

L'ENVIRONNEMENT, FACTEUR DE RISQUE D'OBÉSITÉ



Nos environnements physiques et alimentaires influent sur notre balance énergétique (équilibre entre l'énergie fournie par les aliments et la dépense d'énergie via le métabolisme, la thermogénèse et l'activité physique) en agissant à la fois sur nos **comportements alimentaires** et d'**activité physique**. Actuellement de nombreux environnements limitent les dépenses énergétiques des personnes, invitent à la sédentarité tout en incitant à la consommation d'aliments et boissons à forte densité énergétique. De tels environnements sont dits « obésogènes ».

Afin de lutter contre l'épidémie actuelle de surpoids et d'obésité, il est essentiel de créer des environnements :

- faisant du **choix alimentaire** le plus sain, le choix **le plus simple**
- encourageant les **modes de vie actifs** et les **dépenses énergétiques**

FACTEURS ENVIRONNEMENTAUX AGISSANT SUR LE CHOIX ALIMENTAIRE :

- ▶ Offre : coût, disponibilité et accessibilité
- ▶ Praticité d'utilisation et de consommation
- ▶ Promotion (marketing, publicités, marques, emballages, etc.)
- ▶ Environnement social et culturel (influence des normes sociales, des pairs, des proches, etc.)

BALANCE ÉNERGÉTIQUE



ÉNERGIE FOURNIE
PAR LES ALIMENTS



DÉPENSE D'ÉNERGIE
(métabolisme, thermogénèse,
activité physique)

FACTEURS ENVIRONNEMENTAUX INFLUANT SUR LES DÉPENSES :

- ▶ Infrastructures sportives et de loisirs
- ▶ Accès aux espaces naturels et parcs
 - ▶ Infrastructures de transport
- ▶ Environnement social et culturel (influence des normes sociales, des pairs, des proches, etc.)

D'après :

▶ Rideout K et al. *Food Environments: An Introduction for Public Health Practice*. National Collaborating Centre for Environmental Health, 2015.

▶ FAO, 2020. "Healthy food environment and school food."

<http://www.fao.org/school-food/areas-work/food-environment/en/>

▶ Chen P-J, Antonelli M. Conceptual Models of Food Choice: Influential Factors Related to Foods, Individual Differences, and Society. *Foods*. 2020; 9(12):1898.

APRIFEL.COM

AGENCE POUR LA RECHERCHE
ET L'INFORMATION EN FRUITS & LÉGUMES



Aprifel
RECHERCHE & INFORMATION