



Promotion santé Valais
Gesundheitsförderung Wallis

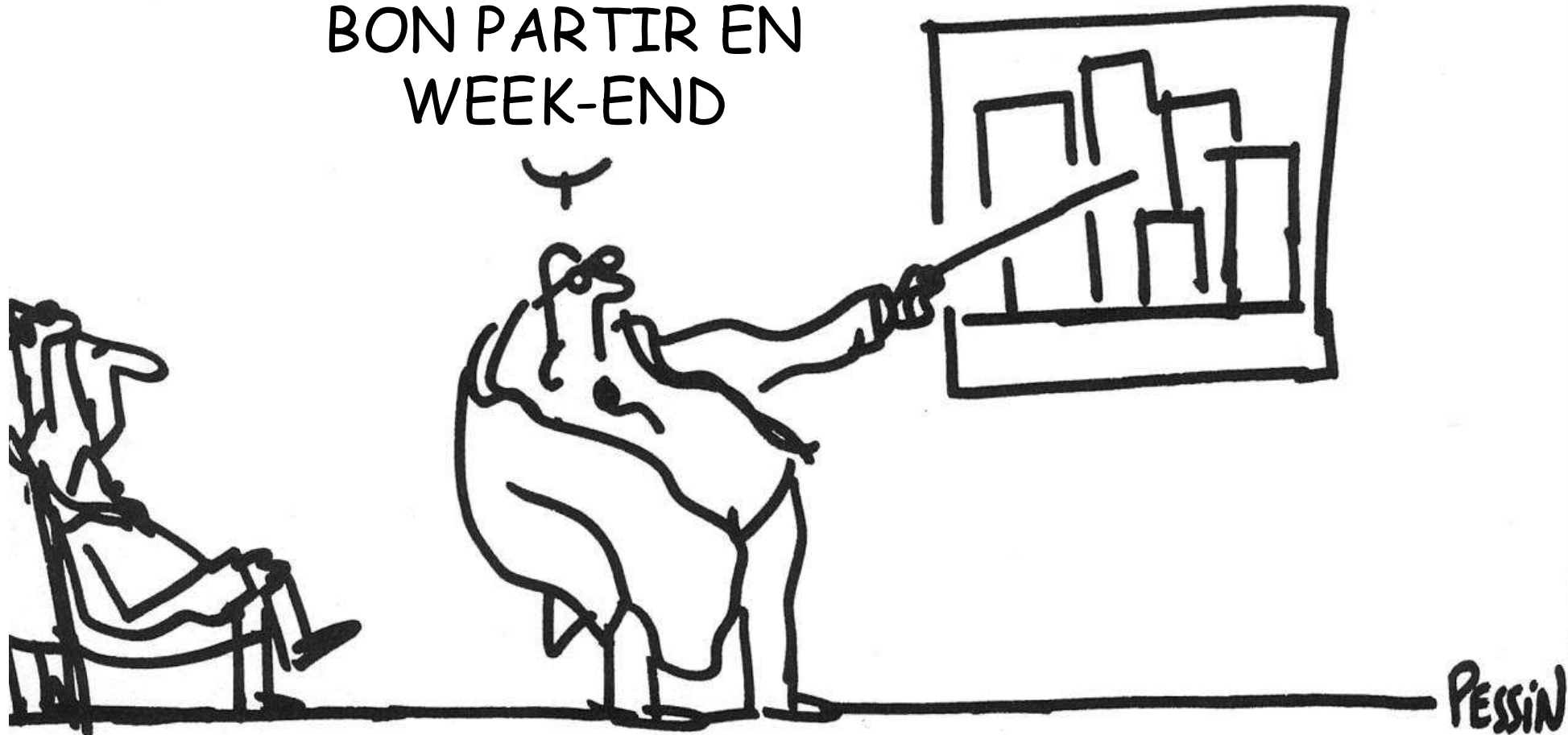
Agir sur les milieux, soutenir la santé

Pour une commune en santé : conjuguer urbanité et marchabilité

Marcos WEIL
Urbaniste-paysagiste

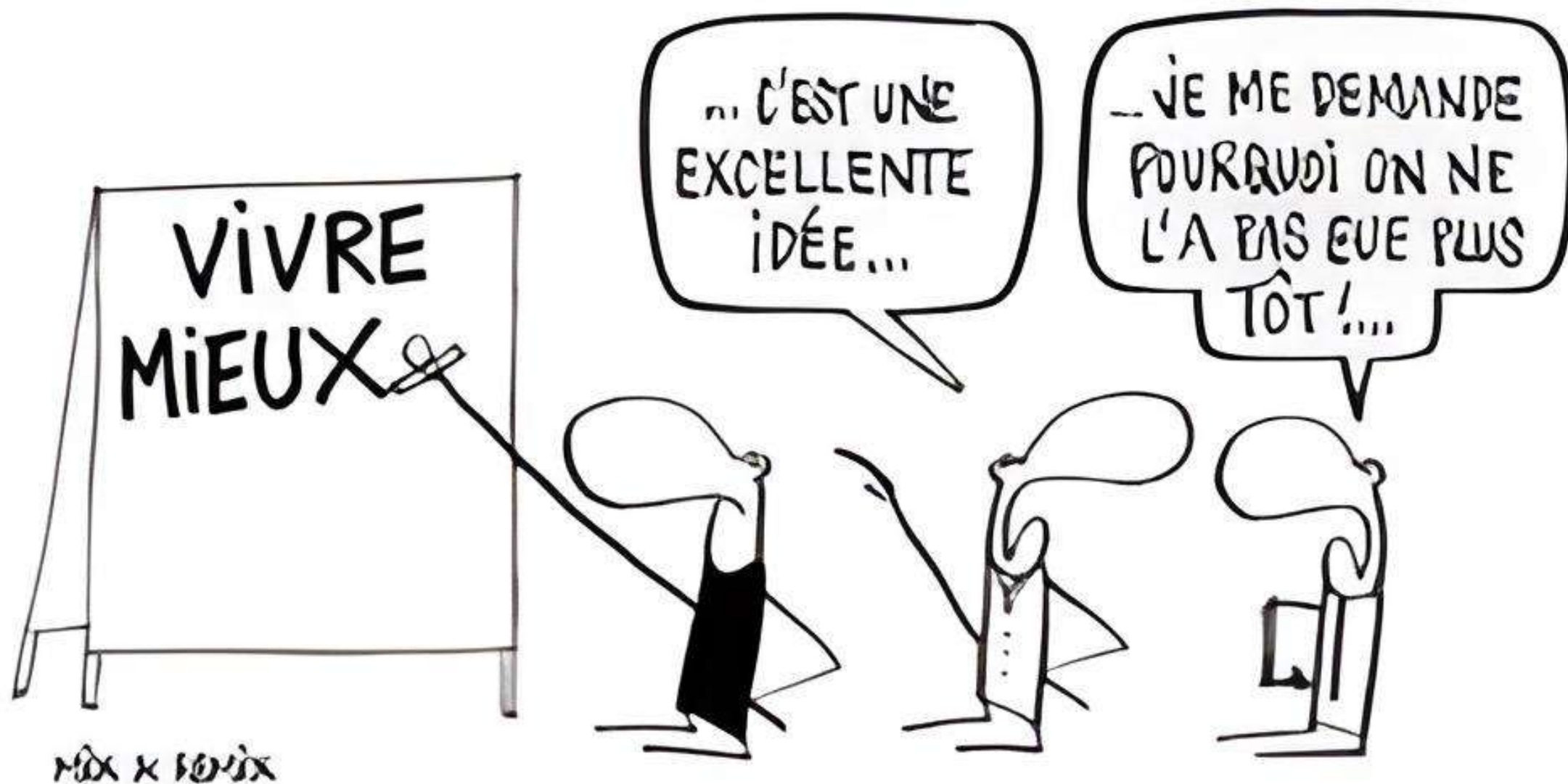
Sion, le 26 novembre 2025

LA VILLE DE 2040
EST UNE VILLE D'OÙ
IL FERA
BON PARTIR EN
WEEK-END

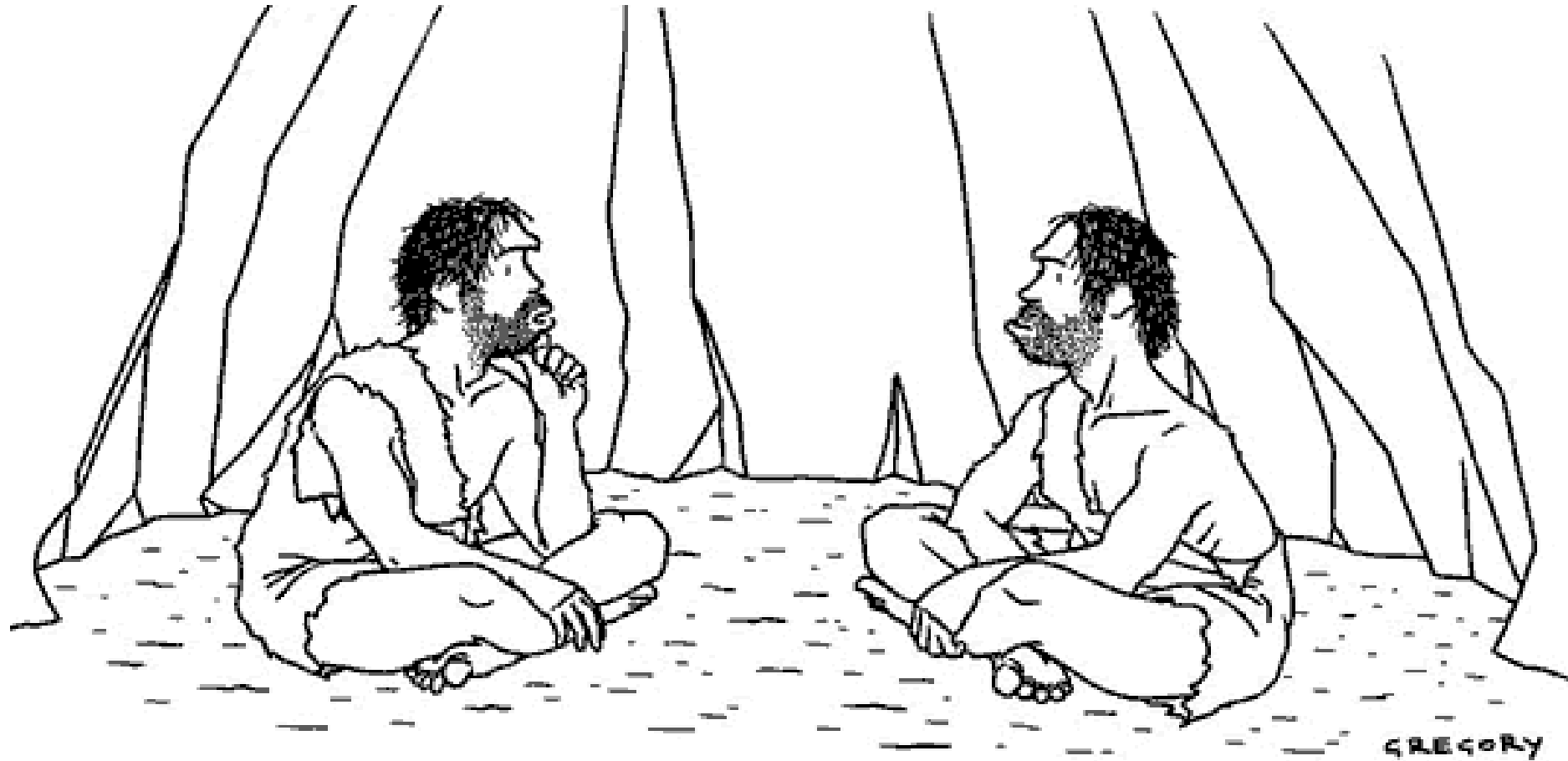


**« La santé est un état de complet
bien-être physique, mental et social,
et ne consiste pas seulement en une
absence de maladie ou d'infirmité »**

OMS, 1948

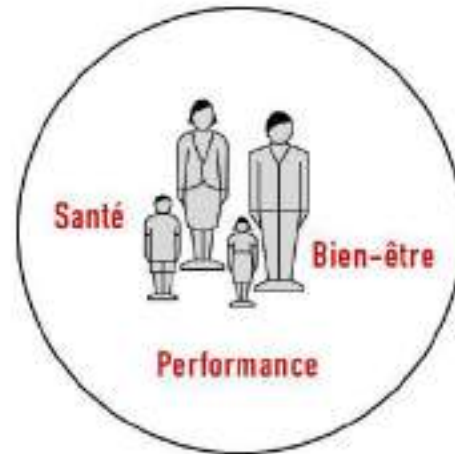


De quoi dépend notre état de santé ?

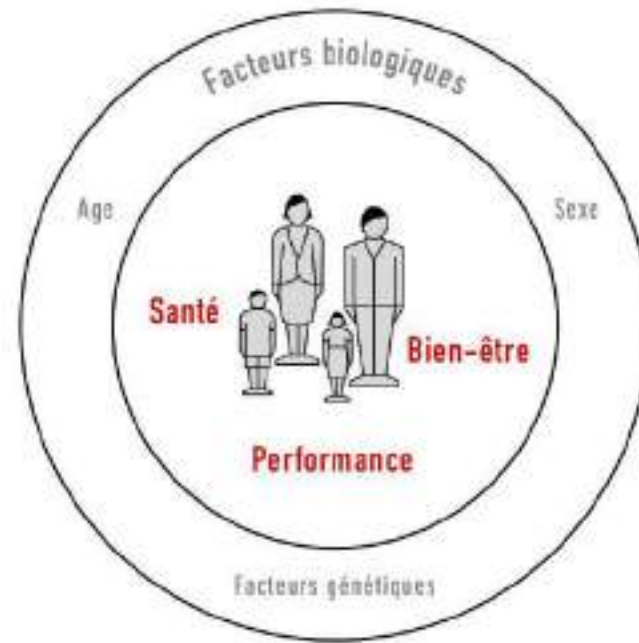


« Quelque chose ne va pas : notre air est pur, notre eau est pure, nous faisons beaucoup d'exercice, tout ce que nous mangeons est biologique et issu de l'élevage en plein air, et pourtant personne ne vit au-delà de trente ans. »

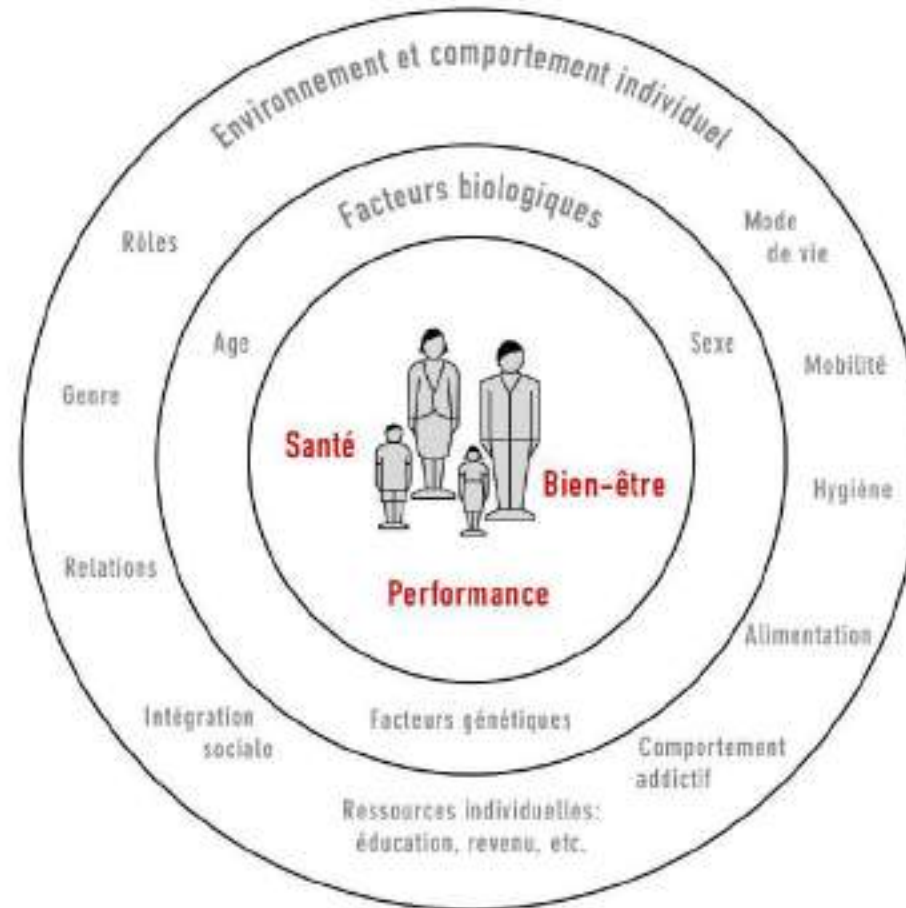
Les déterminants de la santé



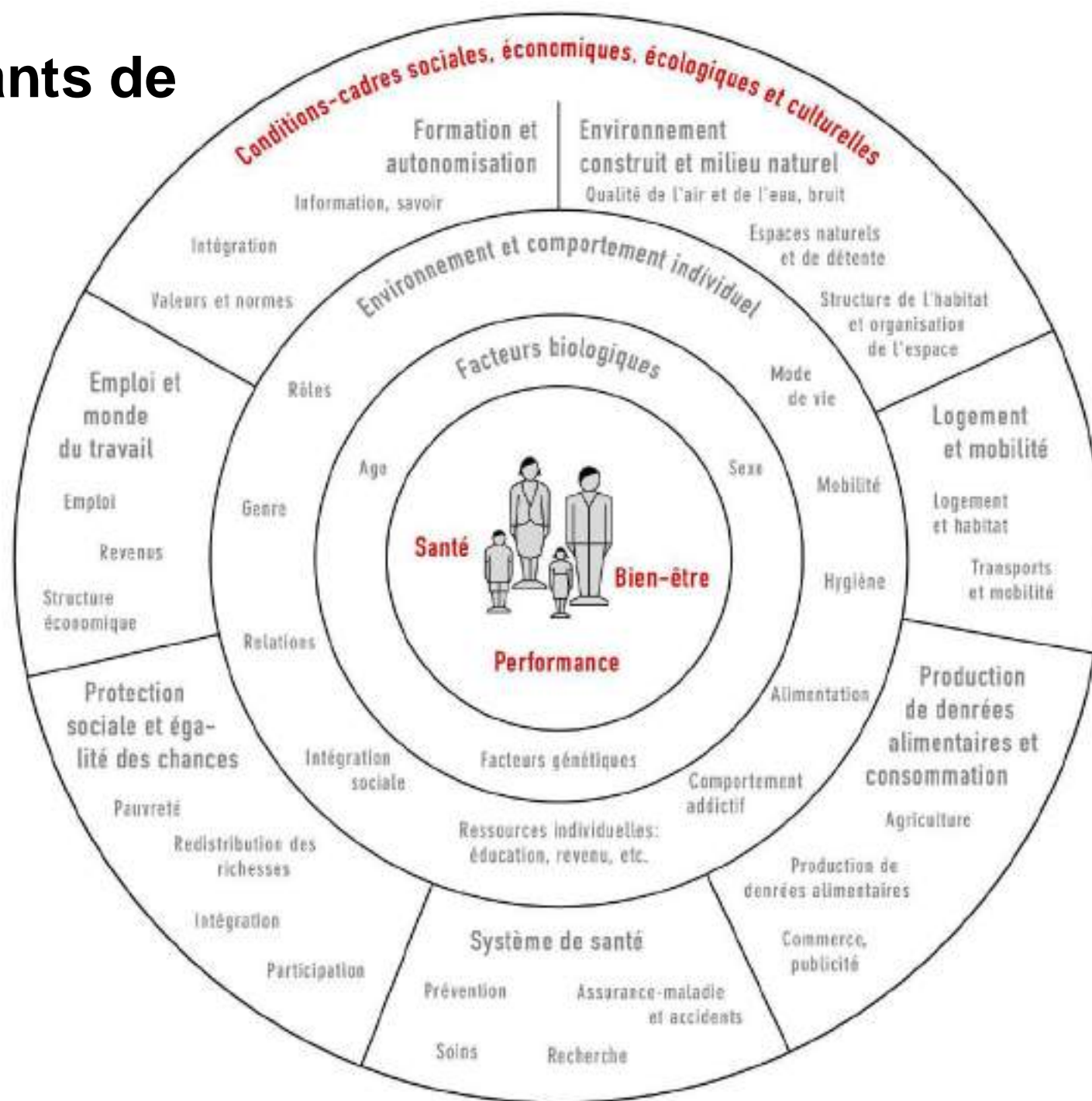
Les déterminants de la santé



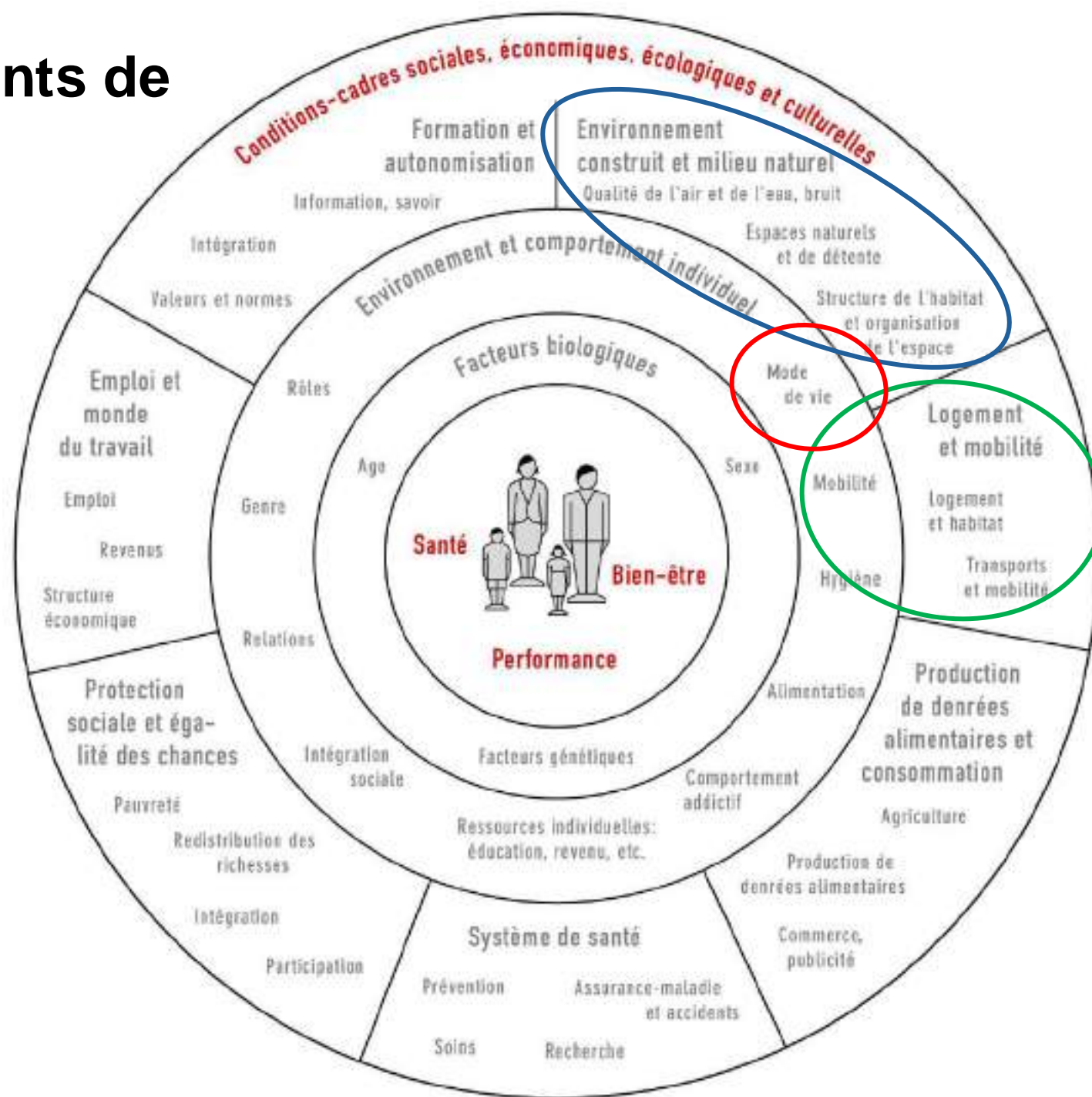
Les déterminants de la santé



Les déterminants de la santé



Les déterminants de la santé



Un environnement qui n'incite pas la marche, le vélo, les rencontres ...



Un environnement favorable aux mobilités actives et à la création de liens sociaux





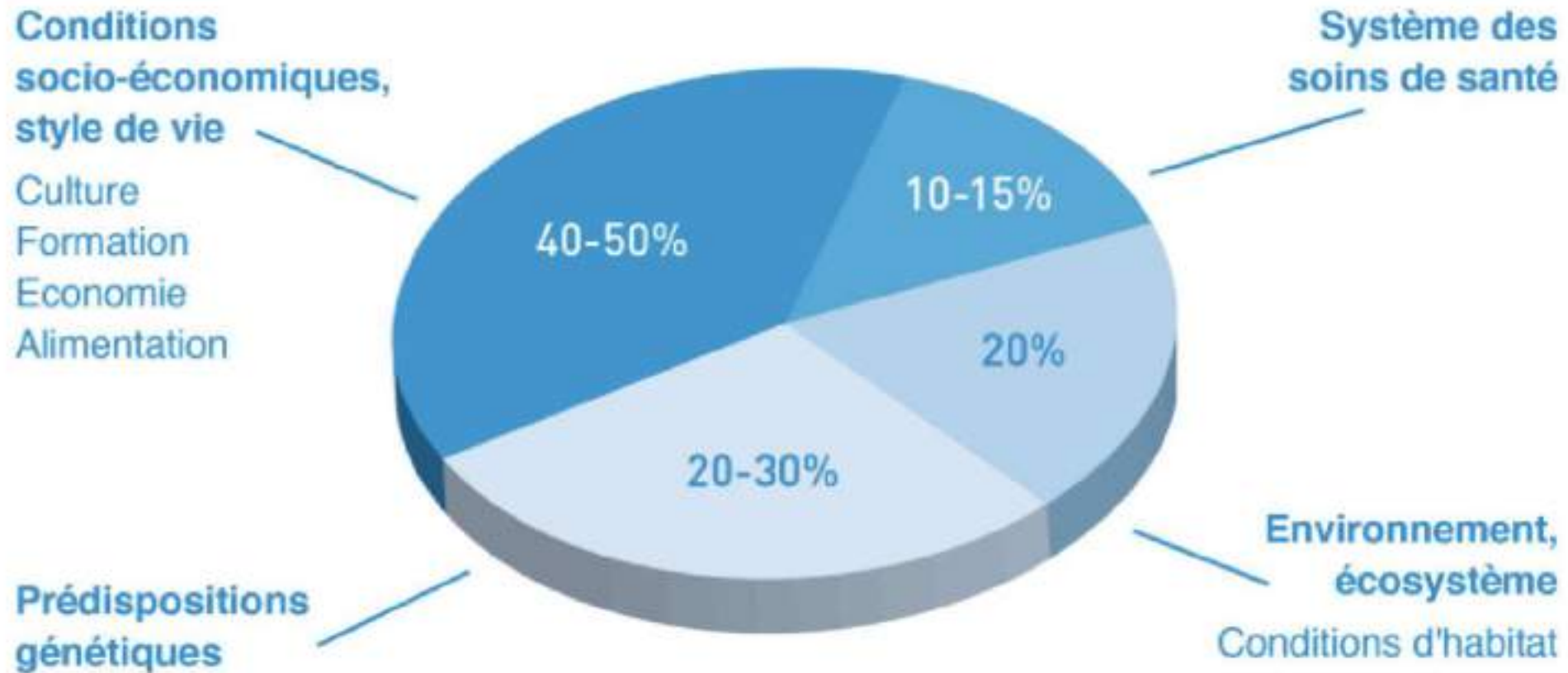
QUIZ

Quelle est la part de responsabilité de notre environnement et de nos modes de vie dans notre état de santé ?

- **30 – 40 %**
- **50 – 60 %**
- **60 – 70 %**

- Prédispositions génétiques
- Système des soins de santé
- **Environnement, écosystème**
- **Conditions socio-économiques et styles de vie**

60 -70%



Les maladies non transmissibles (MNT) sont la cause de 75% des décès (source : OMS) et représentent en CH, 80% des coûts de la santé.



Les 5 MNT les plus répandues sont le cancer, les maladies cardio-vasculaires, les affections chroniques des voies respiratoires, le diabète et les maladies musculo-squelettiques.

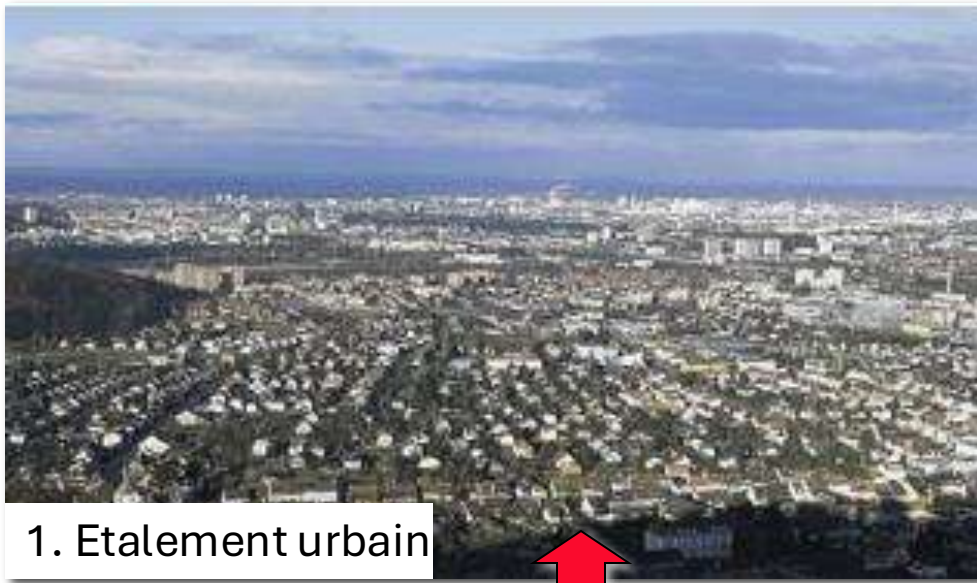
Selon l'OFS, doubler la pratique du vélo permettrait d'économiser 2 milliards/an de frais médicaux et irait dans le sens d'une décarbonation de notre mobilité.



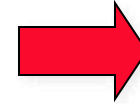
***S'occuper de la santé, c'est traiter de tout
ce qui vient **avant le soin** !***



***Agir sur les déterminants de la santé qui façonnent
notre cadre de vie***



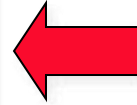
1. Etalement urbain



2. Plus de voitures



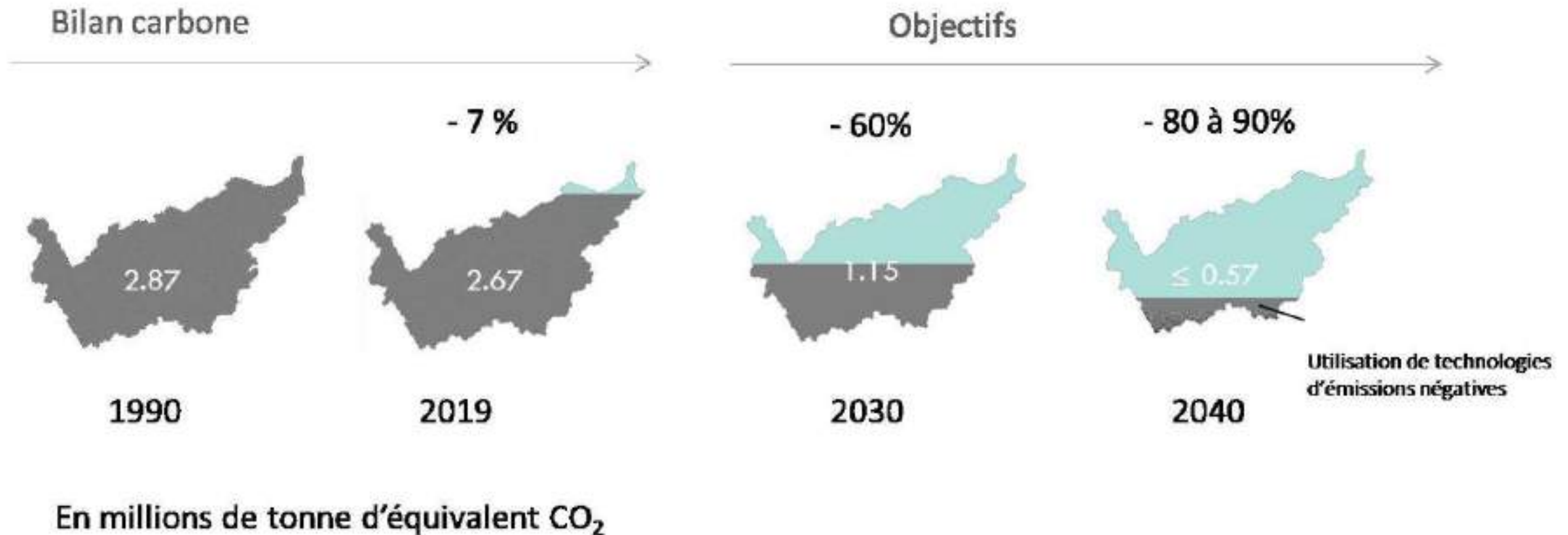
3. Congestion



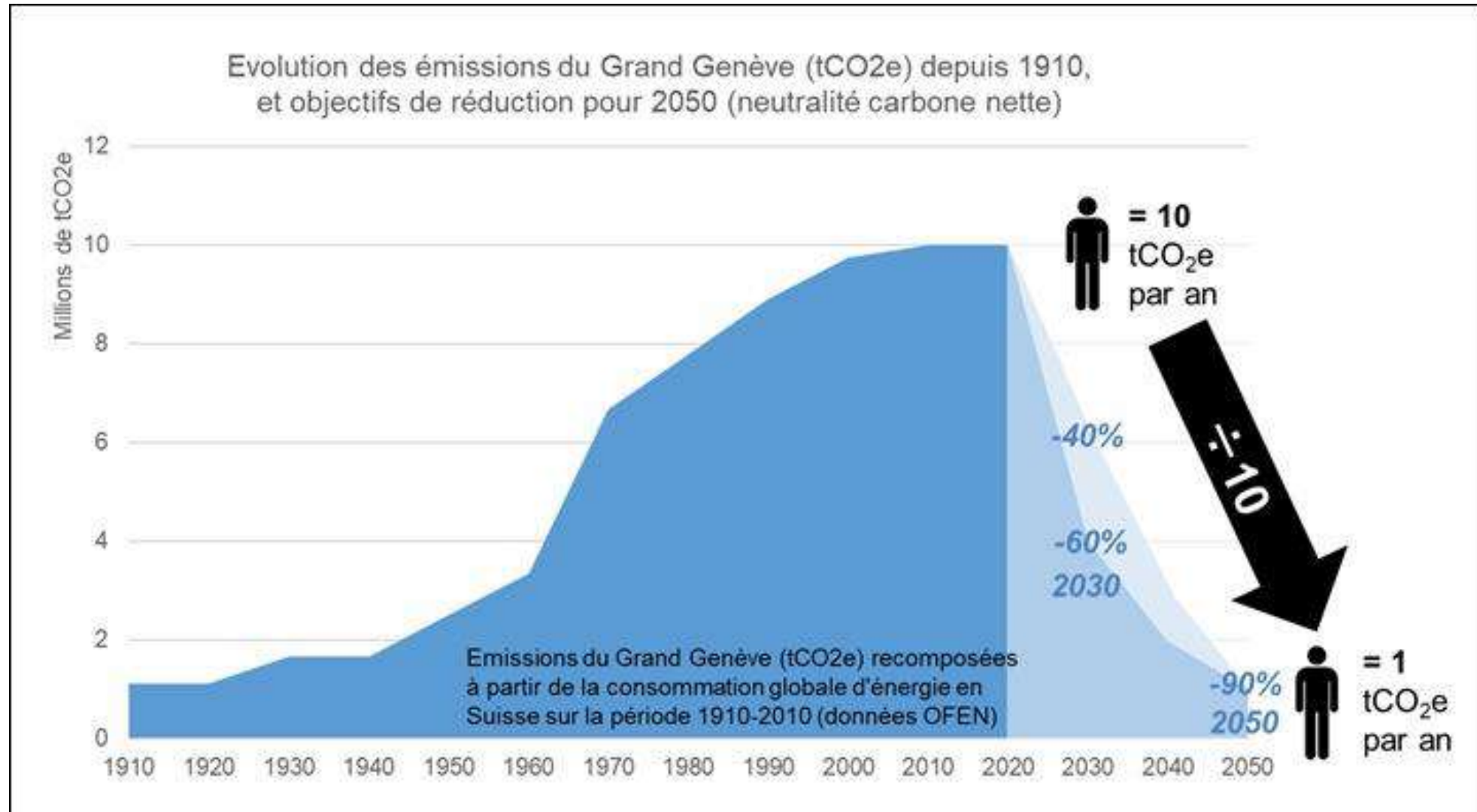
4. Plus de routes

Plan climat cantonal VS

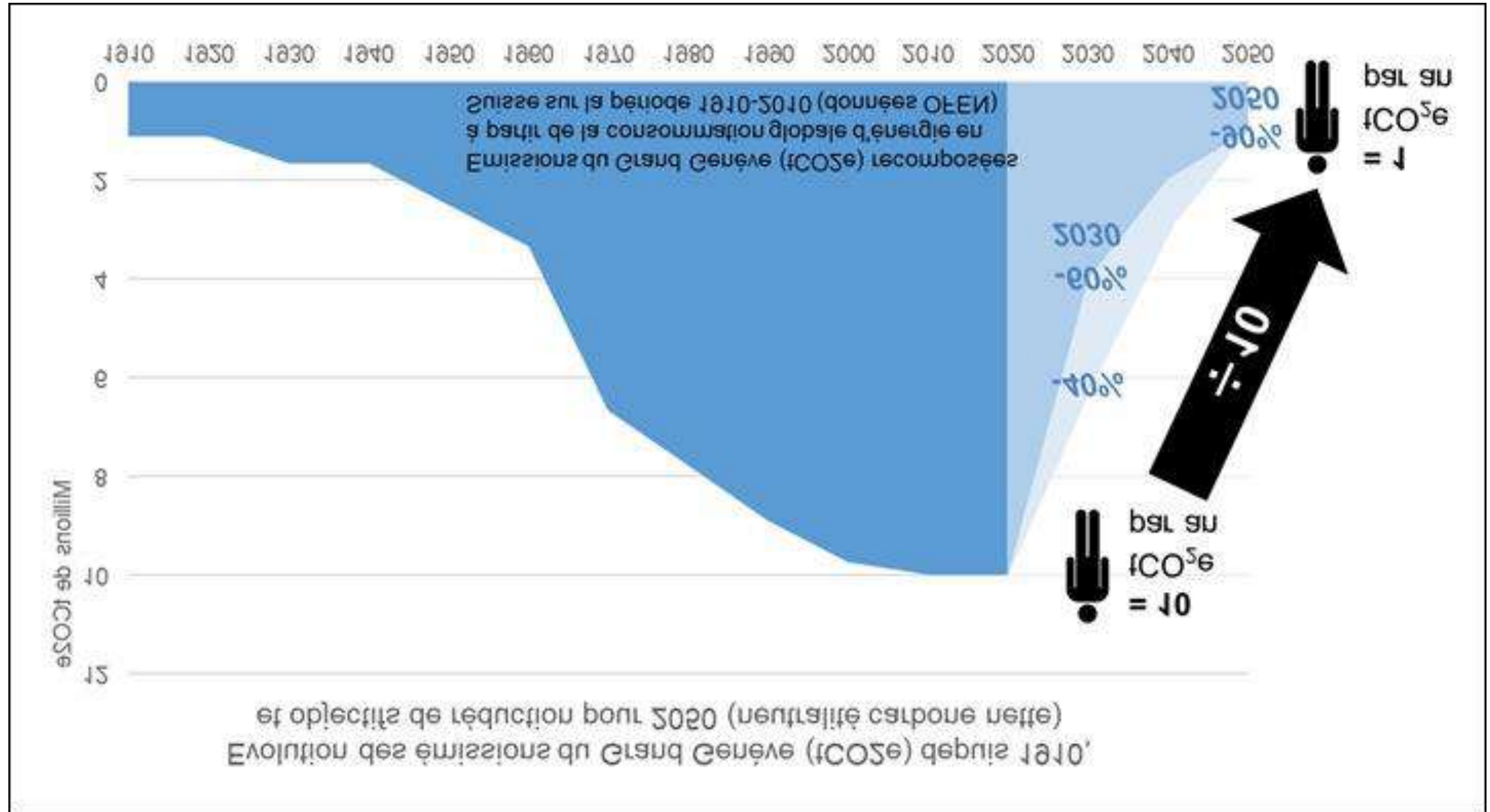
Objectifs de réduction des émissions de GES



Un changement de paradigme inédit par son ampleur et par le laps de temps pour changer nos modes de vie



Sortons du trou !



Santé et climat : de nombreux co-bénéfices !



Santé et climat : de nombreux co-bénéfices !

Quelques conclusions (1/2):

Evaluation de plus de 2'500 études, évaluant 125 scénarios de neutralité carbone :

- Les **coûts de mise en œuvre** des mesures de réductions de gaz à effets de serre sont intégralement **compensés par les économies en coûts de santé** directs et indirects.
- Il s'agit de **co-bénéfices de court terme** pour la santé : les bénéfices peuvent être mesurés à l'échelle de quelques mois ou années après leur mise en place, bien plus rapidement que les effets sur le climat.

Santé et climat : de nombreux co-bénéfices !

Quelques conclusions (2/2):

- Il s'agit de **bénéfices locaux**, qui profiteront avant tout aux populations des régions et pays ayant mis en place des mesures tendant vers l'objectif « zéro émission nette ».
- Les **retombées positives** pour la santé de mesures climatiques **ne dépendent pas ou peu des actions mises en place dans les autres pays**.

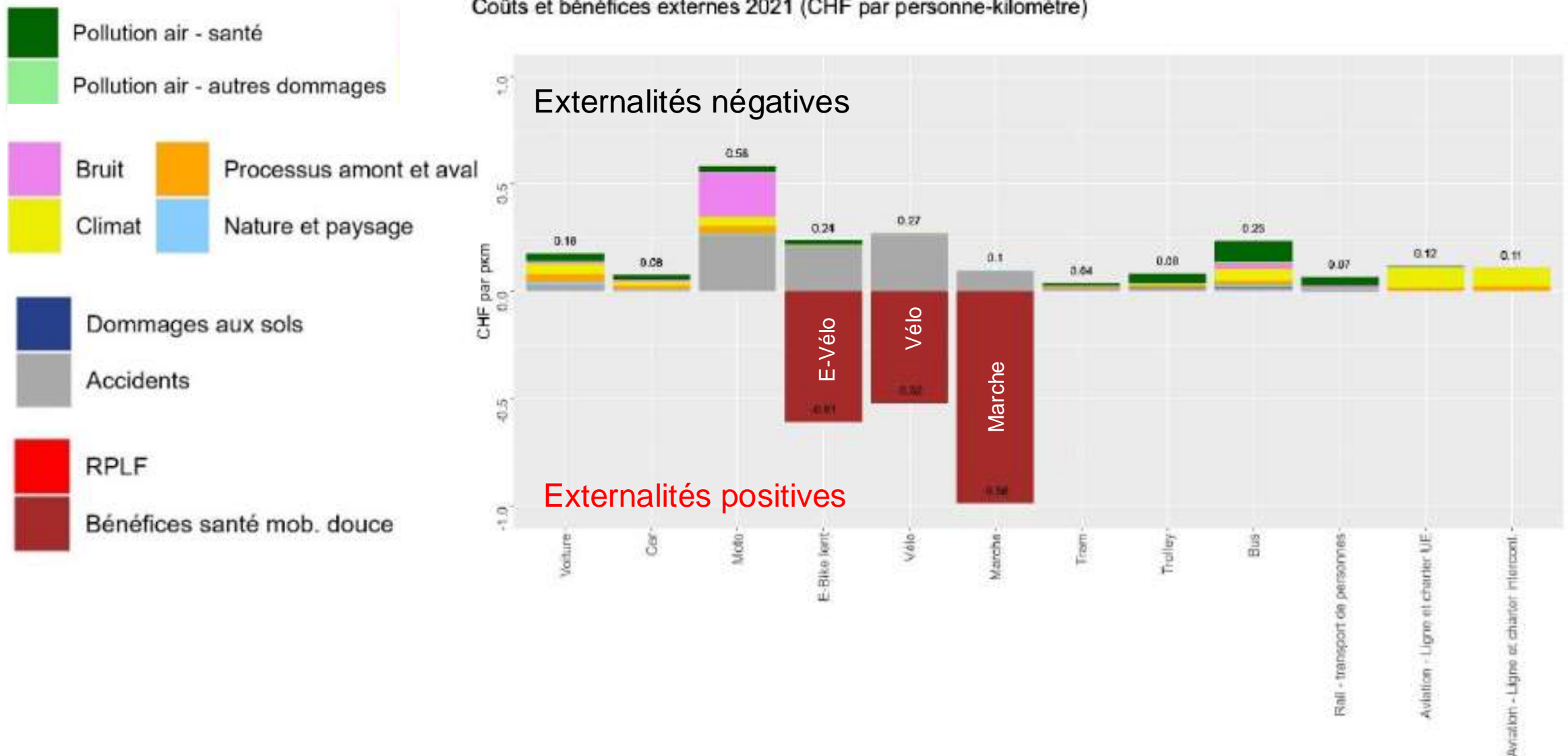
Santé - climat

Exemple : favoriser les modes actifs

- ↗ Activité physique
- ↘ Émission de GES
- ↘ Ilots de chaleur
- ↘ Pollution
- ↘ Nombre d'accidents
- ↘ Gravité des accidents
- ↘ Bruit
- ↘ Isolement
- ↘ Microplastiques (90% proviennent de l'abrasion des pneus)



Les modes actifs rapportent plus qu'ils ne coûtent



Un milieu favorable à la santé ?

En Suisse,

- **2'300 – 5'500 décès prématurés** dus à la pollution de l'air.
- **55'000 décès** dus aux MNT (maladies non transmissibles).
- **1 million** de personnes exposées à des niveaux sonores trop élevés.



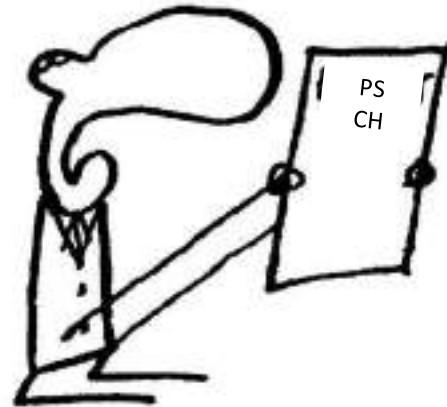
Un milieu favorable à la santé ?

En Suisse,

- 2'300 – 5'500 décès prématurés dus à la pollution de l'air
- 55'000 décès
- 1 million de

NOUS POUVONS, SOIT
PROGRESSER, SOIT
NOUS AMÉLIORER,
SOIT FAIRE MIEUX...

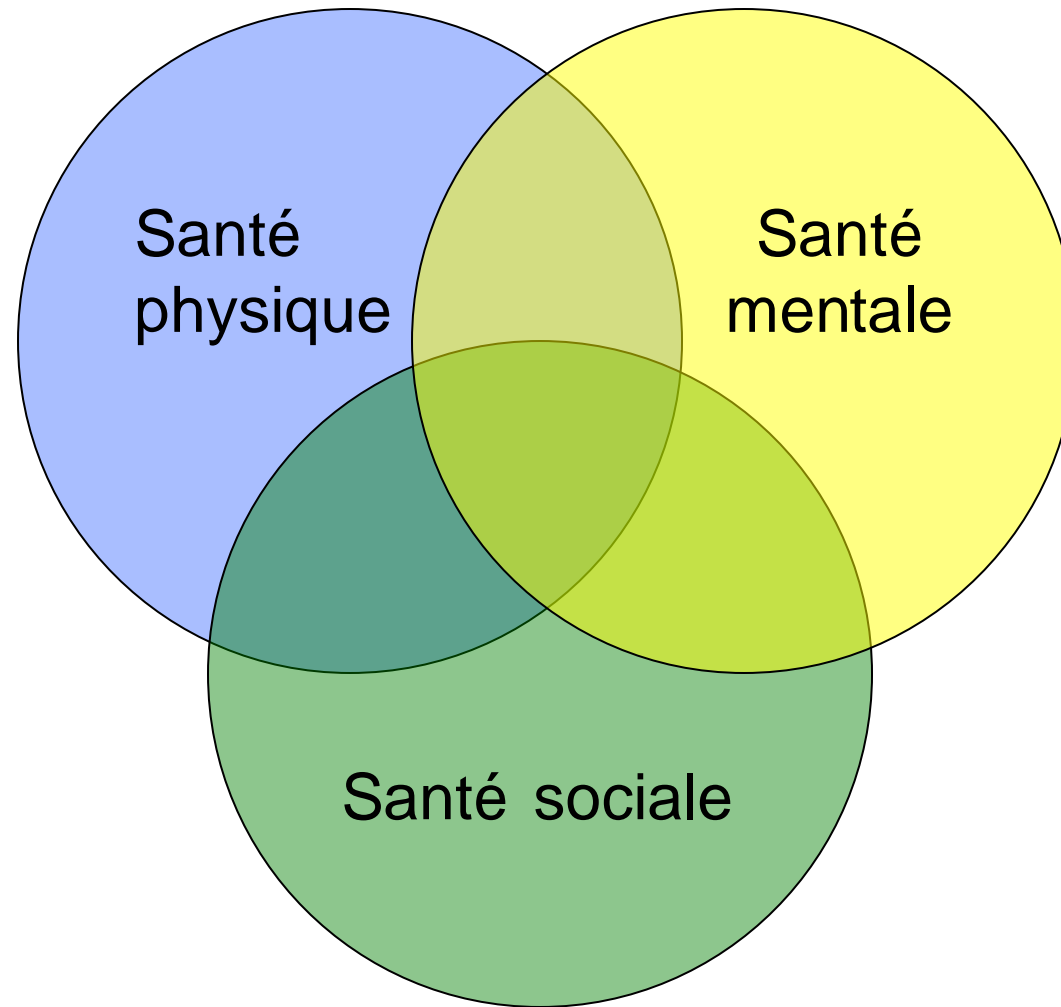
... IL VA falloir
PRENDRE UNE
DÉCISION!



nix 4 Renix

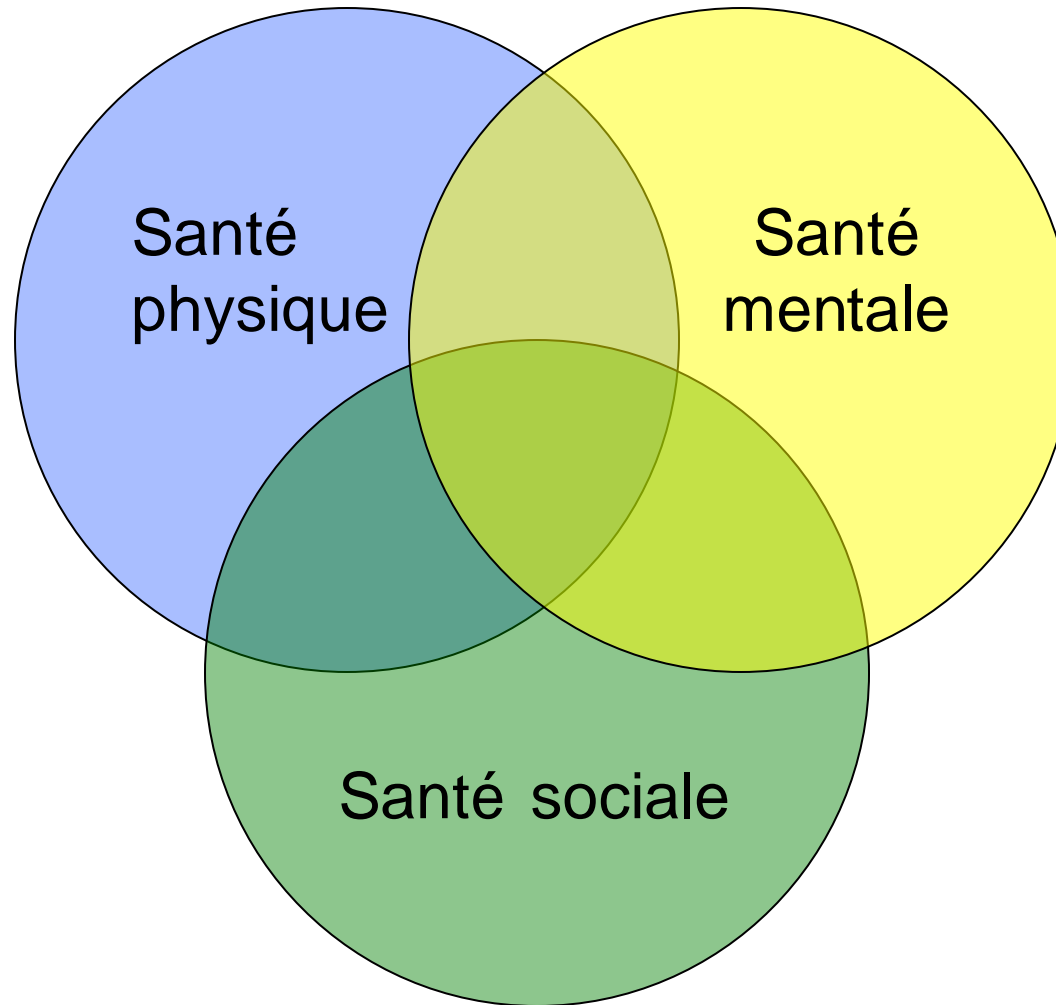
S.

Amélioration du cadre de vie

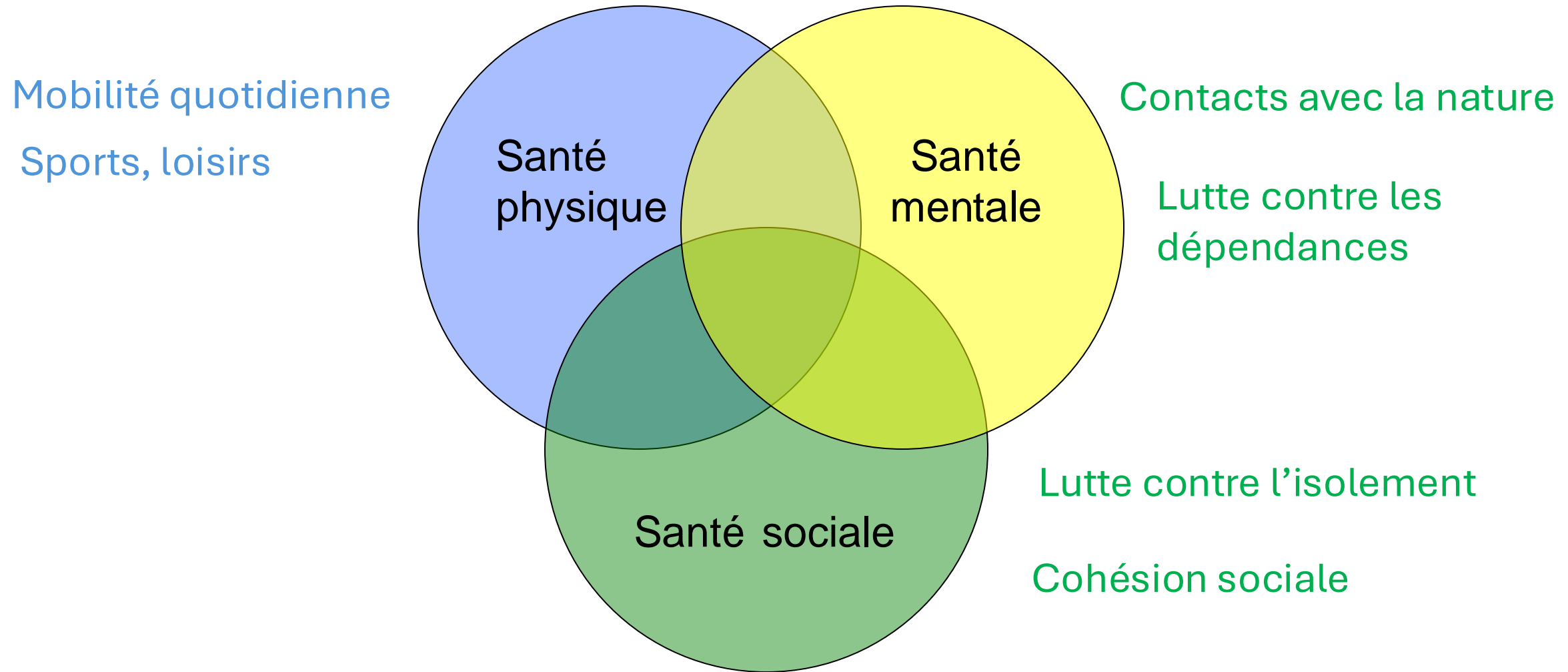


Amélioration du cadre de vie

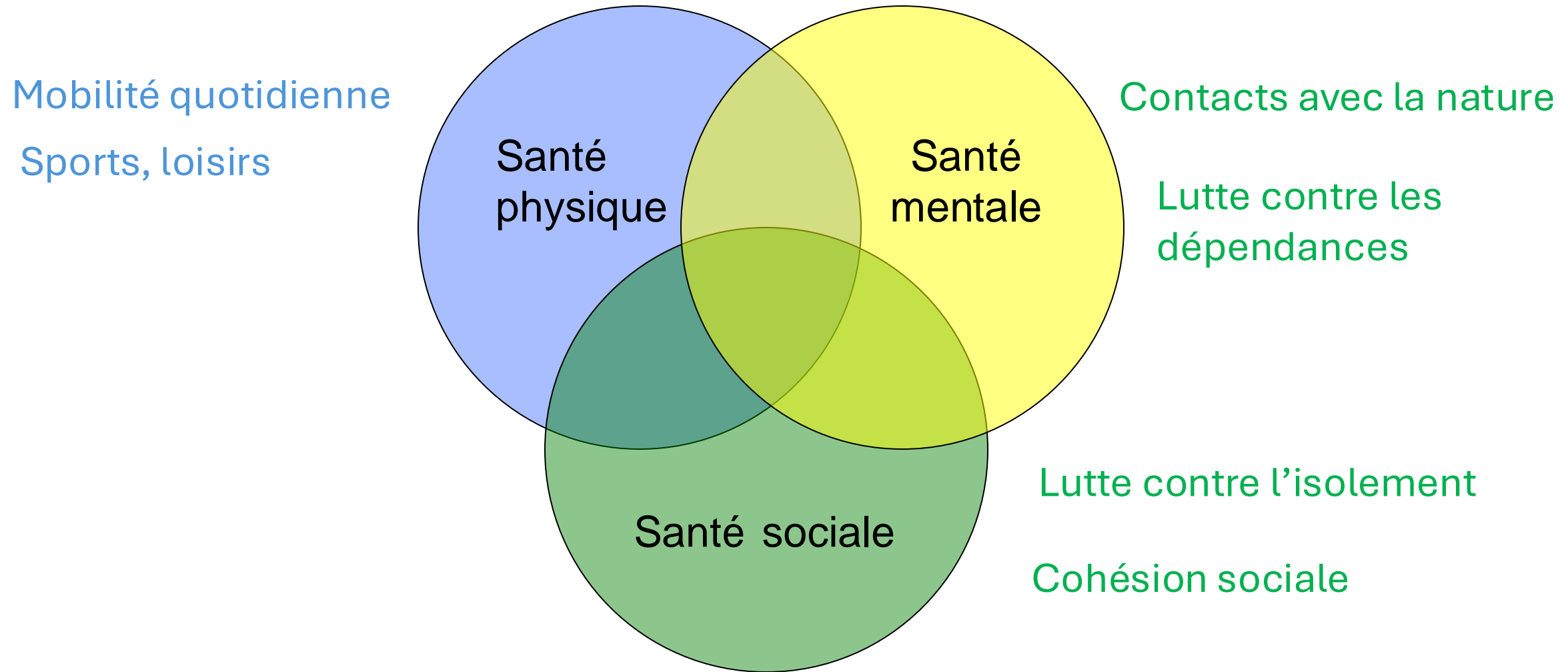
Mobilité quotidienne
Sports, loisirs



Amélioration du cadre de vie



Amélioration du cadre de vie



Communes, associations, entreprises, écoles, clubs, ...

Santé mentale et santé physique sont liées

ANIMA (latin) : âme / mouvement



Prescriptions muséales

Art, jardinage, danse... Des ordonnances d'un nouveau genre sont délivrées par les médecins suisses

ORDONNANCES INSOLITES

SOPHIE GREMAUD

2019
L'année où les premières ordonnances muséales ont été introduites aux HUG.

1000
Le nombre d'ordonnances muséales disponibles en 2025 pour les médecins de Neuchâtel.

Genève puis Neuchâtel
Les ordonnances d'un nouveau genre visent à réduire la sédentarité, combattre l'isolement social, prévenir les troubles psychiques et le déclin à l'âge, ou encore soutenir le traitement des maladies chroniques. Des bénéfices, tant sur le corps que sur l'esprit, reconnus par l'Organisation mondiale de la Santé.

«Les bienfaits de l'art»
«L'art m'a sauvé la vie. Pour moi, les bienfaits de l'art et de la créativité sur la santé ont toujours été une évidence. Avant, les médecins me regardaient bizarrement, mais maintenant, grâce aux neurosciences c'est reconnu, et j'en suis ravie», raconte Xenia Thévoz. Ancienne professeure de peinture à la retraite et victime d'un infarctus en 2020, elle contribue, en tant que partenaire partenaire des HUG, à la mise en place des visites et or-



Les œuvres exposées résonnent parfois avec l'histoire personnelle des patients, offrant une nouvelle perspective sur leur parcours de santé. (X. THEVOZ)

donnances muséales. «Chaque visite est bien encadrée, c'est un atelier, une activité organisée en amont pour préparer les patients à la visite. Ils se rendent ensuite à pied au musée, ce qui permet de faire de l'exercice cardiovasculaire et musculaire.»

«Un bazar émotionnel»
Après l'activité physique sur le chemin, l'accès est mis sur un travail émotionnel lors de la visite de l'exposition. «Les personnes ayant traversé un problème cardiaque vivent souvent un véritable bazar émotionnel et les œuvres peuvent parfois faire écho à leurs histoires personnelles», explique t-elle, citant l'exemple du kintsugi, une technique ar-



«Je suis ravi de prescrire autre chose que des médicaments»

Marc-Olivier Sauvain

tisanale japonaise qui consiste à réparer les objets en céramique brisés avec de la laque et de la poudre d'or. «Un objet peut devenir encore plus beau après avoir été réparé, et cette idée résonne chez les patients.» Plus récemment, c'est la ville de Neuchâtel qui a annoncé, au début du mois de février, le lancement d'un projet pilote de prescriptions muséales. En 2025, 1000 ordonnances seront disponibles pour être délivrées par les médecins de famille de la commune ainsi que par le service de chirurgie du RHNE, permettant aux patients de profiter des quatre musées de la ville: Musée d'art et d'histoire, Musée d'ethnographie, Muséum d'histoire naturelle et Jardin botanique. Un bud-

get de 10 000 francs, couvrant les frais d'entrée au musée, la communication et la coordination du projet, est financé à parts égales par le canton et la ville.

Oublier leur condition
«J'ai reçu les ordonnances à délivrer il y a quelques jours, elles sont sous mes yeux, confie Marc-Olivier Sauvain, joint par téléphone. Je suis ravi à l'idée de prescrire autre chose que des médicaments.» Le chirurgien explique que les visites au musée s'intègrent dans le suivi pré- et postopératoire, tout comme la physiothérapie. Elles permettent à un groupe de patients, certains déjà opérés, d'autres en attente d'intervention, de se mettre en

mouvement et, l'espace d'un instant, d'oublier leur condition de patient.

«L'association de l'activité physique et du moment partagé crée une «boullée d'air positif», «Conseiller à une personne âgée de faire de l'exercice trois fois par semaine dans son salon ou de visiter un musée n'a que peu d'effet. En revanche, je suis convaincu que le caractère officiel d'un billet signé par le médecin ainsi qu'un accompagnement auront un impact beaucoup plus significatif», souligne-t-il.

«Une piste prometteuse»
Médecins, patients, musées et autorités semblent acquis à la cause. Mais qu'en est-il des assurances maladie? Pour le professeur Marc-Olivier Sauvain, leur implication dans la prise en charge de la muséothérapie serait une avancée logique.

«Les assurances ne se complaisent pas à faire augmenter les prix d'une année, elles cherchent aussi des voies de sortie du modèle actuel. Dans cette optique, investir dans le maintien du capital santé de la population représente une piste prometteuse», souligne-t-il.

Et de conclure: «Tout ce qui améliore le bien-être et prévient les maladies contribue à alléger le système de santé. Prendre en charge les tickets de musée serait un investissement judicieux pour les assurances: bien moins coûteux qu'une hospitalisation.»

SOCIALES, VERTES OU SPORTIVES

En plus des ordonnances muséales, des prescriptions sociales, vertes ou sportives sont délivrées par les médecins, favorisant ainsi l'exercice physique, le lien social ou le contact avec la nature.

Les ordonnances sociales (ou *social prescribing*), introduites au Royaume-Uni dans les années 2000 dans le cadre de programmes de santé publique, ont pour objectif de traiter les problèmes de santé non seulement avec des médicaments, mais aussi par des activités sociales et communautaires. Selon l'OMS, l'isolement social a un impact sur la mortalité comparable à d'autres facteurs de risque tels que le tabagisme, l'obésité et l'inactivité physique.

Le principe de la prescription sociale est simple: un médecin généraliste oriente son patient vers un *link worker* (travailleur social), qui élabore un plan personnalisé pour améliorer son bien-être. Ce professionnel aide ensuite le patient à accéder à diverses ressources communautaires, comme des cours d'art, de danse, des jardins partagés, des groupes de randonnée ou de cuisine.

Une étude menée en Ontario (Canada) a montré que ce système améliorait de 12% la santé mentale, réduisant de moitié le sentiment de solitude, les visites aux urgences (-14%), chez le généraliste (-49%) et les coûts de soins de santé (-21%). Pionnière en Suisse, la ville de Zurich a lancé un projet pilote d'ordonnances sociales à l'été 2024.

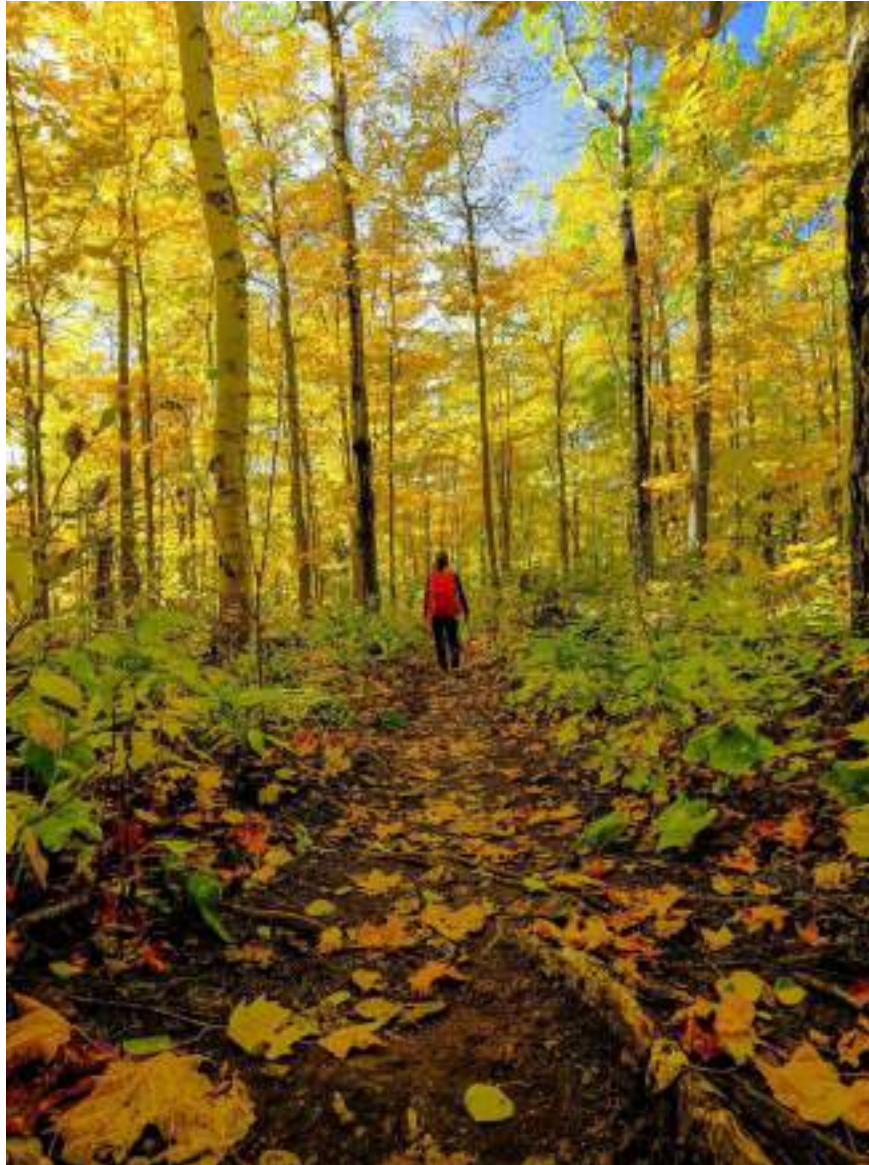
Parmi les ordonnances d'un nouveau genre, on trouve aussi la prescription verte, qui encourage les activités en plein air, dans les parcs ou les forêts, afin d'inciter plus de nature au quotidien, ainsi que la prescription sportive. En France, la loi de modernisation du système de santé de 2016 permet aux médecins de prescrire de l'activité physique adaptée (APA) pour diverses pathologies.

Cependant, l'APA n'est généralement pas remboursée par la Sécurité sociale. La ville de Strasbourg, pionnière en matière de sport-santé, a pris une longueur d'avance en lançant un système de gratuité des frais liés à l'APA pour ses habitants, et ce depuis 2012 déjà. **906**

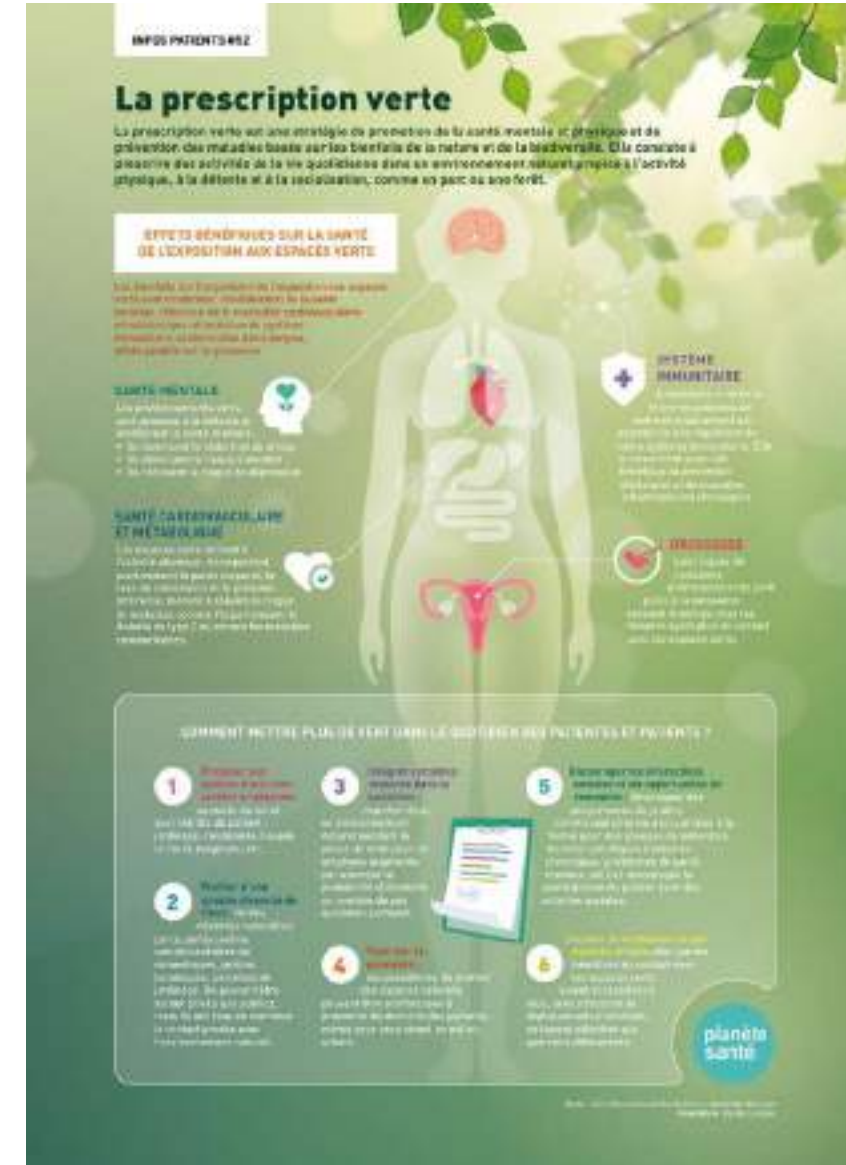
«Ces ordonnances d'un nouveau genre visent à réduire la sédentarité, combattre l'isolement social, prévenir les troubles psychiques et le déclin lié à l'âge, ou encore soutenir le traitement des maladies chroniques».

Des bienfaits, tant sur le corps que sur l'esprit, reconnus par l'OMS.

Prescriptions de nature / vertes



www.prescri-nature.ca



Revue médicale suisse

Un cadre de vie favorable à la santé : faire de la place au vivant, humain et non humain



De la place pour accueillir la diversité des usages et usagers



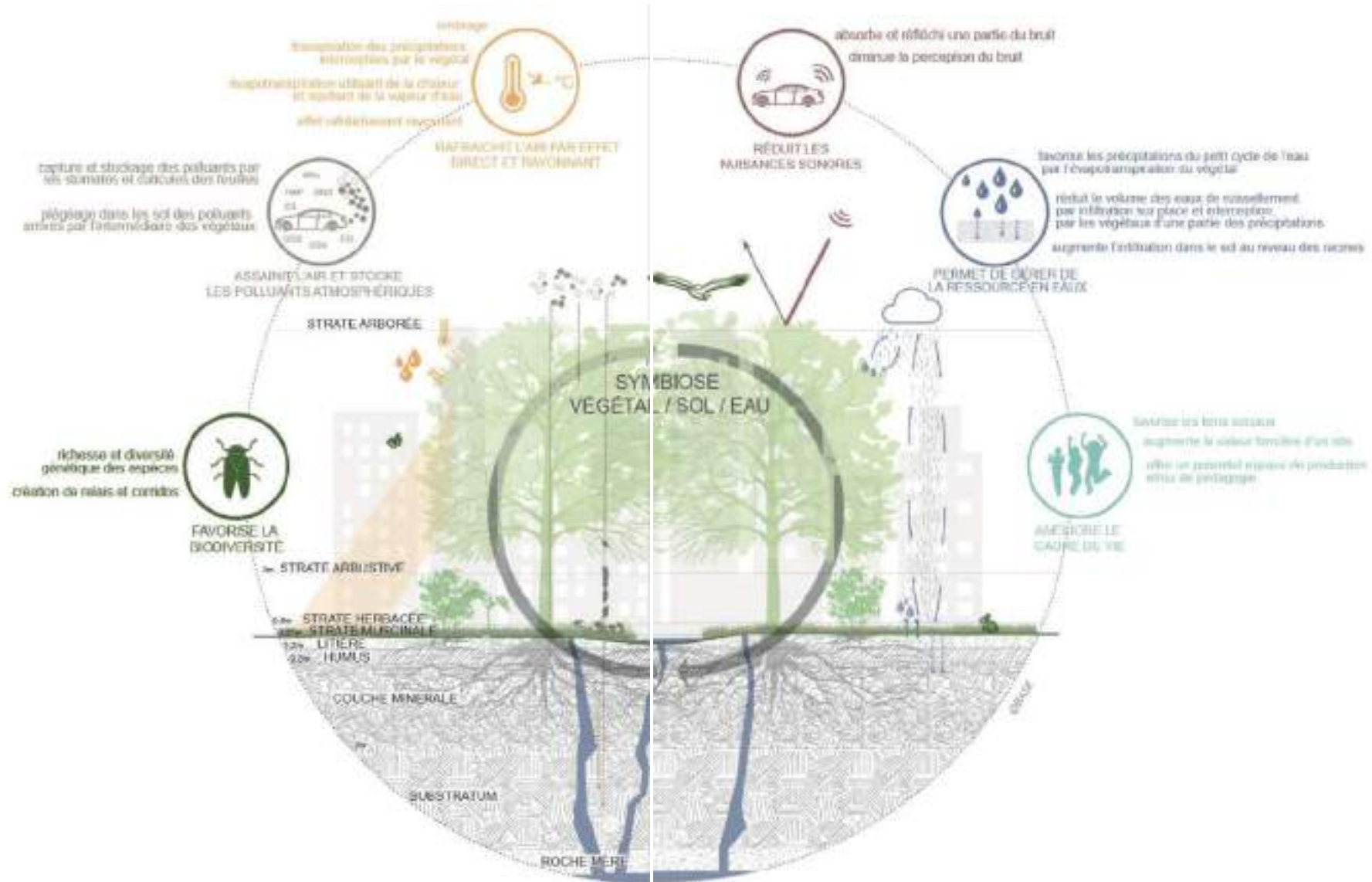
De la place pour interagir avec les autres et avec son environnement

Séjourner dans l'espace public : un levier pour lutter contre l'isolement



De la place pour accueillir la biodiversité

Le socle du vivant : sol, eau, végétal, animal



Les enfants : disparus de l'espace public



Le FESTIVAL DU Monde - PARENTALITÉ

Où sont passés les enfants des villes ?

@Le Monde, 4 septembre 2022

« (...) dans le passé, l'enfant appartenait tout naturellement à l'espace urbain, avec ou sans ses parents. Dans un monde de petits métiers et de petites aventures, il était une figure familière de la rue. **Pas de rues sans enfants de tout âge et de toutes conditions.** Ensuite, un long mouvement de privatisation l'a retiré de l'espace urbain... »

(Philippe Aries, 1973)

En Suisse, temps passé à jouer dehors

1960 : 3 - 4 heures par jour
« *Va jouer dehors !* »



Garçons jouant dans la rue Meritullinkatu à
Helsinki en janvier 1971 // Eeva-Rista

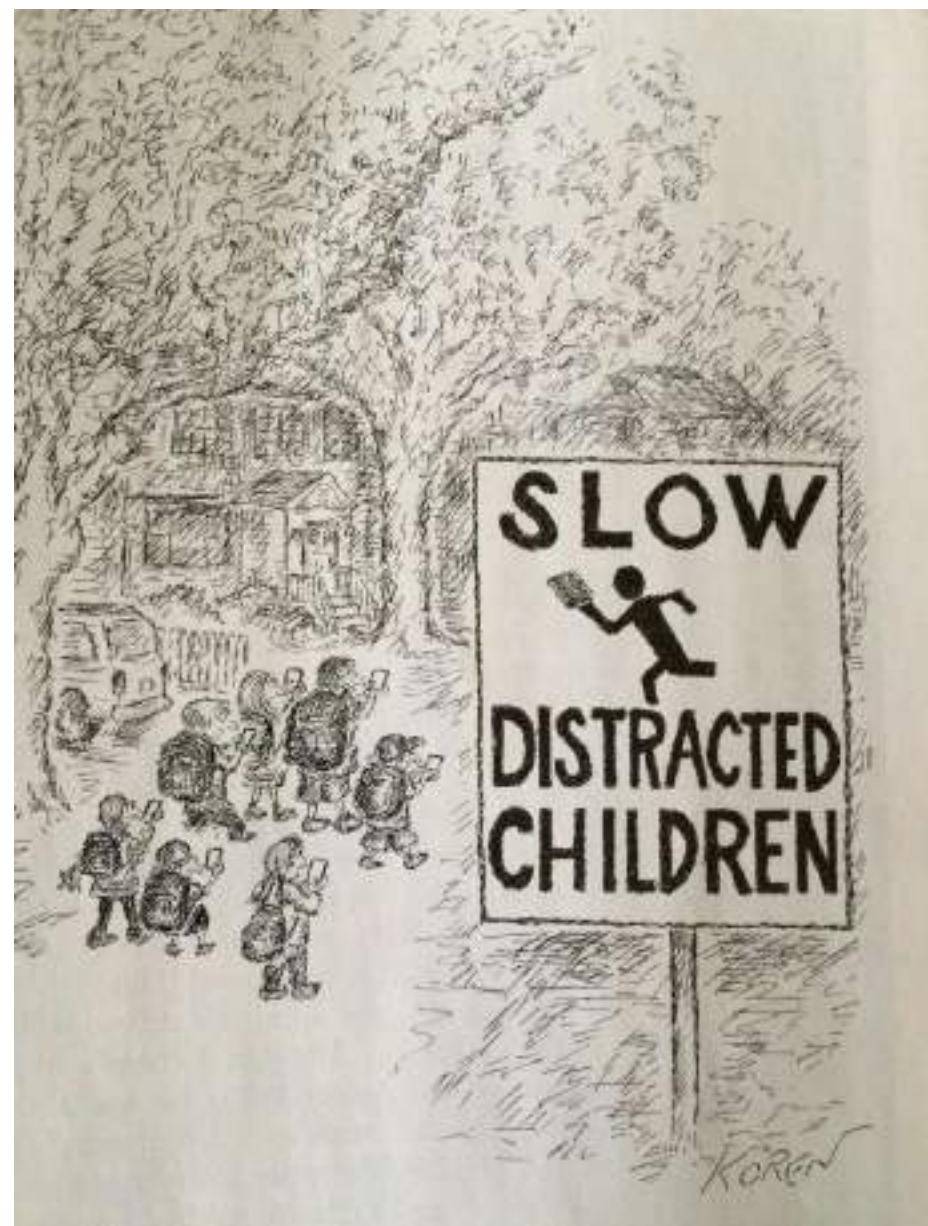
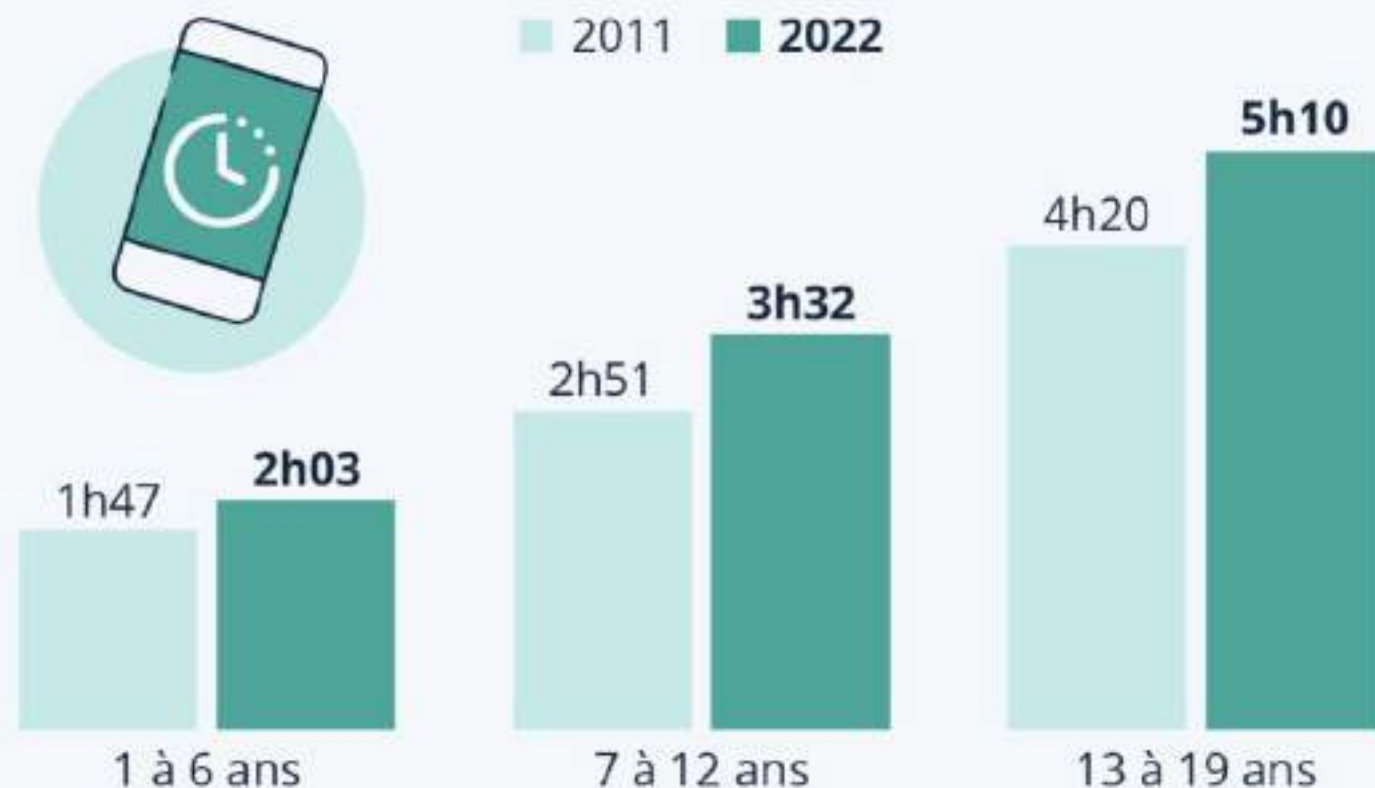
Aujourd'hui : moins de 1h/ jour
« *Va jouer dans ta chambre!* »



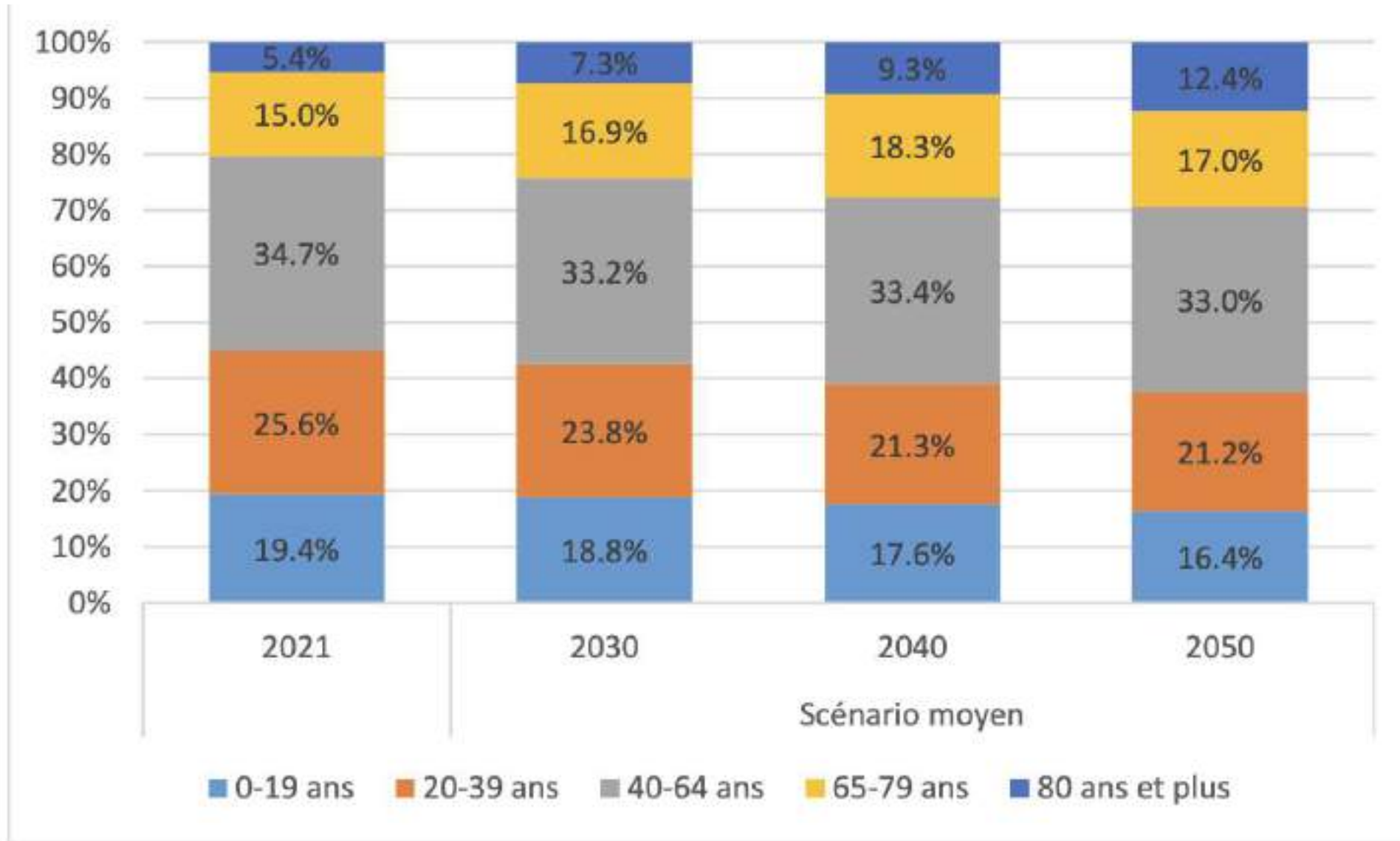
www.oosteo.com

Combien de temps les jeunes passent-ils devant les écrans ?

Évolution du temps d'écran quotidien moyen chez les enfants et adolescents en France



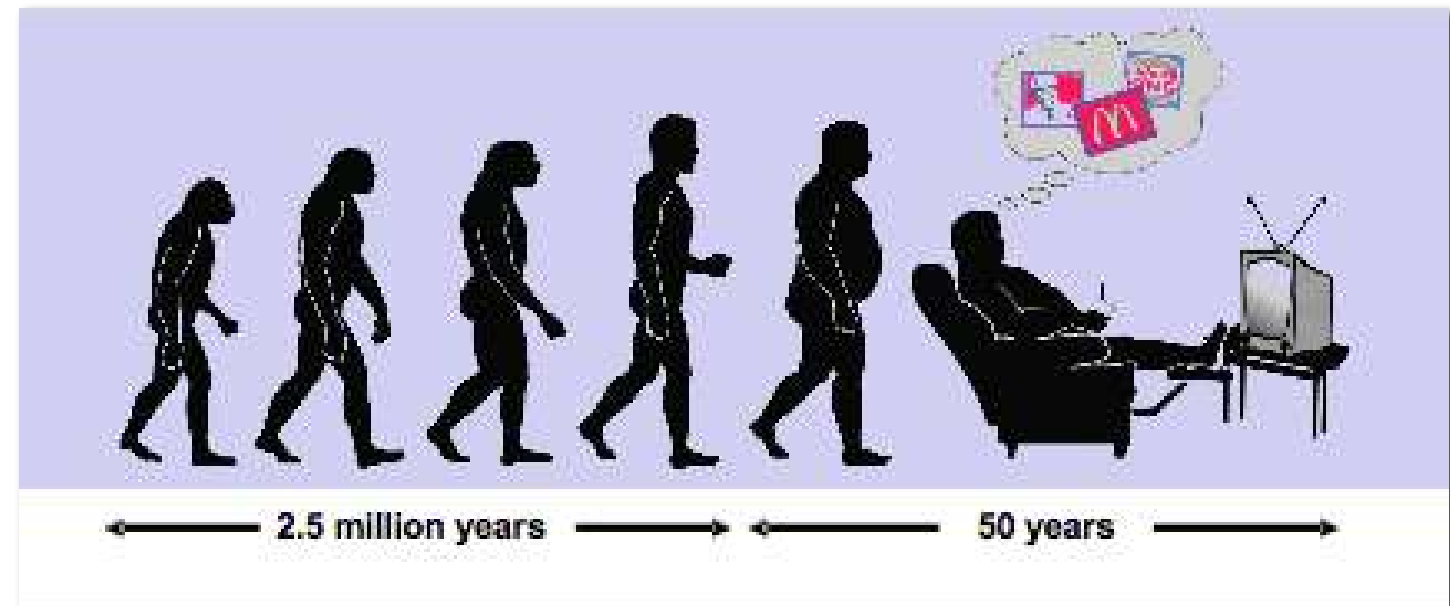
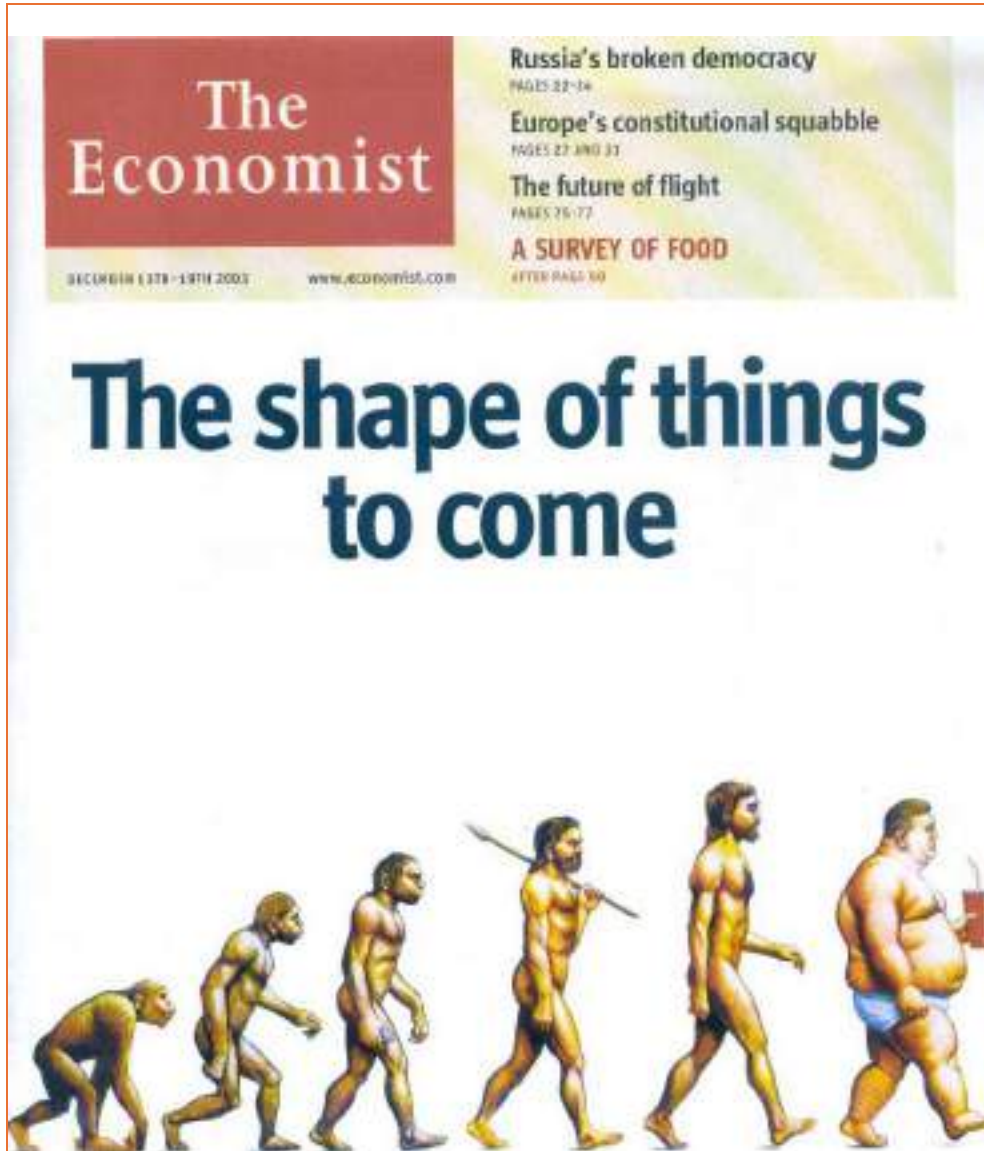
Vieillessement de la population - VS



En 2050 :
Près de 1/3 de la population aura plus de 65 ans

Aménager un cadre de vie favorable à la santé

Promotion de l'activité physique



Aménager un cadre de vie favorable à la santé

Notre environnement est obésogène !



Sédentarité et obésité: une épidémie mondiale

Santé

L'épidémie mondiale d'obésité est en train de s'accélérer

Une étude de la revue «The Lancet» estime que six adultes sur dix pourraient être victimes de surpoids ou d'obésité d'ici 2050.



Obésité, sédentarité : l'OMS part en guerre

[14 mai 2004 - 00h00]

[mis à jour le 8 août 2007 à 17h34]



L'épidémie mondiale de diabète, les maladies cardiovasculaires, le surpoids et l'obésité sont responsables de 47% des morts sur la planète. Des décès qui très souvent, pourraient être évités. Mais chaque année, des dizaines de millions de vies s'éteignent, notamment à cause d'une alimentation déséquilibrée et d'une sédentarité croissante.

Confrontée à une hécatombe appelée à se développer, l'OMS a décidé d'agir. Au cours de son Conseil exécutif qui s'est tenu au mois de janvier dernier, elle a proposé à ses Etats membres un **projet de Stratégie mondiale pour l'alimentation**, l'exercice physique et la santé. Un document dont la version **finale** sera proposé à l'adoption de la 57ème Assemblée mondiale de la Santé, qui débute à Genève.

En Suisse, entre 1990 et 2022, le **taux d'obésité des enfants et des adolescents a été multiplié par 5.**

La sédentarité est plus mortelle que le tabagisme

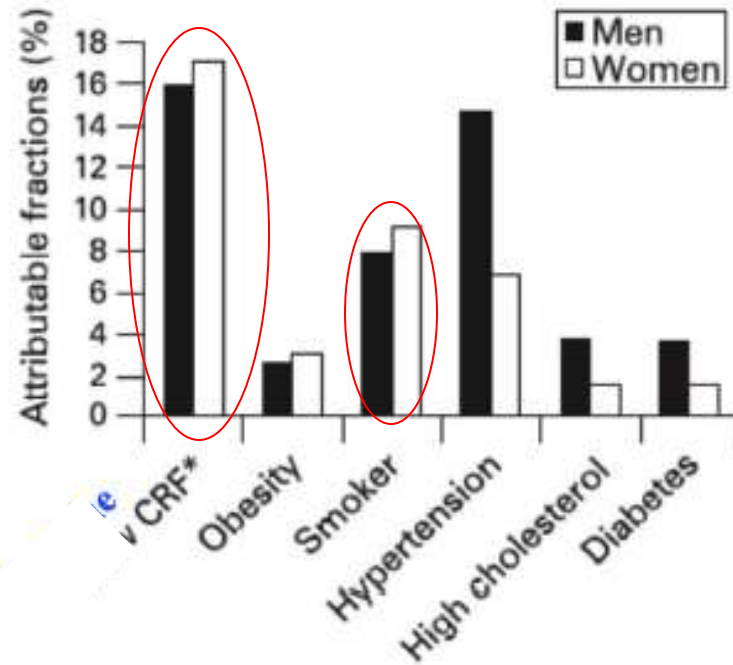


Figure 1 Attributable fractions (%) for all-cause deaths in 40 842 (3333 deaths) men and 12 943 (491 deaths) women in the Aerobics Center Longitudinal Study. The attributable fractions are adjusted for age and each other item in the figure. *Cardiorespiratory fitness determined by a maximal exercise test on a treadmill.

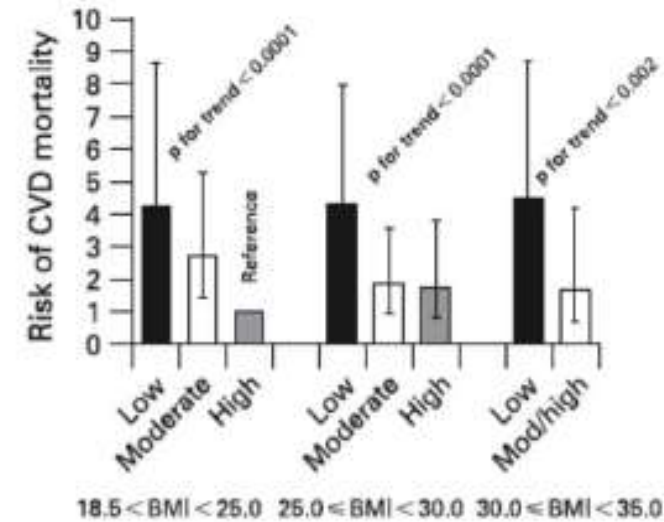


Figure 2 Risk of cardiovascular disease mortality by cardiorespiratory fitness and body mass index categories, 2316 men with type 2 diabetes at baseline, 179 deaths. Risk ratios are adjusted for age and examination year. Black bars = low cardiorespiratory fitness, white bars = moderate cardiorespiratory fitness (in the obese category, the white bar includes both moderate and high cardiorespiratory fitness, and the grey bar = high cardiorespiratory fitness). (Adapted from Church TS *et al. Arch Int Med* 2005;165:2114–20)

Promotion de l'activité physique

Mobilité active quotidienne



Promotion de l'activité physique

Activités sportives et de loisirs



Promotion de l'activité physique

Activités sportives et de loisirs



Communes, associations, entreprises, écoles, clubs, ...

La mobilité quotidienne : promouvoir les modes actifs



Bouger, c'est la santé!



**Séentarité ou santé:
Il faut choisir!**

L'inactivité physique est l'une des 10 premières causes de décès, de maladies et d'incapacité.

- Un enfant sur quatre est en surpoids.
- Nos grands-parents marchaient pour se déplacer.
- Combien de pas faites-vous aujourd'hui ?

1, 2, 3
partez!



Sortir le chien
plus longtemps
que d'habitude.

Vos repères activité physique

Durée : au moins 30 minutes chaque jour
(si possible 10 minutes à la fois).

Régularité : tous les jours.

Intensité : modérée.

**Au moins l'équivalent de 30 minutes
de marche rapide chaque jour
protège votre santé.**

Et en plus, c'est bon pour le mental !
Alors chaque jour, profitez de toutes les occasions
pour bouger !



Prendre
l'ascenseur plutôt
que l'escalier.

Profiter d'un rayon
de soleil pour jardiner.



Faire une balade
en forêt.



Accompagner
les enfants
à l'école à pied.



Aller acheter
le pain à vélo
plutôt qu'en voiture.



En pratique, pour BOUGER PLUS chaque jour...

Une notion simple : même d'intensité modérée*, l'activité physique est bénéfique pour votre santé et vous pouvez facilement l'intégrer dans votre vie quotidienne, à de multiples occasions, en fonction de vos habitudes et de vos possibilités :

- faire les trajets courts à pied ou à vélo plutôt qu'en voiture,
- descendre un arrêt de bus ou du métro plus tôt,
- accompagner vos enfants à l'école à pied en marchant aussi vite qu'eux ou à vélo,
- profiter de la pause déjeuner pour sortir marcher 15 minutes,
- mettre plus d'énergie dans vos gestes et activités au quotidien...



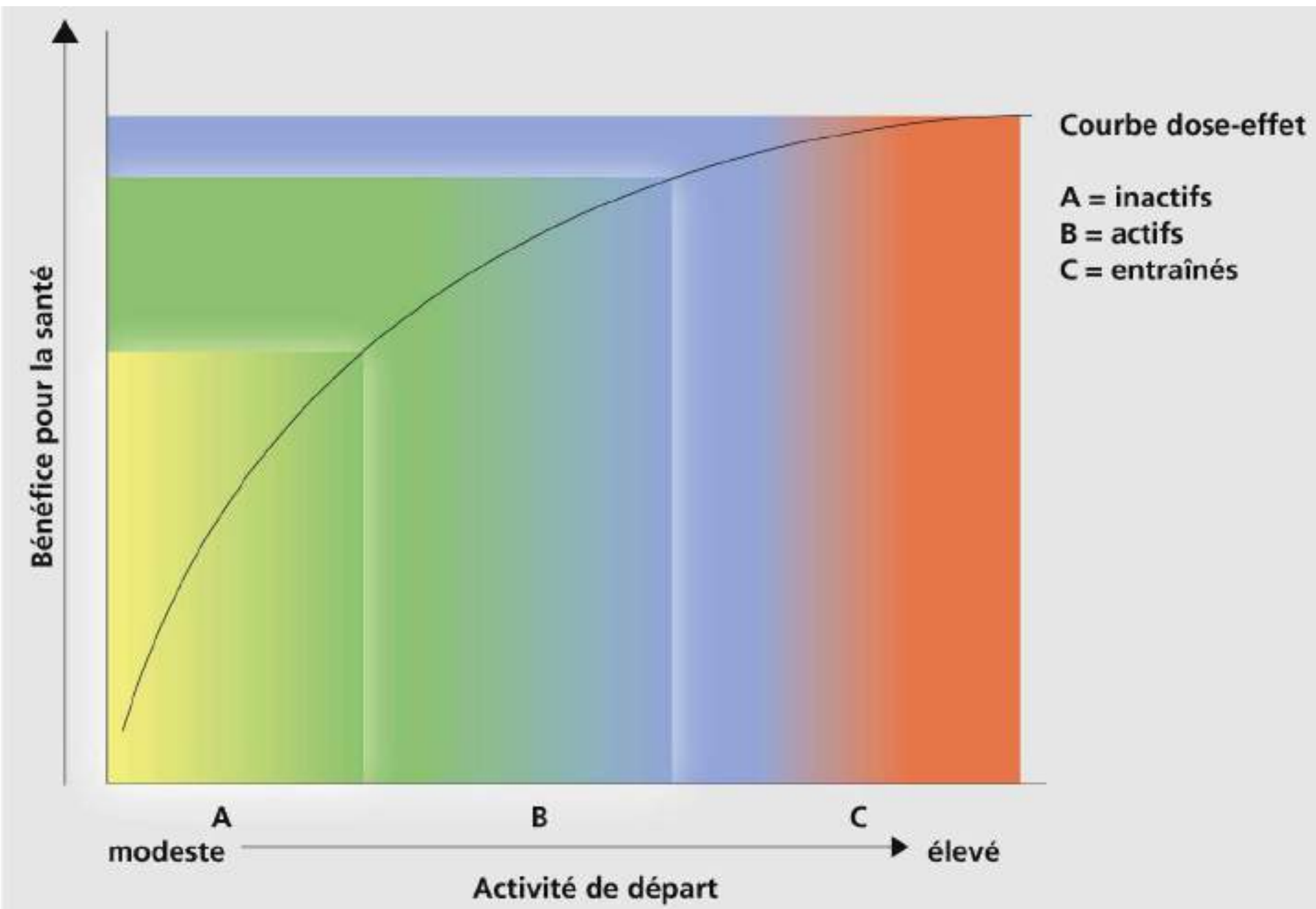
Santé en marche

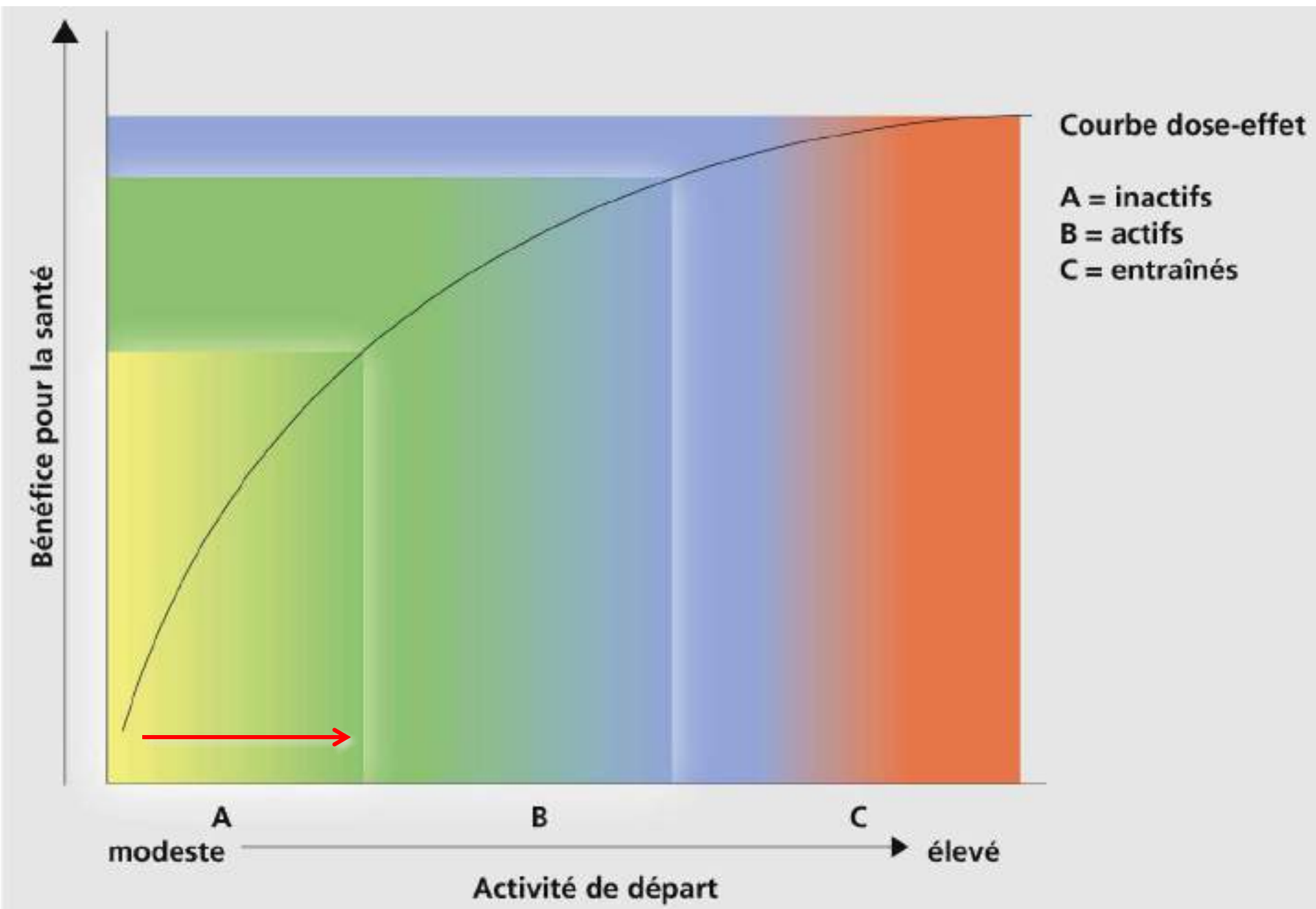
Combien de pas faites-vous par jour?

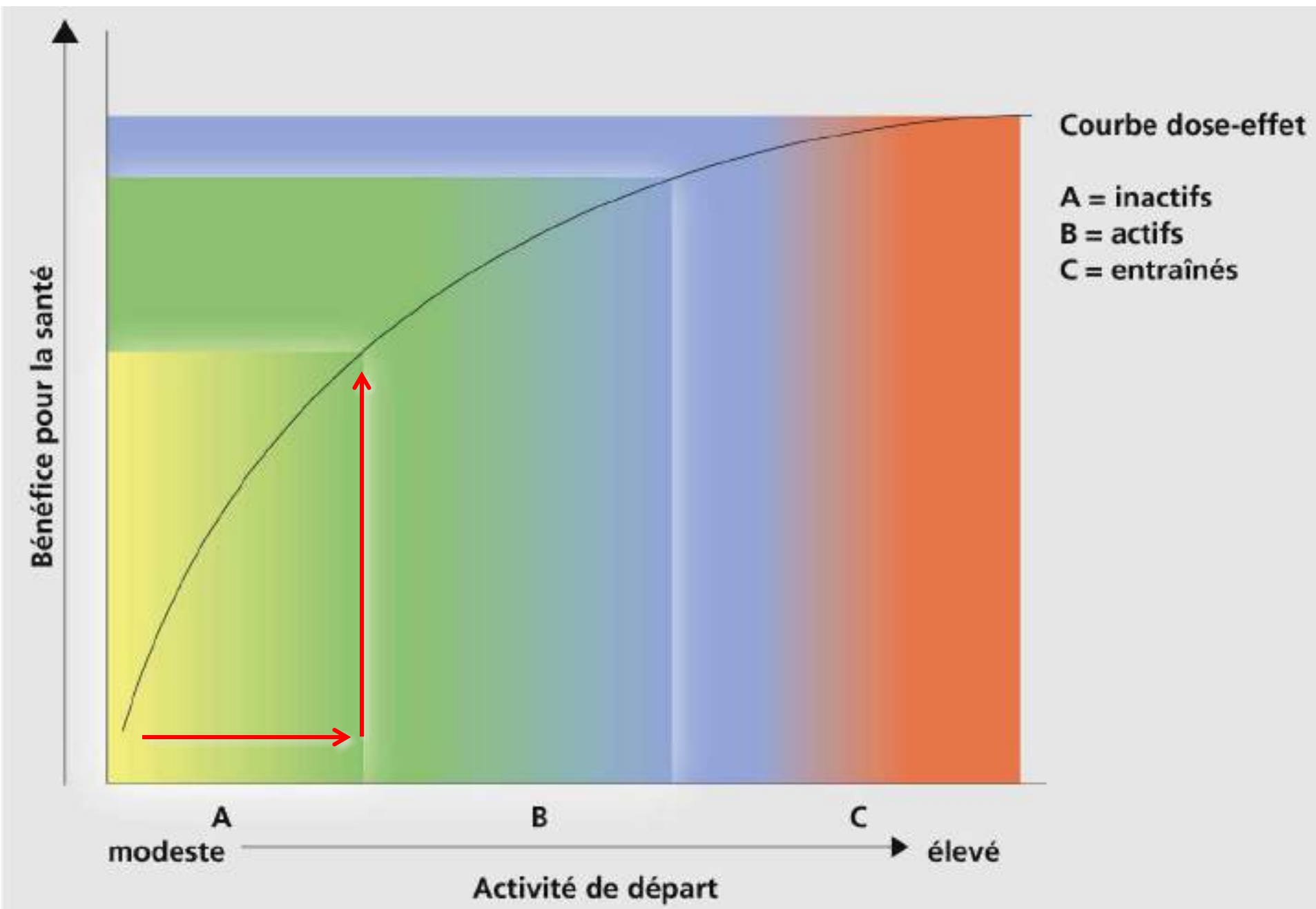


7'000 pas par jour (5-6 km selon l'enjambée)

- **47 %** de mortalité toutes causes confondues,
- **25 %** d'incidence des maladies cardio-vasculaires,
- **47 %** de mortalité cardio-vasculaire,
- **38 %** de risque de démence,
- **22 %** de symptômes dépressifs,
- **14 %** de diabète de type 2,
- **28 %** de chutes,
- **37%** mortalité par cancer.









Même si vous n'avez pas de chien, sortez le promener chaque jour !

LA SANTÉ RELÈVE DE L'URBANITÉ



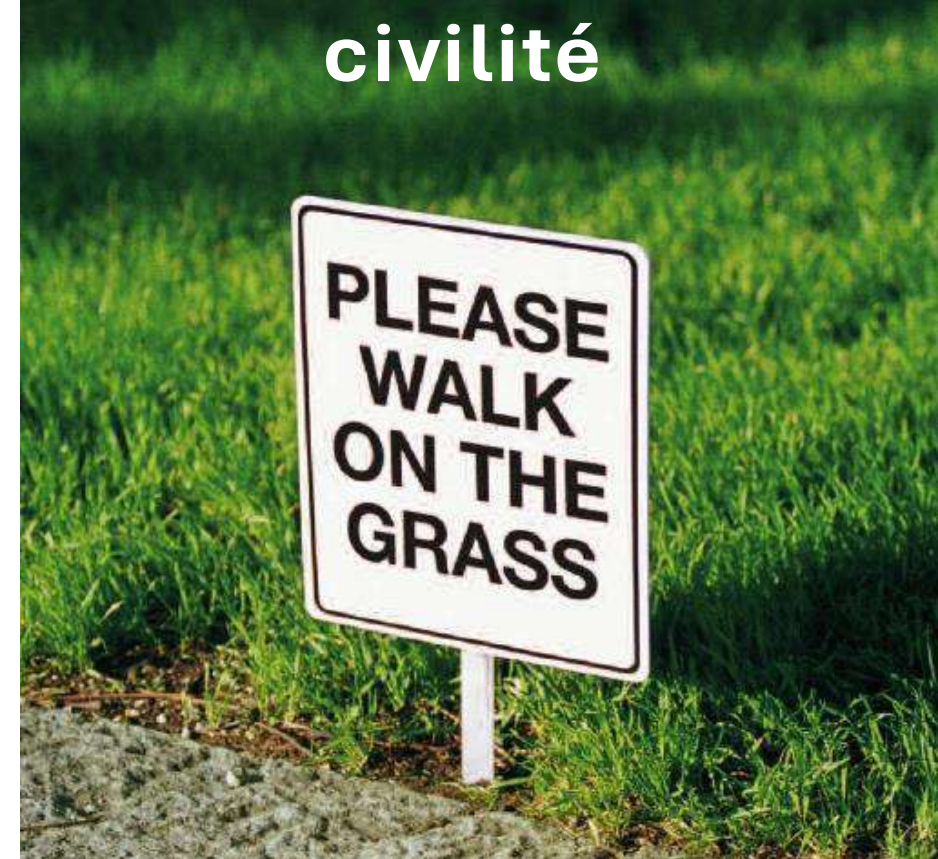
L'URBANITÉ DÉPEND DES PIÉTONS



politesse des villes



civilité



**Une ville aimable,
inclusive,
accueillante,
apaisée, verte,
conviviale, ...**

***Une ville pensée à
l'échelle des
piétons !***



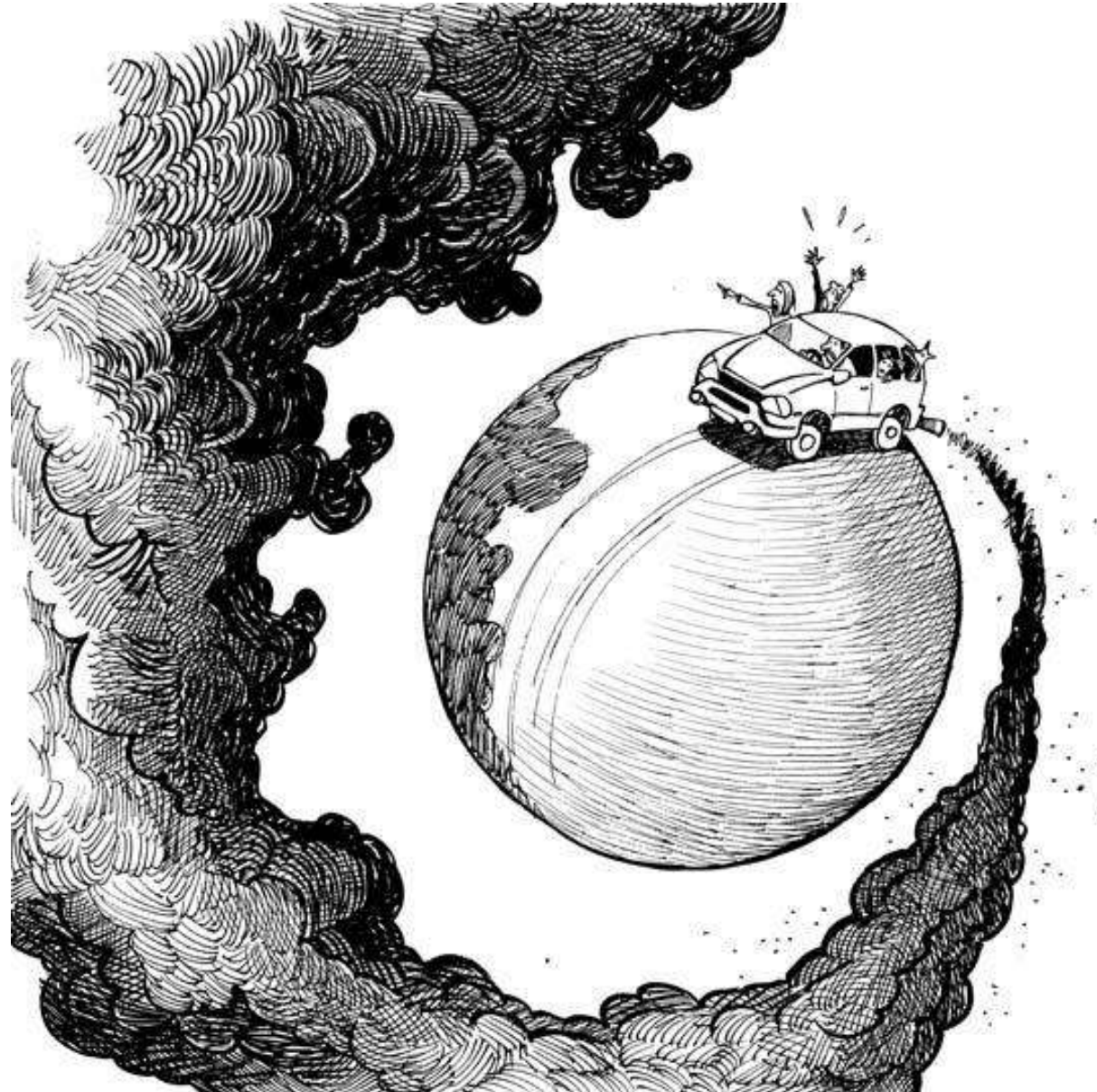
Le piéton expérimente la ville et ses usages.

Il vit l'espace avec tous ses sens





Valoriser lenteur et proximité



Un espace partagé → un espace divisé, pour chacun



Rue de la Servette, Genève

Un espace partagé → un espace unifié, pour tous



Bienne – Place de la Gare



politesse des villes



urbanité



civilité

Partager l'espace pour tisser des liens !



Partager l'espace pour tisser des liens !

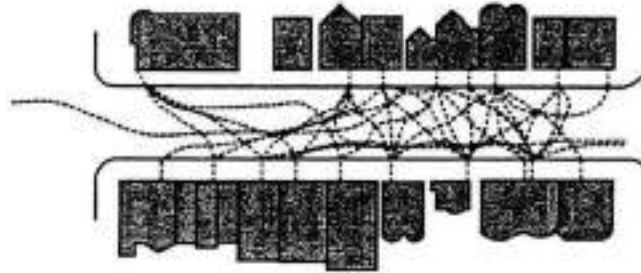
La résilience d'une société dépend du nombre et de la force des liens entre les individus.



Les flux du trafic piétonnier

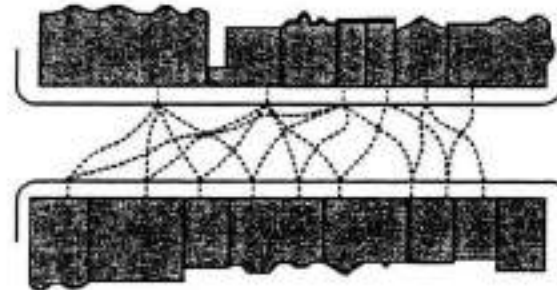
Circulation légère

3,0 amis par personne
6,3 connaissances



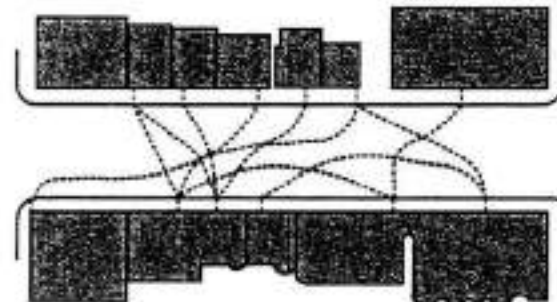
Circulation modérée

1,3 amis par personne
4,1 connaissances



Circulation intense

0,9 amis par personne
3,1 connaissances

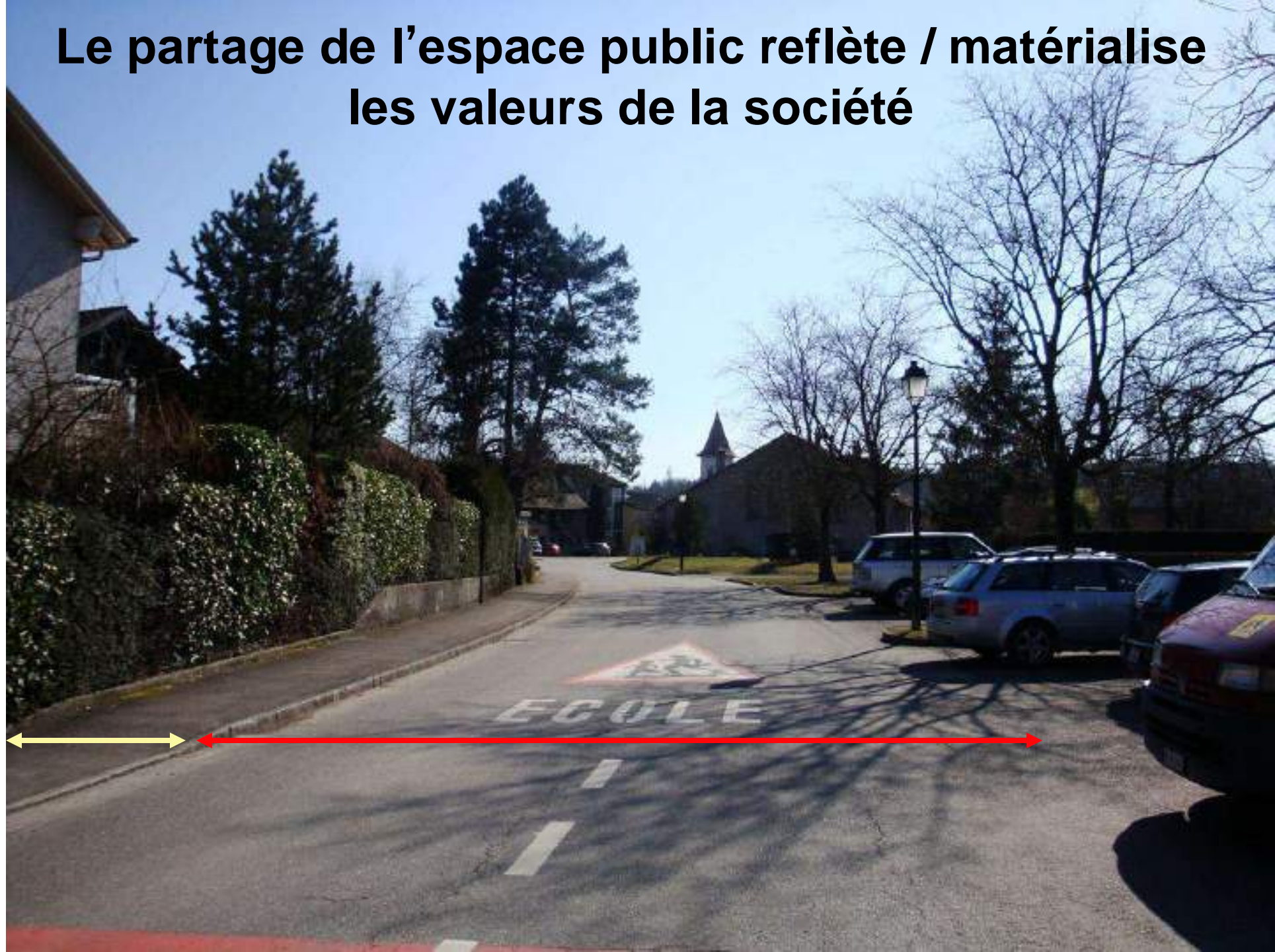


Nombre d'amis et de connaissances par personne, en fonction de la densité de la circulation automobile.

Plus la circulation est intense, moins il y a de contacts entre personnes qui habitent la même rue.

Tiré de R. Roger : Des villes pour une petite planète

Le partage de l'espace public reflète / matérialise les valeurs de la société



La norme autrefois : WOHN und VERKEHRSTRASSEN (Rues résidentielles)



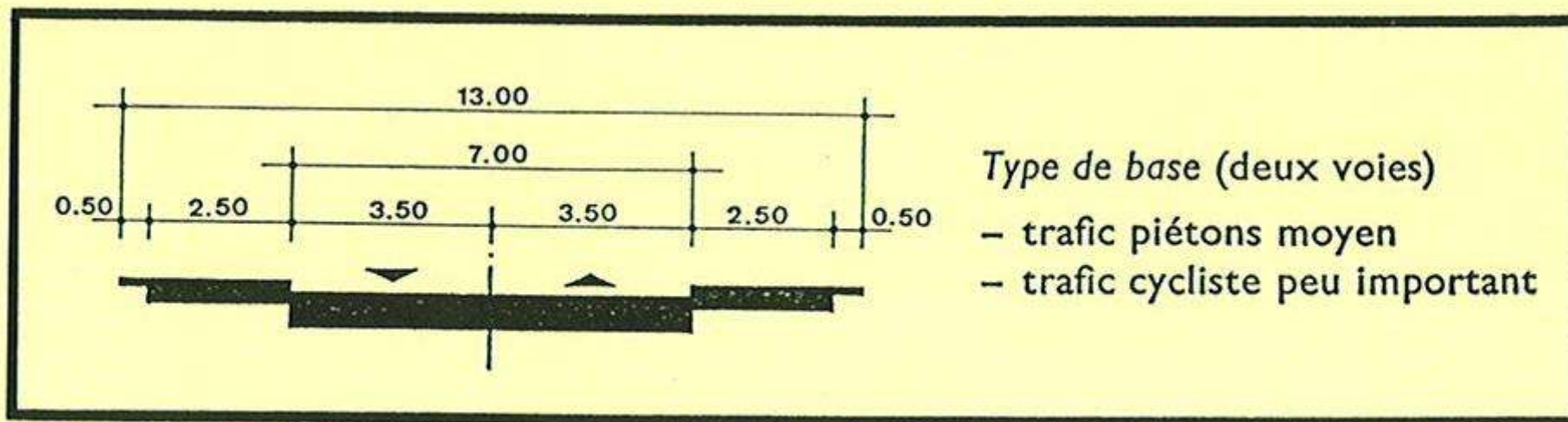
... et la norme aujourd'hui !



SNV 640 192

Profil

Routes principales dans les localités



Faire de la place au vivant, humain et non humain



21 résultats scientifiques sur les Bienfaits du Végétal en Ville



Réalisé par S. Manusset, Environnement et Société, 2010
Cabine d'étude en sociologie de l'environnement - www.environnement-societe.fr

Le contact avec les éléments naturels renforce le système immunitaire



www.label-vie.org



www.sektion-landwirtschaft.org

Les enfants qui jouent dehors sont moins sujets aux allergies

Created by Dr. Jasmin Peschke und Lea Knöpfner | 11/04/2025 | Nutrition

La fréquence des allergies chez les enfants augmente. Cela peut être dû au mode de vie moderne et au manque de contact avec la nature, et va de pair avec une diminution de la diversité microbienne. Le microbiote humain, en particulier celui de la peau, présente de nombreuses similitudes avec celui du sol sur lequel on vit. Une étude finlandaise a examiné dans quelle mesure le microbiote du sol et de l'environnement dans les crèches urbaines influence le microbiote intestinal et cutané des enfants. Il a été démontré que jouer dehors sur un sol forestier et de l'herbe conduisait à un microbiote plus diversifié. Être en contact avec un environnement sain peut contribuer à prévenir les allergies.

Effets bénéfiques de la végétation sur le microclimat urbain

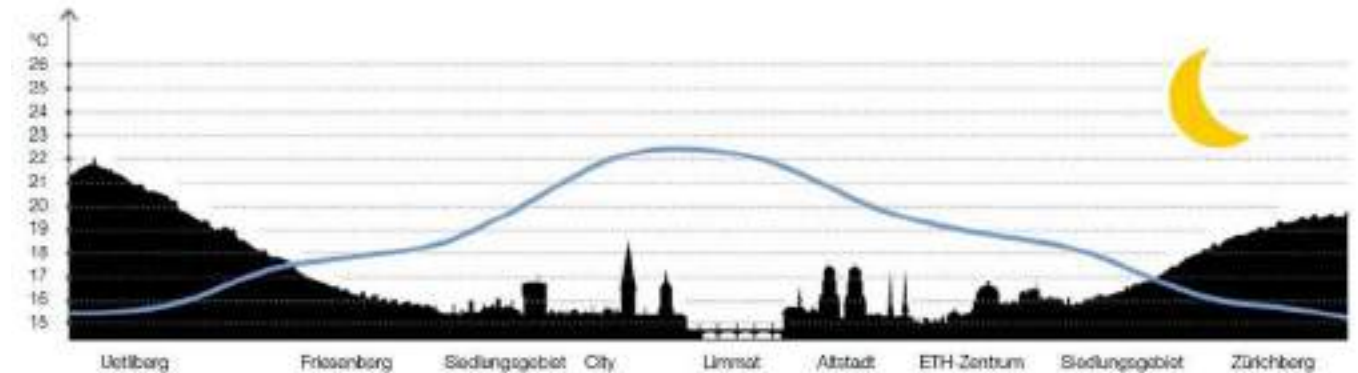
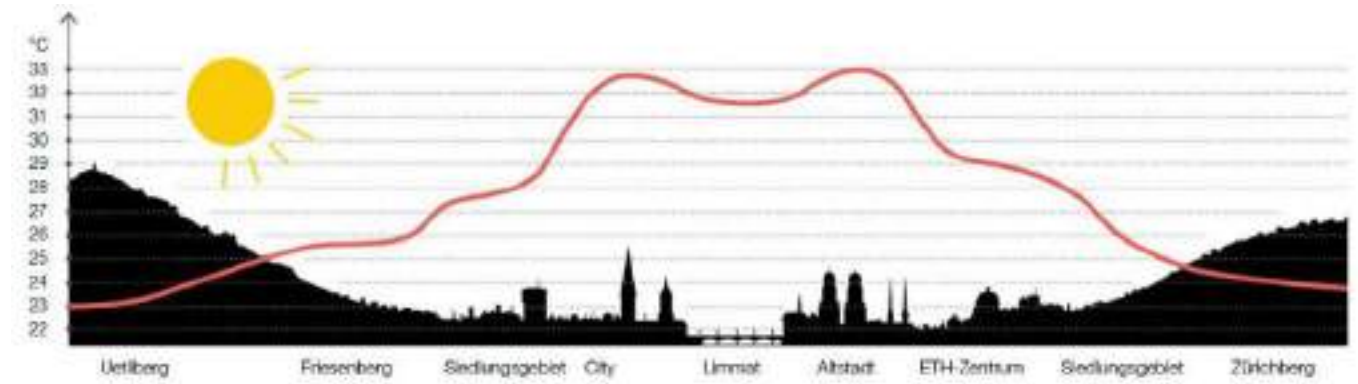
SANS ARBRES



AVEC ARBRES



ICU : Ilot de chaleur urbain



La Suisse se réchauffe deux fois plus vite que le reste du monde

Le pays se dirige vers un climat plus chaud et plus sec, selon la Confédération et l'EPF présentés mardi matin montrent à pour l'avenir.

20 minutes- 04.11.2025

Après la catastrophe de Blatten

Le Valais va affûter sa lutte contre le dérèglement climatique

Le Conseil d'État valaisan présentera une stratégie, une base légale et des moyens financiers pour faire face aux enjeux environnementaux touchant le canton.

Publié: 10.06.2025, 13h37

Mis à jour: 10.06.2025, 13h47

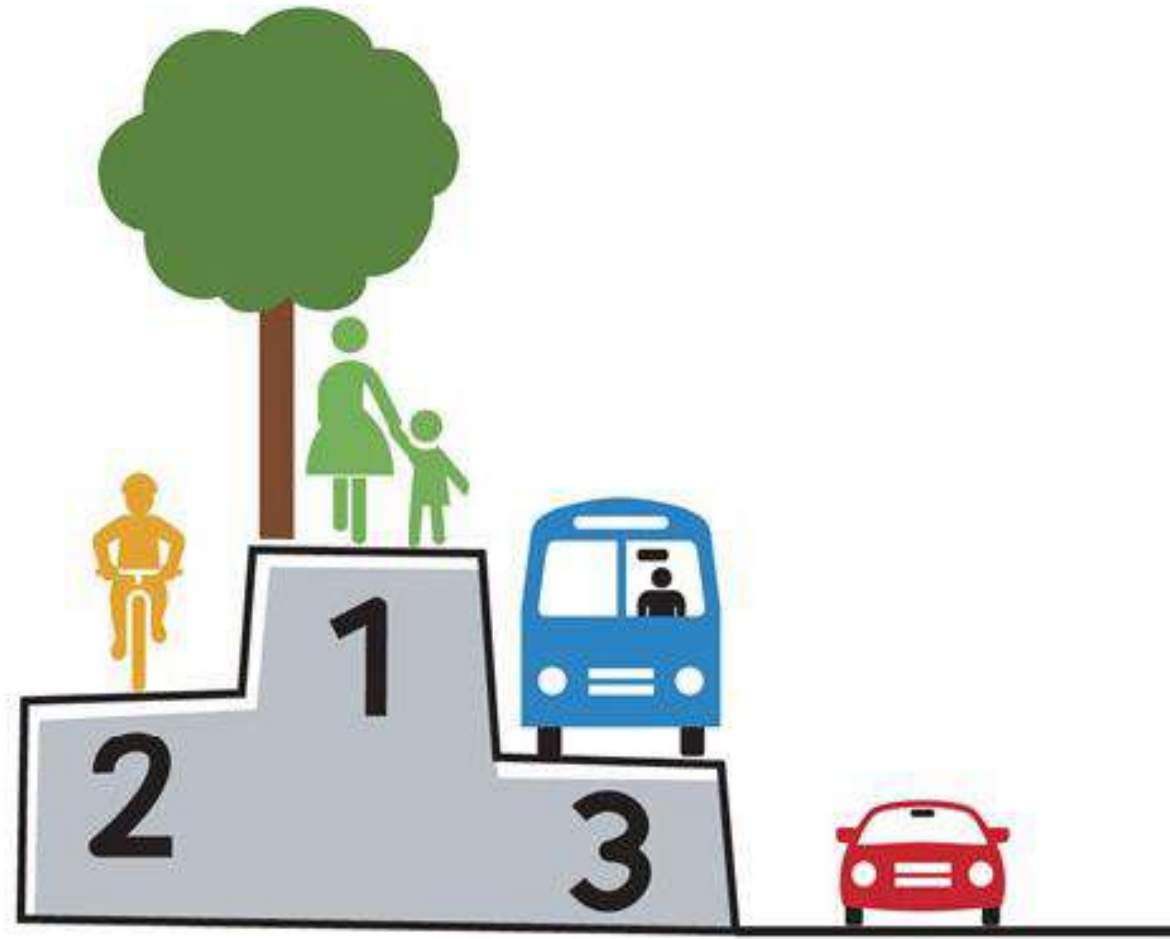
2 | | |

Une ville plus verte pour la santé, le climat, la biodiversité, la convivialité, ...



mobilité - urbanité - santé

Hiérarchiser les modes de déplacement

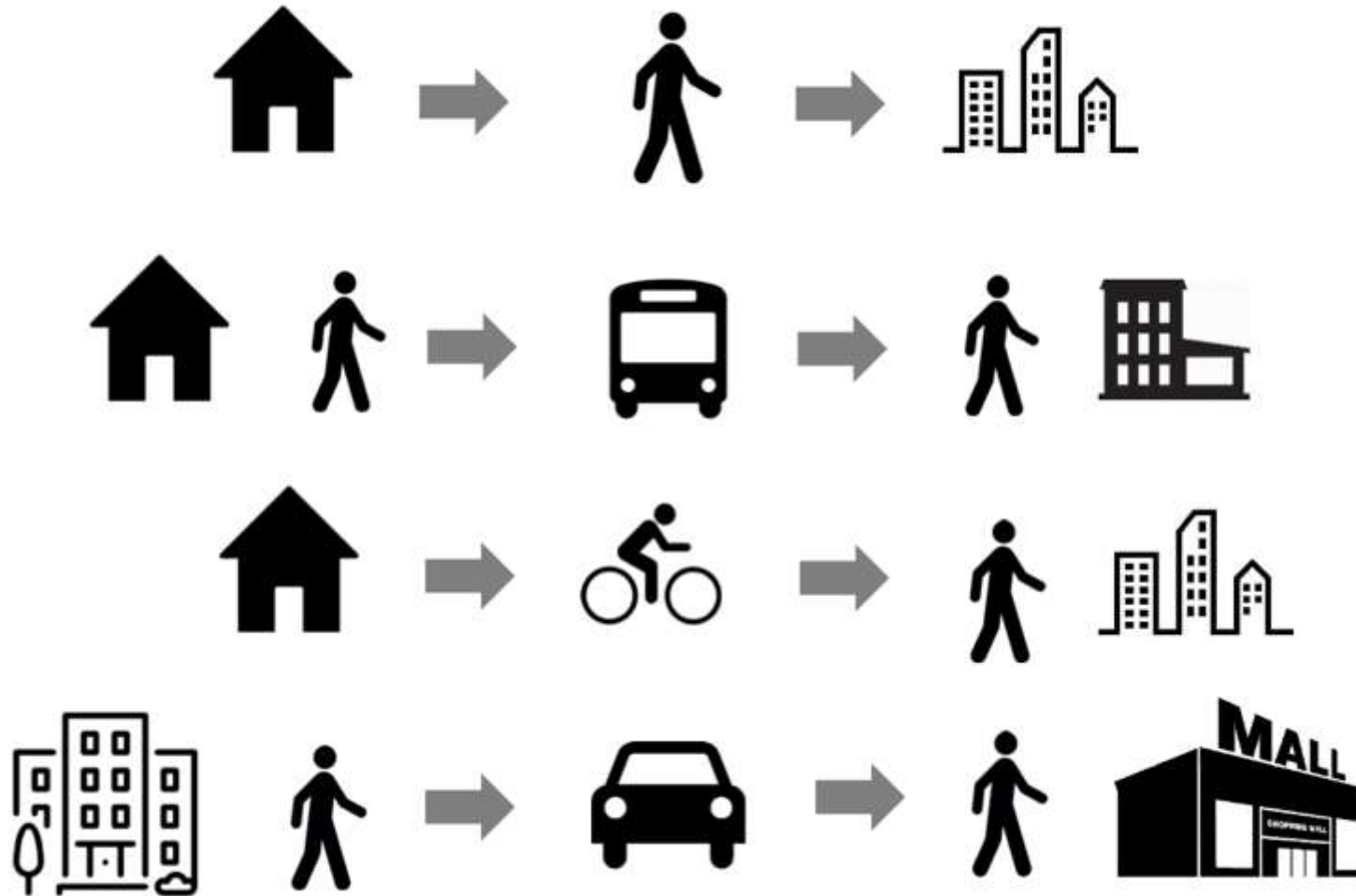


Cohabitation pacifiée plutôt que domination !



New Road, Brighton

Le piéton est le **liant entre tous les modes de transport.**
Tout déplacement commence et finit à pied !



Le piéton est le **ciment de l'organisation urbaine.
C'est un vecteur **d'urbanité et de santé.****



- ***Indépendance et autonomie.***
- ***Découverte de son environnement.***
- ***Relations sociales.***



- ***Dépendance mutuelle.***



***Si ce sont les maisons qui font la ville, ce sont les citoyens qui font la cité.
(J.-J. Rousseau)***



Promotion des activités de sports et loisirs



De grands potentiels dans les espaces du quotidien



Des espaces de proximité pour jouer, s'amuser, faire du sport, se rencontrer, de manière spontanée ...



Des espaces de proximité pour jouer, s'amuser, faire du sport, se rencontrer, de manière organisée ...



« Carrefour du mouvement » – Carouge (GE)



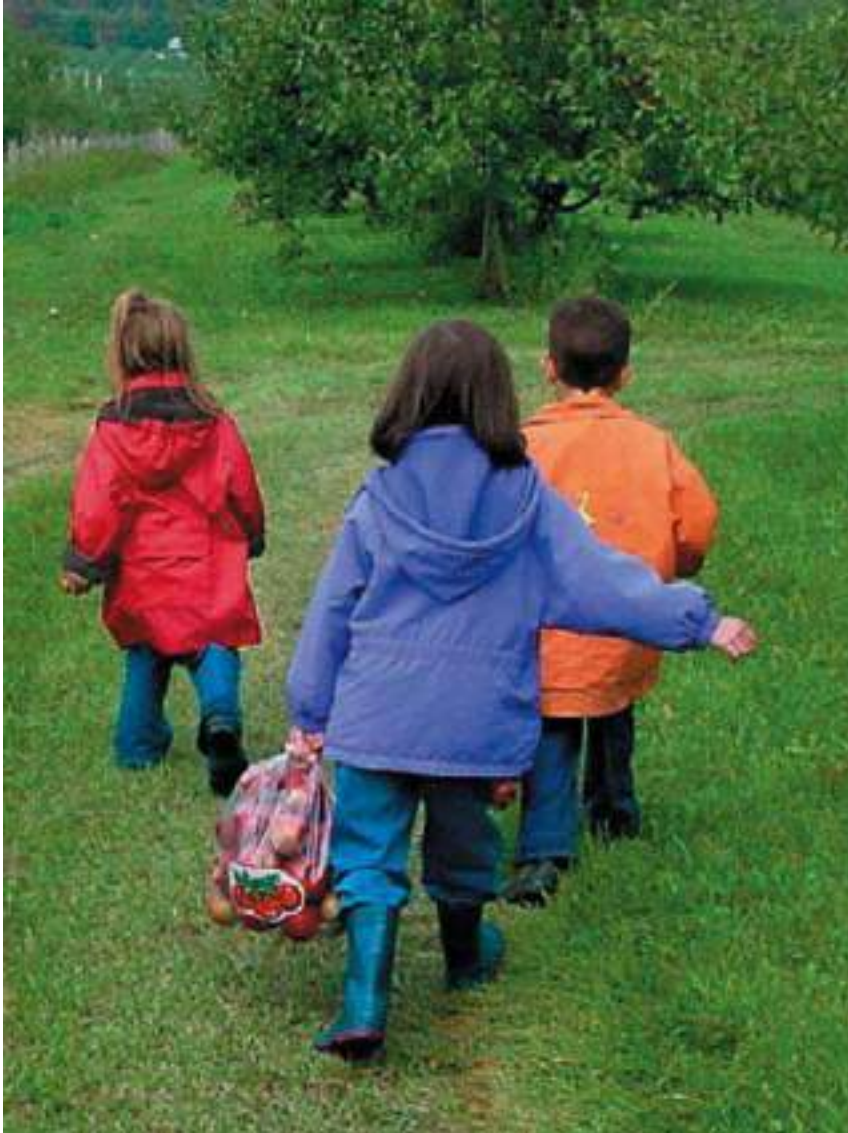
Un projet de promotion de la santé physique et psychosociale, mêlant cohésion sociale, art et culture.

Pendant tout l'été, des associations organisent des événements, démonstrations, ...



Des espaces de proximité pour jouer, s'amuser, faire du sport, ...

Potagers, plantages, jardins partagés, vergers de quartier, ...



Des lieux de
sociabilisation,
d'**inclusion**, de
partage, de **fêtes**,
d'**échanges**, ... et
de **production**
alimentaire !

Hospitalité



Equipements et installations de proximité

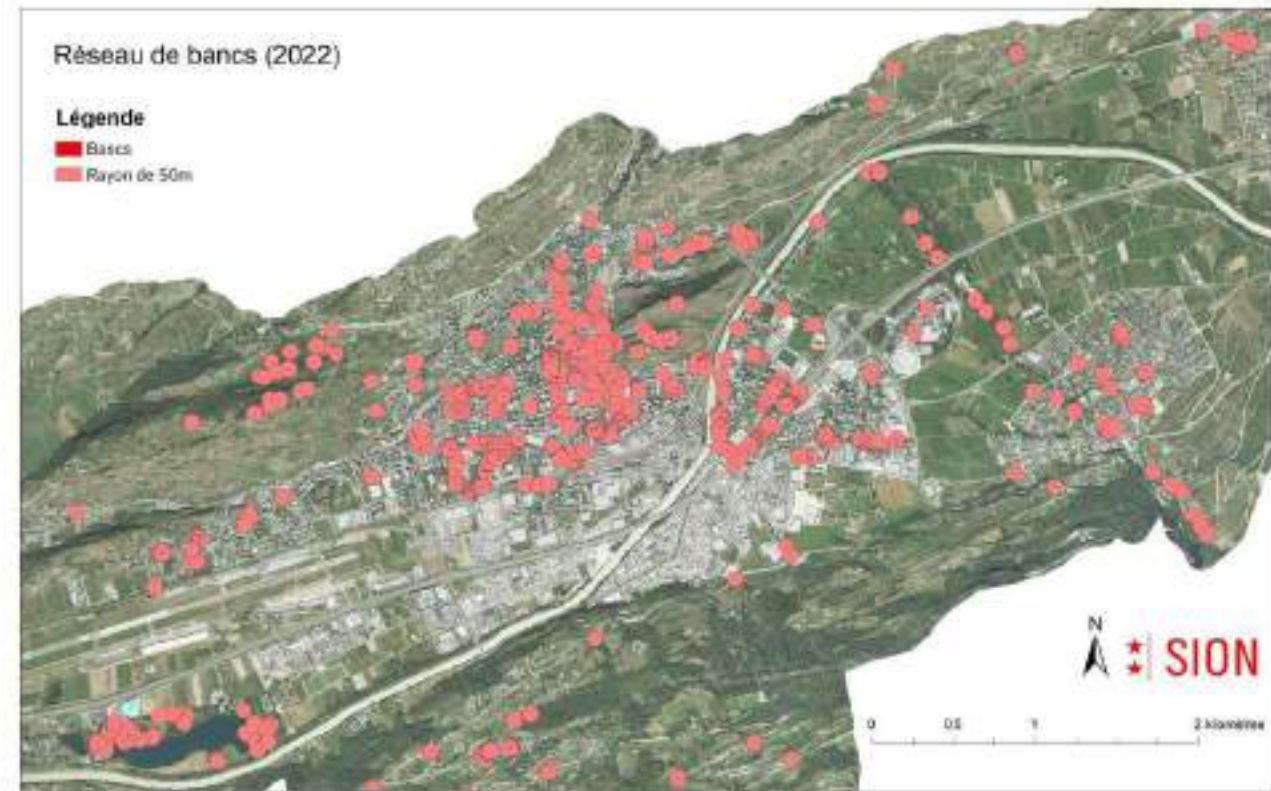
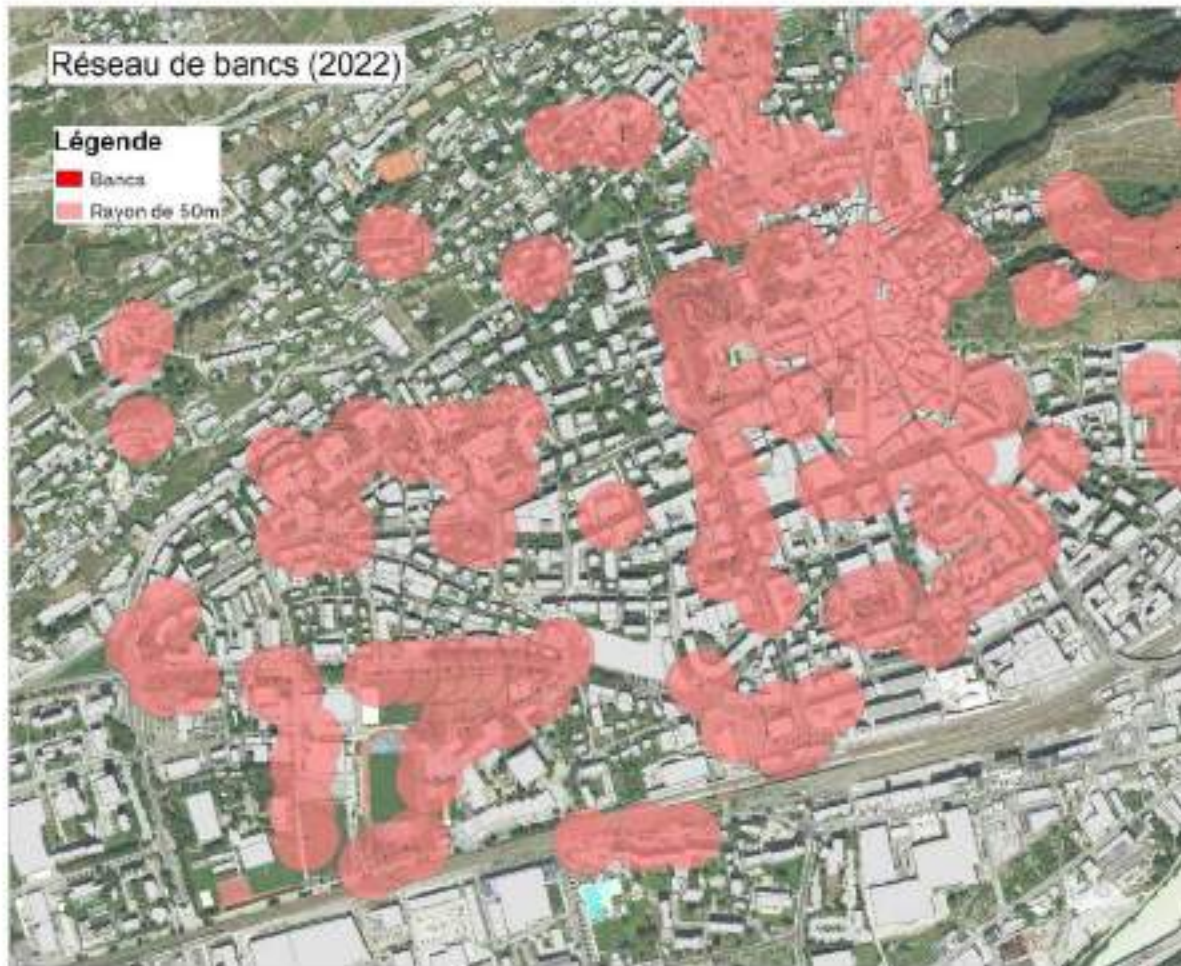


Dès 75 ans, l'absence de lieux pour s'asseoir constitue un frein à la mobilité des seniors.

Parmi les personnes à mobilité réduite – mais toujours en mesure de marcher – à peu près 30% ne peut pas effectuer plus de 50 mètres sans s'arrêter ou sans souffrir de douleurs aiguës. Un autre 20% ne peut effectuer qu'entre 50 et 200 mètres sans s'arrêter.

Inclusive Mobility, Department For Transport, London, September 2003

Sion : un réseau de bancs tous les 50 mètres



Equipements et installations de proximité

Liens intergénérationnels



Des jeunes et des seniors se rencontrent 2 fois par semaine pour des exercices de gym douce sur des bancs actifs.



Des oasis urbaines pour permettre aux seniors d'accéder aux parcs et îlots de fraîcheur



L'aménagement du pied des immeubles



Rue du Mont-Noble, Sierre

Un espace privilégié pour les enfants et les adolescents



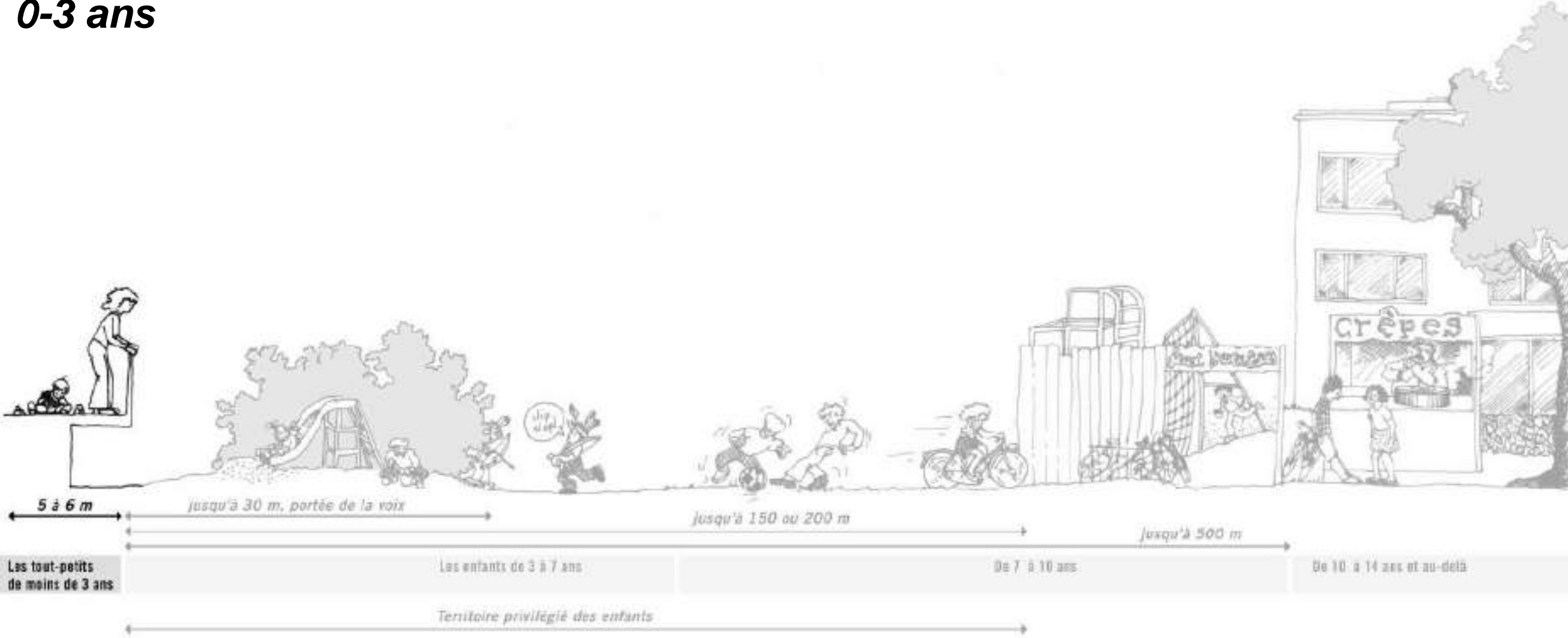
Amsterdam



Satigny

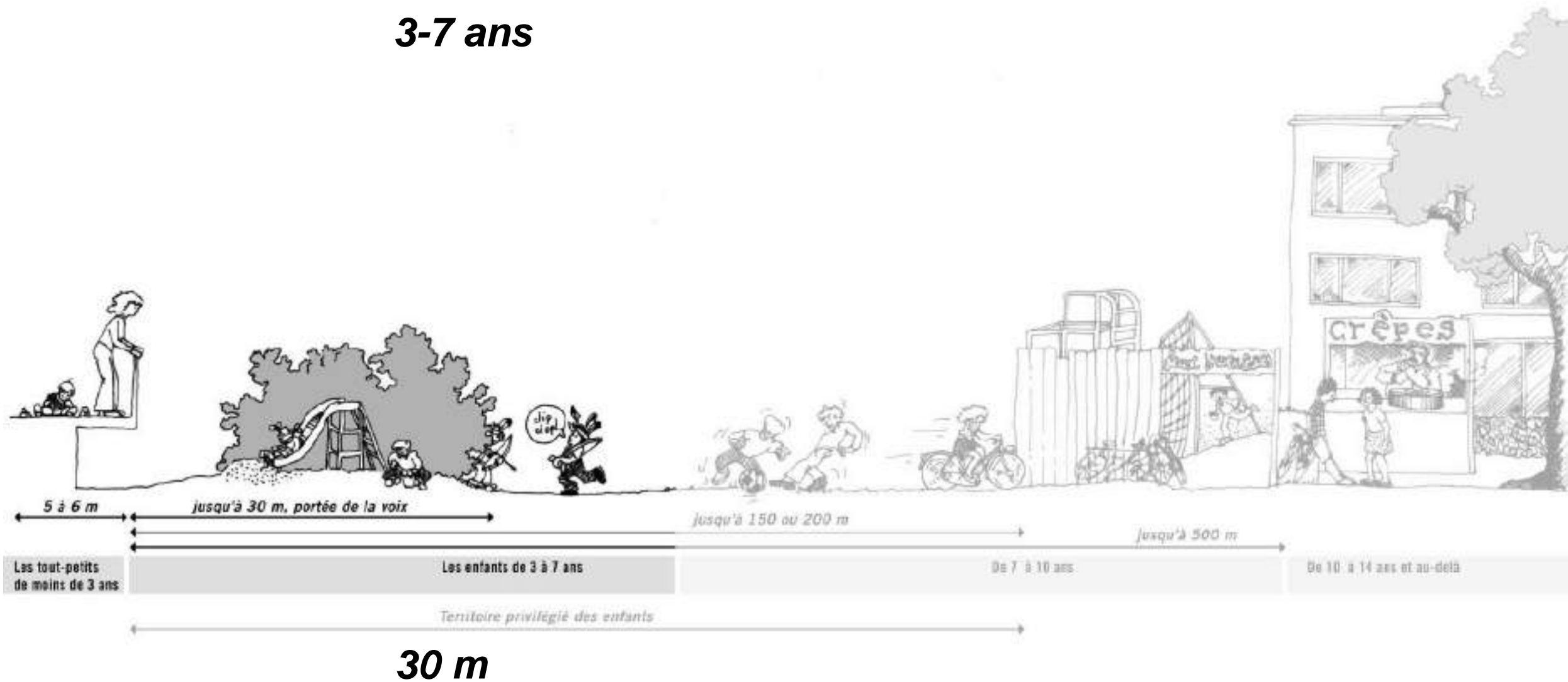


0-3 ans

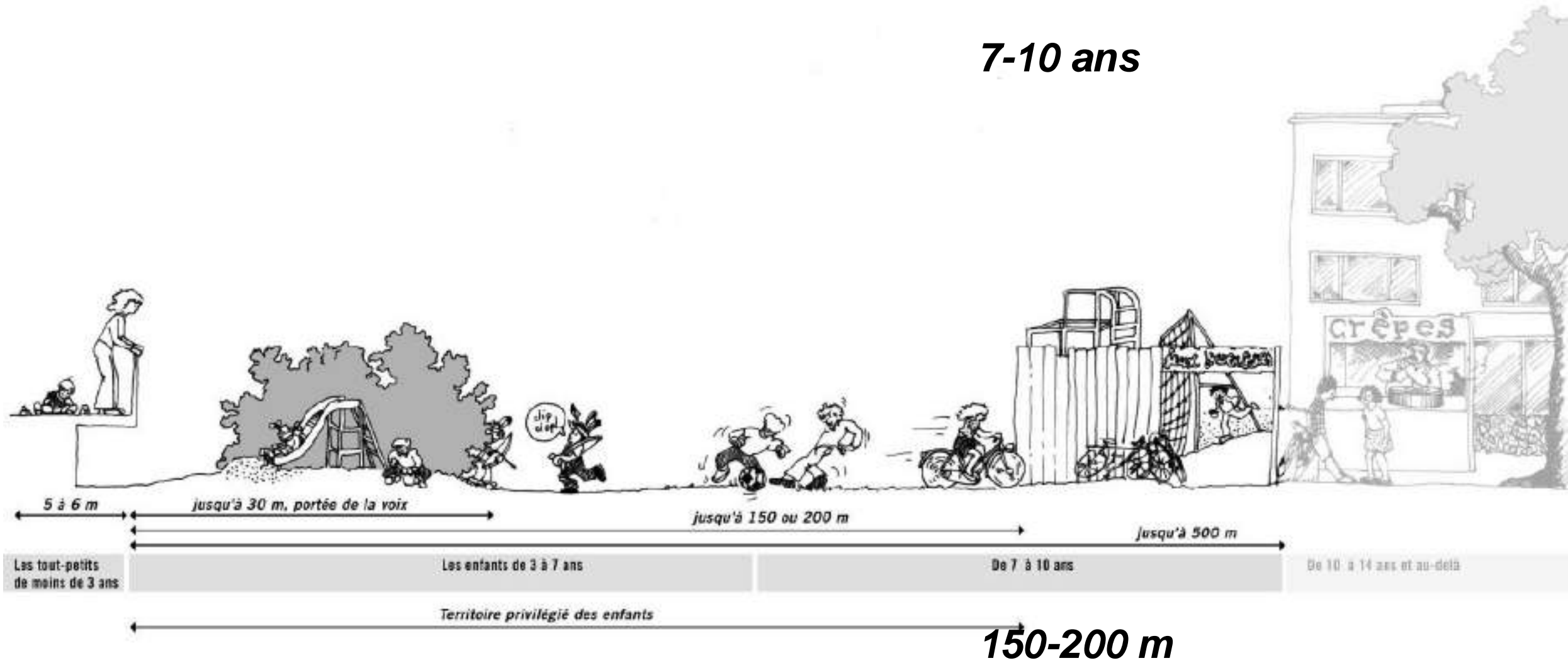


5-6 m

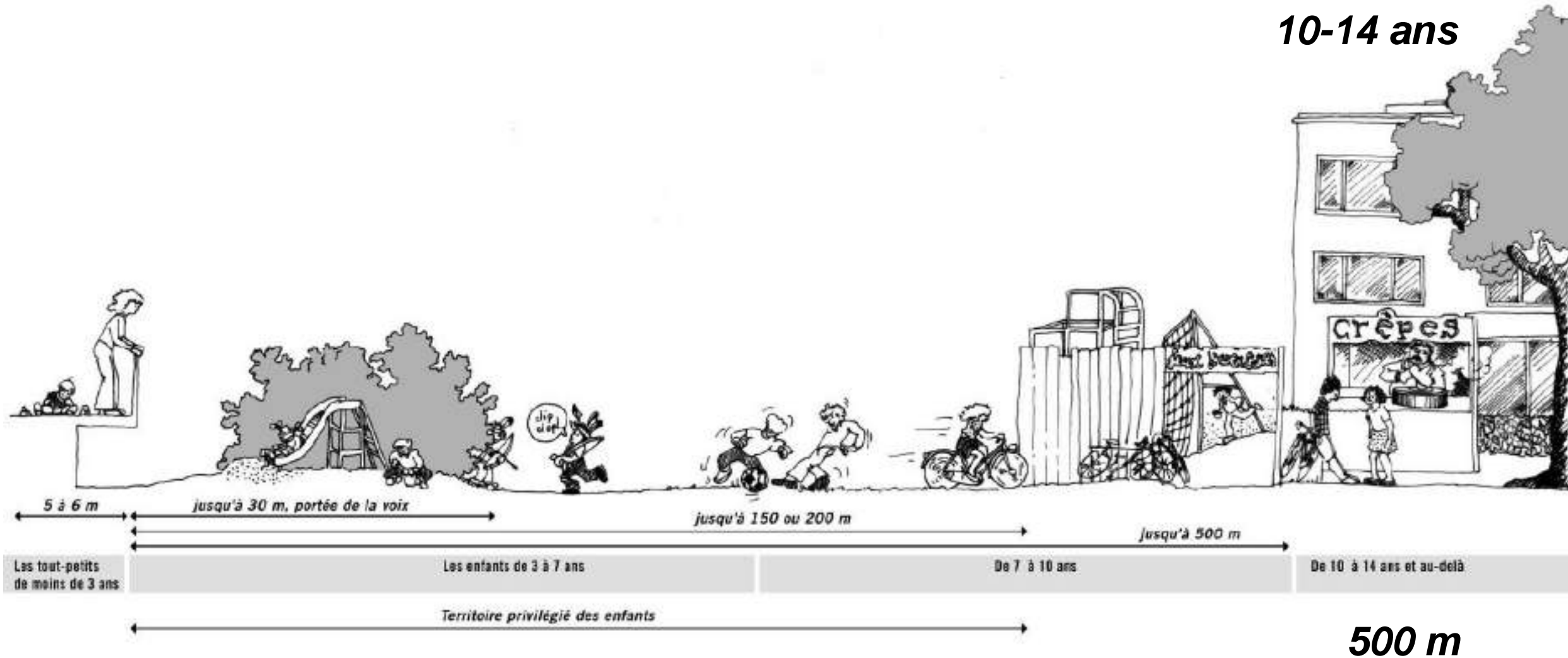
3-7 ans



7-10 ans



10-14 ans





Photos : M. Weil



Geben Sie Ihrem Baby genug Bewegungsfreiheit. Ein Baby hat einen natürlichen Bewegungsdrang. Lassen Sie ihm freien Lauf. Denn nichts ist für ein gesundes Körpergewicht und für die Motorik besser als genug Bewegung. Richten Sie zu Hause zum Beispiel sichere Bewegungszonen und Kriechbahnen ein. Es braucht wenig, um viel zu verändern. www.gesundheitsfoerderung.ch



« Quand on laisse les voitures en liberté, on met les enfants en cage »

(Marco Hüttenmoser)



Donner un caractère domestique aux espaces collectifs



On ne sort plus dans la rue; on entre dans la rue !



Des espaces qui favorisent une **coveillance** plutôt qu'une **surveillance**

Proximité > Voisinage > Familiarité > Solidarité



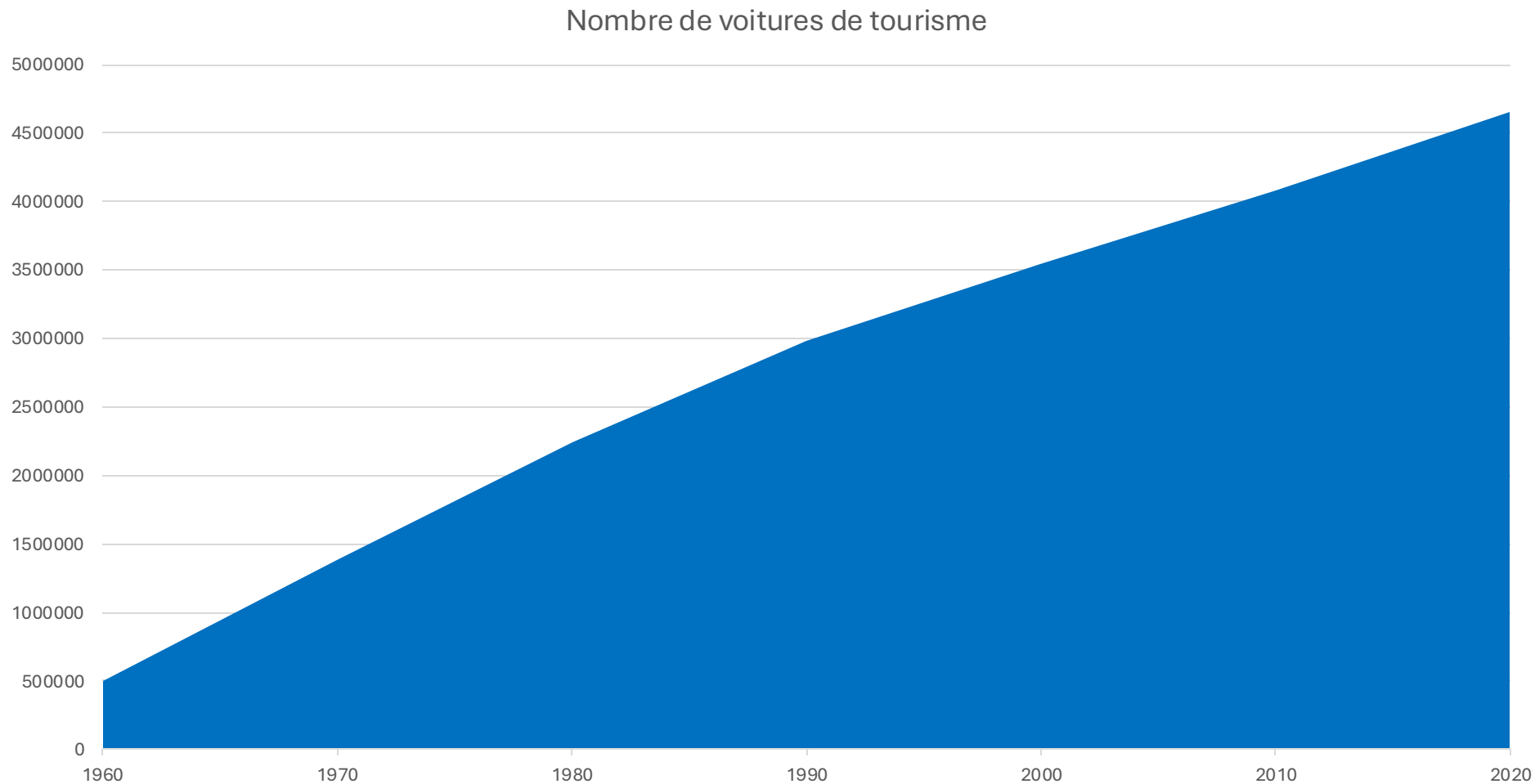






En CH, entre 1960 et 2020, le nombre de voitures de tourisme a été multiplié par 9.

Durant la même période, la population n'a augmenté que d'un facteur de 1,6.

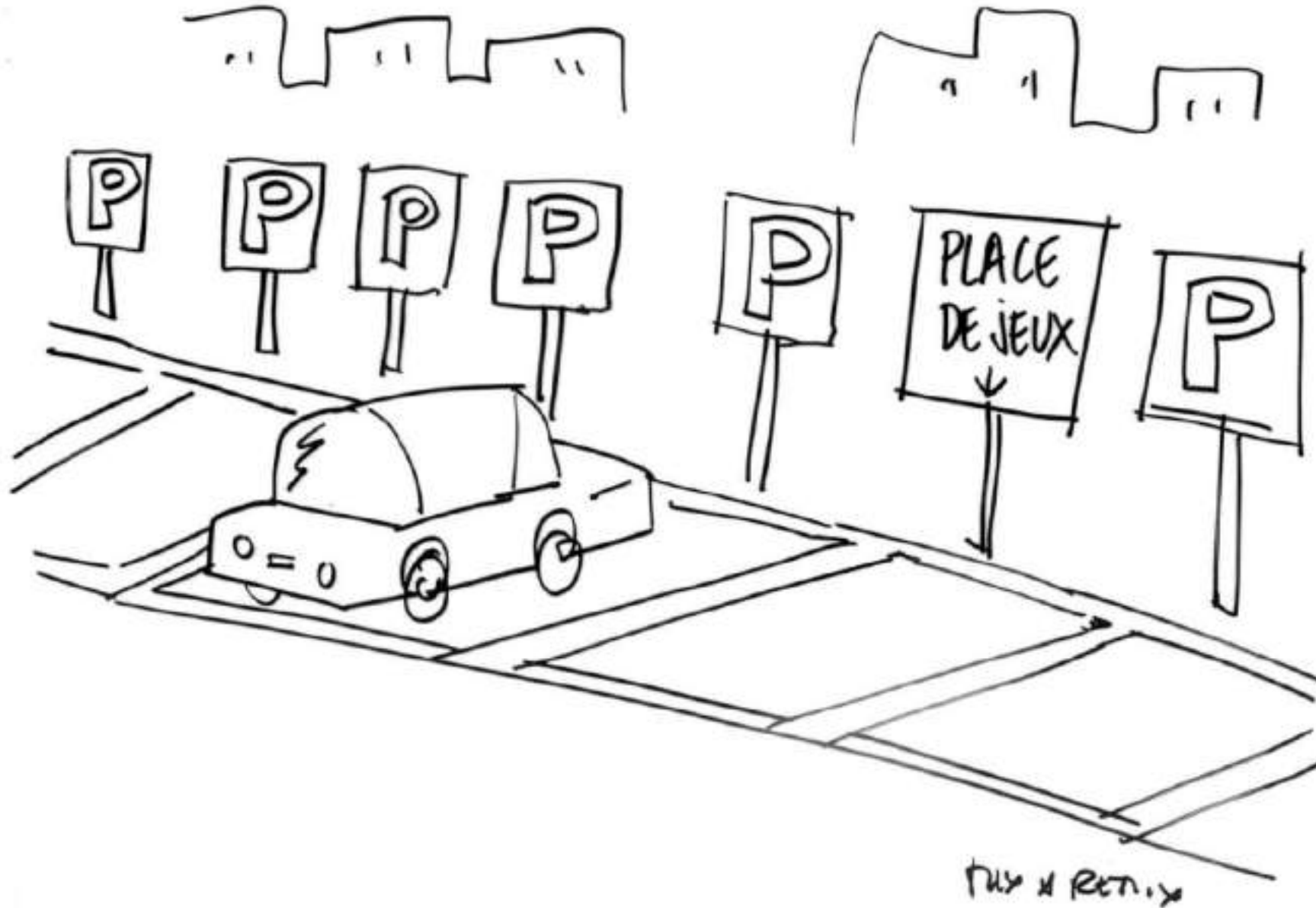




Pieter Bruegel l'Ancien : Les jeux d'enfants

La lutte des places a remplacé la lutte des classes

(Michel Lussault)



Redonner aux piétons le **droit de cité**



Barcelona



Le jeu libre : un besoin et un droit des enfants



La présence des enfants dans l'espace public comme indicateur de la qualité de ville



Promotion de la santé : activités de sports et loisirs

Equipements publics communaux / intercommunaux

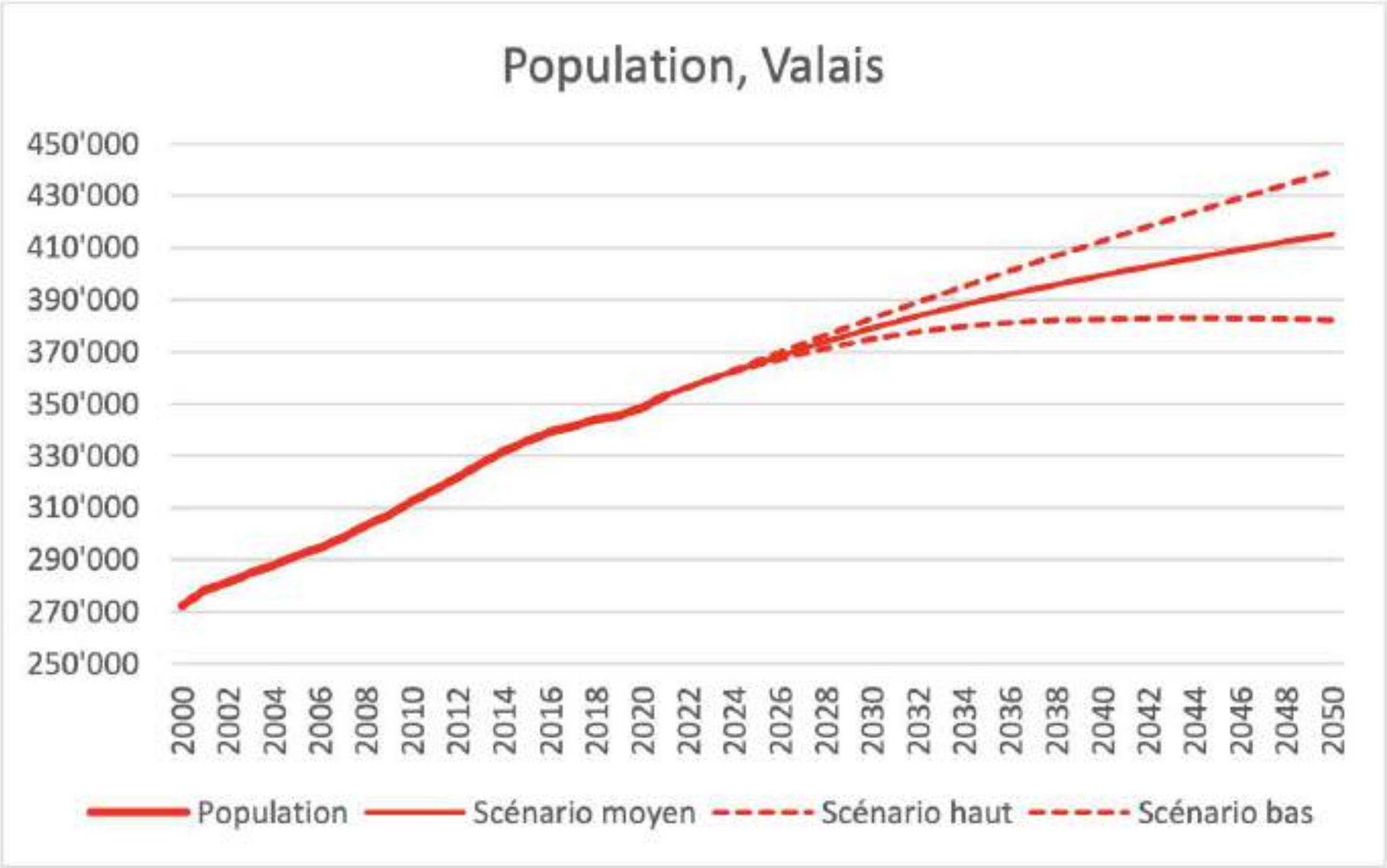


Centre sportif de Moréchon - Savièse



Salle polyvalente du Centre sportif de Saint-Maurice

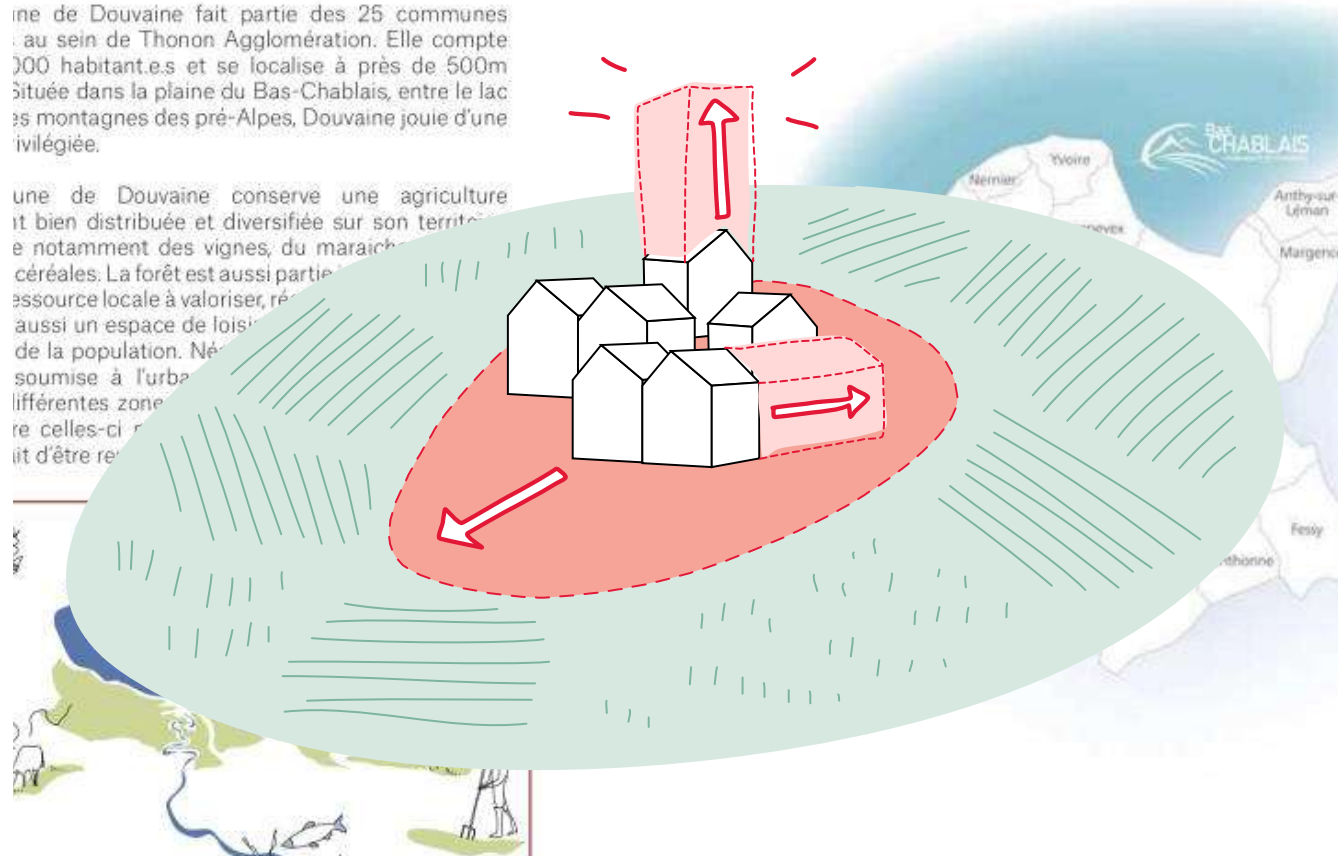
Croissance de la population > besoin de nouveaux équipements



Densification vers l'intérieur > moins d'espace disponible

ine de Douvaine fait partie des 25 communes
au sein de Thonon Agglomération. Elle compte
000 habitant.e.s et se localise à près de 500m
Située dans la plaine du Bas-Chablais, entre le lac
es montagnes des pré-Alpes, Douvaine jouie d'une
ivilégiée.

une de Douvaine conserve une agriculture
it bien distribuée et diversifiée sur son territoire
e notamment des vignes, du maraichage
céréales. La forêt est aussi partie
essource locale à valoriser, ré
aussi un espace de loisir
de la population. Né
soumise à l'urbanisation
différentes zones
re celles-ci
it d'être re



Plus de matière grise et moins de béton !

Optimiser l'usage des équipements existants

Un espace sous-utilisé le soir, les week-ends, les vacances



Concevoir de nouveaux équipements multifonctionnels



Ouverture des salles de gymnastique hors périodes scolaires



MidnightSports

Les salles de sport sont ouvertes gratuitement le samedi soir aux filles et garçons du niveau secondaire afin qu'ils le passent de manière active et ludique, sans alcool ni tabac.



OpenSunday

Mise à disposition gratuite d'une salle de sports le dimanche après-midi pendant les mois hivernaux pour les enfants, avec une large palette d'activités pour se défouler : sports d'équipe (football, badminton, basket, uni hockey, jonglage, équilibre, danse, ...)

Cours d'école



Cours d'école : des déserts ...



Chavannes-près-Renens (VD – CH)

... principalement aménagés pour les garçons





Espaces de **fraîcheur**, plus **inclusifs**, faisant de la place pour des activités **calmes** et **sportives**, **individuelles** ou **en groupe** et offrant des possibilités de **contact avec la nature**.

**Effets collatéraux :
des enfants moins turbulents,
moins agressifs et plus attentifs !**



Paris



Toulouse



Cours d'école : ... une approche globale, des bénéfices multifactoriels

Inclusivité

- Genre
- Handicap
- Âge
- Capacités physiques et cognitives
- Sociabilisation

Intégration

- Démarche participative
- Liens intergénérationnels
- Populations migrantes

Activités physiques

- Bouger
- Sauter
- Courir
- Se reposer

Pédagogie

- Pédagogie active
- Cours à l'extérieur
- Observation de la nature

Microclimat

- Ombrage
- Fraîcheur

Environnement

- Biodiversité
- Gestion de l'eau



Equipement public de quartier



Exemple : le 99 en ville de Genève

PRESTATIONS ET SERVICES

- **Un espace de vie enfantine**
- **Un restaurant scolaire**
- **Des salles de fête et rencontres**





PRESTATIONS ET SERVICES

- **Un espace de vie enfantine**
- **Un restaurant scolaire**
- **Des salles de fête et rencontres**

PARTICIPATION DES HABITANTS

- **Appels à projets**



PRESTATIONS ET SERVICES

- Un espace de vie enfantine
- Un restaurant scolaire
- Des salles de fête et rencontres

PARTICIPATION DES HABITANTS

- Appels à projets

MOBILISATION DES HABITANTS

- Système de prêt basé sur l'échange

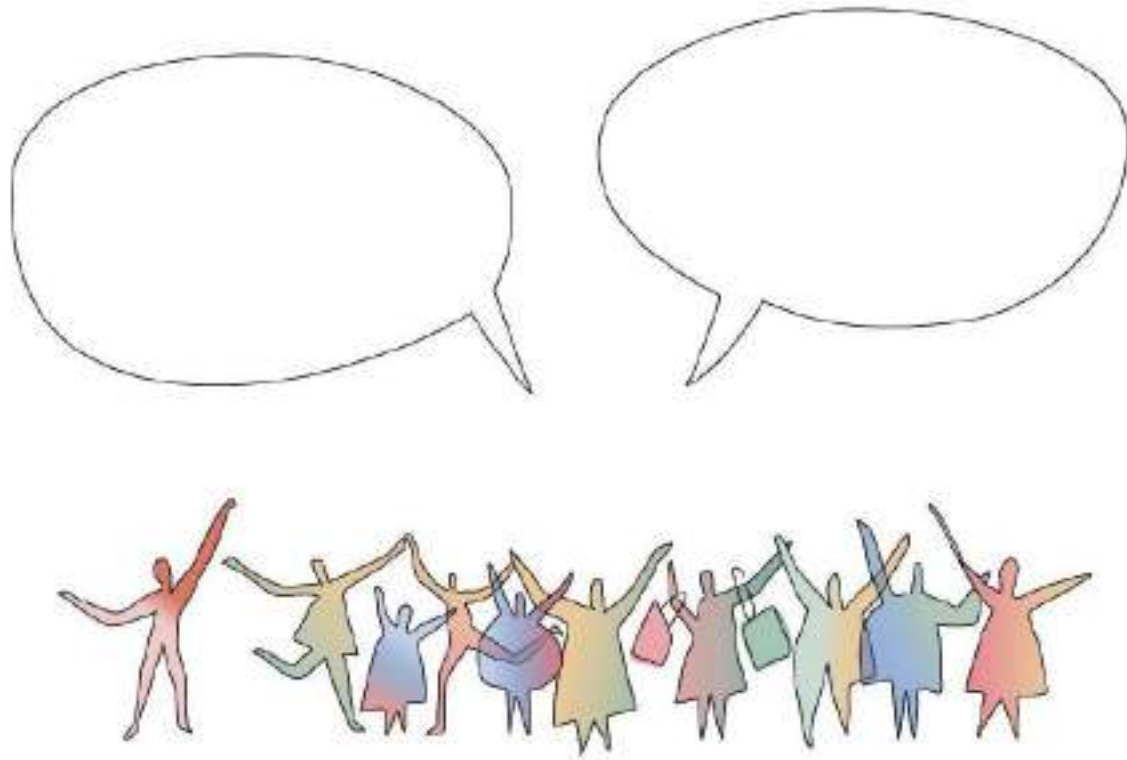
Associations de quartier : créer du lien, renforcer le sentiment d'appartenance



Associations culturelles et sportives: inclusion et bien-vivre ensemble



Démarches participatives



Selon l'OMS, une l'une des stratégies les plus pertinentes pour atteindre un **meilleur état de santé et réduire les inégalités sociales de santé**.

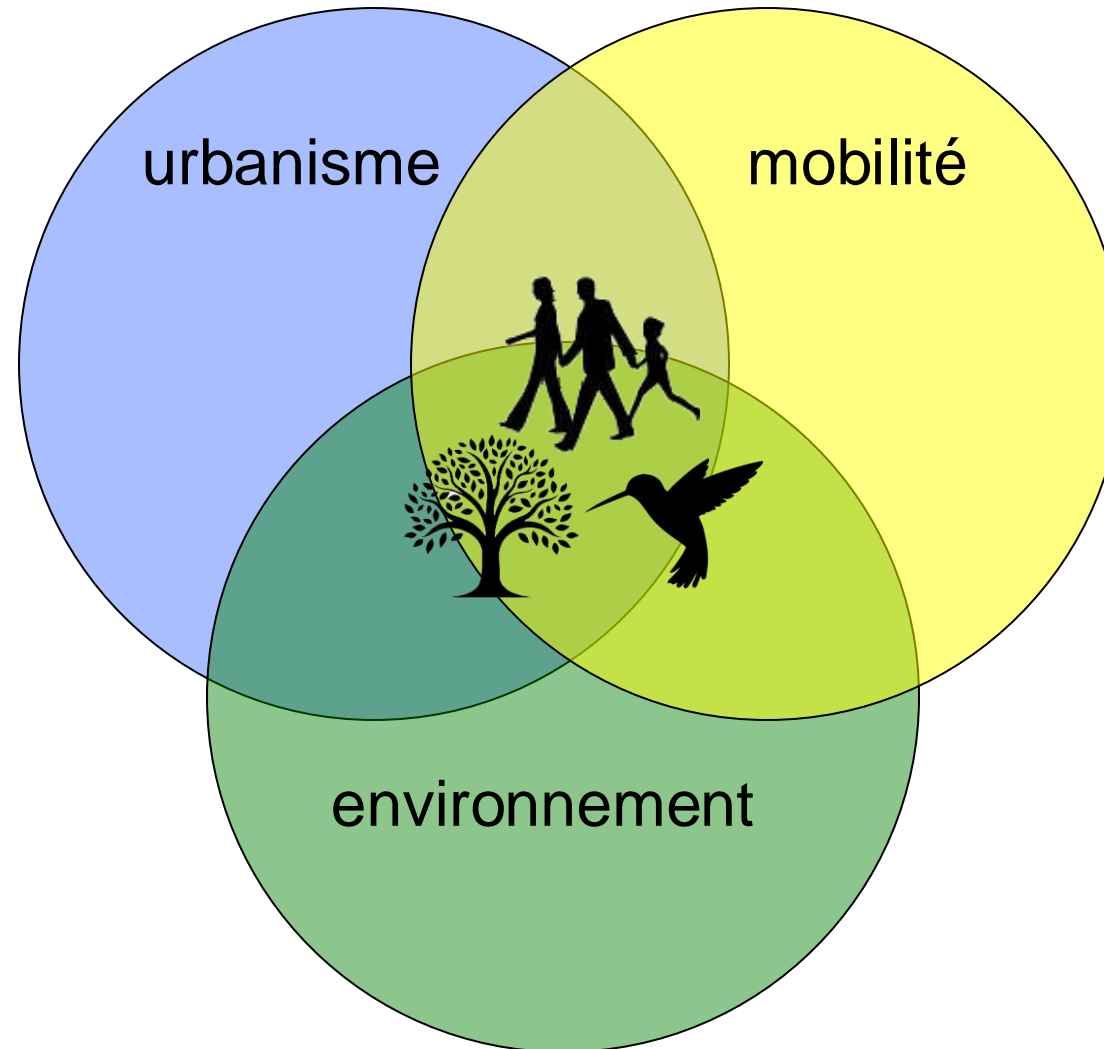
- Permettent de mieux **cerner les besoins** et d'y répondre de manière plus efficace,
- Renforcent la **cohésion sociale**,
- Permettent à la population une meilleure **maîtrise des décisions** qui influencent sa santé,
- Renforcent la **légitimité des décisions**,
- Valorisent le **rôle des participant-e-s**.

Contexte social



- Grande hétérogénéité socioculturelle des habitants.
 - Faiblesse des cadres normatifs partagés.
 - Prééminence de l'individualisme.
- ⇒ *Emergence d'une société à faible lien social réduisant l'autorégulation des conflits.*
- ⇒ *Perte de relation entre les élus et la population.*
- ⇒ *Difficulté à identifier les aspirations des habitants.*

Le vivant, humain et non humain, au cœur des politiques publiques qui façonnent notre cadre de vie



Notre relation au monde, nos liens avec le vivant ...



EGOLOGIQUE

Notre relation au monde, nos liens avec le vivant ...



EGOLOGIQUE



ECOLOGIQUE

Amener de la vie pour donner envie !



Amsterdam - quartier De Pijp / photo Rue de l'Avenir

La ville aimable, la ville marchable

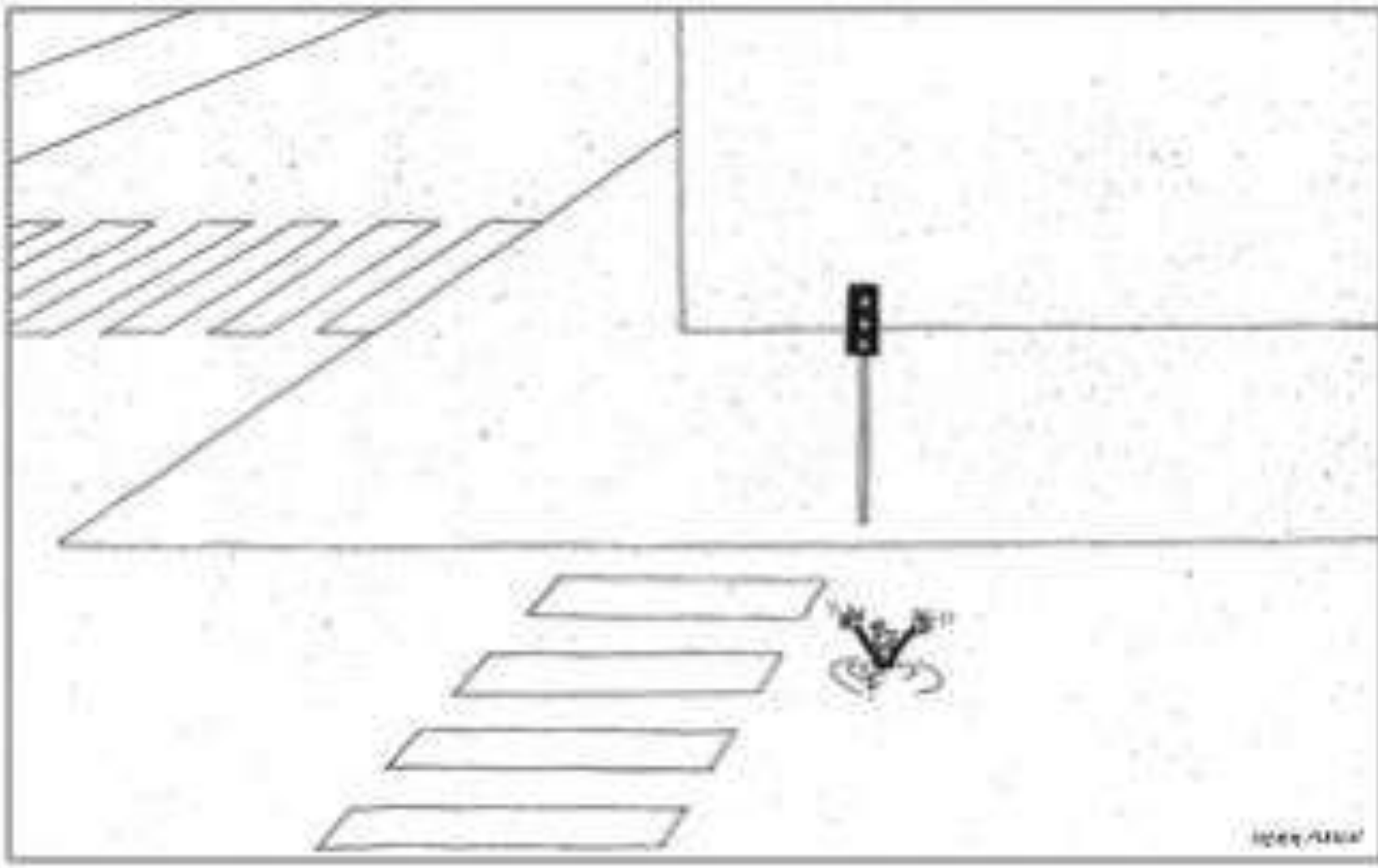


Rue piétonne, Lyon

Conjuguer ensemble qualité de vie, qualité de ville



L'extraordinaire ce serait d'améliorer l'ordinaire

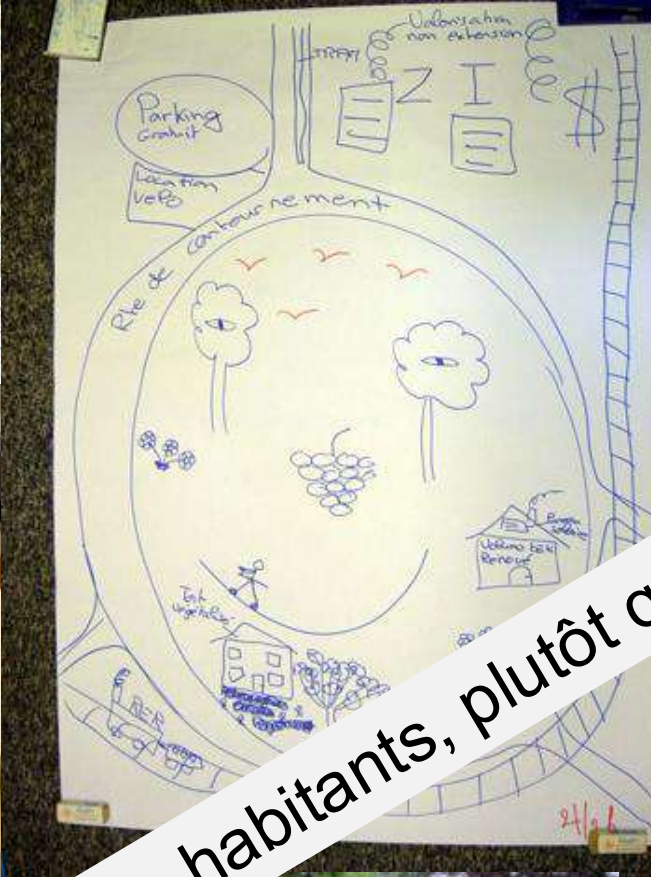


© Hermann

Pour un cadre de vie favorable à la santé,
au climat, au vivant, humain et non humain

Changeons de pompe(s) !





Faire la ville avec les habitants, plutôt que pour les habitants







L'urbanisme, non comme une science appliquée, mais comme une expérience impliquée.



Merci pour votre attention

