

Le transport actif permet de suivre les recommandations en matière d'activité physique

Source

Berrigan D et coll. (2006) **Active transportation increase adherence to activity recommendations.** *Am J Prev Med* 31(3):210-6.

Les inégalités en matière de santé sont bien connues. Ainsi, les personnes à faible revenu risquent davantage de souffrir de cancer, de diabète de type 2, d'embonpoint et d'obésité que celles ayant un revenu plus élevé. De telles inégalités ont également été observées selon l'ethnicité, l'âge, le sexe et le niveau de scolarité.

En Californie, les résultats d'un sondage indiquent que, selon les groupes démographiques, l'activité ou l'inactivité physique durant les loisirs sont corrélés avec les inégalités en matière de santé. Le niveau d'activité physique est plus élevé chez les hommes, les jeunes, les personnes ayant un revenu et un niveau de scolarité plus élevés. Cependant, les personnes qui ont moins de douze ans de scolarité et un revenu plus faible ainsi que les jeunes et les personnes d'origine afro-américaine ou hispanique ont un niveau plus élevé d'activité physique liée à leur travail.

Les auteurs font l'hypothèse que l'inclusion du transport actif (marche et vélo) dans les calculs du niveau d'activité physique pourrait réduire l'écart apparent entre les groupes.

Ils ont utilisé les données de l'enquête *California Health Interview Survey* de 2001 à laquelle 55 151 personnes ont participé. De plus, ils ont inclus les variables démographiques suivantes : sexe, âge, ethnie, niveau de scolarité et revenu. Selon le niveau d'activité autodéclaré, ils ont divisé les participants en deux groupes : A) les personnes qui suivent les recommandations en matière d'activité physique; B) celles qui ne les suivent pas. Les personnes du groupe A) faisaient, par semaine, 60 minutes d'activité physique d'intensité élevée ou 150 minutes d'activité physique d'intensité moyenne ou un mélange des deux intensités, pour un total de 150 minutes.

Résultats

- Si l'on considère seulement l'activité physique durant les loisirs, les personnes d'origine afro-américaine, hispanique et asiatique se conforment moins aux recommandations d'activité physique que les Blancs.
- Si l'on considère seulement l'activité physique pratiquée durant les loisirs, les hommes s'y conforment davantage que les femmes, et cet engagement

augmente avec le niveau de scolarité et le revenu, mais diminue avec l'âge. De plus, les auteurs rapportent une association claire entre l'engagement et l'ethnicité (plus faible chez les Hispaniques);

- Lorsque la conformité aux recommandations est établie sur la base du transport actif :
 - a. il n'y a pas de différence entre les hommes et les femmes;
 - b. l'engagement diminue avec la scolarité et le revenu;
 - c. il y a une relation en U pour l'âge;
 - d. le lien avec l'ethnicité est l'inverse du point précédent, car ce sont les Hispaniques qui se conforment le plus aux recommandations.

Il semble donc qu'introduire le transport actif dans les calculs du niveau d'activité physique permet de diminuer, mais pas d'éliminer, l'association entre les données démographiques et l'engagement individuel à se conformer aux recommandations en matière d'activité physique.

Les recommandations basées uniquement sur les activités physiques pratiquées pendant les loisirs peuvent être pertinentes pour une population sédentaire ayant le temps et les ressources nécessaires pour participer à ce genre d'activités. Elles peuvent cependant ne pas convenir aux personnes ayant un emploi physiquement exigeant, un revenu plus faible, un horaire non flexible et d'autres barrières psychosociales, économiques ou environnementales. Cette étude indique que le transport actif peut réduire l'effet de ces barrières, sans toutefois pouvoir les éliminer complètement.

Enfin, les auteurs mentionnent qu'il est impossible à ce stade de soutenir l'hypothèse que le niveau d'activité physique permet à lui seul d'expliquer la disparité de la prévalence de l'obésité dans la population.

Marie-Pierre Arsenault et Guy Thibault