

Les jeunes qui passent plus de temps à l'extérieur ont un niveau d'activité physique plus élevé et un risque d'embonpoint ou d'obésité plus faible

Source

Cleland D (2008) **A prospective examination of children's time spent outdoors, objectively measured physical activity and overweight.** *International Journal of Obesity* 32:1685-93.

L'objectif de l'étude était de déterminer si le temps que les jeunes passent à l'extérieur est associé à leur niveau global d'activité physique et à leur indice de masse corporelle.

Entre 2001 et 2004, dans 19 écoles primaires de Melbourne en Australie, deux groupes ont été suivis, soit 188 jeunes de 5 et 6 ans et 360 autres de 10 à 12 ans. Dans chacun des groupes, les données sur les filles et celles sur les garçons ont été analysées séparément.

Résultats

- Dans les deux groupes d'âge, les garçons ont accumulé plus de temps d'activité physique d'intensité moyenne ou élevée que les filles, tant les jours de semaine que de fin de semaine; ils ont aussi passé plus de temps à l'extérieur, peu importe la saison.
- Un nombre d'heures élevé à l'extérieur (incluant les heures sans activité physique) est davantage lié à un niveau global d'activité élevé pendant la saison fraîche que pendant la saison chaude.
- Les jeunes ont passé plus de temps à l'extérieur durant la saison chaude que durant la saison plus fraîche.
- Les garçons de 5 et 6 ans ont passé en moyenne 1 h de moins à l'extérieur que ceux de 10 à 12 ans, mais ils ont fait deux fois plus d'activité physique d'intensité moyenne ou élevée.
- Pendant les mois plus frais, chaque heure additionnelle passée à l'extérieur durant les jours de semaine et de fin de semaine représentait 26,5 min/sem. d'activité physique d'intensité moyenne ou élevée (plus de 3 MET) supplémentaire pour les filles de 10 à 12 ans, et 21,0 min/sem. pour les garçons du même âge.
- Sur une période de trois ans, la prévalence du surpoids chez les 10 à 12 ans était de 26 % à 41 % plus basse chez les garçons et de 31 % à 35 % plus basse chez les filles qui passaient plus de 2 h/jour à l'extérieur que ceux et celles qui y passaient moins de 1 h/jour.
- La prévalence du surpoids était 30 % plus basse chez ceux et celles qui passaient plus de 3 h/jour à l'extérieur que chez ceux et celles qui y passaient moins de 2 h/jour.

Ces résultats soulignent l'intérêt d'encourager les jeunes de 10 à 12 ans à passer plus de temps à l'extérieur, car il est positivement corrélé avec le temps d'activité physique et inversement corrélé avec le surpoids. Reste à savoir si ces conclusions s'appliquent également aux jeunes québécois, car le temps passé à faire de l'activité physique d'intensité moyenne ou élevée en fonction du temps total passé à l'extérieur dépend du contexte social, sportif et environnemental.

Simon Leclerc et Guy Thibault