

Marcher pour se rendre au travail au Canada : les effets bénéfiques sur la santé selon les caractéristiques socio-économiques et le milieu de vie (urbain ou rural)

Source

Kitchen P et coll. (2011) **Walking to work in Canada: Health benefits, socio-economic characteristics and urban-regional variations.** *BMC Public Health* 11(212):1-11.

En réponse à l'augmentation de la prévalence de l'obésité et à la diminution de la pratique d'activités physiques qui ont été observées ces dernières années, les gouvernements ont dû mettre en place plusieurs programmes et stratégies de promotion d'un mode de vie physiquement actif. Par ailleurs, la quantité de marche qu'une personne fait est globalement corrélée avec sa santé. La marche est une forme simple et populaire d'exercice. Elle est pratiquée sur une base quotidienne par une grande partie de la population, notamment à des fins de transport. Ce type de déplacement actif peut être promu comme un moyen de diminuer la sédentarité et la prévalence du surpoids.

Les auteurs ont voulu explorer la relation entre, d'une part, les conditions de santé, les caractéristiques socio-économiques, le milieu de vie et, d'autre part, la marche pour se rendre au travail chez les Canadiens. Les données proviennent de l'Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes (ESCC 2001 et 2005). Cette enquête comprend une question sur le nombre de minutes de marche pour se rendre au travail, à l'école ou pour faire des achats. À noter que les données disponibles sont auto-rapportées, ce qui peut induire un biais (sous-estimation ou surestimation).

Les résultats indiquent que les personnes souffrant de diabète ont plus tendance à utiliser la marche comme moyen de déplacement, mais pas pour de longues durées (résultats de 2001 seulement). Les personnes qui rapportent un stress plus élevé dans la vie quotidienne ont moins tendance à se déplacer en marchant. Les personnes physiquement actives marchent davantage et pour de plus longues durées que les personnes inactives. Les femmes en général et les personnes de 20 à 34 ans marchent plus que les hommes et les personnes de 50 à 64 ans pour se rendre au travail, mais pour de plus courtes durées. Une forte association a été observée entre le revenu du ménage et la tendance à marcher pour aller travailler. Les personnes issues de ménages avec un revenu de moins de 50 000 \$ (comparativement avec les ménages avec un revenu de plus de 80 000 \$) ont plus tendance à se déplacer

activement en marchant. Les personnes avec un moins haut degré de scolarité ont moins tendance à marcher, mais le font pour de plus longues durées. Celles vivant dans un centre urbain marchent plus, probablement parce que la distance entre le domicile et le travail est plus courte et que l'environnement bâti est facilitant (trottoirs, trajets sécuritaires, etc.). Les personnes avec un IMC normal ont plus tendance à marcher, et ce, pour de plus longues périodes que les personnes en surpoids ou obèses.

Les caractéristiques associées à l'utilisation de la marche pour se déplacer sont généralement les mêmes lorsque l'on compare les résultats de 2001 et de 2005, ce qui suggère que ces résultats peuvent être utilisés et généralisés dans le temps. On observe également une forte association entre le statut socio-économique et la pratique de la marche. Il a déjà été démontré que les personnes avec un statut socio-économique faible sont plus à risque d'avoir des problèmes de santé comme le diabète et l'hypertension artérielle. Pourtant, ces personnes ont tendance à marcher davantage. Une hypothèse pour expliquer cette contradiction apparente pourrait être que les autres facteurs qui caractérisent ces personnes (diète non optimale, stress plus élevé, moins d'accès à des installations sportives, etc.) sont plus importants que les effets bénéfiques apportés par la marche.

Les professionnels de la santé peuvent jouer un rôle important en encourageant la marche pour les déplacements actifs. Pour ceux qui habitent trop loin de leur travail, on peut encourager le transport en commun, qui oblige quand même à marcher entre les arrêts et les destinations. Finalement, pour les personnes qui ne peuvent pas utiliser le transport en commun, les employeurs pourraient encourager la pratique d'activités physiques au travail. Les deux parties seraient gagnantes, car des employés actifs physiquement sont plus productifs.

Véronique Ouellet St-Denis, Karima Djellouli et Guy Thibault