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 environnement 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



- ► 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.)



ÉNERGIE FOURNIE PAR LES ALIMENTS **BALANCE**

0

DÉPENSE D'ÉNERGIE (métabolisme, thermogenèse, 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.

FA0, 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.