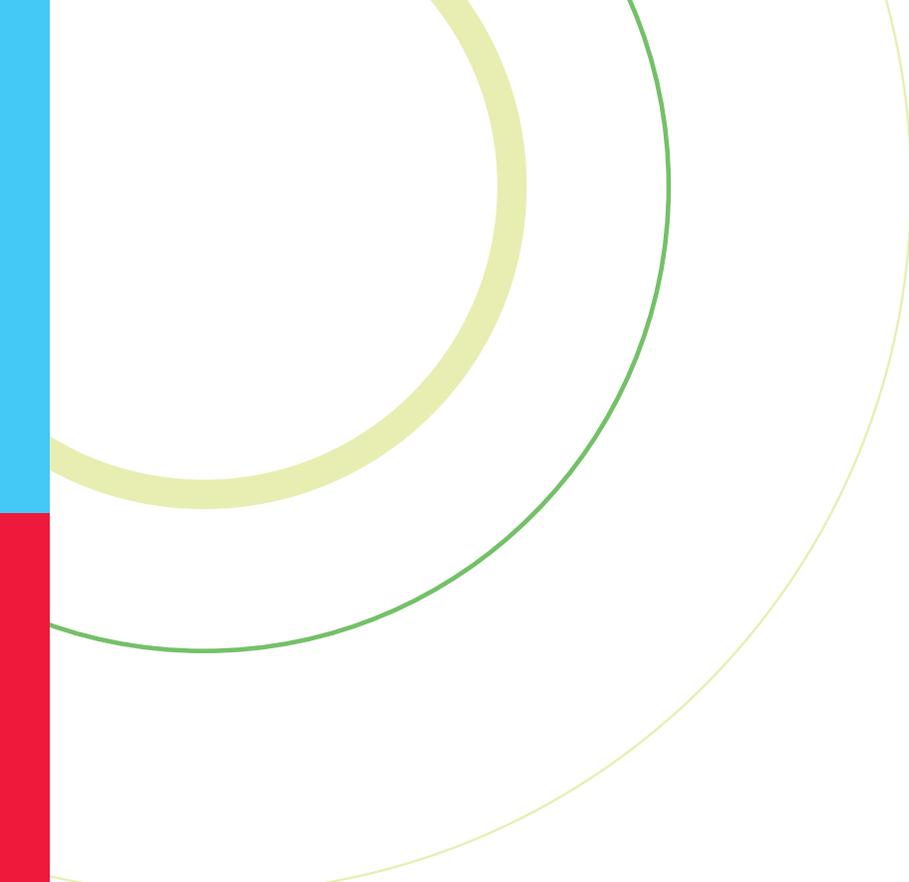




Pour une vision commune des environnements favorables

À LA SAINE ALIMENTATION,
À UN MODE DE VIE PHYSIQUEMENT
ACTIF ET À LA PRÉVENTION DES
PROBLÈMES RELIÉS AU POIDS



Pour une vision commune des environnements favorables

**À LA SAINE ALIMENTATION,
À UN MODE DE VIE PHYSIQUEMENT
ACTIF ET À LA PRÉVENTION DES
PROBLÈMES RELIÉS AU POIDS¹**

¹ L'expression « problèmes reliés au poids » réfère au double problème de l'excès de poids et du désir omniprésent de minceur, que l'on nomme « préoccupation excessive à l'égard du poids » (ASPQ 2003, 2005).

Crédits

ÉQUIPE DE RÉDACTION

Service de la promotion de saines habitudes de vie, ministère de la Santé et des Services sociaux

Lyne Mongeau, responsable
Yovan Fillion

Québec en Forme

Manon Paquette
Claude Pelletier

Institut national de santé publique du Québec

Yun Jen
Éric Robitaille

SOUTIEN À LA RÉALISATION

Service de la promotion de saines habitudes de vie, ministère de la Santé et des Services sociaux

Marie-Pier Parent

COLLABORATEURS À LA RÉDACTION

Service de la promotion de saines habitudes de vie, ministère de la Santé et des Services sociaux

Martine Pageau

Québec en Forme

Steeve Ager
Lucie Lapierre
Julie Strecko (antérieurement de l'INSPQ)

Institut national de santé publique du Québec

Gérald Baril
Catherine Gervais
Yves G. Jalbert
Laurie Plamondon

ÉquiLibre, Groupe d'action sur le poids

Fannie Dagenais

RÉVISION LINGUISTIQUE

Andrée LeMay

ÉDITION

La Direction des communications du ministère de la Santé et des Services sociaux.

Le présent document a été publié en quantité limitée et n'est maintenant disponible qu'en version électronique à l'adresse : www.msss.gouv.qc.ca section Documentation, rubrique Publications.

Le genre masculin utilisé dans ce document désigne aussi bien les femmes que les hommes.

RÉFÉRENCE BIBLIOGRAPHIQUE SUGGÉRÉE

Ministère de la Santé et des Services sociaux (2012) *Pour une vision commune des environnements favorables à la saine alimentation, à un mode de vie physiquement actif et à la prévention des problèmes reliés au poids*. Document rédigé en collaboration avec Québec en Forme et l'Institut national de santé publique du Québec. Gouvernement du Québec, 24 pages. [En ligne] <http://www.msss.gouv.qc.ca>.

Dépôt légal
Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2012
Bibliothèque et Archives Canada, 2012

ISBN : 978-2-550-63801-8 (version imprimée)
ISBN : 978-2-550-63802-5 (version PDF)

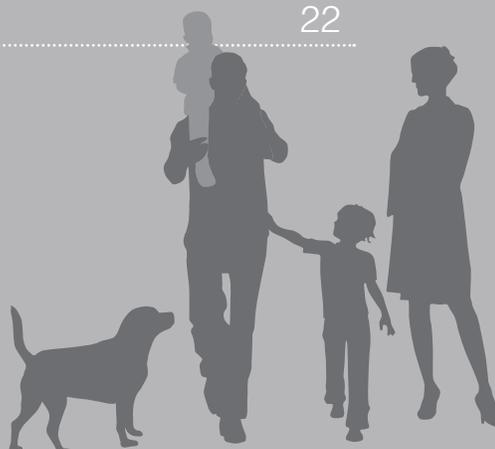
Tous droits réservés pour tous pays. La reproduction, par quelque procédé que ce soit, la traduction ou la diffusion du présent document, même partielles, sont interdites sans l'autorisation préalable des Publications du Québec. Cependant, la reproduction partielle ou complète du document à des fins personnelles et non commerciales est permise, uniquement sur le territoire du Québec et à condition d'en mentionner la source.

© Gouvernement du Québec, 2012

Table des matières



| | |
|---|----|
| Mise en contexte | 4 |
| Plusieurs acteurs, plusieurs approches | 7 |
| Objectifs | 8 |
| La santé et la qualité de vie : résultats de plusieurs systèmes en interrelation | 9 |
| Un environnement, des environnements | 9 |
| Une question d'échelle? | 14 |
| De la vision à l'action | 15 |
| Définition d'environnement favorable | 17 |
| Exemples d'analyse de différents milieux | 18 |
| Conclusion | 21 |
| Références | 22 |



Mise en contexte

Pour une vision commune des environnements favorables

**À LA SAINE ALIMENTATION, À UN MODE DE VIE PHYSIQUEMENT ACTIF
ET À LA PRÉVENTION DES PROBLÈMES RELIÉS AU POIDS**

Depuis environ une trentaine d'années, le taux d'obésité a graduellement augmenté à peu près partout dans le monde. Mais, il ne s'agit pas d'un phénomène touchant seulement certains individus : c'est le poids moyen des populations qui s'est accru. Bref, nous grossissons collectivement !

Lorsque les chercheurs, les intervenants et les observateurs sociaux ont pris conscience de la situation, la plupart des pays faisait déjà face à « l'épidémie » d'obésité. Que c'était-il donc passé ? La biologie des humains n'avait pourtant pas changé en une si courte période de temps. Par ailleurs, les hommes et les femmes d'aujourd'hui sont, dans toute l'histoire, les personnes les plus sensibilisées à leur santé et les plus soucieuses de correspondre aux canons de la beauté. Comment expliquer ce paradoxe ?



La réponse se trouve dans l'effet cumulatif des nombreux changements apportés par la vie moderne : urbanisation, industrialisation, informatisation, transformation de la famille traditionnelle et du travail, mondialisation, manque de temps, etc. Ces facteurs font pression sur notre mode de vie en modifiant ce que l'on mange et notre manière de manger. Ils influencent notre profil d'activité physique et nous imposent des modèles physiques auxquels on veut ressembler (1). Ces facteurs sont à ce point présents que l'on utilise le terme « obésogène » pour qualifier notre environnement, c'est-à-dire un environnement qui ne facilite pas les choix favorables au maintien du poids, à la saine alimentation ou à un mode de vie physiquement actif. Et, qui plus est, l'alimentation actuelle et la sédentarité ont non seulement des effets sur le poids, mais elles sont aussi associées à l'apparition de maladies chroniques comme le diabète, l'hypertension, les maladies cardiaques et divers types de cancer. Bien que présente dans tous les milieux, l'obésité tend à affecter davantage les groupes plus vulnérables qui disposent, pour y faire face, de moins de moyens que les autres groupes sociaux.

L'univers dans lequel on vit aujourd'hui exerce de très fortes pressions sur les comportements et les décisions prises quotidiennement par chaque personne. Par exemple, l'industrie agroalimentaire fabrique des produits goûteux à des coûts abordables, alors que les fruits et les légumes sont relativement plus chers. Difficile pour un consommateur rationnel, ou qui dispose d'un revenu modeste, de faire de meilleurs choix pour la santé lorsque les choix moins sains semblent si avantageux.

Ainsi, même bien informés, bien disposés et animés par une volonté tenace, il nous est parfois difficile de bouger régulièrement, de bien nous nourrir, d'être satisfaits de notre image corporelle et de ne pas nous laisser tenter par des produits miracles pour maigrir. Mais une chose est claire : si l'environnement reste le même, il sera difficile pour les individus et les familles de faire des changements et de les maintenir. Il faut donc réduire les pressions sociétales qui rendent les environnements obésogènes. **En fait, il faut « rendre les choix sains plus faciles à faire et les choix moins sains plus difficiles à faire »**(2). On parle de créer des *environnements favorables*, un concept plutôt vague et compris différemment par les divers acteurs appelés à intervenir.



Un « environnement favorable à la santé » présente des **conditions propices à la santé**. Dans le cas des saines habitudes de vie et de la prévention des problèmes reliés au poids, un environnement favorable signifie que ces « conditions » aideront à faire des choix sains, à adopter des comportements alimentaires meilleurs pour la santé et à avoir un mode de vie physiquement actif. Elles contribueront aussi à développer et à maintenir l'estime de soi et une bonne image corporelle.

« À mon école, la cafétéria offre des aliments goûteux, de bonne valeur nutritive et à un prix abordable. Parfois, on organise des repas festifs qui nous font découvrir la cuisine d'autres pays et des aliments nouveaux. »



Les environnements physique, socioculturel, politique et économique de cette école sont favorables à une saine alimentation.

« Dans mon quartier, il y a des trottoirs et des parcs, les rues sont bien éclairées et la circulation est ralentie par des boîtes à fleurs ou des dos d'âne. La marche est plus agréable et mes parents m'encouragent à aller jouer dehors. »



L'environnement physique de ce quartier est favorable à un mode de vie actif. La mise en place de ces éléments incitatifs relève des instances locales et peut être soutenue par les paliers régional et national.

« Dans mon club de natation, on valorise le plaisir, la participation et la progression. On ne nous parle pas de maigrir, ni de ne pas manger du fast-food, et les boissons énergisantes ne sont pas acceptées. Lorsqu'on va en compétition, des lunchs délicieux et sains nous sont offerts, et nos entraîneurs font en sorte qu'on s'amuse vraiment! »



Les environnements politique et socioculturel de ce club sportif sont favorables à une alimentation et à une image personnelle et corporelle saine.

Ainsi, pour favoriser l'adoption et le maintien de comportements alimentaires sains, un mode de vie physiquement actif et une image corporelle saine et réaliste, plusieurs interventions sont importantes et complémentaires. Il faut sensibiliser et informer **les individus et les familles**, les aider à adopter certains comportements, à faire de meilleurs choix alimentaires et à se tourner vers un mode de vie plus actif. **Le présent document n'aborde pas ces aspects personnels, car il porte sur le changement environnemental.** Il a en effet pour but d'exposer une vision du changement à apporter à l'environnement actuel, afin que les individus et les familles puissent plus aisément faire des choix sains.

Plusieurs acteurs, plusieurs approches

Les acteurs concernés par la création d'environnements favorables sont nombreux et issus de divers milieux. Ils incluent notamment les décideurs et intervenants des municipalités, des écoles, des commissions scolaires, des milieux de garde, des milieux de travail, des milieux communautaire et associatif, ceux du domaine du loisir et du sport, du secteur agroalimentaire, de la santé, des transports, de l'aménagement, de la mode, de la publicité, des médias, des divers paliers de gouvernement ainsi que les élus. Afin d'accomplir l'effort collectif requis pour un avenir en santé, il importe que tous partagent une compréhension et une vision communes des concepts, des objectifs à atteindre et de la manière de les atteindre. Leur engagement pourra ainsi être plus durable.

Au Québec, plusieurs de ces acteurs prennent déjà part, de près ou de loin, à la mise en œuvre du Plan d'action gouvernemental de promotion des saines habitudes de vie et de prévention des problèmes reliés au poids 2006-2012, *Investir pour l'avenir* (PAG)¹¹. Certains œuvrent au Fonds Québec en Forme, dans les regroupements locaux de partenaires et dans les tables régionales de concertation sur les saines habitudes de vie.

Certes, tous ne sont pas pareillement concernés et, même si leurs rôles diffèrent et qu'ils ne disposent pas des mêmes outils et leviers pour contribuer au changement, ils doivent tous s'engager dans l'action et travailler ensemble. Autrement, la population risque de recevoir des messages contradictoires et de se voir offrir des activités ou des programmes dont les objectifs seraient incompatibles et divergents. Bref, nous pourrions ne pas atteindre les résultats escomptés parce nous ne serions pas sur la même longueur d'onde.

Le mot « environnement » a un sens différent selon la catégorie socioprofessionnelle ou la culture d'un individu et, de plus, il est largement soumis aux perceptions. Ainsi, un industriel y verra d'abord une référence à « pollution » ou à « contexte économique », un gestionnaire d'entreprise pensera plutôt « cadre de vie », un employé municipal l'associera à « quartier » pendant qu'un agriculteur imaginera « terre », et ainsi de suite (3).

Par ailleurs, « milieu de vie » et « environnement » sont souvent utilisés de façon interchangeable, ce qui accroît les risques de confusion. Les milieux de vie réfèrent aux endroits où les personnes passent une partie de leur temps : résidence familiale, service de garde, école, milieu de travail ou institution de santé tels les centres d'hébergement pour les aînés ou pour les jeunes en difficulté. Or, ces milieux de vie, que l'on peut considérer comme des **cibles d'intervention** (accroître la pratique d'activités physiques dans un service de garde, améliorer l'alimentation à l'école), sont influencés par les environnements physique, socioculturel, politique et économique, comme nous le verrons plus loin.



¹¹ <http://publications.msss.gouv.qc.ca/acrobat/f/documentation/2006/06-289-01.pdf>

Objectifs

LE PRÉSENT DOCUMENT A DEUX GRANDS OBJECTIFS :

1 présenter une vision des environnements favorables à l'alimentation, à un mode de vie physiquement actif et à la prévention des problèmes reliés au poids ;

2 orienter le travail des acteurs et les aider à promouvoir des environnements favorables auprès de leurs partenaires.



De façon immédiate, cette vision globale facilitera la communication entre les acteurs qui auront alors une compréhension commune des environnements favorables.

Les acteurs pourront alors accroître leur collaboration et la convergence de leurs actions, en plus de partager leurs connaissances en vue d'améliorer la planification et la conception de leurs interventions. En travaillant dans le même sens, ils réussiront à créer des conditions propices au changement et à l'émergence de solutions garantes de succès.

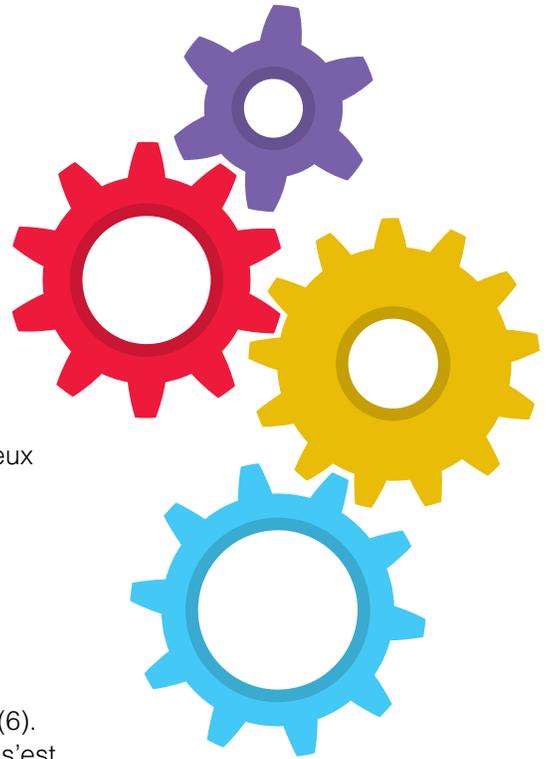
Une fois que les acteurs auront la même vision, ils aborderont la question du COMMENT changer les environnements et, pour y parvenir, ils devront élaborer des moyens pour partager leurs connaissances. Afin de mesurer les résultats de leurs actions, ils devront concevoir une grille d'évaluation comportant des indicateurs précis et mesurables pour chaque intervention.

Ce document est une source d'information et d'inspiration, mais non un guide d'application car, entre autres raisons, les solutions varient selon les milieux.

La santé et la qualité de vie : résultats de plusieurs systèmes en interrelation

Si les notions d'environnement et d'écologie sont associées depuis le 19^e siècle, ce n'est qu'en 1977 que Urie Bronfenbrenner (4), un scientifique allemand, propose d'analyser les situations ou les expériences personnelles à l'aide de plusieurs niveaux de systèmes qui interagissent. Cette approche donne naissance aux modèles dits écologiques utilisés dans diverses disciplines. Les scientifiques australiens, Egger et Swinburn (5) ont utilisé le modèle écologique pour mieux comprendre l'épidémie d'obésité. Le présent document est grandement inspiré des travaux de ces auteurs.

En 1986, la Charte d'Ottawa pour la promotion de la santé^{III} reconnaît que l'individu est inextricablement lié à son milieu. Par conséquent, pour améliorer la santé, il faut agir à la fois sur les comportements et sur leurs déterminants, soit les facteurs politiques, économiques, sociaux, culturels et organisationnels (6). À la 3^e Conférence internationale de promotion de la santé, qui s'est tenue en 1991 à Sundsvall en Suède, un appel à l'action est lancé à tous les décideurs du monde afin qu'ils s'engagent à créer des environnements – physiques, sociaux, économiques et politiques – favorables à la santé (7).



Un environnement, des environnements

L'environnement est souvent défini comme « l'ensemble des éléments qui entourent un être vivant »(3). Il existe diverses façons de regrouper ces éléments, et la majorité des auteurs consultés parle d'ENVIRONNEMENTS qui sont inclus dans l'ENVIRONNEMENT global.

Bien sûr, les regroupements ou catégories sont artificiels, ils représentent simplement une convention que l'on se donne pour mieux se comprendre. Dans ce document, quatre grands environnements ont été retenus pour traiter des saines habitudes de vie et de la prévention des problèmes reliés au poids : physique, socioculturel, politique, économique (5).

Les tableaux suivants^{IV} décrivent les principaux éléments de chaque environnement. Ils sont suivis d'exemples de questions qui pourraient aider les intervenants à analyser la pertinence de créer des environnements favorables à la saine alimentation, à un mode de vie physiquement actif et à la prévention des problèmes reliés au poids.

^{III} La Charte d'Ottawa a été établie à l'issue de la première Conférence internationale sur la promotion de la santé, qui s'est tenue à Ottawa en 1986. Elle définit la promotion de la santé, les conditions préalables à la santé et cinq axes d'intervention : élaboration de politiques publiques saines, création de milieux favorables à la santé, renforcement de l'action communautaire, acquisition d'aptitudes individuelles et réorientation des services de santé.

^{IV} Ils sont basés sur trois ouvrages ou groupes d'auteurs. Il est suggéré de les consulter pour plus de détails, voir les références 3, 8, 9 et 10.

ENVIRONNEMENT PHYSIQUE

Comprend les éléments naturels et artificiels de l'environnement.

ÉLÉMENTS

Naturels

Artificiels :
bâtis et aménagés

Artificiels :
technologiques

EXEMPLES

L'air, l'eau, le sol, la forêt, la flore, la faune, la topographie, le climat, la température, le bruit, l'électricité, le magnétisme, les ressources naturelles, les radiations, etc.

Les éléments créés, transformés ou organisés par l'être humain comme les édifices, les divers types d'aménagement du territoire (urbains et ruraux), les infrastructures, les voies de communication et les systèmes de transport, les industries, les systèmes de traitement des déchets et des eaux, etc.

Les produits de la transformation comme les aliments, les médicaments, les matériaux, les textiles, les produits chimiques, les outils et les appareils électriques, électroniques et de télécommunication, les véhicules, les équipements de sport, de loisir, de cuisine et de soins, etc.

EXEMPLES DE QUESTIONS POUR FACILITER L'ANALYSE

- Le climat est-il favorable à la production agricole dans une région donnée ?
- La qualité de l'air est-elle un frein à la pratique de l'activité physique ?
- Existe-t-il un système de transport en commun permettant de se déplacer sans trop perdre de temps ?
- Y a-t-il des plateaux et des équipements sportifs dans un village ?
- Les sols d'un quartier sont-ils contaminés, empêchant ainsi le jardinage ?
- Quels aliments sont disponibles dans les lieux publics, à l'école, dans un milieu de travail ?
- Des voies cyclables et piétonnes permettent-elles de se déplacer dans le quartier en toute sécurité ?
- Y a-t-il des installations sportives et des douches sur les lieux de travail ?
- Trouve-t-on une abondance de produits amaigrissants inefficaces dans les pharmacies ?
- Trouve-t-on davantage de jeux informatiques que de jeux manuels dans un service de garde ?

Qu'est-ce qui est disponible ?

ENVIRONNEMENT SOCIOCULTUREL

Comprend les éléments relatifs aux structures et aux modes de fonctionnement des individus ou des groupes d'individus ainsi qu'à la culture^v qui en est issue.

ÉLÉMENTS

Les rapports sociaux

La démographie, la diversité ethnoculturelle, les structures familiales, les relations sociales (de voisinage, de travail, d'amitié), la coopération et la compétition, le racisme, le sexisme, les préjugés, les mouvements de société, la solidarité, l'entraide, etc.

Les normes et les conventions

Les attitudes, valeurs et croyances, les coutumes et traditions, les pratiques religieuses, le climat social, la stratification sociale, etc.

La vision et la représentation de la réalité

La communication, les médias, la publicité, les arts, la culture, etc.

EXEMPLES DE QUESTIONS POUR FACILITER L'ANALYSE

- La société valorise-t-elle l'automobile comme symbole de réussite sociale et d'efficacité ?
- Pense-t-on qu'avoir une alimentation saine nécessite beaucoup de temps et de compétences ?
- Comme société, croit-on que l'obésité est le fruit de la paresse et d'un manque de volonté et d'intelligence ?
- Est-ce que la société accorde trop d'importance à la performance, ce qui amène notamment les parents à travailler beaucoup ?
- Associe-t-on aliments « bons au goût » et « pas bons pour la santé » et vice-versa ?
- Est-ce que les parents récompensent les enfants en allant manger dans un restaurant-minute ?
- Les parents ont-ils la conviction que leur quartier est trop dangereux pour que leurs enfants jouent dehors ?
- Est-ce que les organisations qui s'occupent des enfants considèrent que les jeux organisés sont supérieurs aux jeux libres ?
- Est-ce que le personnel d'une école décourage les commentaires désagréables et les moqueries sur le poids ou la silhouette ?

Quels sont les normes et les croyances ?

^v L'Unesco définit la **culture**, dans son sens le plus large, comme l'ensemble des traits distinctifs, spirituels et matériels, intellectuels et affectifs, qui caractérisent une société ou un groupe social(11).

ENVIRONNEMENT POLITIQUE

Comprend les structures et les modes de fonctionnement liés à l'organisation et à l'exercice du pouvoir.

ÉLÉMENTS

Le système et la culture politique

Les politiques publiques, les lois et les règlements

Les systèmes^{vi}

Le droit et les traités internationaux

EXEMPLES

Le régime politique, les institutions politiques, le modèle de gouvernance, la participation citoyenne, etc.

Les politiques dans divers domaines incluant les différents instruments de politique, tels que les lois, les règlements, les incitatifs financiers, et autres qui permettent d'atteindre les objectifs et de faire observer les lois.

Les grands systèmes qui découlent des cadres politiques, les valeurs d'un pays ou d'une société tels que les systèmes juridique, agroalimentaire, d'éducation et de garde à l'enfance, de santé et de services sociaux, d'emploi et de solidarité sociale, etc.

Les accords commerciaux de libre-échange, les droits de l'homme tels que le droit à la santé, à une alimentation saine, etc.

EXEMPLES DE QUESTIONS POUR FACILITER L'ANALYSE

Quels sont les politiques et les règlements ?

- Existe-il une politique de protection du territoire agricole ?
- Y a-t-il des réglementations pour limiter la publicité sur les produits amaigrissants et le marketing alimentaire destiné aux enfants et, si oui, sont-elles appliquées ?
- Existe-t-il des règles afin que les magazines féminins et masculins présentent des modèles corporels réalistes et variés ?
- L'État a-t-il mis en place des politiques de transport qui favorisent le transport actif et collectif ?
- Y a-t-il des règles municipales de zonage qui favorisent les marchés publics et qui limitent la présence de la restauration rapide à proximité des écoles ?
- Est-ce que les conditions de travail permettent une flexibilité des horaires favorisant la pratique d'activités physiques sur l'heure du dîner ?
- Les règles à l'école permettent-elles de manger lentement dans une atmosphère conviviale ?

^{vi} Nous avons fait le choix de placer les systèmes dans l'environnement politique, car diverses règles émanent de ces systèmes. D'autres auteurs placent les grands systèmes dans l'environnement socioculturel.

ENVIRONNEMENT ÉCONOMIQUE

Comprend les structures et les modes de fonctionnement liés aux activités de production, de consommation et d'utilisation de la richesse ainsi que les valeurs et les motivations qui servent de fondement aux décisions économiques.

ÉLÉMENTS

EXEMPLES

Le prix relatif des biens et des services

Les aliments, le logement, les biens essentiels, etc.

Le niveau de revenu et la distribution de la richesse

Le degré d'endettement, les mesures de sécurité du revenu, etc.

Les pratiques commerciales

La distribution des biens et des services, l'accès au crédit, les mécanismes de détermination des prix.

Le marché de l'emploi

La création et la perte d'emplois, l'organisation du travail, le taux de chômage.

Les institutions

Les banques, les coopératives financières, les sociétés à fonds mutuels, les compagnies d'assurance, etc.

La structure et la conjoncture économique

Le type d'économie, l'importance des secteurs économiques, les cycles économiques, la globalisation des marchés.

EXEMPLES DE QUESTIONS POUR FACILITER L'ANALYSE

Quels sont les coûts ?

- Les aliments et les repas de bonne valeur nutritive sont-ils accessibles à toutes les bourses ?
- Applique-t-on des politiques de tarifs différentiels qui permettent de faire un choix plus sain d'activités de loisir, par exemple, une soirée de badminton pour le quart du prix d'une soirée au cinéma ?
- Existe-t-il des amendes substantielles à l'endroit des agences de mannequins qui embauchent des personnes anormalement maigres ?
- Les entreprises de transformation alimentaire sont-elles encouragées financièrement à préserver la valeur nutritive des aliments ?
- Y a-t-il des incitatifs financiers, comme des crédits d'impôt, pour les milieux de travail qui mettent en place des mesures favorisant les saines habitudes de vie ?
- Les familles à revenu moyen peuvent-elles inscrire les enfants à des activités physiques dans leur quartier à un coût abordable ?
- Est-il possible pour une cafétéria scolaire d'être rentable sans soutien financier, considérant la compétition des restaurants-minute et des comptoirs d'aliments prêts-à-manger ?

Une question d'échelle ?

En lisant les questions portant sur chacun des environnements, on constate que tous les éléments ne sont pas à la portée de tout le monde. Certains sont « proches » des citoyens et d'autres relèvent des décideurs. En somme, l'individu peut exercer du contrôle sur certaines choses et moins sur d'autres.

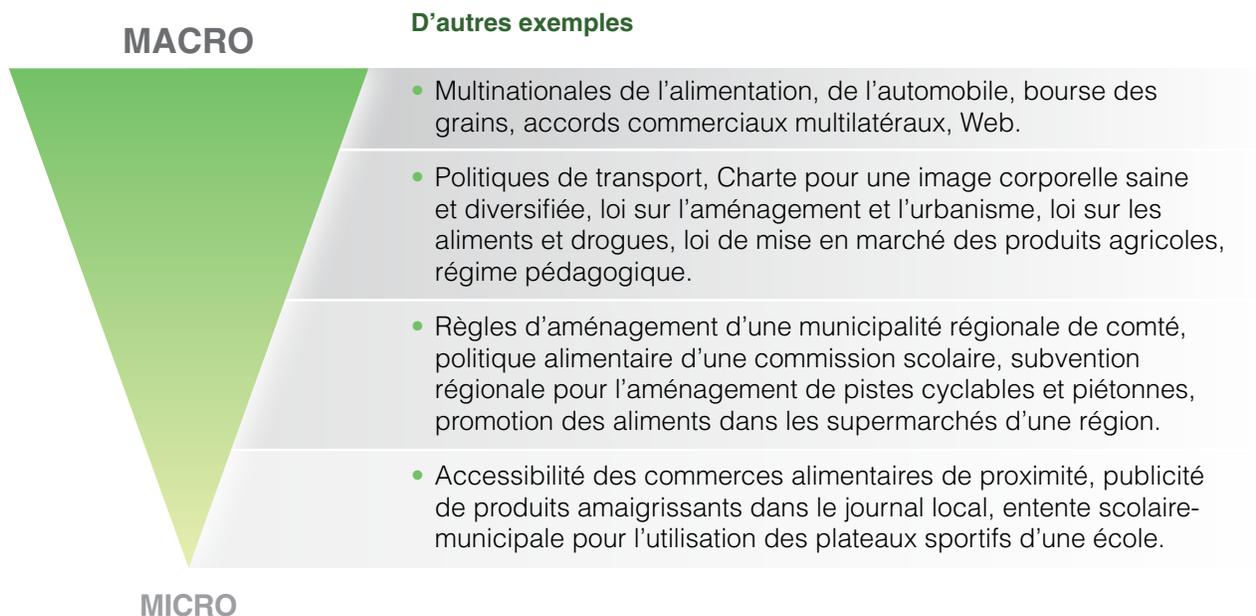
Swinburn, Egger & Raza (10) proposent de considérer le degré d'influence ou de contrôle que les individus perçoivent avoir pour changer un environnement. Par exemple, prendre des décisions familiales ou tenter d'améliorer le contexte d'un service de garde afin que les enfants aient de meilleures habitudes de vie peuvent sembler à la portée des parents, alors que modifier les politiques municipales ou gouvernementales pourra leur paraître hors d'atteinte. Cela réfère à une notion de proximité ou d'échelle, et les auteurs suggèrent d'utiliser les termes *micro* et *macro* pour désigner les environnements. La population se sent plus proche des microenvironnements et les décideurs plus proches des macroenvironnements.

MICROENVIRONNEMENTS

Les **microenvironnements** regroupent les lieux où les gens vivent et se rencontrent pour des besoins particuliers. Ces lieux, souvent appelés « milieux de vie », sont généralement distincts géographiquement et de petite taille : l'école, le quartier, le milieu de travail, le voisinage, le détaillant alimentaire, le centre sportif du coin, etc.

MACROENVIRONNEMENTS

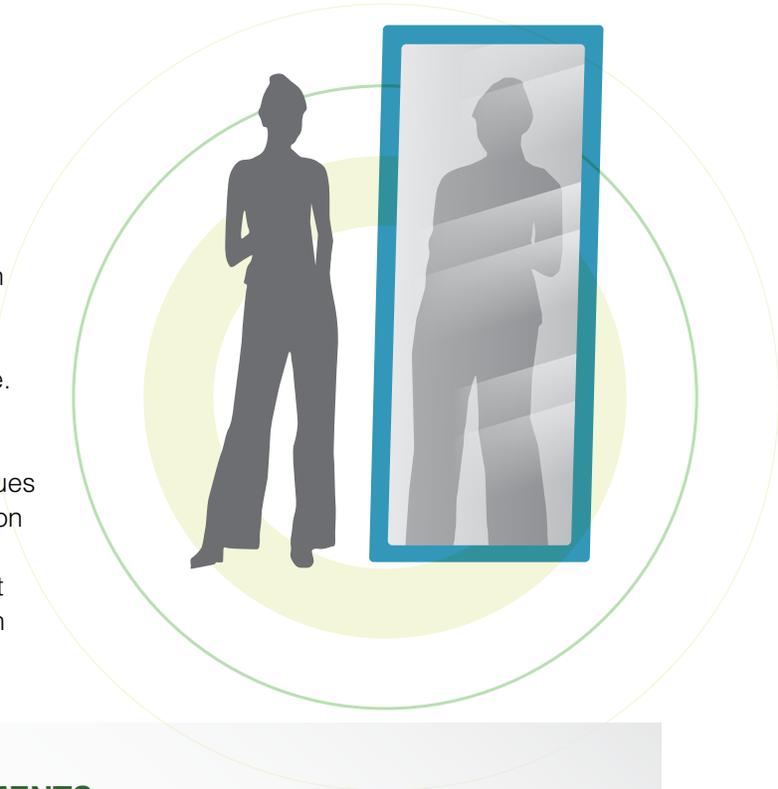
Les **macroenvironnements** tendent à être diffus géographiquement et s'apparentent à des secteurs ; ils concernent l'ensemble de la population. Les macroenvironnements influent souvent sur les microenvironnements. Par exemple, le secteur agroalimentaire (macro) détermine l'offre alimentaire dans une école ou un milieu de travail (micro). Une politique de transport nationale (macro) favorisera la mise en place de politiques de transport à l'échelle locale (micro). Alors que le microenvironnement est local, on retrouve les macroenvironnements aux paliers régional, national et international. Exemples : le gouvernement, le secteur industriel, le secteur des services, les médias, les centres de décision pour les infrastructures et les technologies, la commercialisation des aliments, les réseaux de transport, etc.



De la vision à l'action

LA PERCEPTION : AUSSI IMPORTANTE QUE LA RÉALITÉ ?

La description d'un environnement peut se faire sur la base d'informations objectives et subjectives. S'il est possible de caractériser un environnement à partir de faits et de données objectives, la perception que l'on en a est tout aussi importante, même si elle peut être erronée. Prenons, par exemple, un quartier qui est sécuritaire selon les données sur la criminalité. Les citoyens peuvent cependant le percevoir comme dangereux et limiteront les allées et venues de leurs enfants, de même que leurs propres activités physiques récréatives. Il est d'ailleurs démontré que la perception peut s'avérer tout aussi importante que les faits pour favoriser l'adoption de meilleures habitudes de vie, et elle doit être prise en considération dans l'élaboration des interventions(12).



L'INTERACTION DES ENVIRONNEMENTS

Il est difficile d'isoler la contribution d'un seul élément et l'effet de sa modification. Dans l'analyse de toutes les situations, mieux vaut tenir compte des interrelations entre les environnements (4, 13, 14, 15). Par exemple, afin de favoriser le transport collectif, il est généralement nécessaire de rendre les coûts compétitifs à ceux de l'utilisation de l'automobile (environnement économique). Pour éviter la congestion, il faut peut-être créer des voies protégées (environnement physique). Si, dans une communauté, ils sont perçus négativement (moyens de transport « vieux jeu » ou « transports de pauvres »), il faudrait peut-être alors transformer la norme sociale (environnement socioculturel).



LA RÉCIPROCITÉ ENVIRONNEMENTS - INDIVIDUS

Les environnements agissent sur les individus, mais les individus modulent aussi les environnements(4). Il faut donc considérer la réciprocité entre les facteurs individuels et collectifs afin d'intervenir efficacement. Par exemple, une intervention liée à l'environnement bâti — implantation d'une piste cyclable ou d'un sentier pédestre, installation de lampadaires, de trottoirs, etc. — peut amener les habitants d'un quartier à augmenter leurs activités physiques de plein air(16,17). Cette augmentation peut aussi renforcer la cohésion sociale et le sentiment de sécurité(18), lesquels pourront en retour favoriser la pratique d'activités physiques de plein air(19, 20).

LES INTERVENTIONS STRUCTURANTES

Une intervention pour améliorer la santé comporte généralement plusieurs stratégies et méthodes, et elle tente d'agir sur plusieurs cibles. On l'a vu, il peut être nécessaire d'intervenir auprès des individus et des familles par des stratégies appropriées. Mais, en complément, il faut modifier les environnements afin que les comportements sains puissent être adoptés et maintenus.

La modification des environnements passe par des interventions dites structurantes, c'est-à-dire qui modifient des facteurs ou des conditions agissant **en amont** des problèmes de santé(21). Pour déterminer quelles sont les interventions structurantes à mettre en œuvre, il est nécessaire d'analyser divers éléments présents dans l'environnement.

Les interventions structurantes ciblent les populations et s'attaquent aux conditions sociales, économiques et politiques. Elles visent souvent l'accessibilité (avoir des lieux pour jouer en sécurité dans son quartier), les caractéristiques d'un produit (moins de sel dans les aliments transformés), les structures sociales (politique de conciliation travail-famille) ou les messages publics (changer la perception que l'obésité est attribuable à un manque de volonté).

Elles regroupent les politiques publiques, les lois et règlements, les changements organisationnels, les changements technologiques, les mesures financières incitatives et dissuasives, le marketing social, le plaidoyer public et les programmes communautaires(22,23). De plus, certaines actions ou mesures sont dites « passives » parce qu'elles n'exigent aucun effort particulier des personnes. Par exemple, dans une cafétéria scolaire, lorsque les recettes sont modifiées afin de réduire le gras, le sel et le sucre, les jeunes en bénéficient sans avoir eu à choisir, sans avoir fait un effort particulier. C'est l'environnement « par défaut » qui leur permet de bien s'alimenter.



Définition d'environnement favorable à la saine alimentation, à un mode de vie physiquement actif et à la prévention des problèmes liés au poids

Un environnement favorable à l'alimentation, à un mode de vie physiquement actif et à la prévention des problèmes liés au poids réfère à l'ensemble des éléments de nature physique, socioculturelle, politique et économique qui exercent une influence positive sur l'alimentation, la pratique d'activités physiques, l'image corporelle et l'estime de soi. Les éléments peuvent faire partie du micro ou du macroenvironnement et doivent être considérés dans leur réalité objective ou perçue, ainsi que dans la complexité de leurs interrelations.

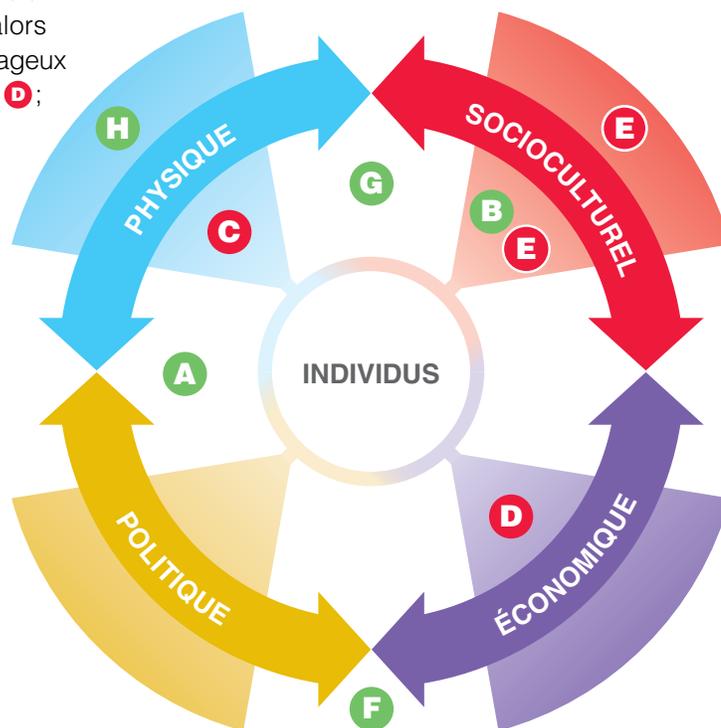


Exemples d'analyse de différents milieux

ANALYSE DE L'ALIMENTATION DANS LE MILIEU SCOLAIRE

Pour améliorer la qualité de l'alimentation des jeunes de l'école *Ça-goûte-bon*, plusieurs facteurs entrent en ligne de compte.

- On doit prendre en considération, d'une part, la valeur nutritive des repas qui peut découler d'une politique sur les saines habitudes de vie (élément du microenvironnement physique et politique **A**; facteur favorable) et, d'autre part, l'information nutritionnelle donnée durant les cours (élément du microenvironnement socioculturel **B**; facteur favorable).
- Mais, il y a plusieurs restaurants-minute près de l'école (élément du microenvironnement physique **C**; facteur défavorable). Le prix des repas servis à la cafétéria scolaire est élevé relativement à celui des restaurants-minute; les jeunes peuvent alors avoir la perception que ces derniers sont avantageux (élément du microenvironnement économique **D**; facteur défavorable).
- La norme sociale des adolescents est que c'est « cool » de sortir pour le dîner (élément de l'environnement (micro et macro) socioculturel **E**; facteur défavorable). Les jeunes seront alors prêts à marcher pour se rendre aux restaurants-minutes et à dépenser un certain montant d'argent.
- Un programme national permettrait de réduire substantiellement le coût des repas dans les cafétérias scolaires (élément du macroenvironnement économique et politique **F**; facteur favorable), et ferait contrepoids aux éléments défavorables dans les divers environnements. Les jeunes seraient alors portés à garder leur argent pour autre chose.
- Des choix attrayants pour les jeunes et des aliments ayant bon goût représentent des facteurs déterminants dans l'équation (élément du microenvironnement physique et socioculturel **G** qui pourra jouer favorablement).
- Une grande variété de produits alimentaires nutritifs et savoureux rendus disponibles par l'industrie de la transformation agroalimentaire (élément du macroenvironnement physique **H**; facteur favorable).

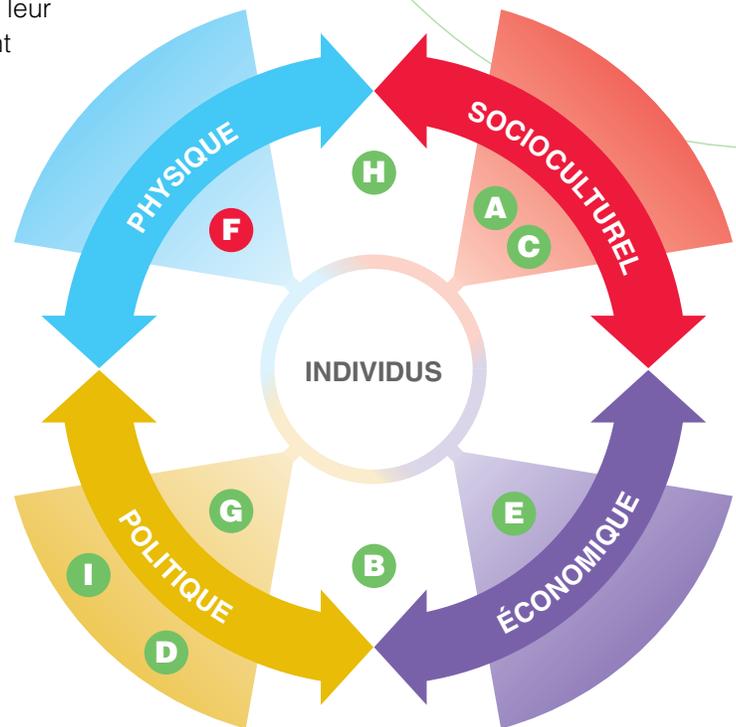


ANALYSE DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE DANS LE MILIEU MUNICIPAL

La municipalité *Bouge-en-masse* a revu de fond en comble sa programmation de loisir estival.

- Les responsables ont pris en compte l'intérêt des différents groupes ethniques pour la pratique sportive et ont ajouté de nouvelles activités à leur grille horaire (élément du microenvironnement socioculturel **A** ; facteur favorable).
- La municipalité a aussi révisé sa politique de tarification et offre désormais des rabais substantiels lorsque les membres d'une même famille s'inscrivent à des activités prévues dans sa programmation (élément du microenvironnement politique et économique **B** ; facteur favorable).
- Question de compléter le tout, la municipalité fait la promotion (élément du microenvironnement socioculturel **C** ; facteur favorable), du tout nouveau programme de crédit d'impôt pour la participation des enfants à des activités sportives (élément du macroenvironnement politique **D** et du microenvironnement économique **E** ; facteur favorable).
- Toutefois, les responsables de la programmation ont omis de considérer certains aspects logistiques dans la révision de leur offre, notamment les conséquences de nouveaux types d'activités physiques sur l'utilisation (accrue) de leurs installations. Conséquemment, certaines d'entre elles se sont dégradées rapidement et les nouvelles activités se font sur des surfaces de jeu irrégulières (élément du microenvironnement physique **F** ; facteur défavorable).

Heureusement, pour pallier momentanément cette erreur, les responsables municipaux ont négocié une entente avec la commission scolaire pour l'utilisation de leurs installations récréatives (plus adéquates) durant l'été (élément du microenvironnement politique **G** ; facteur favorable).



Des groupes de citoyens sont aussi venus prêter main-forte aux employés municipaux pour réparer ou adapter les terrains sportifs (élément du microenvironnement socioculturel et physique **H** ; facteur favorable).

- Cette expérience a fait prendre conscience aux autorités politiques de l'importance d'améliorer et de diversifier leurs installations. Depuis, un projet de mise à niveau des installations récréatives de la ville a été soumis à un programme national de soutien aux infrastructures (élément du macroenvironnement politique **I** ; facteur favorable).

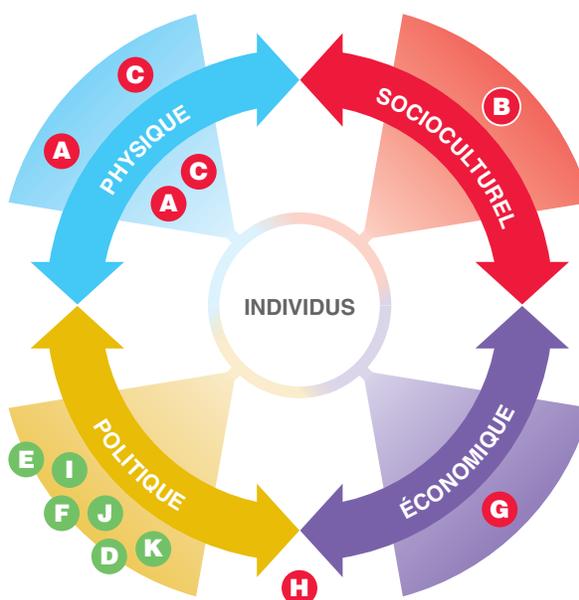
ANALYSE DE L'IMAGE CORPORELLE AU PALIER NATIONAL

Dans le *Meilleur-des-mondes*, il est très difficile d'être satisfait de son corps et de résister à la tentation de se lancer dans la course à la minceur.

- Des modèles de beauté irréalistes sont omniprésents : à la télévision, dans les magazines, les abris-bus, les autobus, les trains de banlieue et le métro, ainsi que sur les panneaux publicitaires et les édifices (élément du micro et du macroenvironnement physique **A** ; facteur défavorable).
- Synonyme de beauté et de santé, la minceur est également associée à la performance et au succès, alors que l'obésité est liée à la paresse et au manque de volonté (élément du macroenvironnement socioculturel **B** ; facteur défavorable).
- Une abondance de produits et de services amaigrissants inefficaces, voire dangereux, sont en vente libre dans les pharmacies, les cliniques privées ou sur Internet (élément du micro et du macroenvironnement physique **C** ; facteur défavorable).
- Mais, au Québec, nous reconnaissons que l'insatisfaction de l'image corporelle et la préoccupation excessive à l'égard du poids peuvent faire obstacle à l'adoption de saines habitudes de vie et au bien-être de la population. Par conséquent, différentes mesures se mettent en place. Par exemple :
 - le ministère de la Culture, des Communications et de la Condition féminine invite la population ainsi que les représentants de l'industrie de la mode, des médias et de la publicité à adhérer à la Charte québécoise pour une image corporelle saine et diversifiée (élément du macroenvironnement politique **D** ; facteur favorable) ;
 - une politique limitant les retouches apportées aux photos de mode pourrait être adoptée (élément du macroenvironnement politique **E** ; facteur favorable) ;
 - des critères relatifs au poids des personnes recrutées pourraient également être imposés aux agences de mannequins afin qu'elles puissent être accréditées (élément du macroenvironnement politique **F** ; facteur favorable).
- Il existe d'autres difficultés. Par exemple, les magazines n'ont pas de contrôle sur le contenu des publicités qui leur sont soumises, et leur financement dépend largement des revenus générés par le placement publicitaire (élément du

macroenvironnement économique **G** ; facteur défavorable). De plus, les publicités proviennent en majorité de multinationales situées à l'extérieur du Québec et sur lesquelles nos actions n'ont pas de portée (élément du macroenvironnement politique et économique **H** ; facteur défavorable). Diverses solutions sont envisagées pour limiter l'exposition de la population — particulièrement les jeunes — à la publicité basée sur des modèles irréalistes :

- l'État pourrait adopter une politique de protection des espaces publics en matière de publicité (élément du macroenvironnement politique **I** ; facteur favorable) ;
- une réglementation pourrait également mieux encadrer la mise en marché des produits, services et moyens amaigrissants ainsi que la publicité qui l'entoure (élément du macroenvironnement politique **J** ; facteur favorable) ;
- de plus, pour permettre un changement graduel des mentalités, le ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport pourrait incorporer dans le programme scolaire la question des modèles de beauté et de l'image corporelle (élément du macroenvironnement politique **K** ; facteur favorable).



Conclusion

La création d'environnements favorables à l'alimentation, à un mode de vie physiquement actif et à la prévention des problèmes reliés au poids peut sembler, de prime abord, un défi titanesque. Mais, quand on y regarde de plus près, il est loin d'être insurmontable. Les nombreux exemples que l'on vient de voir en témoignent.

Tous les acteurs concernés, particulièrement ceux qui agissent sur la scène locale et régionale, doivent répondre aux mêmes questions lorsqu'il s'agit d'élaborer et de mettre en œuvre des politiques, des plans d'action, des stratégies et des interventions. Ce n'est donc pas là que réside la difficulté, mais dans la concertation ou plutôt l'absence de concertation.

Des environnements physique, socioculturel, politique et économique favorables à la santé ne peuvent qu'être le fruit d'un effort collectif. Ils se construisent progressivement à partir d'une compréhension et d'une vision communes des concepts, des objectifs à atteindre et de la manière de les atteindre. Heureusement, la démarche est déjà enclenchée dans divers milieux. Ne reste plus qu'à poursuivre sur cette lancée afin que d'autres acteurs ou partenaires emboîtent le pas. La responsabilité d'une population en santé, ça se partage!



Références

1. Organisation mondiale de la santé (2003) *Obésité: prévention et prise en charge de l'épidémie mondiale*. Série de Rapports techniques, no 894, Organisation mondiale de la Santé, Genève.
2. Milio N. (1981) *Promoting Health Through Public Policy*. FA Davis Pub, Philadelphia.
3. Technoscience.net, [En ligne] <http://www.techno-science.net/?onglet=glossaire&definition=3469>, page consultée le 19 avril 2011.
4. Bronfenbrenner U. (1977) Toward an Experimental Ecology of Human Development, *American Psychologist*, July 1977, pp. 513-531.
5. Egger G. & Swinburn B. (1997) An « ecological » approach to the obesity pandemic. *British Medical Journal*, 315(7106): 477-480.
6. Organisation mondiale de la santé (1986) *Charte d'Ottawa*, [En ligne] http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0003/129675/Ottawa_Charter_F.pdf, page consultée le 19 avril 2011.
7. World Health Organisation (1996) *Creating supportive environments for health – Stories from the Third International Conference on Health Promotion*, Sundsvall, Sweden, Geneva.
8. Ministère de la Santé et des Services sociaux (2010) *Cadre conceptuel de la santé et de ses déterminants: Résultats d'une réflexion commune*, Gouvernement du Québec, Québec.
9. Fougere P., Cloutier R., Bergeron H., Côté J. & St Michel G. (1998) *Classification québécoise. Processus de production du handicap*. Réseau international sur le processus de production du handicap (RIPPH)/SCCIDIH, Québec.
10. Swinburn B, Egger G, & Raza F (1999). Dissecting obesogenic environments: the development and application of a framework for identifying and prioritizing environmental interventions for obesity. *Preventive Medicine*, 29(6): 563-570.
11. Unesco (1982) *Déclaration de Mexico sur les politiques culturelles*. Conférence mondiale sur les politiques culturelles, Mexico City, 26 juillet - 6 août 1982.
12. Foster S. & Giles-Corti B. (2008) The built environment, neighborhood crime and constrained physical activity: an exploration of inconsistent findings. *Preventive Medicine*, 47(3): 241-251.
13. McLeroy K.R., Bibeau D., Steckler A. & Glanz K. (1988). An ecological perspective on health promotion programs. *Health Education Quarterly*, 15(4): 351-77.
14. Stokols D. (1992) Establishing and maintaining healthy environments. Toward a social ecology of health promotion. *American Psychologist*, 47(1): 6-22.
15. Ball K., Timperio A.F. & Crawford D.A. (2006) Understanding environmental influences on nutrition and physical activity behaviors: where should we look and what should we count? *International Journal of Behavioral Nutrition & Physical Activity*, 3:33.
16. Fitzhugh E.C., Bassett DR Jr., Evans M.F. (2010) Urban trails and physical activity: a natural experiment. *American Journal of Preventive Medicine*, 39(3): 259-262.

17. Heath G.W., Brownson R.C., Kruger J., Miles R., Powell K.E. & Ramsey L.T. (2006) The effectiveness of urban design and land use and transport policies and practices to increase physical activity: a systematic review. *Journal of Physical Activity & Health*, 3(Suppl 1): S55-S76.
18. Edwards P. & Tsouros A. (2006) *Promoting physical activity and active living in urban environments*. World Health Organization, Copenhagen.
19. Cradock A.L., Kawachi I., Colditz G.A., Gortmaker S.L. & Buka S.L. (2009) Neighborhood social cohesion and youth participation in physical activity in Chicago. *Social Science & Medicine*, 68(3): 427-435.
20. McNeill L.H., Kreuter M.W. & Subramanian S.V. (2006) Social environment and physical activity: a review of concepts and evidence. *Social Science & Medicine*, 63(4): 1011-1022.
21. Agence de la santé publique du Canada, Portail canadien des pratiques exemplaires. Éléments-clé no. 4: Accroître les investissements en amont. [En ligne] http://cbpp-pcpe.phac-aspc.gc.ca/population_health/key_element_4-fra.html, page consultée le 19 avril 2011.
22. Australian Drug Foundation (2006) *Community and structural approaches to prevention*. Prevention research quarterly – Current evidence evaluated.
23. Australian Drug Foundation (2006) *DrugInfo newsletter*, volume 5, number 1, September 2006. [En ligne] <http://www.druginfo.adf.org.au/reports/prq-community-and-structural-approaches-to-prevention>, page consultée le 19 avril 2011.

