

INFLUENCE DE L'ESPACE DE VIE SUR LA SÉDENTARITÉ

Dr Hélène Charreire

*Maitre de Conférences en Géographie, Université Paris Est, LabUrba,
Institut d'Urbanisme de Paris, Créteil*

Un intérêt croissant est accordé à l'influence de l'environnement de vie sur les comportements individuels en relation avec la santé. **Il est ainsi admis que les comportements sédentaires et d'activité physique sont d'origine multi-factorielle et que ces comportements ne sont pas uniquement une question de choix individuels, mais qu'ils sont influencés par une combinaison complexe d'interactions entre des facteurs individuels et des facteurs environnementaux (sociaux, construits).** Face à ce système complexe d'interrelations nécessaire à la compréhension des comportements nutritionnels et des pathologies associées, nos conceptions se doivent d'évoluer pour devenir plus globales, dans le sens des modèles socio-écologiques des déterminants des comportements de santé (Booth *et al.*, 2001).

Dans la littérature relative à la nutrition, le terme d'environnement regroupe les caractéristiques des environnements de vie - environnement social, environnement physique - dans lesquels évolue l'individu (domicile, travail, lors des déplacements). Ainsi, la morphologie urbaine, l'organisation des réseaux de transport en commun, la répartition des équipements sportifs et récréatifs, des espaces verts ou encore la perception que les personnes ont de leur environnement peuvent favoriser ou au contraire limiter la pratique d'activité physique et la réalisation des occupations sédentaires.

Identifier les facteurs de risque potentiels de l'environnement, mieux connaître les interactions entre espaces urbains, environnements de vie et comportement sédentaire constituent un enjeu stratégique pour améliorer la compréhension de la sédentarité et proposer des pistes d'intervention qui combinent les échelles de l'individu et de son environnement de vie.

Si la littérature scientifique sur l'étude des relations entre environnement et activité physique est importante, peu de recherches portent spécifiquement sur la sédentarité alors même que ces deux comportements sont aujourd'hui reconnus comme distincts. **Par ailleurs, ces études portent principalement sur les activités sédentaires de transport (temps passé assis durant les transports) ou sur une mesure globale de la sédentarité (temps moyen passé assis en dehors des temps de transports) et ont été réalisées dans des contextes urbains nord-américains ou australiens - bien qu'une littérature européenne soit en train d'apparaître sur le sujet.** Or, la morphologie des villes nord-américaines ou australiennes est différente de celle des villes européennes/françaises et les problématiques de mobilité, de transports et donc en terme d'accessibilité vont être différentes entre les espaces urbains. En France, l'analyse des relations entre comportement d'activité physique, sédentarité et environnement de vie est un domaine de recherche émergent (projets de recherche pluri-disciplinaire ELIANE <http://www.elianeproject.eu/> et ACTI-Cités).

Dans les quelques études existantes, les relations entre environnement et comportements sont hétérogènes en fonction des contextes géographiques, des échelles d'analyses, des populations visées, des mesures de l'environnement utilisées.... Par exemple, en Australie, le potentiel piétonnier (*walkability*) est négativement associé au temps passé devant la télévision chez les femmes (pas de relation observée chez les hommes). Ainsi, après ajustement (niveau socio-économique du quartier de résidence, indice de masse corporelle, niveau d'activité physique et caractéristiques sociodémographiques) les femmes qui résident dans des quartiers avec un potentiel piétonnier élevé reportent des temps de télévision par jour significativement plus faibles que celles qui résident dans des quartiers de faible potentiel piétonnier (respectivement 14 et 17 minutes) (Sugiyama *et al.*, 2007). A contrario, une étude réalisée en Belgique montre que les résidents de quartiers à fort potentiel piétonnier déclarent plus de temps d'activité sédentaire (440 vs 403 minutes par jour) que ceux des quartiers à faible potentiel ; associations confirmées par des mesures objectives réalisées par accélérométrie (Van Dyck *et al.*, 2010).

Par ailleurs, d'autres mécanismes tels que l'attachement aux lieux de vie, le rapport affectif au quartier, jouent un rôle important dans les relations entre environnements de vie et comportements sédentaires et d'activité physique ; tout comme les représentations que les individus ont de l'accessibilité aux équipements (distance perçue) ou plus largement de leur environnement de vie. Ainsi, dans une analyse réalisée auprès d'adultes de trois pays (USA, Australie, Belgique) et après ajustement sur les caractéristiques sociodémographiques, les auteurs observent que plus le quartier de résidence est perçu comme favorable (nombreuses destinations de proximité, présence d'infrastructures pour la marche et le vélo, sécurité du trafic) moins les résidents passent du temps dans des transports motorisés sédentaires (Van Dyck *et al.*, 2012). Les relations entre environnement et sédentarité globale (hors temps de transport) sont, elles, moins claires mais cette mesure plus générique inclue différentes formes et contextes de la sédentarité. Une étude américaine montre que les adultes qui reportent des temps de télévision élevés par semaine sont aussi ceux qui ont une perception négative de leur quartier de résidence (trafic, insécurité, manque d'éclair-

rage urbain et pauvreté du paysage) (King *et al.* 2010). Chez les enfants, différentes recherches observent que ceux qui résident dans les quartiers où les parcs et les équipements récréatifs sont perçus comme accessibles par leurs parents passent moins de temps devant la télévision et pratiquent plus d'activité sportive structurée en comparaison aux autres enfants (Carson *et al.*, 2010). De la même manière, une étude australienne montre que les enfants, dont les parents reportent avoir un capital social élevé dans leur quartier de résidence (liens sociaux, de voisinages), tendent à passer moins de temps devant un écran (télévision, ordinateur et jeux vidéos) que les autres enfants (Veitch *et al.*, 2012).

Bien que non abordée dans cette communication et davantage analysée dans la littérature internationale, la compréhension des associations entre environnement, cette fois-ci de travail ou domestique (présence d'équipements audio-visuels, de matériels d'activité physique) et comportement sédentaire, est aussi à améliorer.

Au-delà des différentes relations mises en évidence dans les travaux de recherche et des enjeux méthodologiques pour évaluer les interactions entre environnement de vie et comportement individuel, des rapports et des travaux récents montrent la nécessité de mettre aujourd'hui en œuvre des projets de recherche-action pour évaluer l'impact de modification de l'environnement (domicile, travail, lors des déplacements) ou de perception de cet environnement sur les comportements sédentaires et l'activité physique (Owen 2011). De nouvelles interventions ne pouvant être efficaces sans cibler à la fois l'individu et son environnement de vie.

Références

1. Booth SL, Sallis JF, Ritenbaugh C, Hill JO, Birch LL, Frank LD, Glanz K, Himmelgreen DA, Mudd M, Popkin BM, Rickard KA, St Jeor S, Hays NP. Environmental and societal factors affect food choice and physical activity: rationale, influences, and leverage points. *Nutr Rev.* 2001 Mar;59(3 Pt 2):S21-39
2. Carson V, Kuhle S, Spence JC, Veugelers PJ. Parents' perception of neighbourhood environment as a determinant of screen time, physical activity and active transport. *Can J Public Health* 2010, 101 : 124-127
3. King AC, Goldberg JH, Salmon J, Owen N, Dunstan D, Weber D, Doyle C, Robinson TN. Identifying subgroups of U.S. adults at risk for prolonged television viewing to inform program development. *Am J Prev Med.* 2010 Jan;38(1):17-26
4. Owen N, Sugiyama T, Eakin EE, Gardiner PA, Tremblay MS, Sallis JF. Adults' sedentary behavior determinants and interventions. *Am J Prev Med.* 2011 Aug;41(2):189-96
5. Sugiyama T, Salmon J, Dunstan DW, Bauman AE, Owen N. Neighborhood walkability and TV viewing time among Australian adults. *Am J Prev Med.* 2007 Dec;33(6):444-9
6. Van Dyck D, Cardon G, Deforche B, Owen N, Sallis JF, De Bourdeaudhuij I. Neighborhood walkability and sedentary time in Belgian adults. *Am J Prev Med.* 2010 Jul;39(1):25-32
7. Van Dyck D, Cerin E, Conway TL, De Bourdeaudhuij I, Owen N, Kerr J, Cardon G, Frank LD, Saelens BE, Sallis JF. Associations between perceived neighborhood environmental attributes and adults' sedentary behavior: findings from the USA., Australia and Belgium. *Soc Sci Med.* 2012 May;74(9):1375-84
8. Veitch J, van Stralen MM, Chinapaw MJ, te Velde SJ, Crawford D, Salmon J, Timperio A. The neighbourhood social environment and body mass index among youth: a mediation analysis. *Int J Behav Nutr Phys Act.* 2012 Mar 20;9:31