

Association entre déplacement actif pour se rendre à l'école, activité physique et adiposité chez les adolescents états-uniens

Source

Mendoza JA (2011) **Active commuting to school and association with physical activity and adiposity among US youth.** *J Phys Act Health* 8(4):488-95.

La prévalence élevée du surplus de poids et de l'obésité chez les enfants et les adolescents est un problème majeur de santé publique, particulièrement aux États-Unis. Des études révèlent que de hauts niveaux d'activité physique sont associés avec des risques moindres d'obésité. Seulement 7,6 % des adolescents (comparativement à 42 % des enfants du primaire) font au moins le volume minimal recommandé d'activité physique d'intensité moyenne ou élevée. Ces pourcentages diminuent avec l'âge à l'adolescence.

Les lignes directrices des États-Unis (2008) proposent le déplacement actif pour se rendre à l'école comme une manière d'augmenter l'activité physique chez les enfants et les adolescents. Plusieurs groupes de recherche ont examiné le lien entre le déplacement actif pour aller à l'école et le niveau global d'activité physique et l'adiposité, mais les résultats obtenus diffèrent d'une étude à l'autre.

La présente recherche avait donc comme principaux objectifs d'examiner l'association entre le déplacement actif et le poids chez les adolescents états-uniens, et de vérifier si de plus hauts niveaux d'activité physique d'intensité moyenne ou élevée expliquaient cette association.

Les données proviennent du sondage « NHANES » 2003-2004 (*The National Health and Nutrition Examination Survey*). Les données de 789 jeunes de 12 à 19 ans fréquentant l'école ont été incluses dans l'étude. Le déplacement actif a été mesuré par questionnaire (données auto-rapportées), alors que l'activité physique a été mesurée à l'aide d'accéléromètres (minimum de 4 jours de données valides avec au moins 10 heures de données quotidiennes). Les heures avant l'école (6 h 30 à 9 h 00) et après l'école (14 h 30 à 16 h 00) ont été analysées séparément, étant donné que les déplacements actifs pour se rendre à l'école se font habituellement pendant ces périodes. Un ajustement a été fait pour plusieurs variables qui auraient pu influencer sur les résultats : apports énergétiques quotidiens et caractéristiques démographiques et socioéconomiques.

La moyenne d'âge était de 14,4 ans et 48,6 % étaient des filles. La moyenne du temps consacré à des déplacements actifs a été de 8,5 minutes/jour (ou 18,4 minutes/jour en excluant ceux qui n'utilisent jamais le déplacement actif pour se rendre à l'école).

Les résultats indiquent que le déplacement actif est inversement relié à l'IMC et à la somme de l'épaisseur des plis cutanés. Toutefois, le déplacement actif n'explique qu'environ 1 % de l'IMC et de la somme de l'épaisseur des plis cutanés, ce qui est cohérent avec les résultats d'études antérieures. La relation avec le tour de taille n'était pas significative. Le déplacement actif était positivement associé avec le niveau global d'activité physique d'intensité moyenne ou élevée. Les analyses font globalement ressortir que la relation entre le déplacement actif et le statut corporel peut être expliquée par l'augmentation du niveau d'activité physique d'intensité moyenne ou élevée avant et après l'école. Aucune différence significative n'a été notée quant au sexe et à l'âge.

La promotion du déplacement actif peut donc être une opportunité pour augmenter les niveaux d'activité physique et, par le fait même, améliorer la santé des adolescents. Ceux qui habitent trop loin de l'école pour utiliser le déplacement actif pourraient bénéficier de programmes de transport en commun, qui favorisent la marche entre les arrêts et les destinations.

Véronique Ouellet St-Denis, Karima Djellouli et Guy Thibault