

Feuillet d'information sur les bienfaits pour la santé des VTT et des véhicules hors route – Qualité de vie

- Étude réalisée par l'Unité de l'activité physique et des maladies chroniques de la Faculté de santé de l'Université York, sur commande du Conseil canadien des distributeurs de véhicules hors route (CVHR), du Conseil canadien du Quad (CCQ), de la Confédération motocycliste du Canada (CMC) et du gouvernement de la Nouvelle-Écosse.
- Une étude scientifique complète, la toute première jamais réalisée, sur les bienfaits pour la santé et la condition physique de la conduite récréative des véhicules tout-terrain (VTT) et des motocyclettes hors route. L'étude nationale s'est étendue à une étude-pilote en Ontario sur les bienfaits pour la santé de la conduite de motocyclettes hors route.
- Jamie F. Burr, Veronica K. Jamnik, Jim A. Shaw et le professeur Norman Gledhill, de l'Unité de l'activité physique et des maladies chroniques de la Faculté de santé de l'Université York, ont accepté de réaliser l'étude qui ferait également partie de la thèse de doctorat de Jamie Burr, physiologiste de l'exercice et kinésithérapeute à York. L'étude a pour but, entre autres, d'explorer les questions liées à la qualité de vie des conducteurs de véhicules hors route.
- L'étude a été approuvée par le comité d'éthique de la recherche humaine de l'université et, conformément au code déontologique de la recherche, les auteurs de l'étude ont obtenu le consentement écrit et éclairé de tous les participants (les sujets de moins de 18 ans ont aussi fourni un consentement parental après une explication verbale des procédures).
- Cette étude – intitulée *Health-related Quality of Life of Habitual Recreational Off-Road Vehicle Riders (Health & Fitness Journal of Canada 3.1 (2010))* – est la première étude de cette envergure qui explore les questions liées à la qualité de vie des conducteurs de véhicules hors route.
- Un autre objectif de l'étude vise à comparer les niveaux de qualité de vie – sur le plan du fonctionnement mental et physique – des adeptes de la conduite récréative de véhicules hors route à ceux de la population canadienne en général.
- L'étude s'est amorcée en 2007 par une étude pancanadienne auprès de 310 participants afin de déterminer les caractéristiques d'un conducteur “type” et d'une conduite “type” (phase I). Ces données ont ensuite servi à établir les effets sur la santé et sur la condition physique de la conduite hors route (phase II).
- Cette étude examine le domaine peu connu des résultats, en matière de santé, de la participation à des formes d'activité physique différentes et, ensuite, de quelle façon ces dernières peuvent influencer sur la santé mentale et physique des Canadiens.

- Cette étude a comparé la conduite hors route à des formes non traditionnelles de participation à des activités physiques, comme l'exercice axé sur les jeux vidéo, les arts martiaux et les sports d'aventure, qui deviennent de plus en plus populaires chez des segments de la population pour qui les formes traditionnelles d'exercice (p. ex. le jogging, la natation, l'entraînement contre résistance) et d'activité physique ne sont pas réalisables, sont inaccessibles ou peu intéressantes.
- Vu l'importance de l'activité physique dans la prévention de la morbidité et de la mortalité évitables et, par conséquent, des économies de coûts associées au système de soins de santé, la participation à toute activité récréative qui accroît l'activité et réduit la sédentarité est cruciale.
- L'étude a révélé qu'il existe des différences considérables dans les résultats du sommaire des composantes physiques (indicateurs de mesure qui reflètent la condition physique) entre les conducteurs de véhicules hors route et la population canadienne en général.
- L'étude a révélé de façon soutenue que l'activité physique pourrait éventuellement retarder l'incapacité et accroître l'autonomie chez les adultes plus âgés.
- Les conducteurs de véhicules hors route affichent également un sommaire des composantes mentales plus élevé (indicateurs de mesure qui reflètent la condition mentale) que la moyenne de la population canadienne qui ne conduit pas de véhicules hors route. Selon les résultats du sommaire des composantes mentales, les conducteurs de véhicules hors route « sont moins enclins au stress et à la dépression... et sont en général plus satisfaits de leur sort ».
- La première section de l'étude publiée (le numéro de juillet 2010 du *Medicine & Science in Sports & Exercise*, la revue officielle de l'American College of Sports Medicine [ACSM]) traite particulièrement des exigences physiologiques de la conduite de véhicules hors route, les compare aux exigences d'autres activités récréatives et explore les bienfaits de la conduite de véhicules hors route pour la santé et la condition physique des Canadiens.
- Les prochaines sections de l'étude examineront la condition physique et la santé des pratiquants réguliers de la conduite récréative hors route et les adaptations liées à un entraînement de six à huit semaines de conduite de véhicules hors route (c'est-à-dire la fréquence de conduite nécessaire pour ressentir les effets positifs sur la santé et la condition physique).

