

## Le rôle de l'environnement bâti sur l'activité physique, la nutrition et l'obésité des enfants

### Source

Sallis JF et K Glanz (2006) **The role of built environments in physical activity, eating, and obesity in childhood.** *The Future of Children* 16(1):89-108.

Sallis et Glanz définissent l'environnement bâti comme le quartier, les sources de nourriture et les installations récréatives qui forment un milieu où les gens vivent, travaillent, vont à l'école, mangent et jouent.

### L'environnement bâti et l'activité physique

Un constat émerge de la littérature : tous les enfants ont besoin d'endroits où ils peuvent être actifs régulièrement, de préférence à l'extérieur et près de la maison. Ces endroits devraient inclure des parcs publics et des installations commerciales (ex. piscine).

Pour pallier le fait que les quartiers défavorisés comptent moins d'installations sportives, les gouvernements pourraient offrir des avantages fiscaux facilitant l'implantation de telles structures. De plus, la création de pistes cyclables et de parcs pourrait être financée par l'État.

Pour ce qui est du transport actif, les auteurs retracent l'histoire du développement urbain aux États-Unis. Il semble que les quartiers plus anciens soient, de façon générale, moins propices à l'utilisation de la voiture (rues étroites, vitesse peu élevée). En revanche, la marche et le vélo y sont grandement favorisés : trottoirs, rues en quadrilatère et commerces près des habitations. Les banlieues sont davantage conçues pour l'utilisation de l'automobile : rues larges, limites de vitesses plus élevées, zonage séparant les commerces des habitations, rues formant des détours et des culs-de-sac.

De plus, c'est la perception de la sécurité de l'environnement pour les déplacements à pied et à vélo qui semble influencer le plus sur le niveau d'activité physique, et ce, à tout âge. En fait, la perception d'un environnement non sécuritaire influencerait également sur le choix du type d'activités des enfants, qui auraient alors tendance à privilégier des activités sédentaires à la maison. Il semble donc que des changements sur le plan de la sécurité de l'environnement et de l'accès à des installations sportives pourraient augmenter les occasions d'activité physique des enfants.

## L'environnement bâti et la nutrition

Peu de chercheurs se sont penchés sur l'effet de l'environnement bâti sur la nutrition des enfants. Cependant, il semble que la disponibilité de fruits et de légumes dans les repas offerts à l'école influe sur leurs choix alimentaires.

Les auteurs distinguent deux grandes catégories d'environnement nutritionnel :

- l'environnement communautaire, soit les commerces, restaurants et distributeurs automatiques; les questions s'y rattachant portent sur le zonage, la présence ou non de marchés agricoles et l'aspect physique des restaurants (ex. service à l'auto);
- l'environnement des consommateurs, soit la disponibilité de « choix santé », le prix des aliments sains, les promotions et l'information nutritionnelle fournie.

Plusieurs études mettent en évidence un nombre plus élevé de restaurants de type *fast-food* et moins d'épicerie en milieux défavorisés comparativement aux milieux plus nantis. Il semble également qu'il y ait moins de produits santé dans les épicerie et les restaurants des milieux défavorisés. De plus, la population y est confrontée aux prix des aliments sains par rapport à ceux, moins élevés, des aliments à forte teneur en sucre et en gras, ce qui représente une difficulté de plus pour les ménages.

Voici quelques stratégies pour remédier à la situation dans les quartiers défavorisés :

1. augmenter le nombre de supermarchés vendant des produits frais;
2. offrir un service de livraison;
3. implanter des marchés agricoles;
4. resserrer les liens entre les fermiers et les consommateurs;
5. faire pression sur les restaurants pour qu'ils offrent des « choix santé »;
6. établir un partenariat entre les fermiers et les écoles.

Une solution unique n'existe pas. Il faut travailler sur plusieurs facteurs simultanément si l'on veut augmenter le niveau d'activité physique et améliorer l'alimentation de la population. Des modifications à l'environnement bâti ajoutées aux efforts individuels pourraient avoir des effets bénéfiques sur la santé de la population.

Marie-Pierre Arsenault et Guy Thibault