



## DIX MILLE PAS ET PLUS

# VIVRE DANS UN QUARTIER « MARCHABLE » RÉDUIT CHEZ LES FEMMES LE RISQUE DE CANCERS

Par PASCALE SANTI

Les bienfaits de la marche sur la santé ne sont plus à démontrer. Mais à quel point aménager l'environnement permet-il de favoriser cette activité et de prévenir certaines maladies? Vivre dans des quartiers accessibles à la marche est associé à un risque inférieur de 26 % de développer des cancers liés à l'obésité, estime une étude récente.

Dans ce travail, publié dans *Environmental Health Perspectives* le 4 octobre, les chercheurs de l'école de médecine Icahn du Mont Sinaï (New York) ont suivi pendant près de trente ans plus de 14 000 femmes appartenant à la cohorte de l'université de New York. Ils ont calculé le potentiel piétonnier du quartier, la « marchabilité », selon le lieu d'habitation, la densité de la population, la diversité de l'occupation du paysage (résidentiel, commercial...), le design des rues, la connectivité, c'est-à-dire la facilité d'aller d'un endroit à l'autre, etc.

Parallèlement, ils ont recensé dans cette population les cancers primaires liés à l'obésité. L'excès de poids est en effet lié à un risque plus élevé de contracter treize types de cancers, dont celui du sein postménopausé, des ovaires, de l'endomètre, le myélome multiple...

Rappelons qu'on parle d'obésité quand l'indice de masse corporelle (IMC, poids divisé par la taille au carré) est supérieur à 30 et de surpoids quand l'IMC est supérieur à 25. Aux Etats-Unis, 40 % de la population dépasse le seuil d'obésité. En 2020, en France, près d'une personne sur deux est concernée par le surpoids, dont 17 % d'obésité. Cette maladie multifactorielle, qui touche majoritairement les populations défavorisées, présente des risques pour la santé. Elle est associée notamment aux maladies cardiovasculaires, au diabète de type 2 et à des cancers.

### « Faciliter des modes de vie sains »

Concrètement, parmi les femmes de l'étude américaine, âgées au départ de 34 à 65 ans, avec un âge moyen de 50,6 ans, 18,2 % ont eu un cancer, les plus fréquents étant ceux du sein postménopausé, suivis par ceux du côlon-rectum et de l'endomètre.

Comparées à celles vivant dans le quartier le moins accessible à pied, les volontaires habitant la zone la plus « marchable » avaient un risque moindre de 26 % de cancer lié à l'obésité. Elles avaient aussi l'IMC le plus bas. « On sait que plus les quartiers sont "marchables", plus les gens font de l'activité physique, mais ce travail est très intéressant car il fait un lien entre la "marchabilité" et la survenue de maladies »,

commente Jean-Michel Oppert, chef du service de nutrition à l'hôpital de la Pitié-Salpêtrière (AP-HP), qui n'a pas participé à l'étude. En pratique, « on ne peut donner de conseils de vie pertinents aux patients sans avoir d'informations sur leur cadre de vie, où ils habitent, etc. », résume le spécialiste.

De plus en plus de publications montrent que l'aménagement urbain, la « marchabilité », affecte la santé et le bien-être des populations, expliquent les auteurs. Une étude canadienne de 2016 avait ainsi mis en évidence que les quartiers les plus « marchables » étaient associés à une diminution de la prévalence du surpoids et de l'obésité et de l'incidence du diabète entre 2001 et 2012, par comparaison à des quartiers de « marchabilité » moindre.

« Les interventions et les politiques transformant l'environnement bâti pour promouvoir et faciliter des modes de vie sains, y compris une activité physique suffisante pour la santé, font partie des actions prioritaires pour l'obésité », écrivent Hélène Charreire, géographe de la santé (université Gustave-Eiffel, Créteil), et Jean-Michel Oppert dans le livre *Obésité clinique chez l'adulte et l'enfant* (3<sup>e</sup> édition, Wiley, 2019). Initialement prévu pour réduire la part de la voiture dans les trajets courts, cet objectif semble de plus en plus pris en compte en milieu urbain. ■