

Environnements favorables à une alimentation saine : état des lieux et recommandations

Corinne Delamaire,
chargée de projet et d'expertise
en santé publique,
Santé publique France

Des inégalités sociales croissantes en matière d'alimentation conduisent les acteurs de santé publique à rechercher les stratégies les plus efficaces pour réduire ces écarts. Les actions d'information et d'éducation nutritionnelle menées de manière isolée ont montré leurs limites en terme d'efficacité ; elles risqueraient même d'aggraver ces inégalités sociales [1]. Selon l'Organisation Mondiale de la Santé, le besoin est plutôt de maintenir un bon équilibre entre la sensibilisation du public via l'information et une facilitation des choix alimentaires sains² [2], notamment à travers des actions sur l'environnement alimentaire [3]. Les mesures réglementaires font partie de ce type d'actions et peuvent concerner, par exemple, la régulation de la publicité, des taxes sur certains aliments – ceux les moins favorables à la santé – et les boissons sucrées, l'étiquetage nutritionnel sur les emballages des produits alimentaires... Cependant, ces mesures sont difficiles à mettre en place du fait de forts enjeux économiques. Ces interventions environnementales et politiques figurent pourtant parmi les stratégies les plus efficaces pour améliorer l'alimentation à l'échelle de l'ensemble de la population [4].

Déterminants du comportement alimentaire

De nombreux facteurs influencent le comportement alimentaire des individus. Le modèle écologique permet d'illustrer plusieurs de ces facteurs en les répartissant dans quatre niveaux d'influence plus ou moins éloignés de

l'individu (cf. figure 1 Modèle écologique, page 11) :

- le niveau individuel qui comprend les facteurs liés aux choix des aliments et au comportement alimentaire tels que les préférences, attitudes, connaissances, compétences, les facteurs psychologiques, biologiques, etc. ;
- l'environnement social proche qui inclut les interactions avec la famille, les amis, les pairs et autres personnes de la même communauté et qui peuvent influencer les choix alimentaires grâce à des mécanismes tels que le soutien social, la norme sociale, etc. ;
- les environnements physiques en lien avec l'accessibilité aux aliments et leur disponibilité, l'individu achetant et consommant essentiellement les aliments qui se trouvent dans son environnement proche (domicile, écoles, lieux de travail, restaurants, supermarchés...);
- et les « macro-environnements », facteurs structuraux plus larges et plus éloignés de l'individu dont le rôle est plus indirect mais qui ont un effet non négligeable sur la manière de s'alimenter (normes sociales, culturelles, revenus, marketing alimentaire, structure du marché économique, organisation des filières de production, réglementation...).

Le modèle écologique suggère que tous ces niveaux d'influences interagissent directement et indirectement entre eux pour déterminer le niveau de qualité de l'alimentation de l'individu (cf. encadré : cas concret de la consommation de légumes d'un enfant, p. 12).

Schwartz et al (2017) [3] illustrent la manière dont les facteurs individuels, environnementaux et la mise en place de politiques ont interagi à tra-

L'ESSENTIEL

➤ L'environnement joue un rôle majeur sur nos choix alimentaires, incitatif ou dissuasif. Ainsi, aux Etats-Unis, l'interdiction de sodas dans les écoles a permis de faire reculer leur consommation. Les chercheurs québécois ont proposé une vision et une analyse des environnements favorables à une alimentation saine. Il est possible d'agir sur différents types d'environnement (physique, politique...) de manière à faciliter les choix alimentaires sains et rendre plus difficiles les choix moins sains.

vers un exemple lié à l'évolution, aux Etats-Unis, de la consommation de lait (passée de 15 à 7 portions) et de sodas (passée de 7 à 21 portions) par les adolescents entre les années 1970 et 1990. Cette évolution n'était pas due à des facteurs individuels (les préférences, par exemple, pour les sodas n'avaient pas changé). En revanche, dans les années 70, l'eau et le lait étaient les seules boissons distribuées dans les écoles, alors qu'en 1990, presque toutes les écoles disposaient de distributeurs de boissons sucrées, et des contrats commerciaux exclusifs étaient passés entre les écoles et des entreprises. Par ailleurs, l'exposition des jeunes aux publicités a considérablement augmenté entre ces deux décennies. Il est donc probable que ce changement soit le résultat d'une forte exposition au marketing de ces produits et à un environnement alimentaire défavorable dans l'école, lui-même dû aux stratégies commerciales des industries de boissons, ainsi qu'à un défaut de politiques au niveau national ou local d'interdire ce type de ventes dans les écoles. Un renver-

sement de la situation s'est opéré à partir de 2006 grâce à des politiques locales et de certains États, à l'issue d'une décennie d'efforts pour éliminer ces boissons sucrées des écoles. Ainsi, en 2014 ces produits étaient complètement retirés de toutes les écoles et la consommation de soda a diminué de 1 % par an à partir de 2006 pour atteindre en 2015 le niveau de 30 années en arrière.

La vision québécoise des environnements favorables

S'inspirant du modèle écologique et du concept de la promotion de la santé, des acteurs de santé publique du Québec ont élaboré leur propre définition « des environnements favorables à la saine alimentation, un mode de vie physiquement actif et la prévention des problèmes reliés au poids ». Le but était de disposer d'une vision commune - à partager entre acteurs et décideurs impliqués de près ou de loin dans les interventions nutritionnelles - pour promouvoir largement les environnements favorables. Ils sont partis du constat que le mot « environnement » peut être défini et perçu de différentes manières selon les personnes, leur culture ou leur profession. Associé aux espaces verts ou aux services de proximité pour l'habitant d'une commune, ce mot évoquera plutôt le contexte économique à un chef d'entreprise, ou encore la pollution de l'air, de l'eau, des sols à un industriel ou un agriculteur.

Cette vision commune définit ainsi quatre types d'environnements.

1/ L'environnement physique

Il reflète ce qui est disponible (en termes d'aliments, d'équipements sportifs, etc.) et la qualité de ce qui est disponible. Il comprend des éléments naturels (l'eau, l'air, le sol, le climat, les ressources naturelles, etc.), des éléments artificiels bâtis et aménagés et des éléments technologiques. Ils correspondent donc en partie aux lieux de vie du modèle écologique, mais aussi aux industries, aux systèmes de traitement des déchets et des eaux et aux aliments...

L'environnement physique englobe ainsi à la fois la disponibilité des aliments dans les lieux publics, à l'école ou en milieu du travail, ainsi que les aspects liés à la « santé environnementale » : par exemple, des sols pollués dans un quartier empêcheront le jardinage et donc l'autoconsommation de fruits et légumes par les habitants.

2/ L'environnement socioculturel

Il permet de prendre en compte les normes et les croyances des individus en englobant les structures et modes de fonctionnement des individus, mais aussi la culture qui en découle (et ce dans son sens le plus large comme défini par l'Unesco²). Il inclura ainsi des éléments à la fois de l'environnement social et du macro-environnement du modèle écologique :

- les rapports sociaux tels que la diversité ethnoculturelle, la démographie, les préjugés, le racisme, les mouvements de société...

- les normes et les conventions relatives aux attitudes, valeurs, pratiques religieuses, stratification sociale, etc.

- et la vision et la représentation de la réalité (médias, publicité, arts, culture, etc.).

3/ L'environnement politique

Ce type d'environnement prend en compte non seulement le système politique (institutions, modèle de gouvernance, participation citoyenne...), mais aussi les politiques publiques, lois et règlements, les différents systèmes juridiques, agroalimentaires, etc.

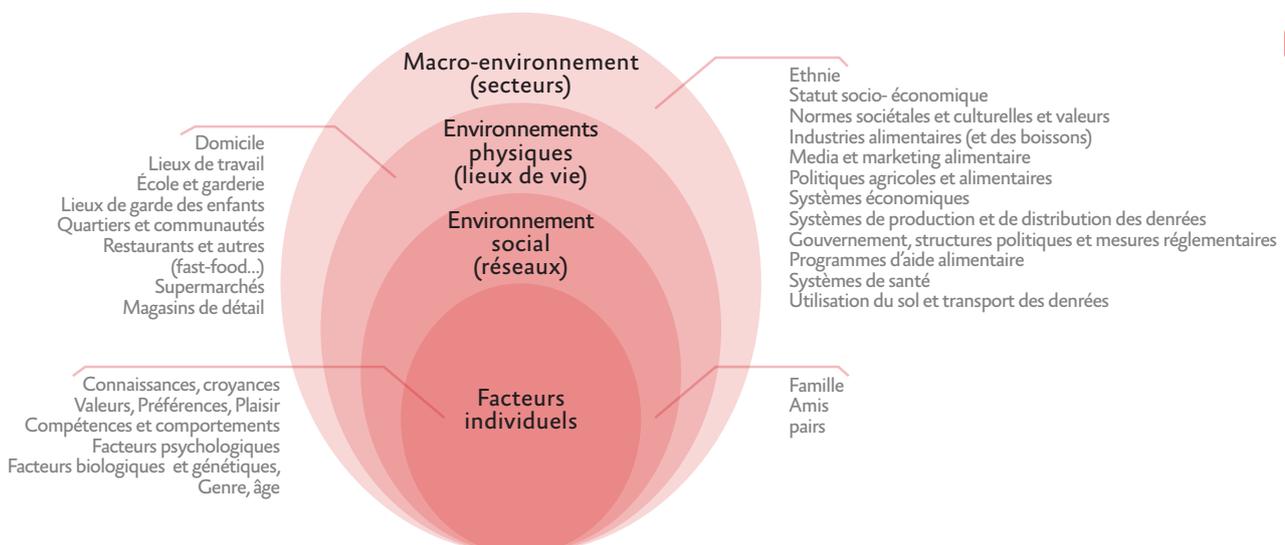
4/ L'environnement économique

Ce quatrième type d'environnement comprend : les prix des biens et service (aliments, logement...), les pratiques commerciales, le marché de l'emploi, la globalisation des marchés, etc. Il concerne ainsi les coûts des aliments sains et donc leur accessibilité, les tarifs d'une cantine, les incitations financières aux entreprises qui proposent des activités sportives à leurs employés, etc.

Pour les auteurs de cette vision des environnements, un environnement favorable à une saine alimentation « réfère à l'ensemble des éléments de nature physique, socioculturelle, po-

Figure 1 : MODÈLE ÉCOLOGIQUE

Source : adapté de Story et al, 2008 et du BSN 2008



litique et économique qui exercent une influence positive sur l'alimentation ».

Comment rendre un environnement alimentaire favorable ?

Selon le modèle issu de la vision québécoise des environnements favorables, pour améliorer par exemple la qualité de l'alimentation en milieu scolaire, il sera nécessaire de jouer sur plusieurs éléments, donc sur plusieurs environnements :

- une bonne qualité nutritionnelle des repas : en France, elle pourra être orientée par les recommandations du GEMRCN³ (environnements physique et politique) ;
- consister à mener des actions d'éducation alimentaire et d'éducation nutritionnelle (environnement socio culturel) et inscrire l'éducation nutritionnelle dans le Plan d'Éducation à la Santé (PES) de l'établissement (environnement politique) ;
- être attentif à la concurrence des lieux de restauration autour de l'établissement scolaire qui peuvent être plus attractifs sur le plan gustatif ou en termes de prix mais moins satisfaisants sur le plan nutritionnel (environnements physique et économique) ; s'y rendre peut en plus être considéré comme « stylé » par les jeunes (leur norme sociale ; environnement socio culturel) ;
- les cantines peuvent être aussi jugées trop bruyantes (environnement physique).

Pour pallier ces facteurs défavorables, peuvent être mises en place par la commune : une politique locale d'approvisionnement d'aliments plus goûteux grâce à des circuits courts (environnement physique et

politique) et une politique de prix des repas selon le quotient familial par exemple (environnement économique et politique) ; le restaurant peut aussi être réorganisé pour qu'il soit moins bruyant et plus plaisant (environnement physique)...Il est intéressant de noter que nombre d'exemples concrets présentés dans ce dossier central reprennent tout ou partie de cette matrice québécoise d'environnement favorable, si l'on prend le cas du milieu scolaire.

Conclusion

Agir sur les différents types d'environnement de manière à faciliter les choix alimentaires sains et rendre plus difficiles les choix moins sains, relève de plusieurs stratégies cohérentes, parfois difficiles à mettre en œuvre lorsqu'elles touchent des domaines sensibles comme les politiques de prix ou la réglementation du marketing alimentaire, mais elles sont réalisables. En outre, la modification de ces environnements peut avoir un effet durable sur les changements de comportement dans la mesure où elle s'inscrit dans les politiques et les normes socio culturelles.

Concernant les politiques, même si elles se situent dans l'environnement global, donc dans le niveau d'influences le plus éloigné des individus, elles présentent l'avantage d'atteindre de nombreux individus à la fois. Cependant, tous les individus ne réagissent probablement pas de la même manière aux changements touchant le macro-environnement. Les recherches doivent se poursuivre pour comprendre comment les facteurs psychologiques et autres facteurs individuels interagissent avec

ce niveau d'influences. Cela permettra peut-être de développer des moyens plus sophistiqués pour créer des environnements favorables à la santé de tous. ■

1. La définition du terme « alimentation saine » utilisé dans ce dossier est celle de la « Vision de la saine alimentation » publiée en 2010 par le Ministère de la santé et des Services sociaux du Québec : « une alimentation constituée d'aliments diversifiés et qui donne priorité aux aliments de valeur nutritive élevée. » Cette définition intègre la nécessité de tenir compte également de « la valeur gastronomique, culturelle ou affective véhiculée par les aliments ».
2. Ensemble des traits distinctifs, spirituels et matériels, intellectuels et affectifs qui caractérisent une société ou un groupe social
3. Groupe d'Étude des Marchés Restauration Collective et Nutrition

RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

- [1] Inserm (dir.). *Inégalités sociales de santé en lien avec l'alimentation et l'activité physique. Rapport*. Paris : Les éditions Inserm, 2014, XVI-731 p.
- [2] WHO Europe. *Vienna Declaration on Nutrition and Noncommunicable Diseases in the Context of Health 2020*. Ministerial Conference, Vienne.
- [3] Schwartz MB, Just DR, Chriqui JF, Ammerman AS. *Appetite self-regulation: Environmental and policy influences on eating behaviors. Obesity (Silver Spring)*. 2017 Mar;25 Suppl 1:S26-S38.
- [4] Story M, Kaphingst KM, Robinson-O'Brien R, Glanz K. *Creating healthy food and eating environments: policy and environmental approaches*. *Annu Rev Public Health*. 2008;29:253-72.

Simon C. *Prévention de l'obésité*. La Revue du praticien, 2005, vol.55, n°13 : p.1453-1460. Juil 2013.

Inserm (dir.). *Agir sur les comportements nutritionnels : Réglementation, marketing et influence des communications de santé*. Collection Expertise collective. EDP Sciences, 2017, XVI-413 p.

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.

CAS CONCRET DE LA CONSOMMATION DE LÉGUMES D'UN ENFANT

Selon le modèle écologique, si l'on considère la problématique de la consommation de légumes d'un enfant, les facteurs susceptibles d'influencer ses modalités d'alimentation peuvent inclure :

- facteurs individuels : relatifs à ce qui génère l'attrait ou au contraire le rejet de ces aliments (odeur, goût, aspect, etc.) ;
- facteurs sociaux : la consommation de l'enfant sera influencée par celle de ses parents (« modèle parental ») ou par celle de ses amis (« soutien social ») ;

- environnement physique : la consommation dépendra du niveau de disponibilité des légumes dans les endroits fréquentés par l'enfant (chez lui, à l'école) ; elle peut être meilleure si sa famille bénéficie d'un accès à des légumes de bonne qualité et à un prix abordable dans leur quartier proche ;
- facteurs du macro-environnement : la politique agricole et celle liée à la fixation du prix des légumes.