

## Les enfants qui marchent pour aller à l'école sont-ils plus actifs que les autres?

### Source

Cooper AR et coll. (2003). **Commuting to school. Are children who walk more physically active?** *Am J Prev Med* 25(4):273-6.

En Grande-Bretagne, le pourcentage d'enfants qui vont à l'école en voiture est passé de 16 %, en 1985-86, à 38 % en 1997-98. Le transport actif permettrait aux enfants d'établir une routine quotidienne d'activité physique. Cependant, l'effet du transport actif sur le niveau d'activité physique des enfants n'est pas connu. Le but de cette étude était de quantifier objectivement les habitudes d'activité physique des jeunes d'environ 10 ans selon leur mode de transport (marche ou voiture).

Au total, 141 enfants d'écoles de différents milieux socioéconomiques ont porté un accéléromètre pendant 7 jours, ce qui a permis aux chercheurs de calculer les minutes d'activité physique d'intensité moyenne ou élevée. Les enfants ont aussi rempli un questionnaire sur leur moyen de transport pour aller à l'école ainsi que le temps de déplacement.

### Résultats

1. 64 % des enfants marchent pour aller à l'école.
2. Le niveau d'activité physique des enfants n'est pas différent selon les écoles.
3. Les enfants qui marchent pour aller à l'école sont plus actifs pendant la semaine que ceux qui s'y rendent en voiture; cette différence est plus importante chez les garçons que chez les filles.
4. Il n'y a pas de différence de niveau d'activité physique pendant la fin de semaine selon le mode de transport choisi pour aller à l'école.
5. Les enfants qui vont à l'école à pied sont 50 % plus actifs entre 8 h et 9 h le matin que ceux qui s'y rendent en voiture. Il n'y a pas de différence entre les deux groupes pendant les heures de classe (9 h à 15 h), mais les enfants qui marchent font 30 minutes de plus d'activité physique après l'école et en soirée (15 h à 20 h) que les seconds.
6. Il n'y a pas de différence entre les deux groupes quant à la proportion d'enfants répondant aux normes nationales en matière d'activité physique.



Selon les résultats de l'étude, les auteurs suggèrent qu'inclure le déplacement actif dans la promotion de l'activité physique à l'école peut favoriser un niveau d'activité physique plus élevé après l'école.

Marie-Pierre Arsenault et Guy Thibault