

Saviez-vous que?

Les bienfaits physiques de l'activité

La pratique de la motoneige est une bonne forme d'activité physique. Une personne utilise 5,6 fois plus d'énergie en conduisant une motoneige que si elle était assise à la maison et regardait la télévision, une quantité équivalente à celle qui est utilisée durant une descente de ski ou le pelletage de la neige (en plus agréable).

Une randonnée à motoneige peut comporter différentes intensités d'activité physique, suivant le terrain. En montagne, par exemple, un conducteur doit passer une grande partie de son temps debout et déplacer son poids quand il s'incline pour faire virer la motoneige en neige profonde ou pour maintenir son équilibre dans les pentes. En sentier damé, par contre, les déplacements du poids sont moins fréquents et le conducteur peut être moins actif pendant de plus longues périodes de temps.

L'activité physique modérée à élevée, telle que fournie par la motoneige, peut procurer divers bienfaits pour la santé, peu importe l'âge, l'origine ethnique ou le sexe (Tremblay et coll., 2011). Les effets salutaires de l'activité physique incluent une réduction du risque de maladie du cœur, d'accident vasculaire cérébral, de cancer, de diabète de type 2 et d'ostéoporose. L'activité physique peut aussi améliorer la forme physique et la composition du corps.

La santé mentale en profite aussi. Les gens éprouvent souvent plus d'anxiété et de symptômes dépressifs en hiver en raison des longues nuits, du temps froid et du manque d'activité à l'extérieur de la maison. L'activité physique en plein air est plus bénéfique pour la santé mentale que l'activité physique faite à l'intérieur, particulièrement lorsqu'elle se fait dans la nature, et voilà que la motoneige offre une occasion de sortir et de jouir de la nature durant les mois d'hiver. Le contact avec la nature peut améliorer la cognition (Berman et coll., 2012), diminuer le stress et améliorer l'estime de soi chez les adultes souffrant de dépression (Bratman, Hamilton, Hahn, Daily et Gross, 2015) et l'exposition à la lumière naturelle peut également avoir un effet positif sur les symptômes de dépression (Pinchasov, Shurgaja, Grischin et Putilov, 2000). Enfin, l'activité physique avec la famille ou des amis peut améliorer la santé mentale en augmentant les sentiments de soutien et en faisant oublier les soucis.

2019, CCOM/CCSO (Conseil canadien des organismes de motoneige/Canadian Council of Snowmobile Organizations).

La motoneige peut contribuer à l'objectif de tout adulte de faire au moins 150 minutes d'activité physique modérée à élevée par semaine.