2 heures par jour
- 2 à presque 3 heures par jour
- 3 heures minimum par jour

35. marcher rapidement au travail en portant une charge (d'un poids supérieur à 4 kg)?

- Jamais
- Moins d'une ½ heure par jour
- ½ heure à presque 1 heure par jour
- 1 à presque 2 heures par jour
- 2 à presque 3 heures par jour
- 3 heures minimum par jour

36. marcher rapidement au travail sans rien porter?

- Jamais
- Moins d'une ½ heure par jour
- ½ heure à presque 1 heure par jour
- 1 à presque 2 heures par jour
- 2 à presque 3 heures par jour
- 3 heures minimum par jour

Merci beaucoup pour votre participation.