



# Le dossier de la recherche

Renseignements pour professionnels de la part de l'Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie

## Interventions politiques et environnementales

**N**aturel ou édifié, l'environnement présente souvent de grands obstacles à la pratique de l'activité physique. Si certains aménagements, tels les terrains de sport et les pistes cyclables, sont destinés à la pratique de l'activité physique, beaucoup d'autres installations, comme les salles de classe et de séjour, sont conçues de telle sorte qu'elles la restreignent, ou même l'interdisent. Il faut donc des interventions qui neutralisent ces obstacles et le financement de telles interventions requiert, de la part des compagnies et de tous les paliers gouvernementaux, l'apport de modifications aux politiques.

Le chercheur James Sallis et ses collègues ont analysé la documentation limitée qui existe sur les interventions politiques et environnementales favorisant la pratique de l'activité physique. Ils ont trouvé sept évaluations publiées sur ce sujet.

### Le milieu de vie

Selon les résultats des recherches, on peut accroître la pratique de l'activité physique en recourant aux moyens suivants :

- en prévoyant des parcs et des terrains de loisirs pour les activités non structurées, telles la marche et la bicyclette, qui sont les activités favorites de la majorité des gens;
- en fournissant des parcs esthétiquement agréables et des sentiers bordés d'arbres, plutôt que des espaces ouverts dénudés;
- en offrant plus de zones de jeux pour les enfants dans le voisinage de leur domicile et en augmentant le temps d'utilisation de ces zones de jeux;

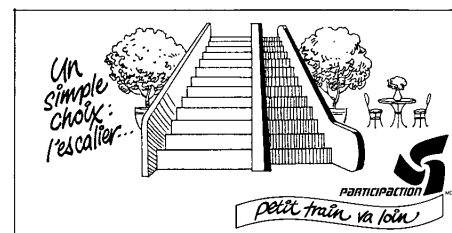
- en encourageant les enfants à aller plus souvent dehors, trois études indiquant qu'ils sont beaucoup plus actifs quand ils sont dehors;
- en fournissant aux gens des installations plus commodes pour qu'ils fassent des exercices, une étude démontrant que les gens qui font des exercices ont plus d'installations près de chez eux que ceux qui n'en font pas;
- en offrant des programmes appropriés et dotés de personnel compétent, un des obstacles à l'utilisation des clubs de santé étant que les gens ont l'impression que le personnel est trop jeune et trop mince et que les programmes semblent destinés à des gens très en forme;
- en rendant aux gens qui assistent aux leçons un montant qu'ils ont payé initialement, car cela a produit de meilleurs résultats qu'une loterie offrant la chance de gagner des prix.

### Le milieu de travail

Les architectes et les constructeurs devraient revoir la conception des édifices, en particulier celle des édifices où les gens travaillent, et rendre les escaliers plus accessibles et attirants afin qu'ils incitent les gens à faire de l'activité physique pendant la journée. Il faut ensuite encourager l'utilisation des escaliers.

Selon deux études, une intervention simple et très peu coûteuse peut accroître considérablement la pratique de l'activité physique dans les édifices publics. Cette intervention consiste à placer, à l'endroit où les gens doivent choisir entre l'escalier roulant ou les escaliers, des pancartes les incitant à emprunter les escaliers. Grâce à cette intervention, le pourcentage d'utilisation des escaliers a doublé dans le cadre des études en question.

Les employeurs peuvent aussi donner des incitatifs aux employés physiquement actifs ou



des privilèges à ceux qui se rendent au travail à pied ou à bicyclette.

### Le système de transport

La direction des transports peut adopter des politiques qui donnent aux marcheurs et aux cyclistes des pistes pratiques, plaisantes et sans danger pour se déplacer. Selon les études menées, les pistes cyclables et de marche permettent rarement des déplacements continus dans les villes. Elles sont souvent mal entretenues, inadaptées à l'utilisation conjointe des marcheurs et des cyclistes, trop près des automobiles et pourvues de passages mal conçus pour les piétons.

Les gens ont plus tendance à vouloir se déplacer à pied dans leur quartier s'il y a des magasins à proximité. Selon les résultats d'une étude, l'accroissement de la population et du développement urbain à différentes fins (logement, vente au détail, divertissements et fins commerciales) est lié à une plus grande pratique de la marche. Toujours selon cette étude, la marche est aussi un mode de transport plus fréquemment utilisé pour se rendre au travail et ailleurs dans les quartiers tournés vers l'utilisation des transports en commun que dans les quartiers tournés vers l'utilisation de l'automobile.

Tout comme ils ont soutenu pendant longtemps les comportements physiquement inactifs, tels que la conduite de véhicules motorisés, en construisant et en entretenant les autoroutes et en subventionnant les industries du pétrole et de l'automobile, les gouvernements peuvent maintenant allouer plus de fonds aux pistes cyclables et subventionner les entreprises industrielles qui appuient l'activité physique, telles que les fabricants de bicyclettes et d'articles de sport.

Somme toute, il y a des raisons de croire que les interventions qui visent à modifier l'environnement, en supprimant les obstacles et en offrant aux gens plus de possibilités de faire de l'activité physique, peuvent être efficaces. Par contre, il va falloir des programmes éducatifs et des programmes de modification du comportement pour inciter les gens à tirer parti d'un environnement propice à l'activité physique et pour leur permettre de le faire.

### Pour en savoir davantage...

Sallis, J.F., Bauman, A., & Pratt, M. (1998). Environmental and policy interventions to promote physical activity. *American Journal of Preventive Medicine*, 15(4), 379-397.

## Lignes directrices visant les interventions

- **Ces interventions devraient cibler des changements dans les quatre domaines suivants :** les domaines personnel, social, physique ou environnemental et le domaine des politiques.
- **Ces interventions devraient être adaptées à chaque milieu.** Dans certains milieux, il conviendrait peut-être mieux de supprimer les obstacles à la pratique de l'activité physique (par exemple, la menace de délinquance urbaine) alors que, dans d'autres, il serait préférable de fournir des ressources facilitant la pratique de l'activité physique (par exemple, des douches en milieu de travail).
- **Les interventions environnementales doivent avoir lieu avant les interventions éducatives.** En effet, les campagnes médiatiques encourageant, par exemple, les gens à marcher dans leurs quartiers peuvent s'avérer inopérantes si les trottoirs sont mal entretenus.
- **La combinaison des interventions environnementales et éducatives requises dépend du milieu.** Dans les milieux où l'on encourage la pratique de l'activité physique, on peut mettre autant l'accent sur les interventions éducatives que sur les interventions environnementales. Dans les milieux où l'on ne s'attend pas à ce que les gens soient physiquement actifs, les stratégies éducatives devraient prédominer.

