

# Activité physique et sédentarité – Adultes 18-74 ans

## Tableaux de distribution – Etude nationale nutrition santé (ENNS)

**Tableau 1.3.9 : Equivalents métaboliques associés à la pratique d'activités physiques d'intensité élevée\* (en MET-minutes par semaine) chez les adultes de 18 à 74 ans : pourcentages cumulés, médiane, 2,5<sup>e</sup> et 97,5<sup>e</sup> percentiles, maximums (Etude nationale nutrition santé, ENNS, 2006-2007)**

|   | Age (années) |           |           | Tous  |
|---|--------------|-----------|-----------|-------|
|   | 18-29 ans    | 30-54 ans | 55-74 ans |       |
| <b>Hommes</b>                             |              |           |           |       |
| Médiane <sup>§</sup>                      | 1920         | 1440      | 2400      | 1680  |
| 2,5 <sup>e</sup> percentile <sup>§</sup>  | 240          | 240       | 240       | 240   |
| 97,5 <sup>e</sup> percentile <sup>§</sup> | 7200         | 8640      | 10080     | 10080 |
| Maximum <sup>§</sup>                      | 10080        | 10080     | 10080     | 10080 |
| <b>Femmes</b>                             |              |           |           |       |
| Médiane <sup>§</sup>                      | 960          | 960       | 960       | 960   |
| 2,5 <sup>e</sup> percentile <sup>§</sup>  | 240          | 160       | 160       | 160   |
| 97,5 <sup>e</sup> percentile <sup>§</sup> | 4320         | 8640      | 8400      | 8640  |
| Maximum <sup>§</sup>                      | 7200         | 10080     | 10080     | 10080 |

\* Une activité physique d'intensité élevée est définie par une activité qui a demandé un effort physique important et qui a fait respirer beaucoup plus difficilement que normalement.

<sup>§</sup> Médiane, percentiles et maximum calculés sur les personnes pratiquant ce type d'activité au moins un jour par semaine pendant au moins 10 minutes consécutives.

Questionnaire source : *International Physical Activity Questionnaire (IPAQ)* (1).

Résultats pondérés et redressés.

(1) IPAQ group. *Guidelines for data processing and analysis of the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ)*. IPAQ references, <http://www.ipaq.ki.se/scoring.pdf>