



Aix-en-Provence
16 Avril 2015



Environnement activité physique et alimentation dans les espaces urbains

Hélène CHARREIRE

**Département de Géographie, Université Paris Est
LabUrba, Institut d'Urbanisme de Paris**

Santé et nutrition

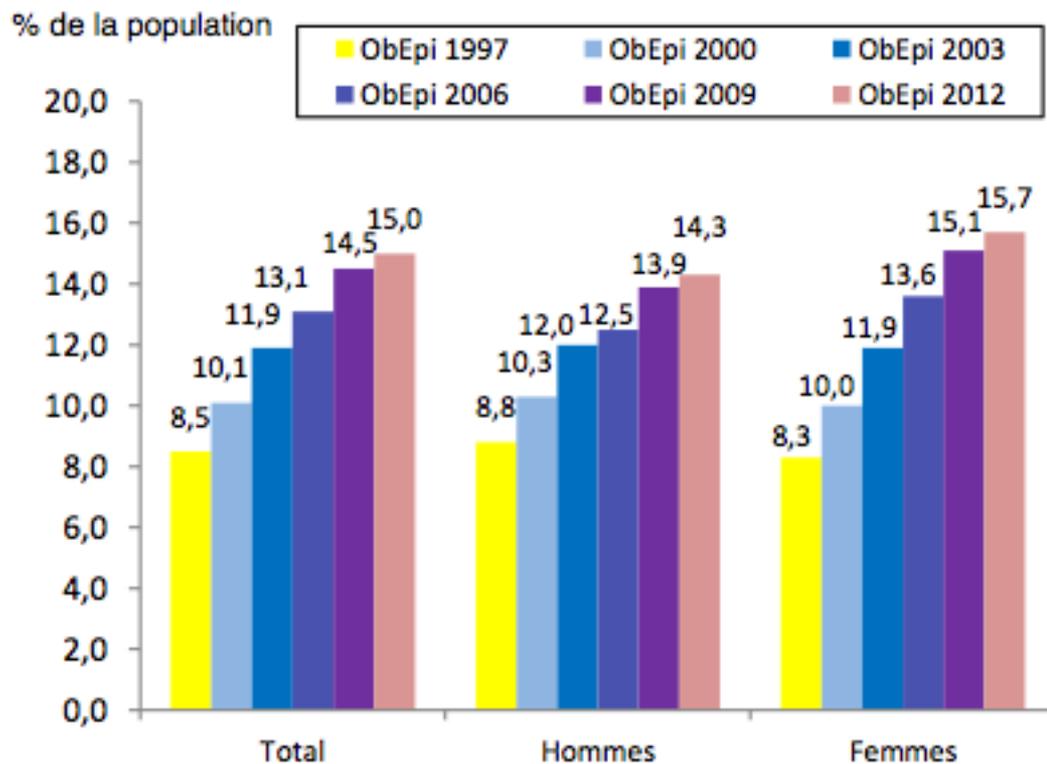
Cancers

1^{ère} cause de mortalité

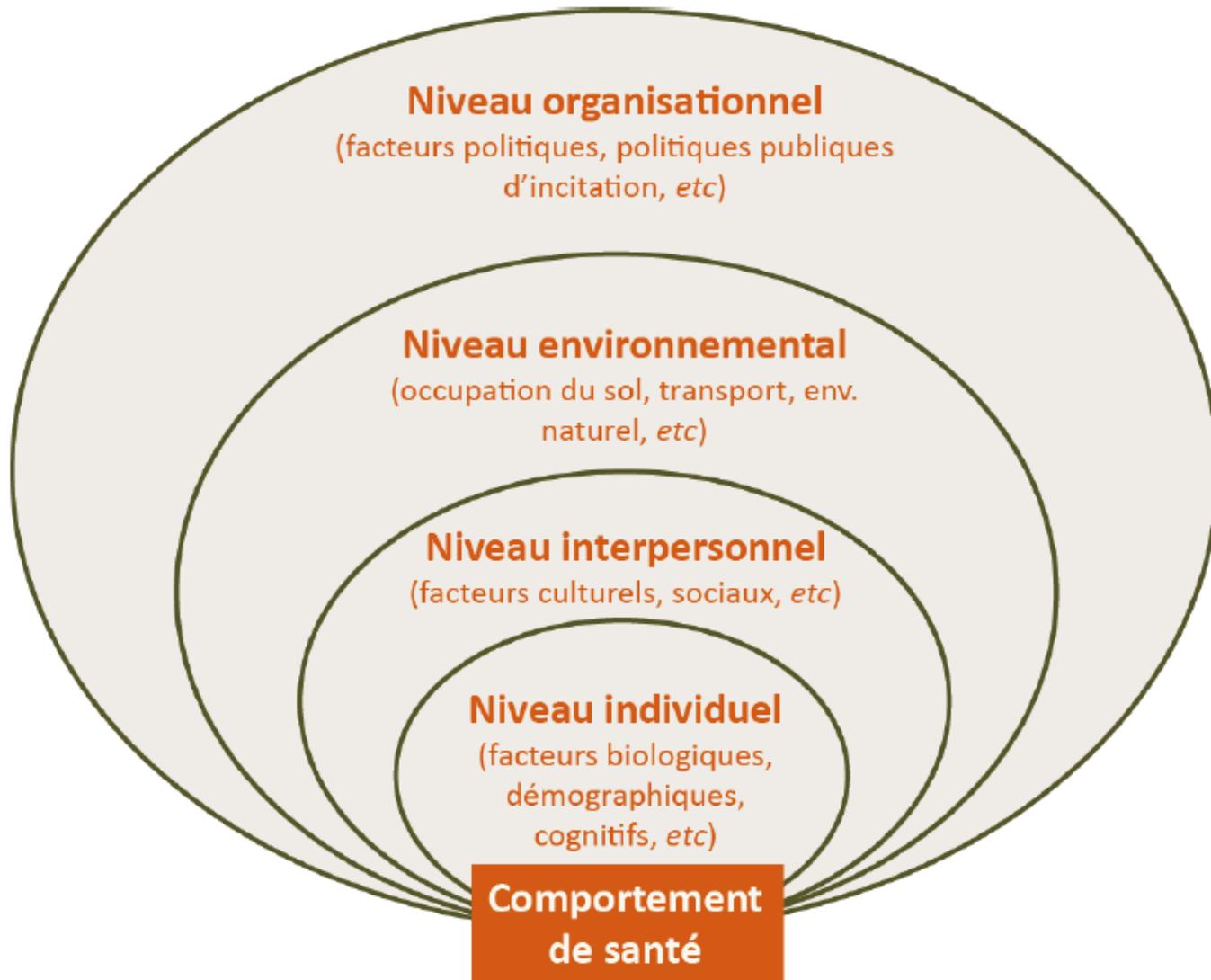
**Maladies
cardiovasculaires**

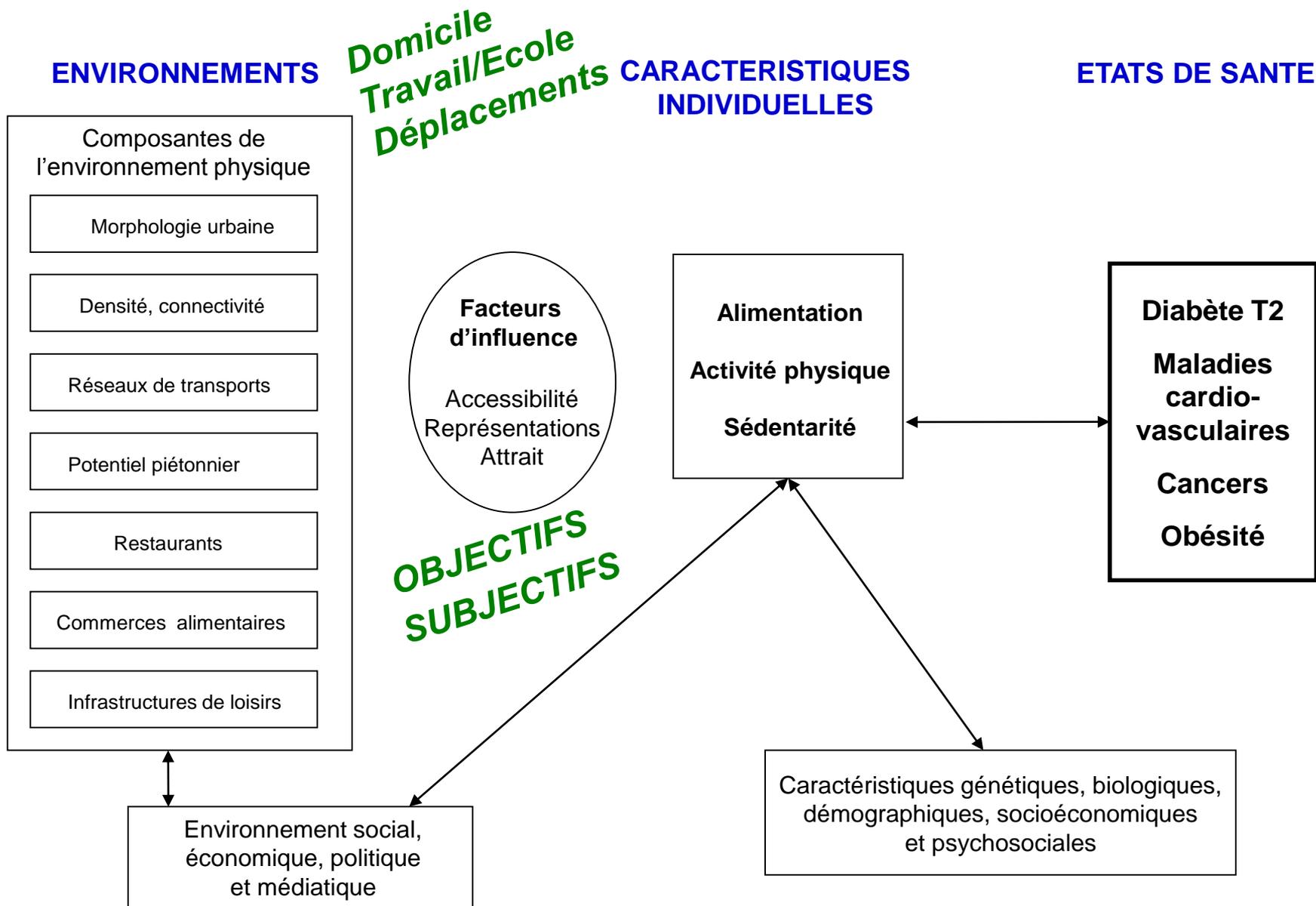
*2^{ème} cause de mortalité
(1^{ère} cause chez les femmes)*

Obésité



Modèle socio-écologique





URBANITÉ

Revue de l'Ordre des urbanistes du Québec et de l'Institut canadien des urbanistes

Hiver 2009

Obésité Les urbanistes font le poids

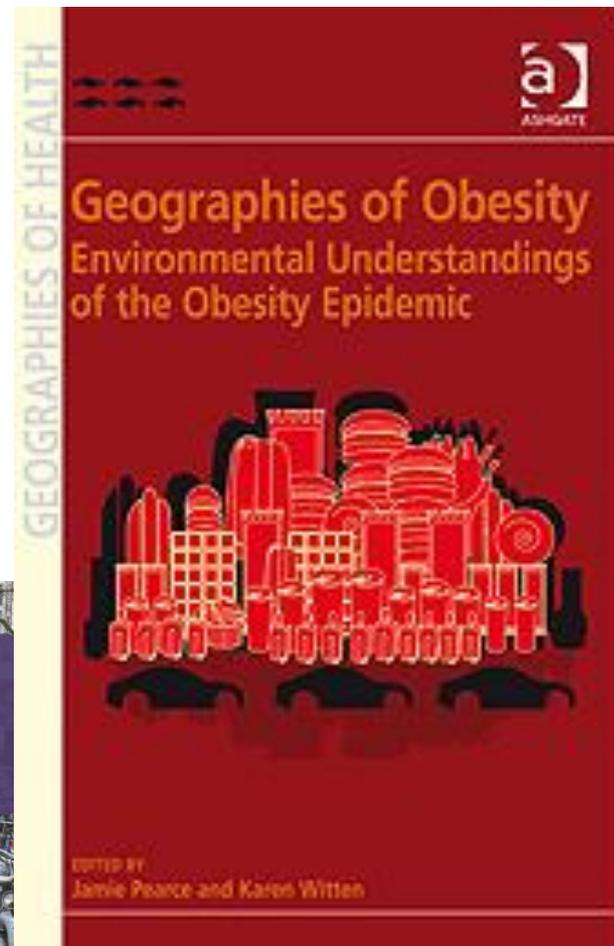
URBANITÉ HIVER 2009

Des aménagements qui donnent le goût de bouger

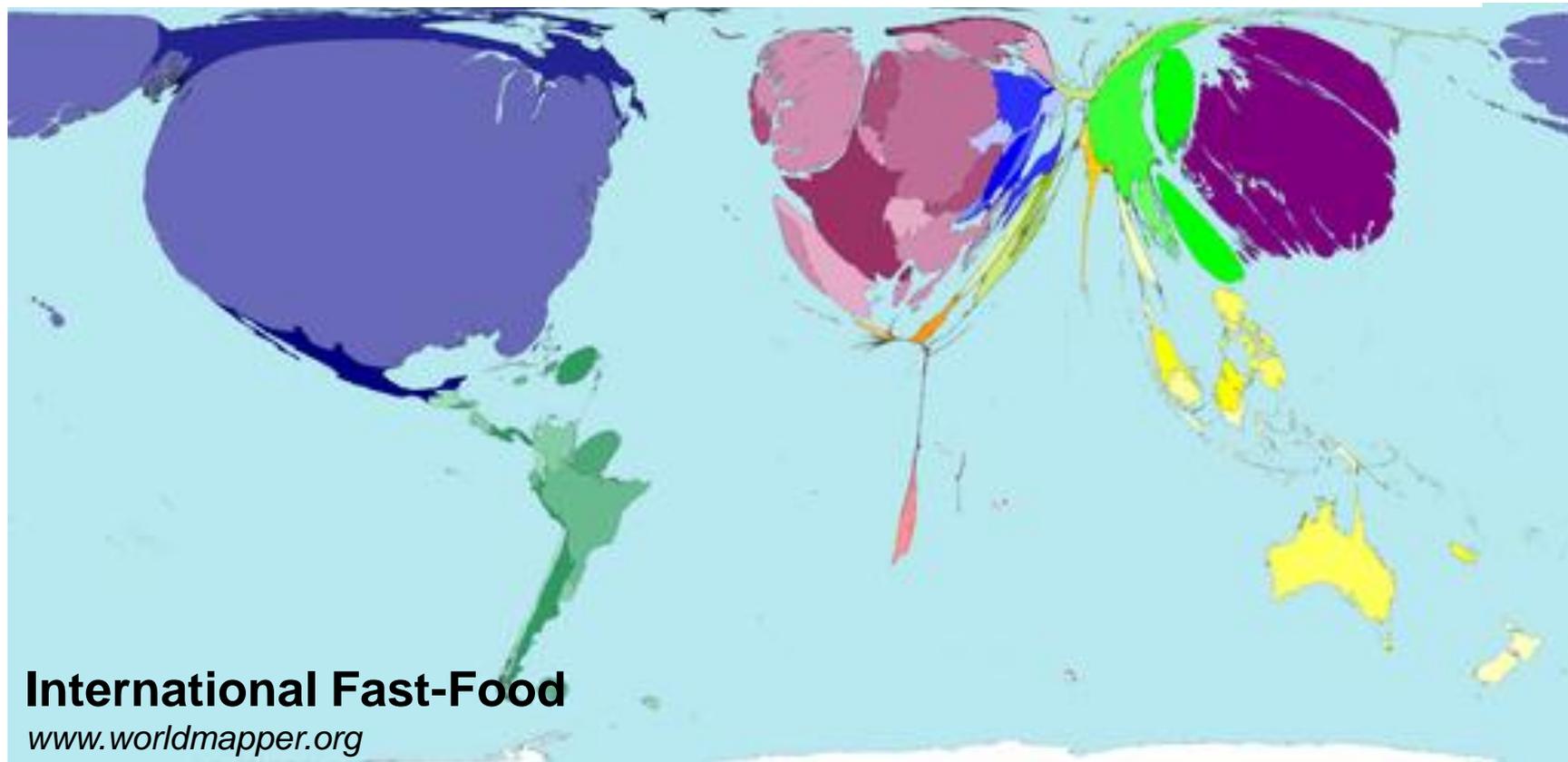
Monique Dubuc et
Mélanie Lemieux



Le choix social en faveur du transport actif apporte plusieurs bénéfices pour l'individu et aussi pour la société. Il augmente la dépense énergétique, contribue significativement à l'accroissement de l'activité physique quotidienne, aide à l'adoption d'un mode de vie sain, améliore la santé publique et est bénéfique pour l'environnement. Il favorise également l'interaction entre individus et la cohésion sociale, en plus d'accroître l'autonomie des jeunes.



Répartition des restaurants d'une chaîne fast-food en 2004



La taille du territoire correspond au % de restaurants existants

Morphologies urbaines

Calgary (Canada) J. Arbury (thèse)

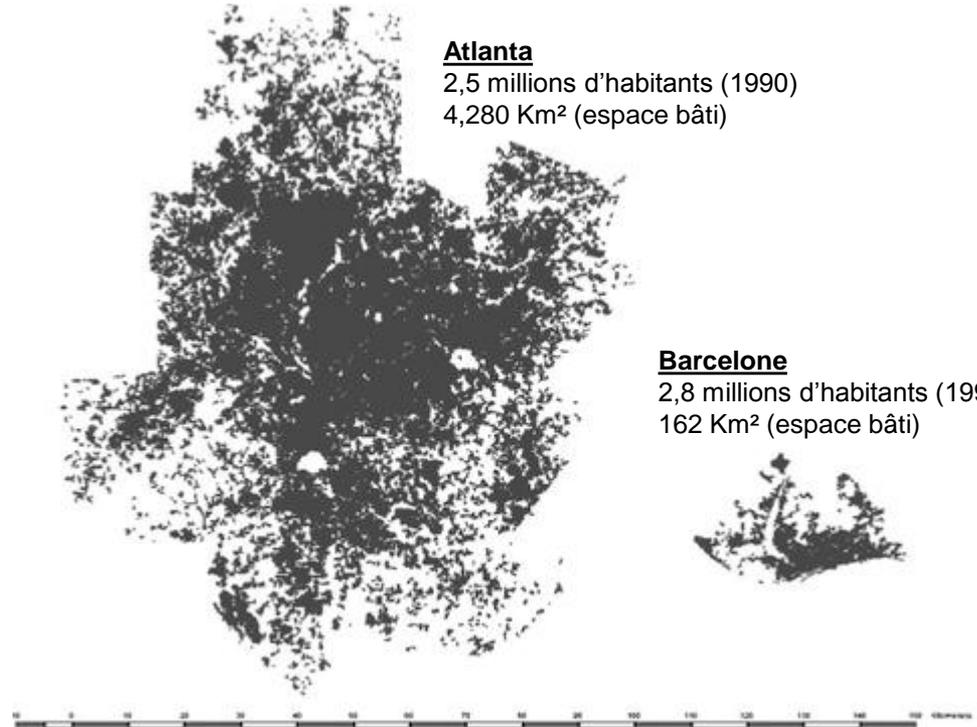


Représentation à la même échelle de l'espace bâti des villes d'Atlanta et de Barcelone

A. Bertaud

Atlanta

2,5 millions d'habitants (1990)
4,280 Km² (espace bâti)

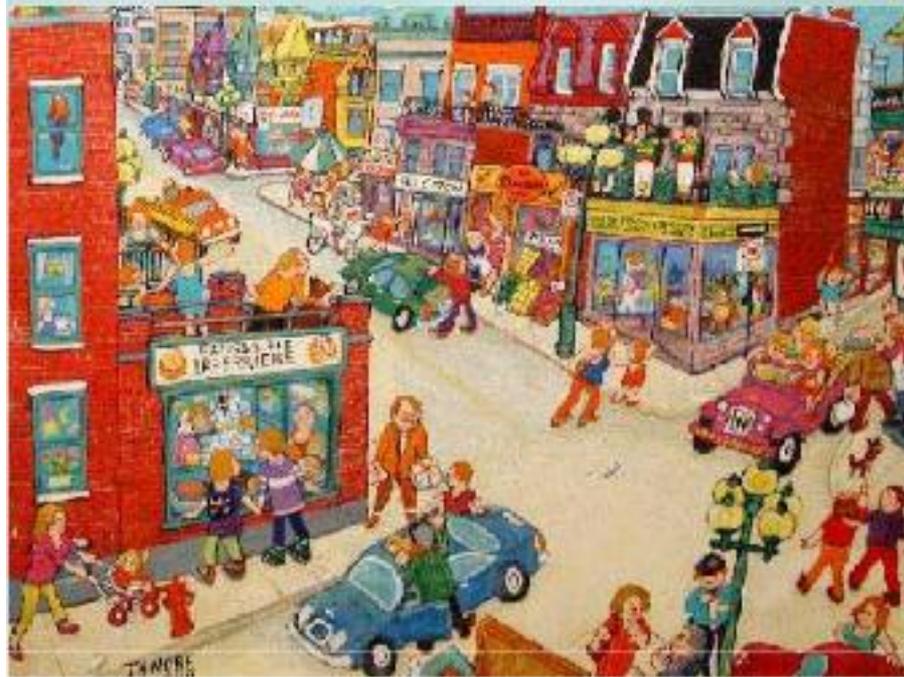


Barcelone

2,8 millions d'habitants (1990)
162 Km² (espace bâti)



Aménagement urbain et marche

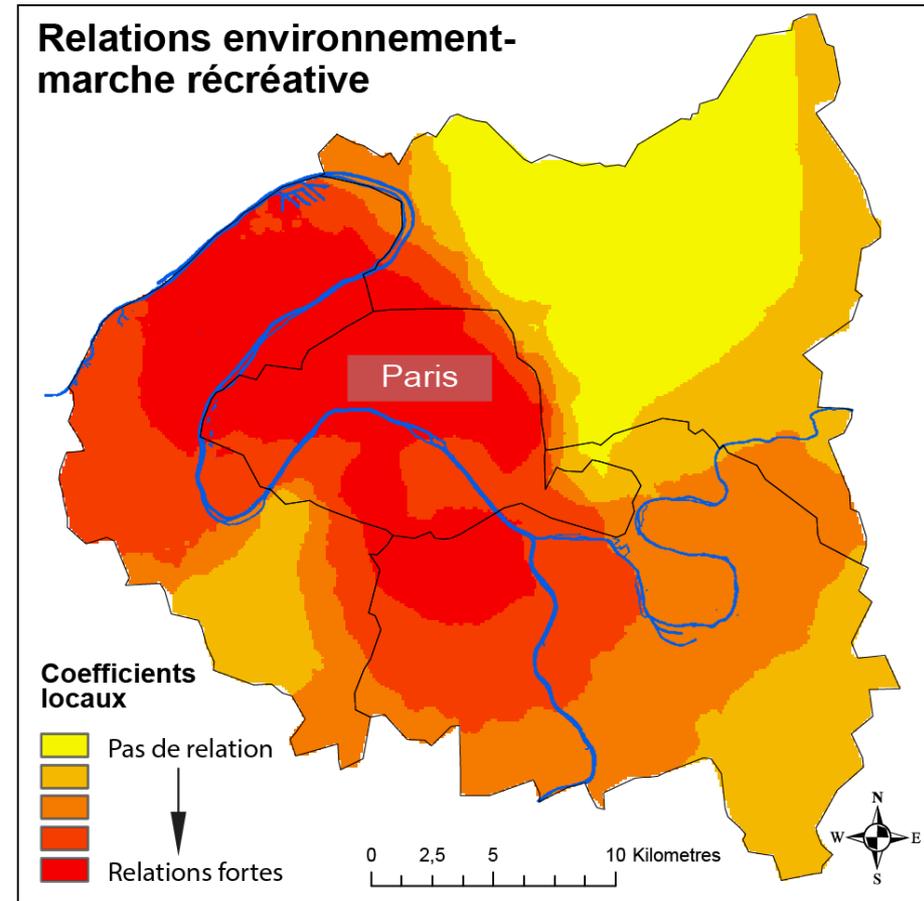
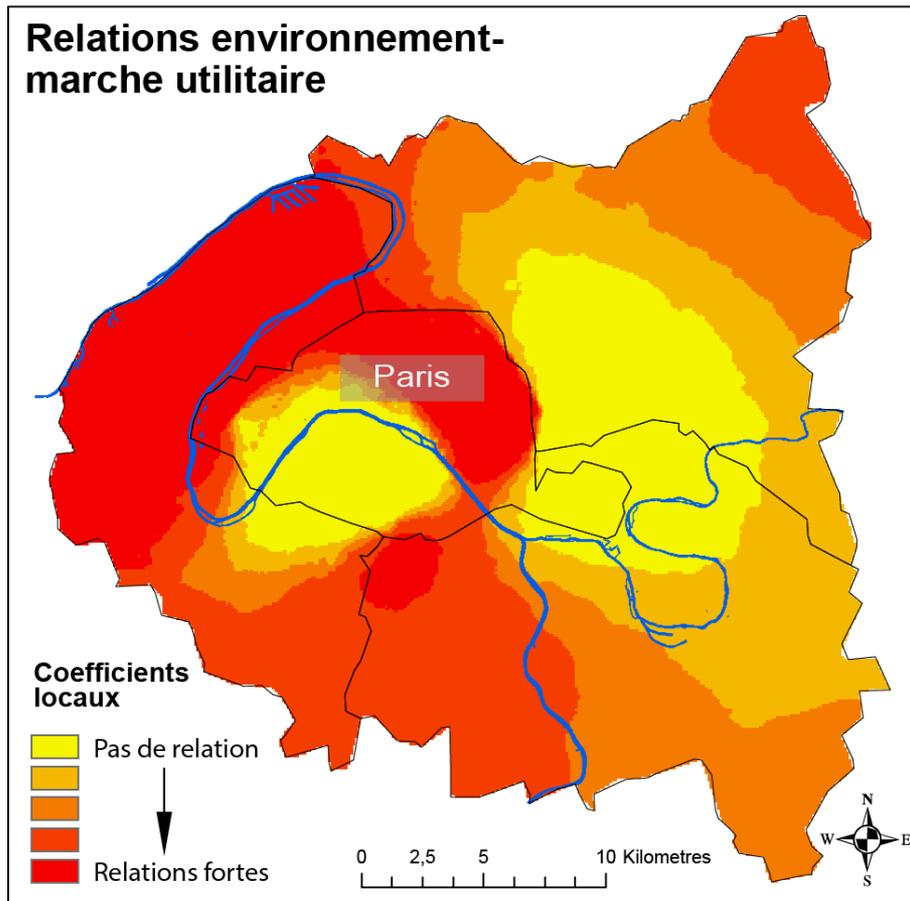


Densité résidentielle élevée, mixité des utilisations du sol (présence de commerces/services de proximité) et connectivité des rues sont associées au **transport actif** (Ewing et Cervero, 2001, 2010; Saelens et al. 2002)...et possiblement (pour les aînées) à une **pratique de la marche plus fréquente et à davantage de participation sociale** (Gauvin, Richard et al. 2010, 2012,)

Gauvin, Richard et al, 14es Jasp, Inspq, 2010

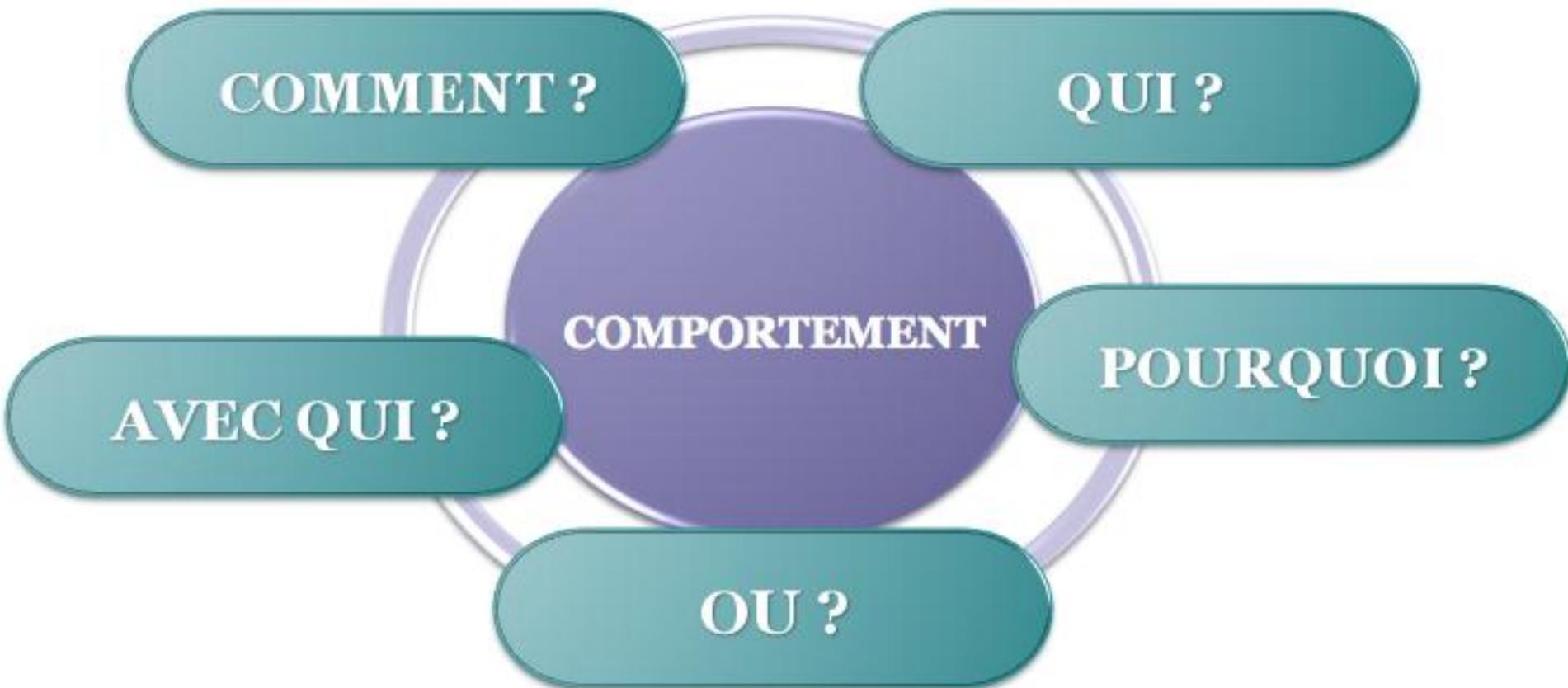
Variations locales des relations entre l'environnement bâti et la marche

Projet ACTI-Cités (INCa) - 4164 sujets





Quels leviers pour inciter au changement de comportement ?



**+OPTI
COURSES**

L'équilibre alimentaire, j'en fais mon affaire

Une recherche action en nutrition



OPTICOURSES

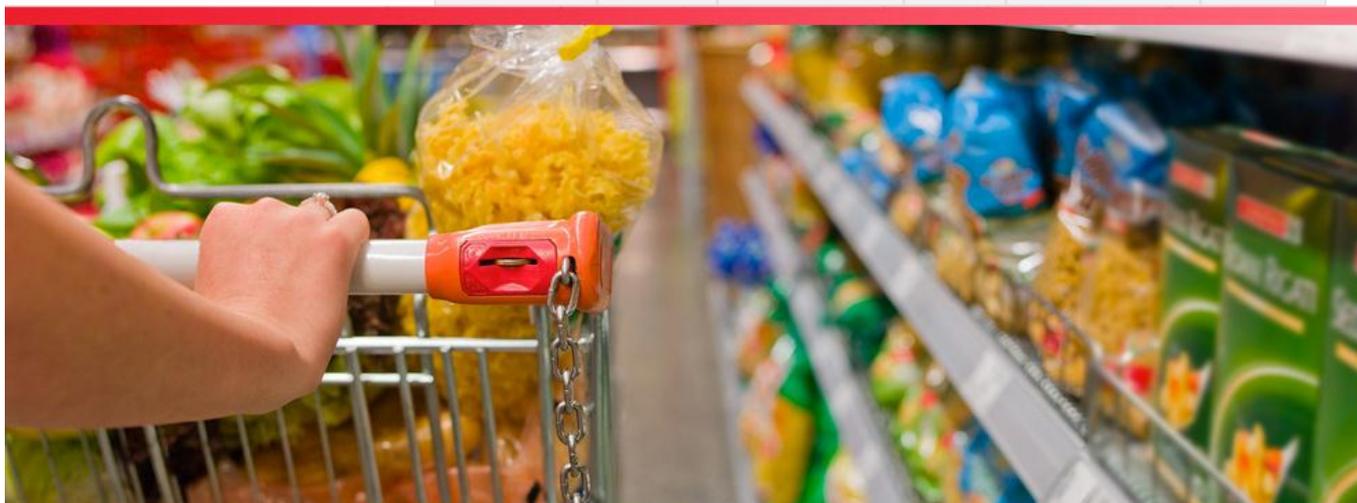
ATELIERS

AGIR SUR L'OFFRE

OUTILS

EN SAVOIR PLUS ...

CONTACTS



C'EST QUOI ?

Un projet de
recherche-action
en nutrition

POURQUOI ?

Equilibrer ses
achats alimentaires
avec un petit budget,
tout en faisant
progresser la recherche
en nutrition.

POUR QUI ?

Des habitants des
13^{ème}, 14^{ème} et 15^{ème}
arrondissements
de Marseille.

COMMENT ?

En partageant des bons plans, des
astuces et des connaissances sur
l'équilibre alimentaire et les aliments
sains et pas chers, dans des ateliers
animés par des professionnels.

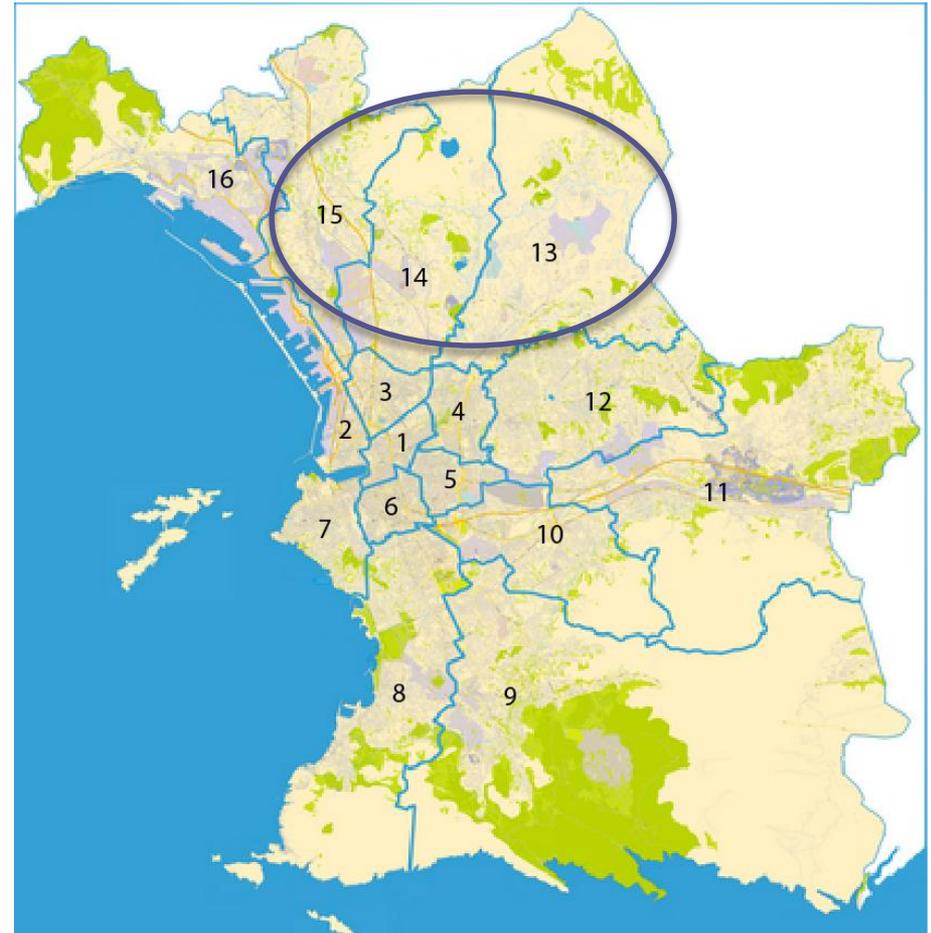


Recherche interventionnelle participative



Visé à améliorer l'équilibre des achats alimentaires en ciblant les approvisionnements et l'offre alimentaires

Les arrondissements Marseillais





Participation à des ateliers collectifs (2012-2013) *(200 participants)*

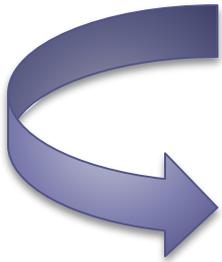
- Recueil et analyse des tickets de caisse des participants
- Entretiens (où, comment, quoi)
- Identification et valorisation d'aliments de bon rapport QNP
- Apports d'informations sur le lien alimentation et santé



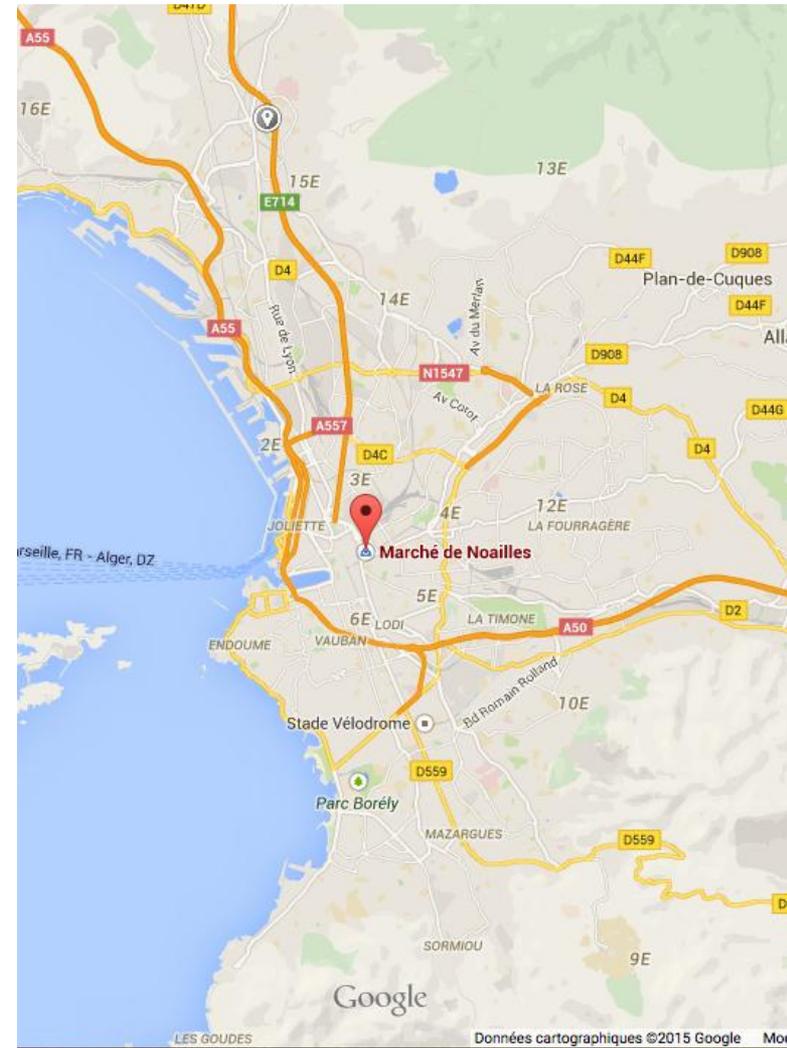
Informations relatives aux achats, aux lieux d'achats, aux modes de transports



Mieux connaître les pratiques alimentaires et les pratiques spatiales associées



Identification des **stratégies** mises en oeuvre par les **populations défavorisées** (mobilités, choix des commerces)



Activité physique

Une problématique au cœur du bien être et du « bien vieillir »



- La mobilité active : un des déterminants du bien-vieillir
- La mobilité active : facteur de maintien des performances physiques et cognitives

Objectifs

- Favoriser le maintien de l'activité physique (mobilité active)
- Caractériser la mobilité active ainsi que ses freins
- Définir une méthodologie, identifier des outils pertinents

Etude VoisiNuage (Montréal)

Gauvin et al. 2012

520 participants (74,7 ans, 53% de femmes)

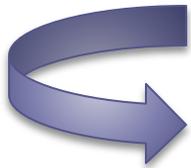
Enquêtés à 3 reprises sur une période de 4 ans

Fréquence de la marche durant les 7 derniers jours

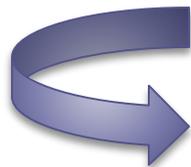
Jamais, rarement (1-2 jours), parfois (3-4 jours), souvent (5-7 jours)

Distance résidence/ressources

(banque, bibliothèque, librairie, théâtre/cinéma, lieu de culte, centre communautaire, plateau sportif, pharmacie, centre commercial, supermarché, magasin d'alimentation restaurant, café, fast-food)

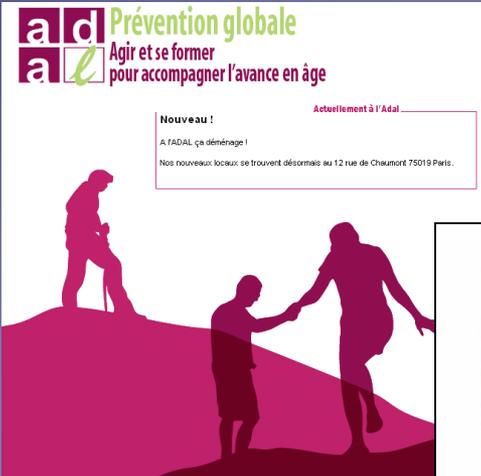


Une meilleure accessibilité aux ressources et services de proximité (moins de 1km)



- Fréquence de marche plus élevée
- Maintien de cette habitude de vie chez les aînés

Mobilités, santé et vieillissement actif



Prog. sensibilisation à la marche



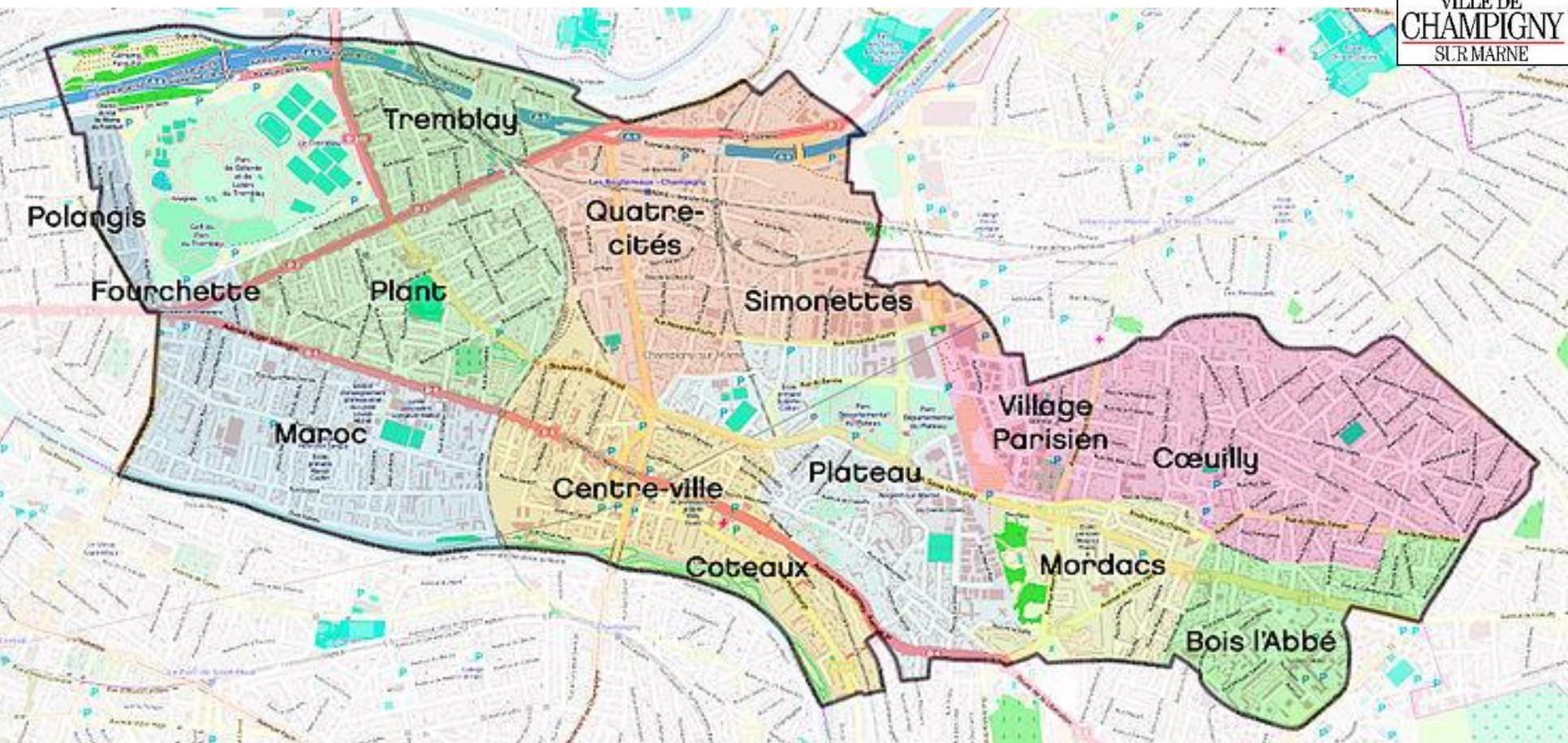
- Augmenter la pratique de la marche
- Maintenir le niveau de pratique



Evaluation Santé

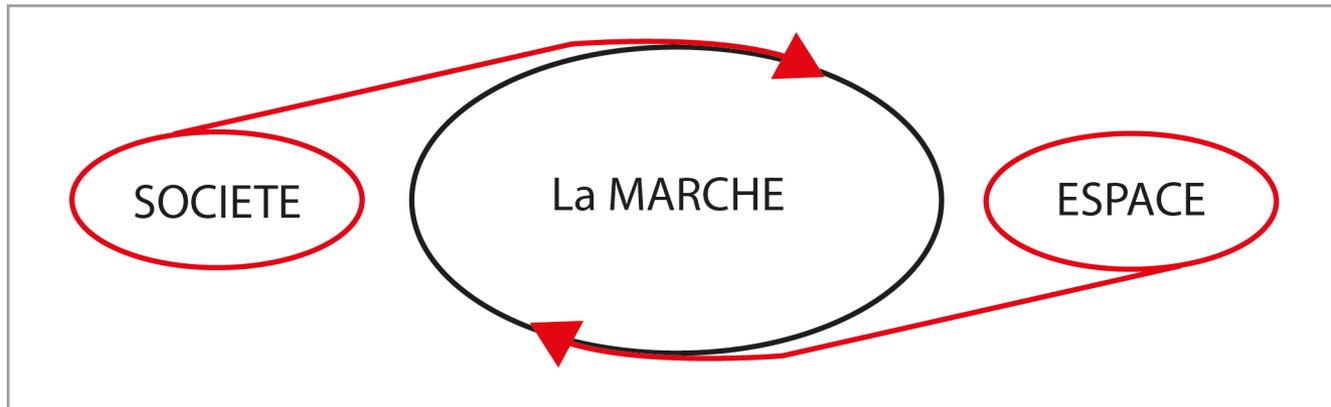
- Cognitive
- Physique
- Evaluation Environnement
- Freins
- Leviers

Champigny-sur-Marne et ses différents quartiers



L'échelle locale : « là où se produit la marche »

- Espace « support » de la marche
- Espace de production de la marche



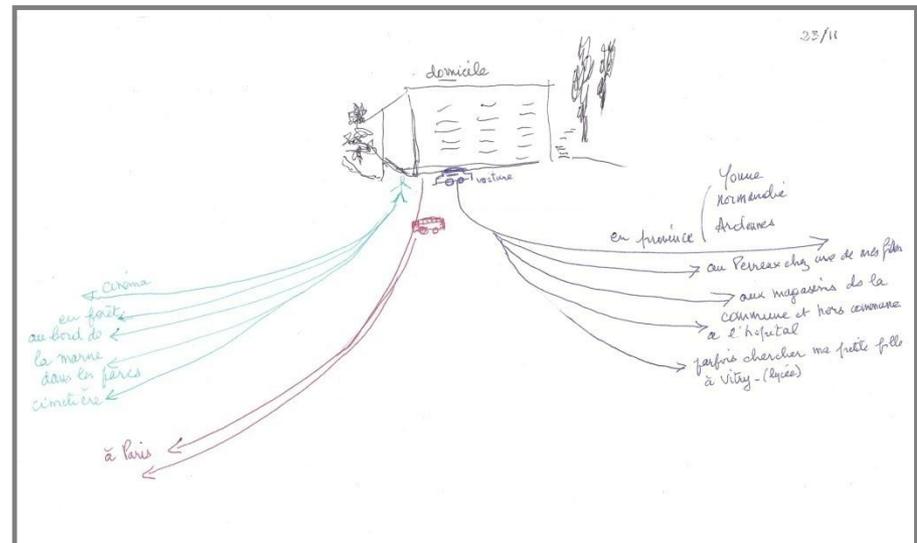
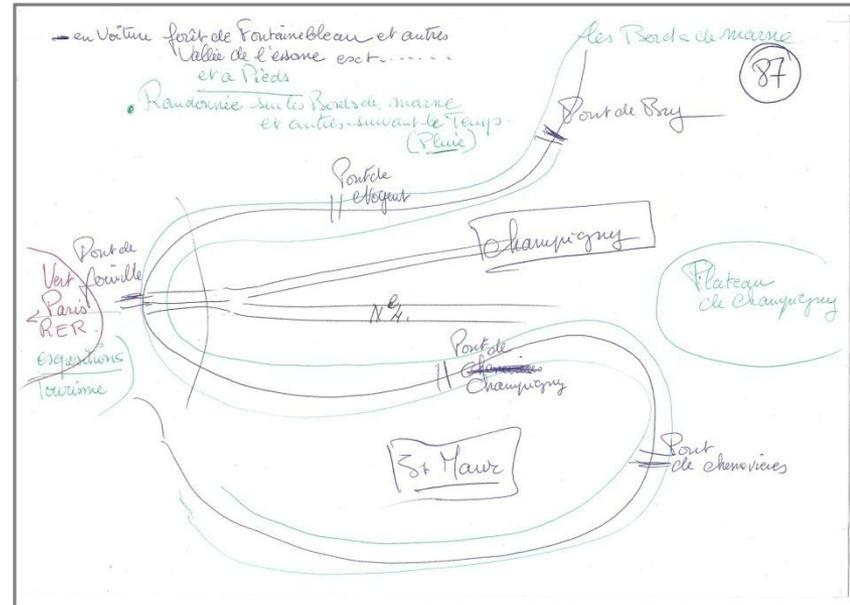
L'échelle locale : une échelle de décision

- Politiques d'aménagement
- Politiques sociales

Données à collecter		Méthode		
Qualifier la marche	Fréquence de la marche		Questionnaire	
	Temps dédié à la marche		Questionnaire	
	espace de la marche			- Plan - Carte mentale
	Satisfaction du temps dédié à la marche		Questionnaire	
Qualifier les freins à la marche (ou facteurs favorisants)	Freins environnementaux	Freins objectifs	Questionnaire (adressage rue + SIG)	
		Freins perçus		- Focus group
	Freins sociaux	Etats de santé	Questionnaire	
		CSP	Questionnaire	
		Accès à un réseau social	Questionnaire	
		Pratique d'activités extérieures	Questionnaire	
Autres données (de contrôle, voire d'analyse)	sexe, âge, origine, situation familiale, durée de résidence		Questionnaire	

Carte mentale

Consigne : «Dessinez le(s) quartier(s) dans le(s)quel(s) vous vous déplacez à Champigny»



Profil de la population enquêtée :

- 82 % de femmes (moyenne de 74 ans)
- 95 % habitent Champigny depuis plus de 10 ans
- 50% sont dans une situation économique jugée confortable
- 2/3 se déclarent en bonne santé
- 45 % déclarent ne pas marcher autant qu'ils le souhaitent

= Population sénior féminine
au un profil social diversifié,
en bonne santé
et ayant un fort ancrage territorial
dont la moitié marche moins que souhaité

Questionnaire :

- Praticité insuffisante des **trottoirs**
(1/4 des enquêtés)

Focus group (analyse lexicale) :

- Accessibilité et praticité des **trottoirs**
Plot gênants / étroitesse des trottoirs/ Trottoirs en devers, etc.
- Accessibilité aux **bus**
Problème de fréquence / Couverture inégale
- **Insécurité**
« Présence des jeunes » / insécurité en soirée
- **SENTIMENT DE SOLITUDE ET D'ISOLEMENT**

Plan :

- **Barrières physiques**
Route nationale / pente / zone non desservie en TC

✓ Tirer des résultats académiques des lignes directrices pour la prévention

✓ Co-contruction/ pluri-partenarial et pluri-disciplinaire(les partenaires locaux et les publics)

✓ Diagnostics locaux/EIS

Pont-canal de Magdebourg, Allemagne

POPULATION

MEDECIN

URBANISTE

ARCHITECTE

GEOGRAPHE

SANTE PUBLIQUE

ACTEURS LOCAUX

SOCIOLOGUE

MONDE DES TRANSPORTS

ELUS

PSYCHO-SOCIOLOGUE

EPIDEMIOLOGISTE

ETC...

