



**CCSO/CCOM**  
**Canadian Council of Snowmobile Organizations**  
**Conseil Canadien des Organismes Motoneiges**

Dedicated to providing leadership and support of safe, organized and environmentally responsible snowmobiling in Canada since 1974



Box 21059 Thunder Bay, ON, Canada P7A 8A7

Tel: 807-345-5299 Email : [ccso.ccom@tbaytel.net](mailto:ccso.ccom@tbaytel.net)

## Faire de la motoneige est bon pour votre santé... et pour lutter contre les blues de l'hiver

**Thunder Bay, Ontario, 11 décembre 2017** — Le Conseil canadien des organismes de motoneige (CCOM) est ravi de recevoir des conclusions initiales montrant que la motoneige récréative peut contribuer au total du temps nécessaire recommandé d'activité physique pour maintenir un mode de vie équilibré. Les données de l'étude suggèrent que le niveau d'activité physique lié à la motoneige a été traditionnellement sous-estimé. C'est ce qui ressort des résultats préliminaires d'une étude de l'Université de Guelph, qui n'a pas encore été publiée, intitulée *The Physiological Assessment and Analysis of the Physical Demand of Riding a Snowmobile*.

« Cette nouvelle ne surprendra pas les motoneigistes à travers le Canada qui font de la motoneige pendant tout l'hiver », a déclaré Dale Hickox, président du CCOM. « Faire de la motoneige vous fait sortir, respirer de l'air frais et faire des activités avec les amis et la famille — et cela vous garde simplement en meilleure forme et plus apte à affronter les épreuves de la vie. »

Pourtant, la réalité c'est que beaucoup de Nord-Américains n'arrivent pas à faire au moins 150 minutes d'activité physique d'intensité modérée à vigoureuse par semaine, comme le recommandent l'American College of Sports Medicine et la Société canadienne de physiologie de l'exercice. Cette déficience est accentuée pendant l'hiver alors que les Nord-Américains brûlent de 15 à 20 % moins de calories pendant leurs activités récréatives hebdomadaires. Il faut souligner que l'inactivité physique est responsable de 15 % des 1,6 million de maladies chroniques diagnostiquées chaque année. En général, les maladies chroniques représentent 67 % des coûts directement liés aux soins de santé et coûtent à l'économie canadienne 190 milliards de dollars annuellement en frais de traitements et en perte de productivité.

Cette étude sur la santé et la motoneige indique que de participer à une activité de motoneige est un bon moyen d'atteindre un meilleur conditionnement physique propre à garder les gens en bonne santé et à aider à prévenir les maladies chroniques. Réalisée en 2016-2017, l'étude a permis d'évaluer l'exigence physique fournie en faisant de la motoneige en tenant compte à la fois des efforts cardiorespiratoire et musculosquelettique. On a aussi examiné si le lieu de l'activité jouait un rôle dans les exigences physiques.

En tenant compte des données préliminaires, les chercheurs ont comparé les résultats de l'étude sur la santé et la motoneige avec le *Compendium of Physical Activities* de l'American College of Sports Medicine. Cet outil définit les activités physiques en fonction de leurs exigences aérobiques comme un équivalent métabolique (MET). Un MET est une unité de mesure représentant la quantité d'énergie requise pour maintenir le métabolisme de base quand on est assis ou allongé, éveillé et au repos. Par conséquent, une activité de 3 METs serait trois fois plus exigeante que le repos.

Les activités physiques d'intensité modérée sont comprises entre 3 et 6 METs. Faire de la motoneige entre dans cette catégorie, car rouler sur des sentiers bien entretenus représente en moyenne près de 4 METs alors que la conduite en montagne se rapproche davantage de 7 METs. Au total, cela place la motoneige dans la même catégorie d'activités physiques que d'autres activités hivernales comme couper du bois, pelleter de la neige et patiner ou faire de la raquette à des fins récréatives.



Un mode de vie équilibré inclut aussi une bonne santé mentale. Selon une étude sur le trouble dépressif majeur, réalisée par des chercheurs de l'Université Duke, l'activité physique est aussi efficace pour lutter contre les blues de l'hiver. Pris ensemble, ces constats portent à croire que faire de la motoneige est bon autant pour le corps que pour l'esprit.

Le CCOM et ses partenaires dans le financement de l'étude sur la santé et la motoneige : l'International Association of Snowmobile Administrators (IASA), Arctic Cat, Ski-Doo (BRP), l'Off Road Business Association (ORBA), Royal Distributing Inc., Colorado Snowmobile Association (CSA), Snowmobile North Dakota (SND), Glacier House à Revelstoke, C.-B., Haliburton Forest Wildlife Reserve à Haliburton, Ontario, s'impliquent dans le loisir familial d'hiver et les bienfaits découlant d'un mode de vie sain et actif et associés au sport récréatif de la motoneige.

Pour renseignements :

Dennis Burns  
Directeur général  
Conseil canadien des organismes de motoneige (CCOM)  
807 345-5299  
Courriel : [ccso.ccom@tbaytel.net](mailto:ccso.ccom@tbaytel.net)

