

# Activité physique et sédentarité – Adultes 18-74 ans

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

**Tableau 1.3.10 : Equivalents métaboliques associés à la pratique d'activités physiques d'intensité modérée\* (en MET-minutes par semaine) chez les adultes de 18 à 74 ans : médiane, 2,5<sup>e</sup> et 97,5<sup>e</sup> percentiles, maximum (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>	960	960	1440	1200
2,5 <sup>e</sup> percentile <sup>§</sup>	120	80	120	120
97,5 <sup>e</sup> percentile <sup>§</sup>	5040	5040	5040	5040
Maximum <sup>§</sup>	5040	5040	5040	5040
<b>Femmes</b>				
Médiane <sup>§</sup>	720	960	1080	960
2,5 <sup>e</sup> percentile <sup>§</sup>	60	120	120	80
97,5 <sup>e</sup> percentile <sup>§</sup>	5040	5040	5040	5040
Maximum <sup>§</sup>	5040	5040	5040	5040

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

§ 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>