

## Section 3: Cartes

### Présentation générale

---

**Introduction** Les cartes sont destinées à être utilisées pendant les entretiens pour montrer ou expliquer la signification de certaines questions posées.

---

**Cartes** La présente section contient les cartes suivantes :

<b>Carte</b>	<b>Voir page</b>
Liste des catégories professionnelles	5-3-2
Liste des produits du tabac	5-3-3
Consommation d'alcool	5-3-4
Hygiène alimentaire (fruits et légumes typiques et taille des portions)	5-3-5
Activités physiques typiques	5-3-6

---

## Liste des catégories professionnelles

### Contexte d'utilisation

Cette carte se rapporte à :

Step	Section	Question
Step 1, informations démographiques, module de base	C	C7

Catégorie professionnelle	Description
Employé(e) de l'État	Personne employée par un service ou un organisme de État et recevant un salaire. Cette catégorie inclut les employés des : <ul style="list-style-type: none"> <li>• administrations nationales,</li> <li>• administrations régionales,</li> <li>• administrations municipales,</li> <li>• entreprises paragonnementales,</li> <li>• institutions semi-autonomes (par exemple en charge de la sécurité sociale) dépendantes du gouvernement,</li> <li>• institutions comme les écoles religieuses (si elles sont financées par le gouvernement).</li> </ul>
Employé(e) dans le privé	Personne occupant un emploi et recevant un salaire. Cette catégorie inclut tous les employés qui ne sont pas employés de l'État
Indépendant(e)	Personne produisant des biens pour la vente ou ayant un revenu grâce à la fourniture de service à des tiers, individus ou entreprises.  La personne travaille seule ou avec l'aide intermittente de tiers, mais n'emploie personne régulièrement en contrepartie d'un salaire.
Bénévole - agriculture de subsistance, etc.	Personne consacrant un temps non négligeable et sans rémunération à une organisation de volontaires, à une entreprise ou une ferme familiales ou à d'autres activités semblables.
Étudiant(e)	Personne dont l'activité principale est d'étudier dans un établissement d'enseignement élémentaire, secondaire, universitaire ou technique.
Maître (sse) de maison (travaux ménagers)	Personne dont l'activité principale est de s'occuper des travaux ménagers sans recevoir de rémunération.
Retraité(e)	Personne qui ne travaille plus en raison de son âge mais ayant fait partie de la population active, en tant qu'employé ou employeur, et ayant eu des revenus pendant une période.
Chômeur(se)	Personne qui pourrait travailler mais qui n'occupe pas d'emploi ou ne possède pas d'entreprise actuellement (sauf maître(sse) de maison).
Invalide	Personne ne pouvant pas travailler pour des raisons de santé.

## Liste des produits du tabac

---

**Contexte  
d'utilisation**

Cette carte se rapporte à :

<b>Step</b>	<b>Section</b>	<b>Questions</b>
Step 1, consommation de tabac, module de base	T	T1 à T8

<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Cigarettes</b></li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Cigarillos</b></li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Cigares</b></li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Cheroots</b></li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Chuttas</b></li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Bidis</b></li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Goza / Hookah</b></li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Produits locaux du tabac</b> (à ajouter à la liste selon les pays)</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Produits locaux du tabac</b> (à ajouter à la liste selon les pays)</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Produits locaux du tabac</b> (à ajouter à la liste selon les pays)</li></ul>

---

## Consommation d'alcool

---

### Contexte d'utilisation

Cette carte se rapporte à :

Step	Section	Questions
Step 1, consommation d'alcool, module de base	A	A1 à A5



1 bouteille standard de **bière ordinaire** (285ml)



1 mesure de **liqueur** (30ml)



1 verre de **vin** de taille moyenne (120ml)



1 mesure d'**apéritif** (60ml)

**Note :** La quantité d'alcool nette contenue dans un **verre standard** est de **10 g** d'éthanol en fonction du pays. Les pays adapteront cette mesure en fonction de leurs propres références et indiqueront si sa valeur est différente.

### EQUIVALENTS ALCOOL:

#### Vin:

1 verre de vin	1 verre
1 bouteille de vin	6 verres
1 vin coupé	1 verre

#### Bière:

1 bouteille de bière	1 verre
1 caisse de bière	24 verres

#### Alcools forts :

1 grand verre de mélange ou un petit verre pur	1 verre
1/2 pinte de liqueur	6 verres
1 pinte de liqueur	12 verres
1/5 de litre de liqueur	20 verres
1 bouteille de liqueur	24 verres


---


## Hygiène alimentaire (fruits et légumes typiques et taille des portions)

### Contexte d'utilisation

Cette carte se rapporte à :

Step	Section	Questions
Step 1, hygiène alimentaire, module de base	D	D1 à D4

Sont considérés comme <b>LEGUMES :</b>	1 portion =	Exemples
Les légumes verts crus	1 bol	Épinards, salade, etc.
Les autres légumes cuits ou émincés crus	½ bol	Tomates, carottes, citrouilles, maïs, chou chinois, haricots frais, oignons, etc.
		
Le jus de légumes	½ bol	

Sont considérés comme <b>FRUITS :</b>	1 portion =	Exemples
Les pommes, bananes, oranges	1 fruit de taille moyenne	
Les fruits émincés, coupés ou en conserve	½ bol	
Les jus de fruit	½ bol	Jus naturel sans additif

### Taille des portions

1 portion standard = 80 grammes (traduits en différentes unités de bols selon le type de légume et la taille standard des bols dans le pays).

### Recommandation OMS

L'Organisation mondiale de la Santé recommande au moins:

- 400 grammes de fruits et légumes par jour, ou
- 5 portions de 80 grammes chacune.

**Note :** Les tubercules tels que les pommes de terre et le manioc ne sont néanmoins pas inclus dans cette recommandation.

## Activités physiques typiques

Contexte  
d'utilisation

Cette carte se rapporte à :

Step	Section	Questions
Step 1, activité physique, module de base	P	P à P15

ACTIVITE PHYSIQUE AU TRAVAIL		ACTIVITE PHYSIQUE PENDANT LES LOISIRS	
Activités physiques D'INTENSITE MODEREE	Activités physiques DE FORTE INTENSITE	Activités physiques D'INTENSITE MODEREE	Activités physiques DE FORTE INTENSITE
Respiration un peu plus rapide que la normale	Respiration beaucoup plus rapide que la normale	Respiration un peu plus rapide que la normale	Respiration beaucoup plus rapide que la normale
<p><b>Exemples:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Faire le ménage (passer l'aspirateur, enlever la poussière, lustrer, récurer, balayer, repasser)</li> <li>• Faire la lessive (secouer et brosser des tapis, essorer du linge (à la main))</li> <li>• Jardiner</li> <li>• Traire des vaches (à la main)</li> <li>• Planter et récolter</li> <li>• Bêcher sur un sol sec</li> <li>• Tisser</li> <li>• Faire de la menuiserie (ciseler, scier du bois tendre)</li> <li>• Mélanger du ciment (à la pelle)</li> <li>• Travailler dans la construction (pousser des brouettes chargées, utiliser un marteau-piqueur)</li> <li>• Marcher avec un paquet sur la tête</li> <li>• Puiser de l'eau</li> <li>• Garder des animaux</li> </ul>	<p><b>Exemples:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Exploiter les forêts (couper du bois, le transporter)</li> <li>• Scier du bois dur</li> <li>• Labourer</li> <li>• Récolter (canne à sucre)</li> <li>• Jardiner (creuser)</li> <li>• Moudre (au pilon)</li> <li>• Travailler dans la construction (pelleter du sable)</li> <li>• Porter des meubles (cuisinière, frigo)</li> <li>• Donner des cours de cardio vélo (fitness)</li> <li>• Donner des cours d'aérobic sportive</li> <li>• Trier des colis postaux (à un bon rythme)</li> <li>• Conduire un vélo pousse-pousse</li> </ul>	<p><b>Exemples:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Faire du vélo</li> <li>• Faire du jogging</li> <li>• Danser</li> <li>• Monter à cheval</li> <li>• Pratiquer le tai chi</li> <li>• Pratiquer le yoga</li> <li>• Pratiquer le pilates</li> <li>• Suivre un cours d'aérobic de faible impact</li> <li>• Jouer au cricket</li> </ul>	<p><b>Exemples:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jouer au football</li> <li>• Jouer au rugby</li> <li>• Jouer au tennis</li> <li>• Suivre un cours d'aérobic de fort impact</li> <li>• Aqua aérobic</li> <li>• Faire de la danse classique</li> <li>• Pratiquer la natation à rythme soutenu</li> </ul>