

L'environnement des espaces d'activités physiques, les comportements alimentaires et l'activité physique : une étude pilote

Source

Zenk SN (2011) **Activity space environment and dietary and physical activity behaviors: A pilot study.** *Health & Place* 17(5):1150-61.

Des recherches récentes permettent de mieux comprendre comment l'environnement géographique d'un individu influe sur son niveau d'activité physique, son alimentation et son poids. Dans cette recherche, on s'est penché sur la relation entre la démographie, l'environnement du quartier, les espaces où sont réalisés les activités, et les comportements associés (alimentation et activité physique). L'étude s'est déroulée à Détroit. Tous les sujets devaient participer aux trois étapes de l'étude, soit une entrevue de départ, le port d'un GPS et d'un accéléromètre pendant sept jours, et une entrevue de suivi. Les caractéristiques des environnements des quartiers de chacun des participants ont été objectivées et tous leurs déplacements ont été relevés par GPS.

Les participants étaient principalement des femmes afro-américaines ou latino-américaines. La médiane de la durée des activités physiques quotidiennes d'intensité moyenne ou élevée enregistrées était de 8,2 minutes et 78 % des déplacements quotidiens étaient à l'extérieur du quartier résidentiel. Le pourcentage du territoire dédié à des parcs est plus élevé dans les secteurs où résidaient les participants que dans les secteurs où ils passaient la majorité de leur temps.

Aucune association n'a été trouvée entre le niveau d'activité physique d'intensité moyenne ou élevée et la présence de parcs ou de terrains de jeux dans les secteurs où résidaient les participants.

Chez les participants qui ne possèdent pas de voiture, l'espace d'activité est plus restreint et l'environnement à proximité du lieu de résidence influe davantage sur l'activité physique.

Les espaces où les individus mènent leurs activités dépendent :

- de la localisation des activités obligatoires, tel que le travail;
- du revenu;
- de leur condition physique;
- d'éléments psychosociaux (ex. discrimination, les amis, etc.);
- des ressources;



- des contraintes de toutes sortes.

Généralement, les individus passent la majorité de leur temps dans un secteur autre que celui où ils habitent. Une approche centrée sur les espaces d'activités des individus ouvre de nouvelles avenues pour la recherche qui permettra de mieux comprendre comment l'environnement géographique peut influencer sur le niveau d'activité physique.

Karima Djellouli et Guy Thibault