

Capsule 20

Association entre déplacement actif pour se rendre à l'école, activité physique et adiposité chez les adolescents états-uniens

La prévalence élevée du surplus de poids et de l'obésité chez les enfants et les adolescents est un problème majeur de santé publique, particulièrement aux États-Unis. Des études révèlent qu'un niveau élevé d'activité physique est associé à des risques moindres d'obésité. Cependant, seulement 7,6 % des adolescentes et des adolescents (comparativement à 42 % des enfants du primaire) font au moins le volume minimal recommandé d'activité physique d'intensité moyenne ou élevée.

Dans ses lignes directrices de 2008, le US Department of Health and Human Services propose le déplacement actif pour se rendre à l'école comme une manière d'augmenter l'activité physique des enfants et des adolescents. Plusieurs groupes de recherche ont examiné le lien entre le déplacement actif pour aller à l'école et le niveau global d'activité physique et l'adiposité, mais les résultats diffèrent d'une étude à l'autre. La présente recherche avait donc comme principaux objectifs d'examiner l'association entre le déplacement actif et le poids chez les adolescentes et les adolescents états-uniens, et de vérifier si cette association était expliquée par de plus hauts niveaux d'activité physique d'intensité moyenne ou élevée.

Les données proviennent du sondage NHANES 2003-2004 (*The National Health and Nutrition Examination Survey*). Les données sur 789 jeunes de 12 à 19 ans (48,6 % étaient des filles) ont été incluses dans l'étude. Le déplacement actif a été mesuré par questionnaire (données autorapportées), alors que l'activité physique a été mesurée à l'aide d'accéléromètres (minimum de quatre jours de données valides avec au moins dix heures de données quotidiennes). Les heures avant l'école (6 h 30 à 9 h) et après l'école (14 h 30 à 16 h) ont été analysées séparément, étant donné que les déplacements actifs pour se rendre à l'école et en revenir se font habituellement pendant ces périodes. Un ajustement a été fait pour plusieurs variables qui auraient pu influencer sur les résultats : apports énergétiques quotidiens ainsi que caractéristiques démographiques et socioéconomiques.

Capsule 20 (suite)

Résultats

La moyenne du temps consacré à des déplacements actifs a été de 8,5 minutes par jour. En excluant les jeunes qui n'utilisent jamais le déplacement actif pour se rendre à l'école, la moyenne s'élevait à 18,4 minutes par jour.

Le déplacement actif est inversement relié à l'IMC et à la somme des plis cutanés. Toutefois, le déplacement actif n'explique qu'environ 1 % de l'IMC et de la somme des plis cutanés, ce qui est cohérent avec les résultats d'études antérieures. La relation avec le tour de taille n'était pas significative. Le déplacement actif a été positivement associé avec le niveau global d'activité physique d'intensité moyenne ou élevée. Aucune différence significative n'a été notée quant au sexe et à l'âge.

La promotion du déplacement actif peut donc être une opportunité pour augmenter le niveau d'activité physique des jeunes et, par le fait même, améliorer leur santé. Les jeunes qui habitent trop loin de l'école pour s'y rendre à pied pourraient bénéficier de programmes de transport en commun qui favorisent la marche entre les arrêts et les destinations. Les analyses font également ressortir que la relation entre le déplacement actif et la composition corporelle peut être expliquée par l'augmentation du niveau d'activité physique d'intensité moyenne ou élevée avant et après l'école.

Le déplacement actif peut donc avoir un effet significatif sur le niveau d'activité physique et le contrôle du poids chez les adolescentes et les adolescents états-unis. Des études longitudinales sont toutefois nécessaires pour mieux quantifier ces résultats.

Véronique Ouellet St-Denis, Karima Djellouli et Guy Thibault

Dans le cadre du projet régional de soutien au déploiement de la Politique-cadre pour une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif, « *Pour un virage santé à l'école* », l'équipe régionale Kino-Québec a le plaisir de vous partager des capsules d'information. Cette capsule (#326) nous est fournie par Guy Thibault, Ph. D., conseiller scientifique, du ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport.