

Aller à l'école à vélo améliore l'aptitude cardiorespiratoire

Source

Chillon P et coll. (2012) **Bicycling to school is associated with improvements in physical fitness over a 6-year follow-up period in Swedish children.** *Preventive Medicine* 55(2):108-12.

Une mauvaise aptitude cardiorespiratoire est associée à divers problèmes de santé – résistance à l'insuline, dyslipidémie, pression sanguine élevée – pouvant persister à l'âge adulte. Or, le transport actif pour aller à l'école et en revenir permet d'augmenter le niveau d'activité physique, déterminant majeur de la condition physique. Mais quel est le mode de transport apportant le plus d'avantages métaboliques aux jeunes?

Pour répondre à cette question, des chercheurs ont réalisé une étude s'échelonnant sur six ans auprès de 262 élèves suédois. Les sujets ont répondu à des questionnaires afin d'évaluer leur mode de déplacement vers l'école (vélo, marche, autobus, voiture, moto, train), en plus de passer un test d'évaluation de leur consommation maximale d'oxygène (indice de l'aptitude cardiorespiratoire).

Les chercheurs ont par ailleurs tenu compte d'autres variables comme la maturation de l'enfant, son niveau d'activité physique et les revenus familiaux, afin d'ajuster les résultats dans les analyses statistiques. Toutes les données ont été prises deux fois, à six ans d'intervalle, soit en 1998-1999 et en 2004-2005.

Résultats

Le pourcentage des élèves ayant recours à un mode de transport passif n'a pas changé (34 %), alors que le pourcentage des usagers de la bicyclette a augmenté (12 % à 31 %) et celui des marcheurs a diminué (54 % à 35 %).

L'utilisation, du début à la fin de la période de six ans, de la bicyclette pour aller à l'école s'est accompagnée d'une augmentation de l'aptitude cardiorespiratoire 13 % plus élevée que le recours à un mode de transport passif, et 20 % plus élevée que la marche. De plus, l'adoption de l'habitude de pédaler jusqu'à l'école dans le courant de ces six années était aussi synonyme d'amélioration de l'aptitude cardiorespiratoire.

Plusieurs raisons peuvent expliquer l'augmentation de l'utilisation de la bicyclette, dont la perception qu'ont les parents qu'il est plus sécuritaire de faire le trajet à vélo qu'à pied. Il est aussi possible que la distance à parcourir ait pu augmenter en raison d'un changement d'école (exemple : passage du primaire au secondaire). Par ailleurs, on ne sait pas quel est le rôle respectif des déplacements à vélo et des autres activités physiques dans l'augmentation de l'aptitude cardiorespiratoire. Une chose est certaine, pédaler pour se rendre à l'école et en revenir améliore l'aptitude cardiorespiratoire des jeunes, davantage que la marche ou les modes de transport passifs.

Pascale Délisle et Guy Thibault