

Le niveau d'activité physique des jeunes qui vont à l'école à pied, en vélo et en voiture

Source

Cooper AR et coll. (2005) **Physical activity levels of children who walk, Cycle, or are driven to school.** *Am J Prev Med* 29(3):179-84.

Les auteurs ont analysé le lien entre le mode de transport des élèves du primaire pour aller à l'école et leur niveau d'activité physique. Les données ont été recueillies à Odense. Cette ville danoise, où les automobilistes respectent les droits des piétons et des cyclistes, offre un environnement physique sécuritaire (ex. voie réservée avec barrières). Aussi beaucoup d'enfants vont-ils à l'école à pied ou à vélo.

Les données proviennent de l'European *Youth Heart Study* de 1997-1998. En tout, 152 garçons et 180 filles (moyenne d'âge de 9,7 ans) de 25 écoles de trois milieux socioéconomiques différents ont participé à l'étude. Les chercheurs ont noté la grandeur et le poids des enfants, et ces derniers ont répondu à un questionnaire sur leur mode de transport (aller et retour) et leur temps de déplacement. Leur niveau d'activité physique a été mesuré à l'aide d'un accéléromètre qu'ils ont porté pendant quatre jours.

Résultats

1. 24,1 % des enfants marchent pour aller à l'école, 38,9 % utilisent leur vélo, 24,7 % s'y rendent en voiture et 12,3 % en autobus.
2. Le temps de déplacement de plus de 85 % des enfants est de 15 minutes, peu importe le mode de transport.
3. Les enfants qui marchent sont plus actifs que ceux qui voyagent en voiture, même en dehors des périodes de déplacement.
4. Le niveau d'activité physique des enfants qui utilisent le vélo se situe entre celui des enfants qui marchent et celui des enfants qui voyagent en voiture. Ce résultat peut s'expliquer par le fait qu'il y a plus de filles qui utilisent leur vélo et qu'elles sont moins actives que les garçons en dehors des périodes de déplacement.
5. Les garçons qui marchent ou qui utilisent leur vélo sont significativement plus actifs que ceux qui voyagent en voiture.
6. Les filles qui marchent sont plus actives que celles voyageant en voiture, mais leur niveau général d'activité physique est identique.
7. Les garçons qui marchent et utilisent leur vélo sont moins actifs en fin de semaine que pendant la semaine.

8. Pendant la journée, les garçons qui vont à l'école à pied ou en vélo sont plus actifs que ceux voyageant en voiture, mais il n'y a pas de différence en soirée.
9. Les filles qui vont à l'école à pied ou en vélo sont plus actives que celles voyageant en voiture, mais seulement pendant les périodes de déplacement.
10. Comparativement aux garçons qui se déplacent en voiture, ceux qui marchent sont actifs 34 minutes de plus par jour, et ceux qui utilisent leur vélo 27,5 minutes de plus par jour.
11. Les filles qui marchent sont actives 40 minutes de plus par jour que celles voyageant en voiture. Toutefois, le nombre de minutes d'activité physique est le même chez les filles utilisant leur vélo et celles voyageant en voiture.
12. Le transport actif compte peu dans le total quotidien des minutes d'activité physique, soit 3,5 minutes de plus par jour.

Si le transport actif ne peut expliquer qu'une partie de la différence du niveau d'activité physique des enfants les jours de semaine, l'étude souligne ses effets positifs. Ainsi, les enfants qui optent pour ce mode de transport sont plus actifs tout au long de la journée — ils font en moyenne 31,5 minutes de plus d'activité physique — que ceux qui voyagent en voiture. Par ailleurs, ils ont tendance à choisir des activités physiques soutenues, alors que les seconds se tournent davantage vers des activités sédentaires. Une recherche sur les déterminants environnementaux et sociaux permettrait de mieux comprendre le lien entre l'activité physique et le transport actif chez les jeunes.

Marie-Pierre Arsenault et Guy Thibault