



ACTIVITÉ PHYSIQUE ET ENVIRONNEMENT URBAIN À TRAVERS LE MONDE

Dans quelle mesure notre environnement influence-t-il notre activité physique ?

Comment notre environnement direct influence-t-il notre activité physique ? Un parc à proximité, des espaces bien connectés ou un arrêt de transport en commun accessible à pied : notre activité physique au quotidien ne dépend pas seulement de notre motivation personnelle. L'environnement dans lequel nous vivons joue également un rôle. Une étude internationale menée par Sallis et al. (2016) a examiné comment l'aménagement urbain influence l'activité physique.

Comment a-t-on étudié le lien entre environnement et activité physique ?

L'étude intitulée « Activité physique en relation avec les environnements urbains dans 14 villes à travers le monde » a analysé 6 822 adultes âgés de 18 à 66 ans issus de 14 villes réparties dans dix pays sur cinq continents. L'activité physique a été mesurée objectivement pendant quatre à sept jours à l'aide d'accéléromètres. Les

chercheurs ont également analysé l'environnement dans lequel résident les participant.es, en examinant notamment la densité de population, la connectivité des rues, les transports en commun et le nombre de parcs à proximité.

Quelles caractéristiques urbaines étaient associées à plus d'activité physique ?

Sur six caractéristiques examinées,

quatre montraient une corrélation positive avec l'activité physique : une densité résidentielle plus élevée, une meilleure connectivité des rues, un réseau de transports en commun plus dense et plus de parcs à proximité. Par exemple, des rues et des chemins bien reliés facilitent les déplacements à pied. Les transports en commun permettent également d'intégrer l'activité physique dans le quotidien, car les trajets vers et depuis les arrêts se font fréquemment à pied.

Les parcs, quant à eux, offrent un espace pour bouger et se restaurer.



Quelles différences marquantes ?

Les personnes vivant dans les environnements les plus favorables à l'activité physique accumulaient 68 à 89 minutes supplémentaires d'activité physique par semaine par rapport à celles vivant dans les environnements les moins favorables. Cela correspond environ à 45-59 % des 150 minutes hebdomadaires d'activité physique recommandées. Il est remarquable que les corrélations soient restées largement similaires dans les 14 villes étudiées.

Toute caractéristique urbaine fait-elle la différence ?

Non. La mixité fonctionnelle ainsi que la distance à l'arrêt le plus proche de transports en commun n'ont montré aucun lien significatif avec l'activité physique totale dans cette analyse. Ces résultats soulignent qu'un environnement favorable à l'activité physique ne peut être réduit à un seul élément. Différentes propriétés de l'environnement interagissent entre elles.

Quelles implications pour la promotion de la santé ?

Cette étude montre que la promotion de la santé ne doit pas seulement s'adresser aux comportements individuels. Les espaces de vie peuvent aussi créer des conditions-cadres

facilitant un quotidien actif. Des voies bien connectées, des transports en commun accessibles et des parcs à proximité peuvent aider les gens à effectuer plus de trajets à pied et à intégrer plus naturellement l'activité physique dans leur quotidien. La conception de nos environnements de vie devient ainsi un enjeu de promotion de la santé. Un environnement favorable à l'activité physique requiert la collaboration de spécialistes issus des domaines de l'urbanisme, de la mobilité, de l'aménagement des espaces publics et de la promotion de la santé. Ensemble, ils peuvent contribuer à créer des espaces attractifs et accessibles favorisant l'activité physique et les rencontres.



Etude citée:

Sallis, J. F., Cerin, E., Conway, T. L., Adams, M. A., Frank, L. D., Pratt, M., Salvo, D., Schipperijn, J., Smith, G., Cain, K. L., Davey, R., Kerr, J., Lai, P.-C., Mitáš, J., Reis, R., Sarmiento, O. L., Schofield, G., Troelsen, J., Van Dyck, D., De Bourdeaudhuij, I., & Owen, N. (2016). Physical activity in relation to urban environments in 14 cities worldwide: A cross-sectional study. *The Lancet*, 387(10034), 2207-2217. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(15\)01284-2](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(15)01284-2)