

COVID-19 (PRIORITAIRE) : Alimentation et activité physique en période de confinement

Introduction

Comme vous le savez, nous sommes en période de confinement depuis le 16 mars 2020, du fait de la pandémie de Coronavirus.

Cette situation a pu impacter ou non votre alimentation et votre activité physique.

Ces informations sont fondamentales pour aider aux décisions publiques en matière de gestion de la crise et améliorer les politiques de prévention. Elles permettront également d'étudier différents aspects comme les liens entre alimentation et résistance immunitaire au virus.

Comme pour tous les questionnaires NutriNet-Santé, toutes les données collectées seront totalement anonymisées.

Merci pour votre participation !

Partie 1 : Poids

Quel est votre poids actuel ? ⓘ

kg

Cette valeur provient-elle de mesures effectuées spécifiquement pour ce questionnaire ?

Oui Non

Quel était votre poids moyen dans le mois qui a précédé la période de confinement ? (Indiquez la valeur la plus proche du début du confinement) ⓘ

kg

Partie 2 : Alimentation

Avez-vous modifié vos habitudes alimentaires depuis le début du confinement (qualité, quantité, nature des produits, rythme des repas, etc.) ? (une seule réponse possible)

- Oui, beaucoup
- Oui, modérément
- Oui, un peu
- Non
- Je ne sais pas

Pour quelle(s) raison(s) ? (cochez toutes les situations qui correspondent à votre cas)

- Je ne peux plus aller facilement faire mes courses aux endroits habituels
- Je ne trouve plus les aliments que j'avais l'habitude d'acheter dans mes magasins habituels
- Je sors moins donc j'achète moins de produits frais
- J'ai perdu le goût et/ou l'odorat
- J'ai volontairement réduit ma consommation de certains aliments ou boissons pour ne pas prendre de poids
- J'ai volontairement réduit ma consommation de certains aliments ou boissons car j'ai peur d'en manquer/Je veux garder mon stock le plus longtemps possible
- Je mange des aliments bio habituellement, mais moins en ce moment car l'approvisionnement est difficile
- La situation actuelle impacte mes revenus, j'économise sur mes achats alimentaires
- Je me suis dit que cette période de confinement était l'occasion de rééquilibrer mon alimentation
- J'ai lu sur Internet ou les réseaux sociaux qu'il était conseillé d'éviter ou de privilégier certains aliments pour lutter contre le virus
- Je suis malade (infection Coronavirus présumée ou confirmée)
- Je suis malade (sans lien avec le Coronavirus)
- Mes habitudes de vie ont changé (exemples : repas en famille, plus de repas sur mon lieu de travail), cela impacte mes habitudes alimentaires
- Je passe plus de temps à cuisiner des plats "maison"
- J'ai moins de temps pour cuisiner
- J'ai plus de mal à conserver un rythme de repas réguliers
- Je mange davantage car je m'ennuie plus que d'habitude

Je mange davantage car je suis davantage anxieux(se)
Je mange davantage car je suis davantage fatigué(e)
J'ai l'appétit coupé (anxiété/stress)
Je ne mange plus au restaurant
Je me fais davantage livrer des repas à domicile
Je me fais moins livrer de repas à domicile
Je mange moins parce que je bouge moins, je fais moins d'exercice

Par rapport à la situation avant confinement, vous pensez que : (une seule réponse possible)

Votre alimentation est meilleure
Votre alimentation n'est ni meilleure ni moins bonne
Votre alimentation est moins bonne
Vous ne savez pas

A quelle fréquence grignotez-vous dans la journée (jusqu'au coucher) ?

6 fois ou plus par jour, tous les jours
3 à 5 fois par jour, tous les jours
1 à 2 fois par jour, tous les jours
4 à 6 fois par semaine
1 à 3 fois par semaine
Moins d'une fois par semaine
Jamais

Par rapport à la situation avant confinement :

Je grignote davantage
Je grignote moins
Je ne grignote ni plus ni moins

Partie 3 : Alimentation (suite)

Cochez la réponse qui correspond à votre situation pour chaque groupe d'aliment (une seule réponse par groupe d'aliment).

Pain complet, pain aux céréales :

J'ai augmenté ma consommation J'ai diminué ma consommation Je n'ai pas modifié ma consommation Je n'en consomme

Pain blanc :

J'ai augmenté ma consommation J'ai diminué ma consommation Je n'ai pas modifié ma consommation Je n'en consomme

Pâtes, riz, complets :

J'ai augmenté ma consommation J'ai diminué ma consommation Je n'ai pas modifié ma consommation Je n'en consomme

Pâtes non complètes, riz blanc :

J'ai augmenté ma consommation J'ai diminué ma consommation Je n'ai pas modifié ma consommation Je n'en consomme

Biscottes ou pains croustillants :

J'ai augmenté ma consommation J'ai diminué ma consommation Je n'ai pas modifié ma consommation Je n'en consomme

Céréales petit déjeuner :

J'ai augmenté ma consommation J'ai diminué ma consommation Je n'ai pas modifié ma consommation Je n'en consomme

Fruits frais :

J'ai augmenté ma consommation J'ai diminué ma consommation Je n'ai pas modifié ma consommation Je n'en consomme

Fruits en conserve :

J'ai augmenté ma consommation J'ai diminué ma consommation Je n'ai pas modifié ma consommation Je n'en consomme

Fruits surgelés :

J'ai augmenté ma consommation J'ai diminué ma consommation Je n'ai pas modifié ma consommation Je n'en consomme

Fruits à coque (noix, noisettes, amandes...) :

J'ai augmenté ma consommation J'ai diminué ma consommation Je n'ai pas modifié ma consommation Je n'en consomme

Légumes frais :

J'ai augmenté ma consommation J'ai diminué ma consommation Je n'ai pas modifié ma consommation Je n'en consomme

Légumes en conserve ou en bocaux :

J'ai augmenté ma consommation J'ai diminué ma consommation Je n'ai pas modifié ma consommation Je n'en consomme

Légumes surgelés :

J'ai augmenté ma consommation J'ai diminué ma consommation Je n'ai pas modifié ma consommation Je n'en consomme

Soupe fraîche :

J'ai augmenté ma consommation J'ai diminué ma consommation Je n'ai pas modifié ma consommation Je n'en consomme

Soupe en brique :

J'ai augmenté ma consommation J'ai diminué ma consommation Je n'ai pas modifié ma consommation Je n'en consomme

Soupe déshydratée :

J'ai augmenté ma consommation J'ai diminué ma consommation Je n'ai pas modifié ma consommation Je n'en consomme

Pommes de terre :

J'ai augmenté ma consommation J'ai diminué ma consommation Je n'ai pas modifié ma consommation Je n'en consomme

Purées de légumes ou de pommes de terre déshydratées :

J'ai augmenté ma consommation J'ai diminué ma consommation Je n'ai pas modifié ma consommation Je n'en consomme

Légumes secs (lentilles, pois chiches, haricots rouges...) :

J'ai augmenté ma consommation J'ai diminué ma consommation Je n'ai pas modifié ma consommation Je n'en consomme

Poisson ou produits de la mer frais :

J'ai augmenté ma consommation J'ai diminué ma consommation Je n'ai pas modifié ma consommation Je n'en consomme

Poisson ou produits de la mer en conserve :

J'ai augmenté ma consommation J'ai diminué ma consommation Je n'ai pas modifié ma consommation Je n'en consomme

Poisson ou produits de la mer surgelés :

J'ai augmenté ma consommation J'ai diminué ma consommation Je n'ai pas modifié ma consommation Je n'en consomme

Viande rouge fraîche :

J'ai augmenté ma consommation J'ai diminué ma consommation Je n'ai pas modifié ma consommation Je n'en consomme

Viande rouge surgelée :

J'ai augmenté ma consommation J'ai diminué ma consommation Je n'ai pas modifié ma consommation Je n'en consomme

Charcuterie :

J'ai augmenté ma consommation J'ai diminué ma consommation Je n'ai pas modifié ma consommation Je n'en consomme

Volaille fraîche :

J'ai augmenté ma consommation J'ai diminué ma consommation Je n'ai pas modifié ma consommation Je n'en consomme

Volaille surgelée :

J'ai augmenté ma consommation J'ai diminué ma consommation Je n'ai pas modifié ma consommation Je n'en consomme

Steaks végétaux, steaks de soja :

J'ai augmenté ma consommation J'ai diminué ma consommation Je n'ai pas modifié ma consommation Je n'en consomme

Plats préparés du commerce frais :

J'ai augmenté ma consommation J'ai diminué ma consommation Je n'ai pas modifié ma consommation Je n'en consomme

Plats préparés du commerce en conserve :

J'ai augmenté ma consommation J'ai diminué ma consommation Je n'ai pas modifié ma consommation Je n'en consomme

Plats préparés du commerce surgelés :

J'ai augmenté ma consommation J'ai diminué ma consommation Je n'ai pas modifié ma consommation Je n'en consomme

Sandwich, pizzas, tartes salées :

J'ai augmenté ma consommation J'ai diminué ma consommation Je n'ai pas modifié ma consommation Je n'en consomme

Lait :

J'ai augmenté ma consommation J'ai diminué ma consommation Je n'ai pas modifié ma consommation Je n'en consomme

Fromages :

J'ai augmenté ma consommation J'ai diminué ma consommation Je n'ai pas modifié ma consommation Je n'en consomme

Yaourts, petits suisses, fromage blanc :

J'ai augmenté ma consommation J'ai diminué ma consommation Je n'ai pas modifié ma consommation Je n'en consomme

Entremets et crèmes dessert :

J'ai augmenté ma consommation J'ai diminué ma consommation Je n'ai pas modifié ma consommation Je n'en consomme

Confiseries, chocolat :

J'ai augmenté ma consommation J'ai diminué ma consommation Je n'ai pas modifié ma consommation Je n'en consomme

Biscuits, gâteaux :

J'ai augmenté ma consommation J'ai diminué ma consommation Je n'ai pas modifié ma consommation Je n'en consomme

Beurre :

J'ai augmenté ma consommation J'ai diminué ma consommation Je n'ai pas modifié ma consommation Je n'en consomme

Huiles végétales :

J'ai augmenté ma consommation J'ai diminué ma consommation Je n'ai pas modifié ma consommation Je n'en consomme

Sucre, miel, confiture :

J'ai augmenté ma consommation J'ai diminué ma consommation Je n'ai pas modifié ma consommation Je n'en consomme

Jus de fruits :

J'ai augmenté ma consommation J'ai diminué ma consommation Je n'ai pas modifié ma consommation Je n'en consomme

Boissons sucrées, sodas :

J'ai augmenté ma consommation J'ai diminué ma consommation Je n'ai pas modifié ma consommation Je n'en consomme

Eau du robinet :

J'ai augmenté ma consommation J'ai diminué ma consommation Je n'ai pas modifié ma consommation Je n'en consomme

Eau en bouteille :

J'ai augmenté ma consommation J'ai diminué ma consommation Je n'ai pas modifié ma consommation Je n'en consomme

Boissons alcoolisées :

J'ai augmenté ma consommation J'ai diminué ma consommation Je n'ai pas modifié ma consommation Je n'en consomme

Thé, infusion :

J'ai augmenté ma consommation J'ai diminué ma consommation Je n'ai pas modifié ma consommation Je n'en consomme

Café :

J'ai augmenté ma consommation J'ai diminué ma consommation Je n'ai pas modifié ma consommation Je n'en consomme

Partie 4 : Alimentation (fin)**Etes-vous stressé(e) à l'idée de manquer de certains aliments durant le confinement ? (une seule réponse possible)**

- Oui, beaucoup
- Oui, modérément
- Oui, un peu
- Non

Quels sont les lieux ou modes d'approvisionnement pour votre foyer ?**Marché :****Habituellement ?**

Oui Non

En période de confinement ?

Oui Non

Depuis le confinement :

- J'ai augmenté mon recours à ce lieu/mode d'approvisionnement
- J'ai diminué mon recours à ce lieu/mode d'approvisionnement
- Je n'ai pas modifié mon recours à ce lieu/mode d'approvisionnement

Boulangerie, pâtisserie :**Habituellement ?**

Oui Non

En période de confinement ?

Oui Non

Depuis le confinement :

J'ai augmenté mon recours à ce lieu/mode d'approvisionnement

J'ai diminué mon recours à ce lieu/mode d'approvisionnement

Je n'ai pas modifié mon recours à ce lieu/mode d'approvisionnement

Epicerie, supérette :

Habituellement ?

Oui Non

En période de confinement ?

Oui Non

Depuis le confinement :

J'ai augmenté mon recours à ce lieu/mode d'approvisionnement

J'ai diminué mon recours à ce lieu/mode d'approvisionnement

Je n'ai pas modifié mon recours à ce lieu/mode d'approvisionnement

Autres commerces de proximité (boucherie, poissonnerie, primeur...) :

Habituellement ?

Oui Non

En période de confinement ?

Oui Non

Depuis le confinement :

J'ai augmenté mon recours à ce lieu/mode d'approvisionnement

J'ai diminué mon recours à ce lieu/mode d'approvisionnement

Je n'ai pas modifié mon recours à ce lieu/mode d'approvisionnement

Supermarché :

Habituellement ?

Oui Non

En période de confinement ?

Oui Non

Depuis le confinement :

J'ai augmenté mon recours à ce lieu/mode d'approvisionnement

J'ai diminué mon recours à ce lieu/mode d'approvisionnement

Je n'ai pas modifié mon recours à ce lieu/mode d'approvisionnement

Hypermarché :

Habituellement ?

Oui Non

En période de confinement ?

Oui Non

Depuis le confinement :

J'ai augmenté mon recours à ce lieu/mode d'approvisionnement

J'ai diminué mon recours à ce lieu/mode d'approvisionnement

Je n'ai pas modifié mon recours à ce lieu/mode d'approvisionnement

Magasin de surgelés :

Habituellement ?

Oui Non

En période de confinement ?

Oui Non

Depuis le confinement :

- J'ai augmenté mon recours à ce lieu/mode d'approvisionnement
- J'ai diminué mon recours à ce lieu/mode d'approvisionnement
- Je n'ai pas modifié mon recours à ce lieu/mode d'approvisionnement

Magasin BIO :

Habituellement ?

Oui Non

En période de confinement ?

Oui Non

Depuis le confinement :

- J'ai augmenté mon recours à ce lieu/mode d'approvisionnement
- J'ai diminué mon recours à ce lieu/mode d'approvisionnement
- Je n'ai pas modifié mon recours à ce lieu/mode d'approvisionnement

Commerçant ambulant :

Habituellement ?

Oui Non

En période de confinement ?

Oui Non

Depuis le confinement :

- J'ai augmenté mon recours à ce lieu/mode d'approvisionnement
- J'ai diminué mon recours à ce lieu/mode d'approvisionnement
- Je n'ai pas modifié mon recours à ce lieu/mode d'approvisionnement

Achat par Internet, catalogue ou téléphone (courses en ligne puis drive ou courses en ligne puis livraison) :

Habituellement ?

Oui Non

En période de confinement ?

Oui Non

Depuis le confinement :

- J'ai augmenté mon recours à ce lieu/mode d'approvisionnement
- J'ai diminué mon recours à ce lieu/mode d'approvisionnement
- Je n'ai pas modifié mon recours à ce lieu/mode d'approvisionnement

Paniers producteur, paysan ou fermier, AMAP (BIO ou non) :

Habituellement ?

Oui Non

En période de confinement ?

Oui Non

Depuis le confinement :

- J'ai augmenté mon recours à ce lieu/mode d'approvisionnement
- J'ai diminué mon recours à ce lieu/mode d'approvisionnement
- Je n'ai pas modifié mon recours à ce lieu/mode d'approvisionnement

Centre de distribution alimentaire (repas, colis, épicerie sociale...) :

Habituellement ?

Oui Non

En période de confinement ?

Oui Non

Depuis le confinement :

- J'ai augmenté mon recours à ce lieu/mode d'approvisionnement
J'ai diminué mon recours à ce lieu/mode d'approvisionnement
Je n'ai pas modifié mon recours à ce lieu/mode d'approvisionnement

Livraison de repas à domicile (Deliveroo, Uber Eats...) :

Habituellement ?

Oui Non

En période de confinement ?

Oui Non

Depuis le confinement :

- J'ai augmenté mon recours à ce lieu/mode d'approvisionnement
J'ai diminué mon recours à ce lieu/mode d'approvisionnement
Je n'ai pas modifié mon recours à ce lieu/mode d'approvisionnement

Avez-vous stocké des produits alimentaires chez vous plus que d'habitude pour faire face au confinement ? (une seule réponse possible)

- Oui car j'ai réduit la fréquence de mes achats
Oui car je crains une pénurie
Non

Partie 5 : Activité physique

Avez-vous modifié votre activité physique depuis le début du confinement ? (une seule réponse possible)

- J'ai augmenté mon activité physique
J'ai diminué mon activité physique
Je n'ai pas modifié mon activité physique
Je ne sais pas

Parmi les raisons suivantes, pourquoi avez-vous diminué votre activité physique ? (raison principale, une seule réponse possible)

- Je ne peux plus aller aux endroits habituels pour pratiquer du sport (club, salle de sports, espaces extérieurs)
Je ne me déplace plus à pied ou à vélo pour mes activités quotidiennes (ex : lieu travail, courses)
L'espace dont je dispose à mon domicile ne me permet pas de pratiquer de l'activité physique
Je n'aime pas pratiquer de l'activité physique en intérieur ou dans les possibilités dont je dispose
Je ne sais pas quelle(s) activité(s) pratiquer dans les conditions actuelles de confinement
Je manque de temps pour pratiquer de l'activité physique
Je suis malade (infection Coronavirus présumée ou confirmée)
Je suis malade (sans lien avec le Coronavirus)

Parmi les raisons suivantes, pourquoi avez-vous augmenté votre activité physique ? (raison principale, une seule réponse possible)

- Je souhaite maintenir mon état de santé
Je souhaite maintenir une bonne forme physique
Je souhaite garder un bon moral
Je souhaite contrôler mon poids
Je voudrais diminuer mon stress et mon anxiété
L'activité physique contribue au traitement d'une maladie chronique
J'ai découvert de nouvelles activités physiques
Je suis encouragé(e) par mon entourage
Pour mes déplacements autorisés, je privilégie la marche et le vélo, plutôt que d'autres modes de transport pour limiter les risques de contamination
Pour mes déplacements autorisés, je privilégie la marche et le vélo, plutôt que d'autres modes de transport car il y a moins de transports en commun qui fonctionnent
J'ai davantage de temps qu'auparavant

Indiquez les activités physiques que vous avez pratiquées au moins une fois au cours des 7 derniers jours :

Marche d'un bon pas, en extérieur ?

Oui Non

Nombre de fois sur une durée de 7 jours ?

fois

Temps moyen passé à chaque fois (en minutes) ?

minute(s)

Avez-vous débuté cette activité depuis le confinement ?

Oui Non

Depuis le confinement :

J'ai augmenté cette activité

J'ai diminué cette activité

Je n'ai pas modifié cette activité

Promener un animal de compagnie ?

Oui Non

Nombre de fois sur une durée de 7 jours ?

fois

Temps moyen passé à chaque fois (en minutes) ?

minute(s)

Avez-vous débuté cette activité depuis le confinement ?

Oui Non

Depuis le confinement :

J'ai augmenté cette activité

J'ai diminué cette activité

Je n'ai pas modifié cette activité

Jogging en extérieur ?

Oui Non

Nombre de fois sur une durée de 7 jours ?

fois

Temps moyen passé à chaque fois (en minutes) ?

minute(s)

Avez-vous débuté cette activité depuis le confinement ?

Oui Non

Depuis le confinement :

J'ai augmenté cette activité

J'ai diminué cette activité

Je n'ai pas modifié cette activité

Vélo en extérieur (déplacements) ?

Oui Non

Nombre de fois sur une durée de 7 jours ?

fois

Temps moyen passé à chaque fois (en minutes) ?

minute(s)

Avez-vous débuté cette activité depuis le confinement ?Oui Non**Depuis le confinement :**

J'ai augmenté cette activité

J'ai diminué cette activité

Je n'ai pas modifié cette activité

Vélo d'appartement (y compris elliptique) ?Oui Non**Nombre de fois sur une durée de 7 jours ?**

fois

Temps moyen passé à chaque fois (en minutes) ?

minute(s)

Avez-vous débuté cette activité depuis le confinement ?Oui Non**Depuis le confinement :**

J'ai augmenté cette activité

J'ai diminué cette activité

Je n'ai pas modifié cette activité

Tapis de marche/course intérieur ?Oui Non**Nombre de fois sur une durée de 7 jours ?**

fois

Temps moyen passé à chaque fois (en minutes) ?

minute(s)

Avez-vous débuté cette activité depuis le confinement ?Oui Non**Depuis le confinement :**

J'ai augmenté cette activité

J'ai diminué cette activité

Je n'ai pas modifié cette activité

Rameur ?Oui Non**Nombre de fois sur une durée de 7 jours ?**

fois

Temps moyen passé à chaque fois (en minutes) ?

minute(s)

Avez-vous débuté cette activité depuis le confinement ?Oui Non**Depuis le confinement :**

- J'ai augmenté cette activité
- J'ai diminué cette activité
- Je n'ai pas modifié cette activité

Exercices de « fitness » au domicile (aérobic, cardio, corde à sauter...) ?

Oui Non

Nombre de fois sur une durée de 7 jours ?

fois

Temps moyen passé à chaque fois (en minutes) ?

minute(s)

Avez-vous débuté cette activité depuis le confinement ?

Oui Non

Depuis le confinement :

- J'ai augmenté cette activité
- J'ai diminué cette activité
- Je n'ai pas modifié cette activité

Danse, zumba... ?

Oui Non

Nombre de fois sur une durée de 7 jours ?

fois

Temps moyen passé à chaque fois (en minutes) ?

minute(s)

Avez-vous débuté cette activité depuis le confinement ?

Oui Non

Depuis le confinement :

- J'ai augmenté cette activité
- J'ai diminué cette activité
- Je n'ai pas modifié cette activité

Exercices de renforcement musculaire (squats, pompes, abdos, exercices avec haltères...) ?

Oui Non

Nombre de fois sur une durée de 7 jours ?

fois

Temps moyen passé à chaque fois (en minutes) ?

minute(s)

Avez-vous débuté cette activité depuis le confinement ?

Oui Non

Depuis le confinement :

- J'ai augmenté cette activité
- J'ai diminué cette activité
- Je n'ai pas modifié cette activité

Yoga ?

Oui Non

Nombre de fois sur une durée de 7 jours ?

fois

Temps moyen passé à chaque fois (en minutes) ?

minute(s)

Avez-vous débuté cette activité depuis le confinement ?

Oui Non

Depuis le confinement :

J'ai augmenté cette activité

J'ai diminué cette activité

Je n'ai pas modifié cette activité

Stretching ?

Oui Non

Nombre de fois sur une durée de 7 jours ?

fois

Temps moyen passé à chaque fois (en minutes) ?

minute(s)

Avez-vous débuté cette activité depuis le confinement ?

Oui Non

Depuis le confinement :

J'ai augmenté cette activité

J'ai diminué cette activité

Je n'ai pas modifié cette activité

Jeux actifs avec les enfants ?

Oui Non

Nombre de fois sur une durée de 7 jours ?

fois

Temps moyen passé à chaque fois (en minutes) ?

minute(s)

Avez-vous débuté cette activité depuis le confinement ?

Oui Non

Depuis le confinement :

J'ai augmenté cette activité

J'ai diminué cette activité

Je n'ai pas modifié cette activité

Ménage (passer l'aspirateur, laver les vitres, lessiver) ?

Oui Non

Nombre de fois sur une durée de 7 jours ?

fois

Temps moyen passé à chaque fois (en minutes) ?

minute(s)

Avez-vous débuté cette activité depuis le confinement ?

Oui Non

Depuis le confinement :

J'ai augmenté cette activité

J'ai diminué cette activité

Je n'ai pas modifié cette activité

Jardinage ?

Oui Non

Nombre de fois sur une durée de 7 jours ?

fois

Temps moyen passé à chaque fois (en minutes) ?

minute(s)

Avez-vous débuté cette activité depuis le confinement ?

Oui Non

Depuis le confinement :

J'ai augmenté cette activité

J'ai diminué cette activité

Je n'ai pas modifié cette activité

Bricolage ?

Oui Non

Nombre de fois sur une durée de 7 jours ?

fois

Temps moyen passé à chaque fois (en minutes) ?

minute(s)

Avez-vous débuté cette activité depuis le confinement ?

Oui Non

Depuis le confinement :

J'ai augmenté cette activité

J'ai diminué cette activité

Je n'ai pas modifié cette activité

Autre ?

Oui Non

Veillez préciser l'activité ?

Nombre de fois sur une durée de 7 jours ?

fois

Temps moyen passé à chaque fois (en minutes) ?

minute(s)

Avez-vous débuté cette activité depuis le confinement ?

Oui Non

Depuis le confinement :

- J'ai augmenté cette activité
- J'ai diminué cette activité
- Je n'ai pas modifié cette activité

Combien de temps en moyenne passez-vous actuellement assis ou allongé par jour (c'est-à-dire au cours du travail ou télétravail, repas, loisir, éventuellement transports, MAIS en dehors du temps de sommeil) ?

heure(s)

min par jour

En particulier, combien de temps passez-vous devant un écran (téléphone, tablette, ordinateur, télévision) par jour ?

heure(s)

min par jour

Avez-vous modifié cette durée de temps sédentaire depuis le début du confinement ? 

- J'ai augmenté mon temps sédentaire
- J'ai diminué mon temps sédentaire
- Je n'ai pas modifié mon temps sédentaire
- Je ne sais pas

Commentaires (facultatifs)

Commentaires (Nombre de caractères restants : 150)