Zeitschrift: Mobile : la revue d'éducation physique et de sport

Herausgeber: Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école

Band: 11 (2009)

Heft: 2

Artikel: Pédaler, c'est la santé

Autor: Martin-Diener, Eva

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-995717

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 06.12.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Pédaler, c'est la santé

La pratique régulière du vélo est bonne pour la santé des enfants et des adultes. La question se pose toutefois de savoir si ceux qui pédalent tous les jours pour se rendre au travail ou à l'école sont en meilleure forme que ceux qui utilisent des moyens motorisés.

Texte: Eva Martin-Diener; photo: bpa

«A l'époque, nous enfourchions notre vélo deux fois par jour pour aller à l'école du village d'à côté, la plupart du temps à toute vitesse, car nous étions en retard. Voilà l'origine de notre bonne condition physique!» La plupart des personnes d'âge moyen pourraient en dire autant. Mais qu'en est-il en réalité? Entretient-on vraiment sa forme en parcourant le chemin de l'école à vélo?

Ce n'est point un secret que le mouvement est bon pour la santé. Moult études scientifiques ont montré qu'il prévenait les maladies cardiovasculaires, le surpoids, le diabète de type 2, divers cancers ou l'ostéoporose. En outre, l'activité physique et sportive améliore l'humeur et a un effet antidépresseur. Les personnes actives vivent et restent autonomes plus longtemps; elles nécessitent ainsi moins de soins.

Les bienfaits de l'activité physique et du sport sur la santé des enfants sont plus difficiles à démontrer, étant donné qu'un grand nombre des maladies précitées apparaissent à l'âge adulte. On constate néanmoins que les enfants actifs ont moins de risques de surpoids, et que le surpoids peut être diminué grâce au mouvement. Leur densité osseuse est plus forte, leur risque de diabète de type 2 également moindre et leur profil de risque cardiovasculaire meilleur. Par ailleurs, il existe des indices laissant à penser que le sport favorise la santé psychique, les performances scolaires et l'intégration sociale.

Espérance de vie plus longue

Nous savons depuis longtemps, grâce aux études réalisées par le scientifique danois Lars-Bo Andersen, que les joggeurs ne sont pas les seuls à vivre plus longtemps, il y a aussi les pendulaires à vélo. Une série de trois enquêtes traitant des effets de la pratique du vélo sur la mortalité, menées à Copenhague entre 1964 et 1994 auprès de plus de 30 000 sujets, a montré que le risque de mortalité des pendulaires à vélo était inférieur de 28 % à celui des autres pendulaires. L'effet protecteur équivaut à deux à quatre heures de mouvement modéré ou intensif en plein air par semaine, non seulement sur les personnes en bonne santé, mais également sur celles qui souffraient de maladies chroniques au début de l'enquête.

Penchons-nous maintenant sur les trois questions suivantes: Les écoliers à vélo sont-ils en meilleure santé? Les enfants qui sont actifs sur le chemin de l'école bougent-ils plus en règle générale? Souffrent-ils moins de surpoids?

Les meilleures réponses à la première question sont données par les enquêtes de Lars-Bo Andersen. L'étude «Danish youth and sports study» a débuté en 1983 et porte sur plus de 1200 jeunes de 15 à 19 ans. Les données ont été actualisées et publiées seulement récemment: près de deux tiers des jeunes utilisent le vélo pour se rendre à l'école. L'endurance, la force du tronc et la mobilité des écoliers à vélo sont plus importantes que celles de leurs homologues motorisés ou à pied. On pourrait évidemment opposer à ces résultats que les jeunes sportifs sont plus en forme et tendent donc plus à prendre leur vélo pour se rendre à l'école. Or, l'étude a montré qu'il n'existait aucun lien entre la pratique d'un sport pendant les loisirs et le choix du moyen de transport pour se rendre à l'école. Ainsi, ce n'est pas parce qu'ils sont sportifs pendant leurs loisirs que les pendulaires à vélo sont plus en forme que les autres.

Effets sur les plus petits

Trois cent quatre-vingt-quatre sujets âgés de dix ans ont été examinés une première fois lors d'une étude menée à l'occasion de la «European Youth Heart Study», puis six ans plus tard. Au début de l'étude, 41 % des enfants se rendaient à l'école à vélo. Ils étaient, six ans plus tard, en meilleure forme (plus grande capacité d'absorption de l'oxygène) que ceux qui se déplaçaient à pied ou utilisaient des moyens motorisés.

Cette étude est intéressante, car elle montre l'évolution des enfants qui ont changé de moyen de transport au cours des six années: ceux qui ont adopté le vélo dans l'intervalle étaient en meilleure forme (9 %) que ceux qui ne l'utilisaient toujours pas. Les enfants qui avaient abandonné le vélo avaient, à la fin de l'étude, la même condition physique que ceux qui ne l'avaient jamais utilisé. Ceci indique clairement que le vélo est à l'origine des différences de condition physique.

Mobilité difficilement mesurable

Il est difficile de répondre à la question de savoir si les enfants qui pédalent sur le chemin de l'école bougent plus de manière générale que ceux qui utilisent des moyens motorisés. Leur activité peut être aujourd'hui mesurée grâce aux accéléromètres (appareil mesurant l'accélération du centre de gravité du corps dans le sens vertical, p. ex. «ActiSmile»). Cette méthode ne permet toutefois pas d'étudier le cas de la pratique du vélo, car le centre de gravité du corps n'y est soumis qu'à une faible accélération dans le sens vertical. Les études différentielles sur le lien entre le degré d'activité et le fait de se rendre à l'école à vélo font encore défaut.

En revanche, il existe déjà des rapports d'étude sur la marche à pied. L'un d'eux a montré que, selon 11 enquêtes sur 13 (dont sept en Europe) réalisées auprès d'enfants de 5 à 16 ans, ceux qui se rendaient à l'école à pied bougeaient plus en général. Ici aussi, on pourrait opposer à cette conclusion que les enfants qui bougent plus sont plus enclins à se rendre à pied à l'école. Or, les résultats d'en-

quêtes portant également sur la mobilité pendant le week-end montrent qu'il n'y a pas de différence d'activité entre les enfants qui bougent sur le chemin de l'école et les autres. Les deux enquêtes n'ayant pas établi de lien portaient sur des enfants plus jeunes. Les auteurs ont interprété ces résultats dans le sens où le chemin de l'école des plus petits est généralement si court qu'il ne joue presque aucun rôle dans la quantité totale de mouvement de cette population.

Svelte grâce au vélo?

La question du surpoids des enfants et des adultes soulève également celle du rôle du transport dans ce problème. La marche à pied ou le vélo peuvent-ils préserver du surpoids ou le combattre? Une enquête a été menée en Chine auprès d'adultes. Elle montre que les hommes qui acquièrent une voiture prennent plus rapidement du poids que ceux qui n'en possèdent pas. Ainsi, nous pouvons supposer que la pratique du vélo prévient la prise de poids des hommes (en Chine). En outre, une étude australienne a établi que les pendulaires à vélo souffraient moins souvent de surpoids que les pendulaires en voiture. Cette étude transversale doit être interprétée avec prudence, car l'on peut se demander si les personnes déjà minces préfèrent le vélo ou si pédaler fait mincir. Il n'existe actuellement pas de chiffres correspondants en Suisse. L'indice de masse corporelle sera intégré dans le «microrecensement transports» (voir encadré, p. 11) en 2010, ce qui permettra d'étudier le lien entre le surpoids et le choix du moyen de transport.

Selon un rapport rédigé sur la base des conclusions de dix enquêtes menées auprès d'enfants sur le lien entre le surpoids et le fait de bouger sur le chemin de l'école, les chercheurs n'ont pas pu mettre en évidence cette relation à neuf reprises. On peut donc s'interroger si les distances parcourues sont trop courtes pour agir sur un bilan énergétique non équilibré. ■

Eva Martin-Diener est collaboratrice scientifique auprès de la section «Activité physique et santé» de la HEFSM. Les détails concernant les articles scientifiques originaux peuvent être directement demandés à l'auteure.
Contact: eva.martin@baspo.admin.ch

Plus d'infos
Le document «Se déplacer à la force des muscles» peut être téléchargé sur notre site Internet www.mobile-sport.ch.