



Promotion santé Valais  
Gesundheitsförderung Wallis

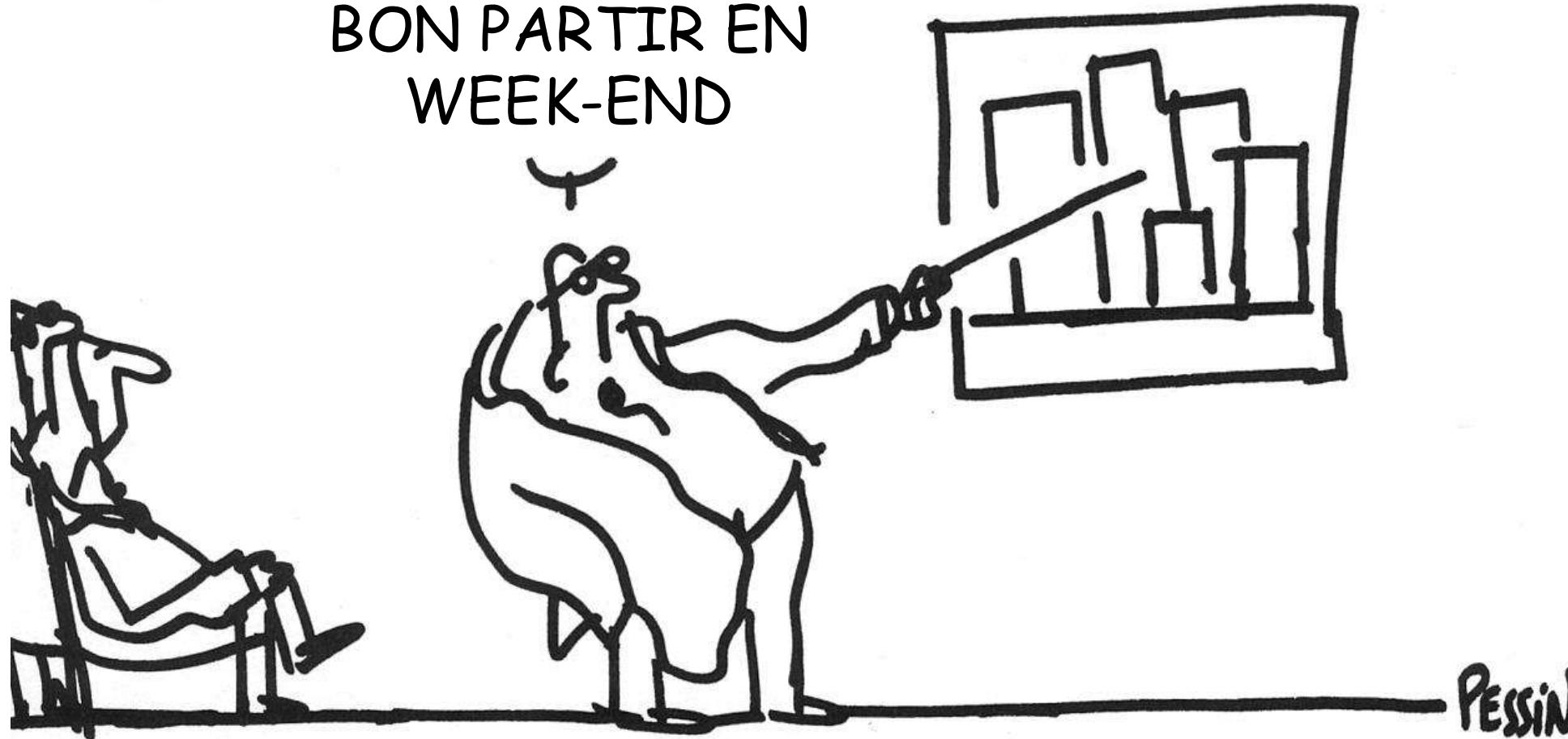
Agir sur les milieux, soutenir la santé

# 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

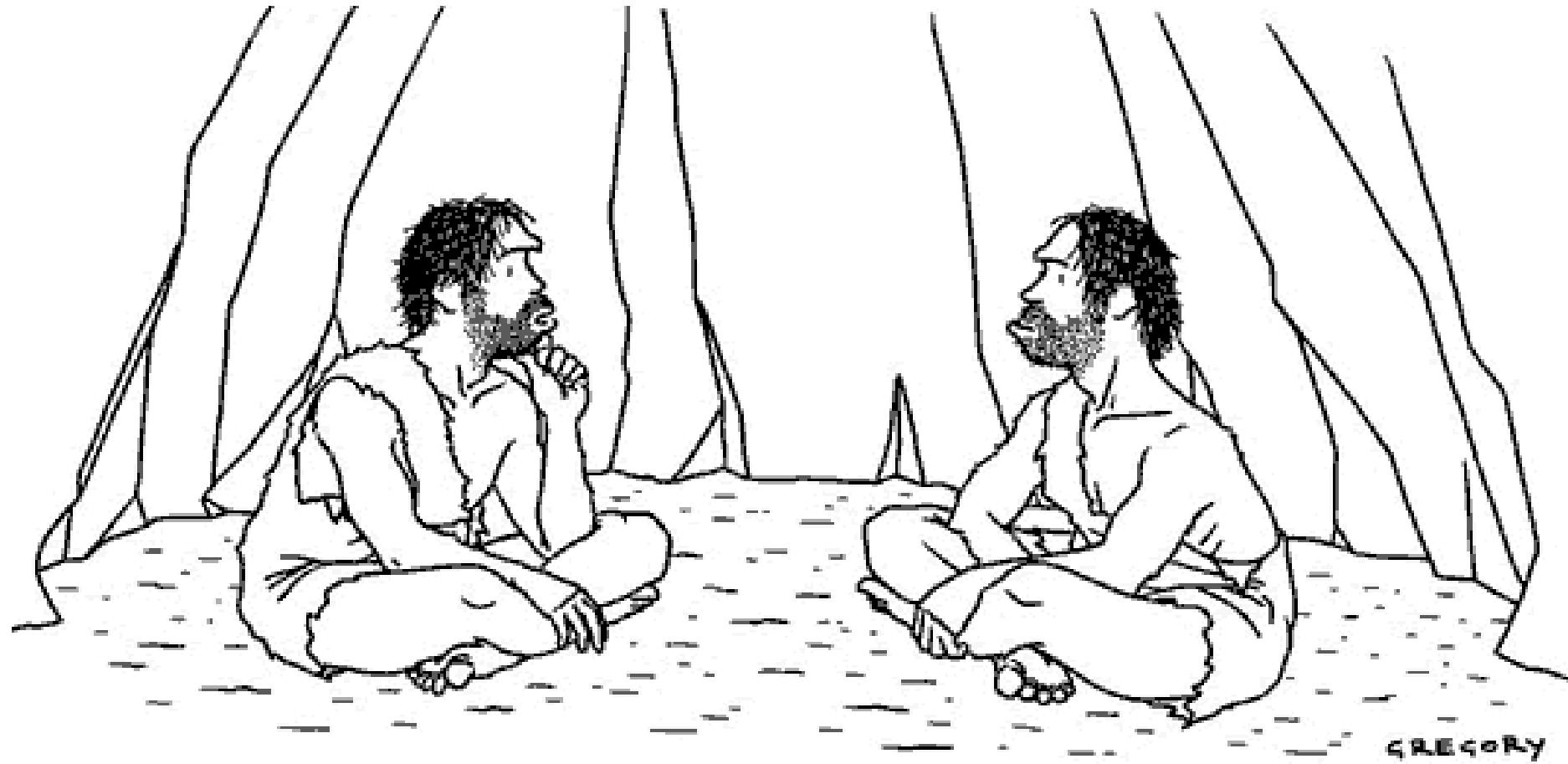


**« La santé est un état de complet bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité »**

OMS, 1948

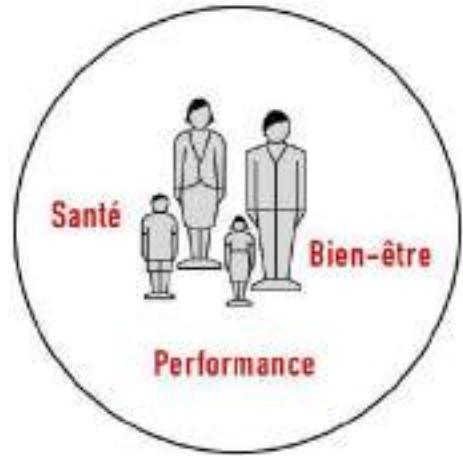


# De quoi dépend notre état de santé ?

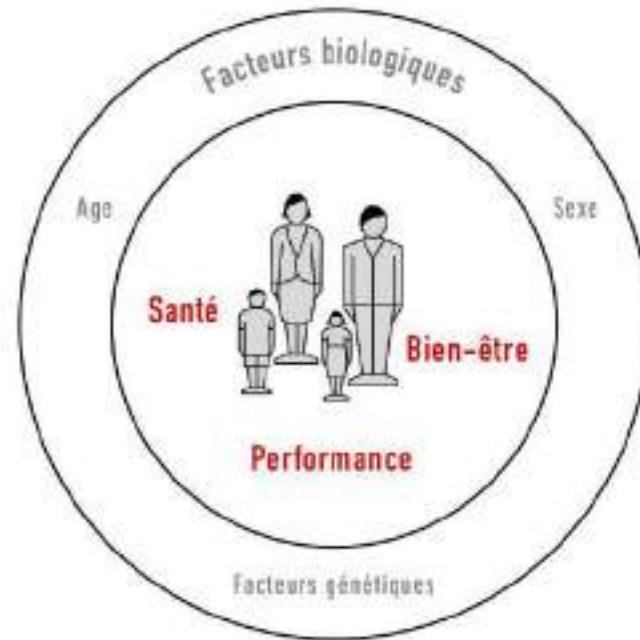


*« Quelque chose ne va pas : notre air est pur, notre eau est pure, nous faisons beaucoup d'exercice, tout ce que nous mangeons est biologique et issu de l'élevage en plein air, et pourtant personne ne vit au-delà de trente ans. »*

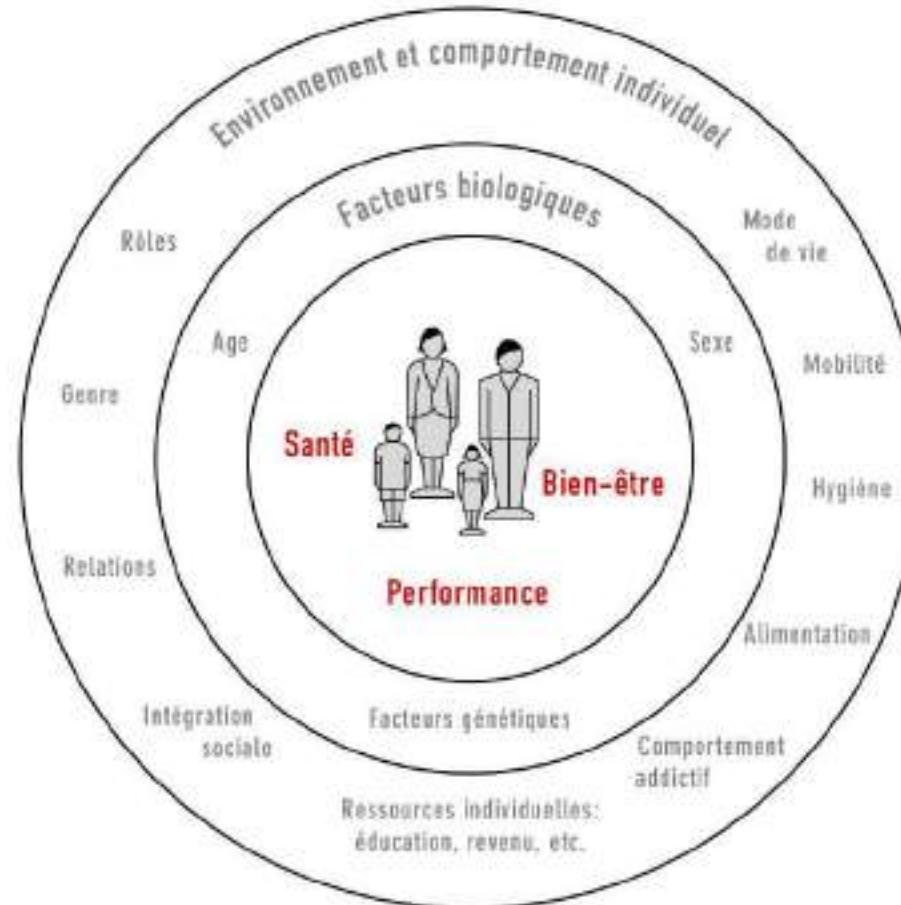
# Les déterminants de la santé



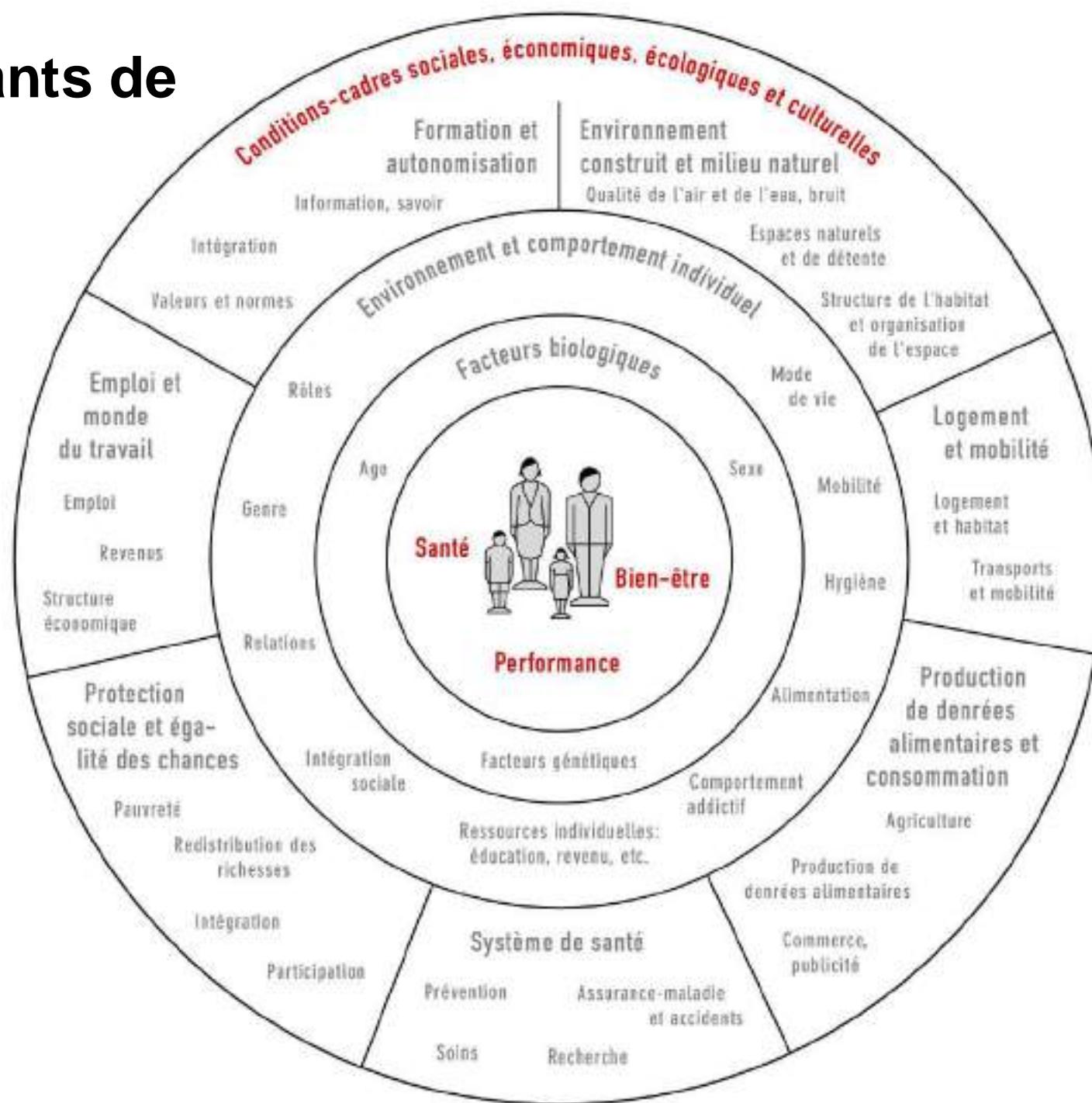
# Les déterminants de la santé



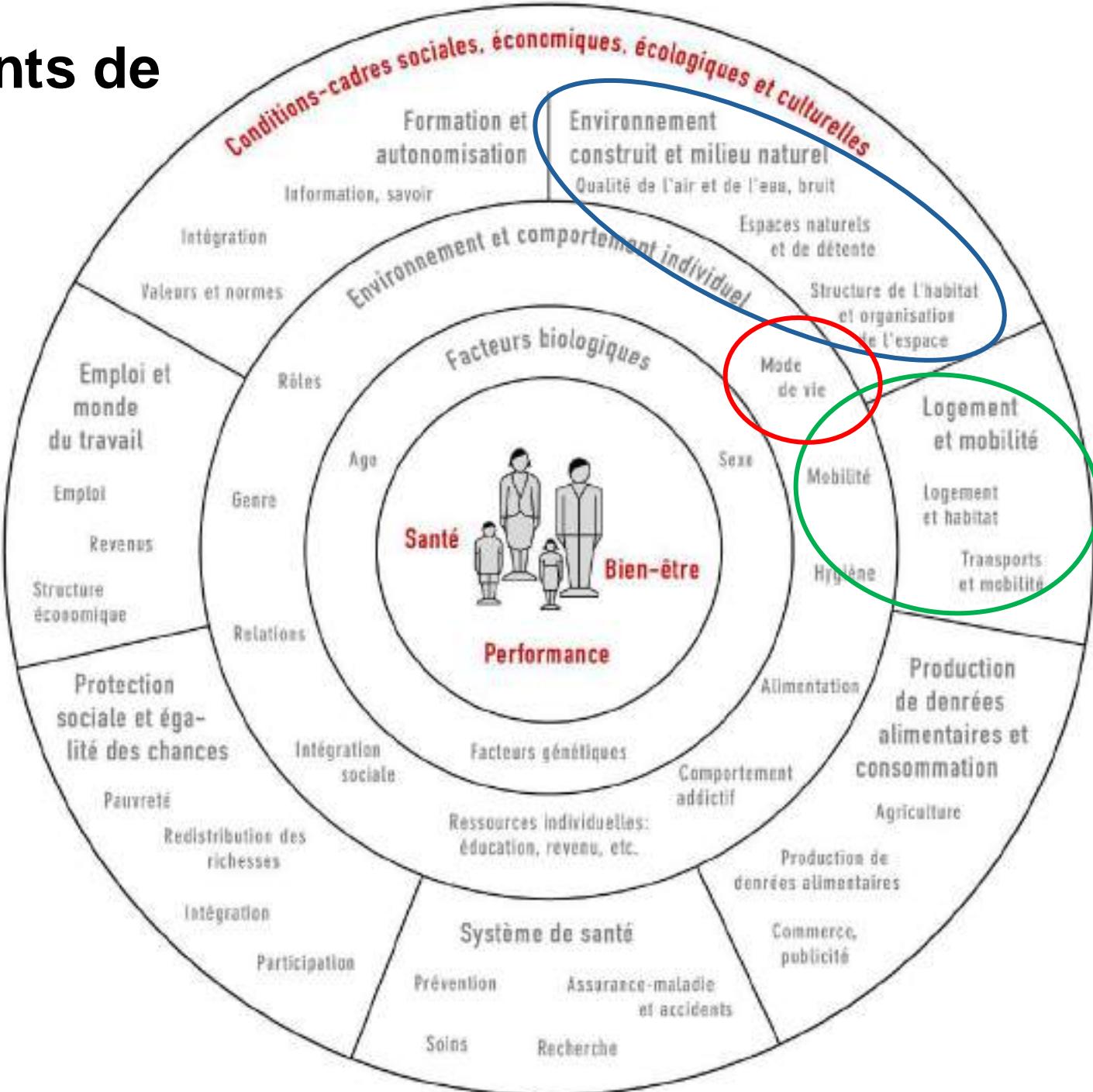
# Les déterminants de la santé



# 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**



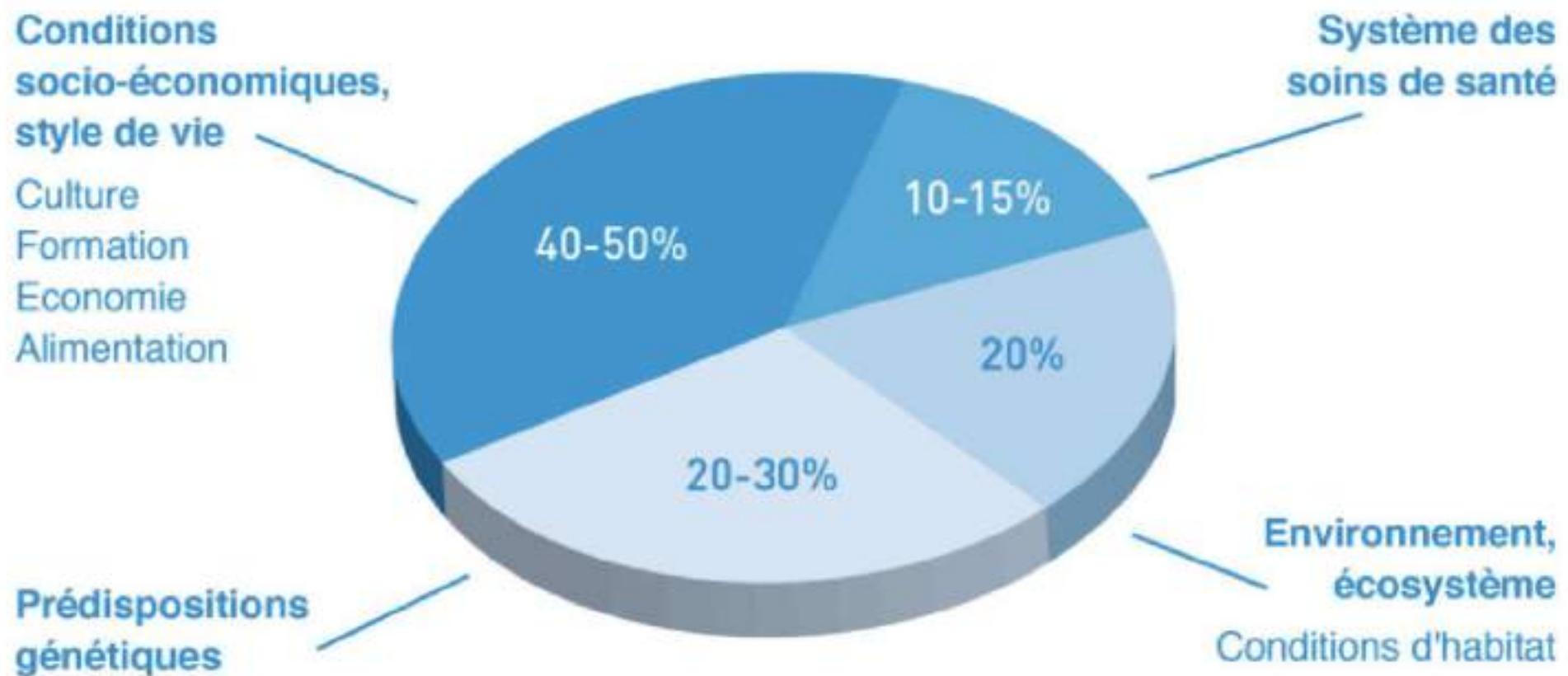


# QUIZ

**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.

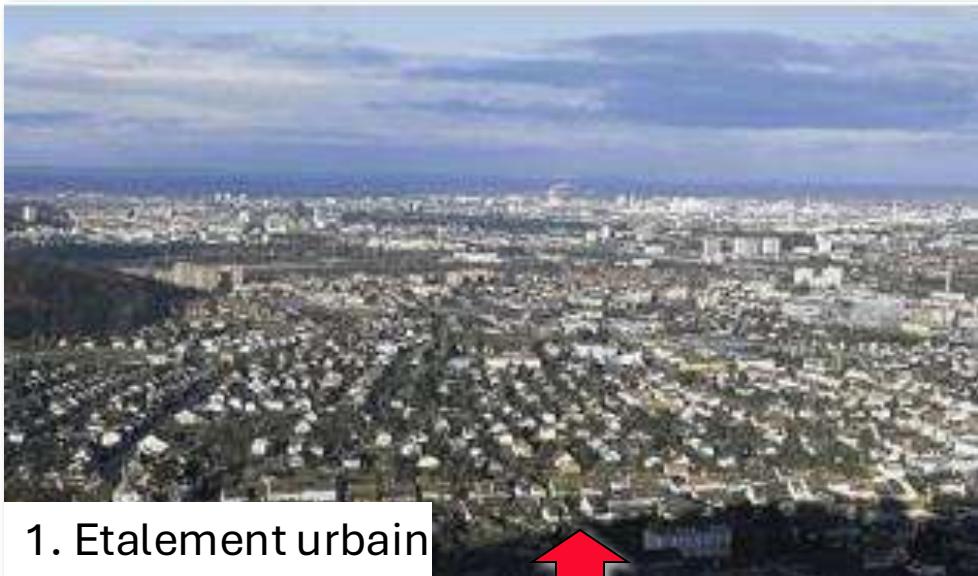
**Selon l'OFS, doubler la pratique du vélo permettrait d'économiser  
2 milliards/an de frais médicaux et irait dans le sens d'une  
décarbonation de notre mobilité.**



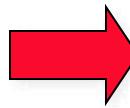
**S'occuper de la santé, c'est traiter de tout  
ce qui vient *avant le soin* !**



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



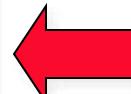
1. Etalement urbain



2. Plus de voitures



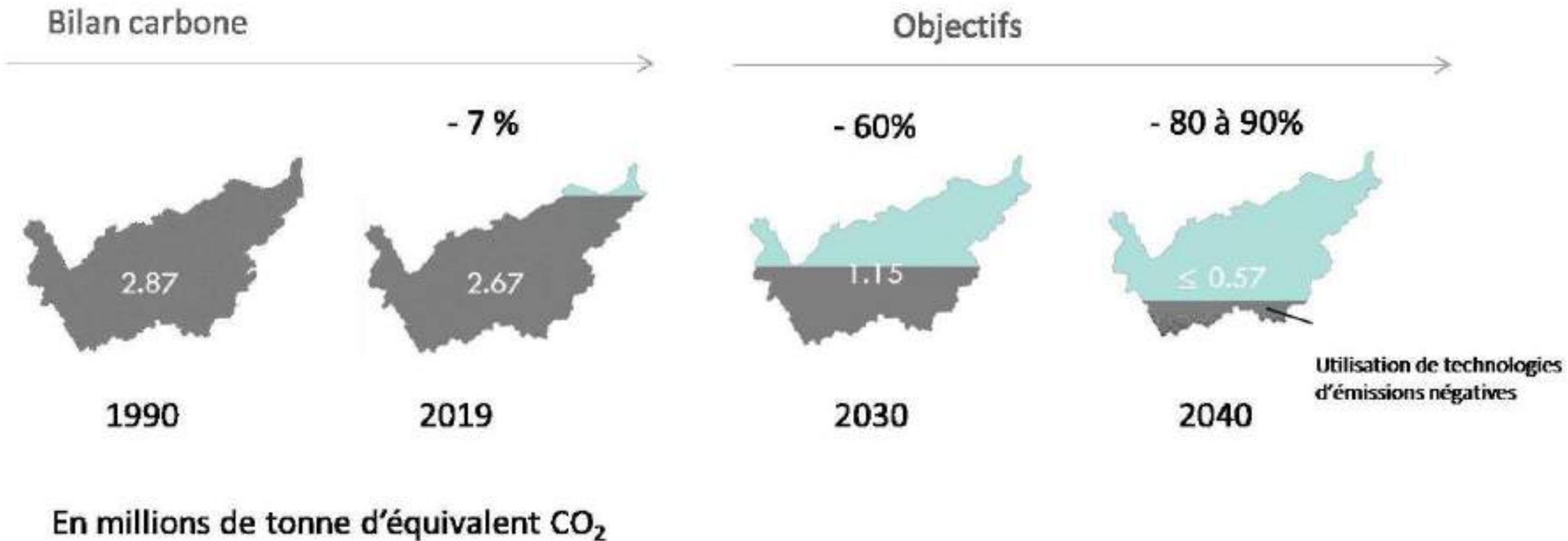
4. Plus de routes



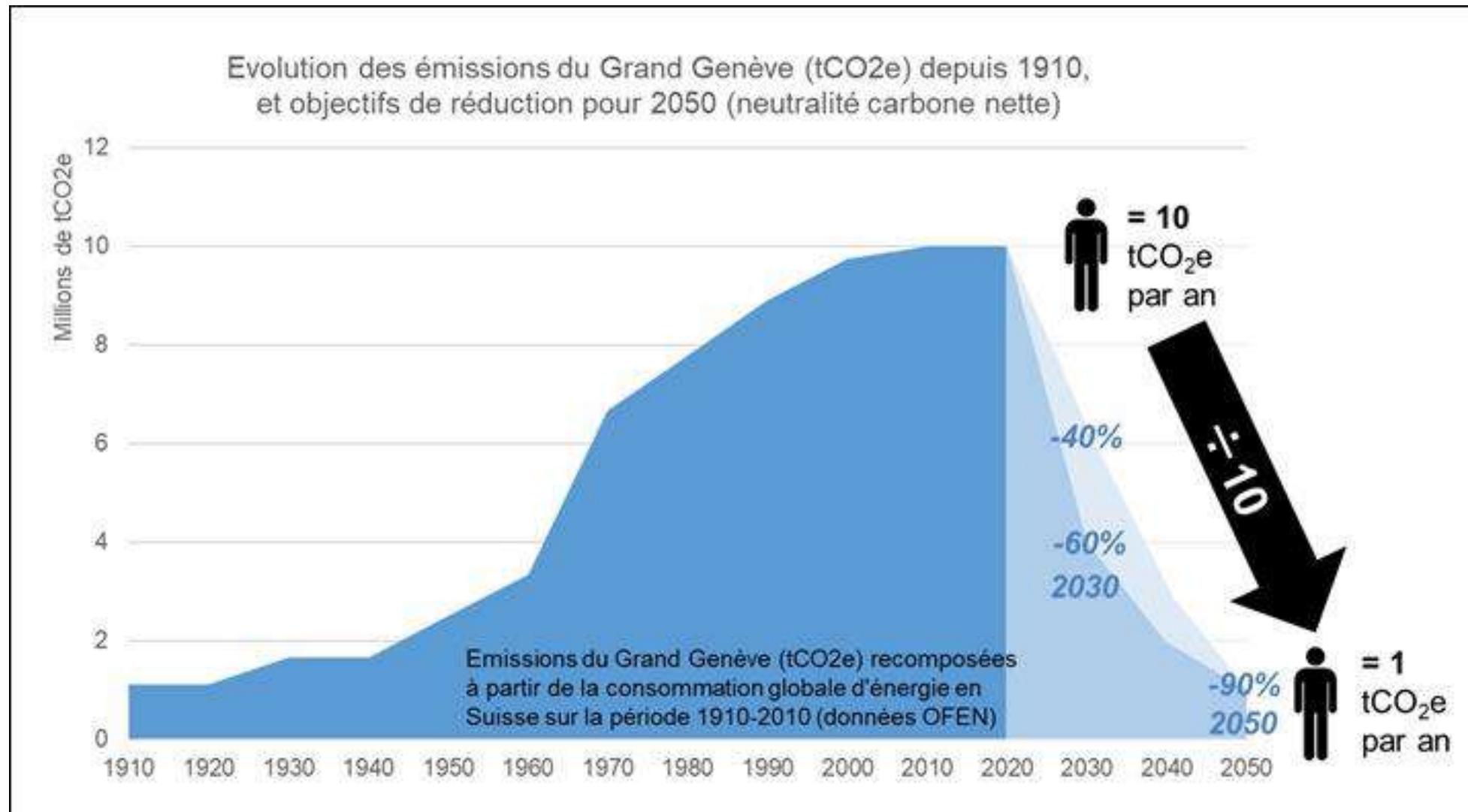
3. Congestion

# Plan climat cantonal VS

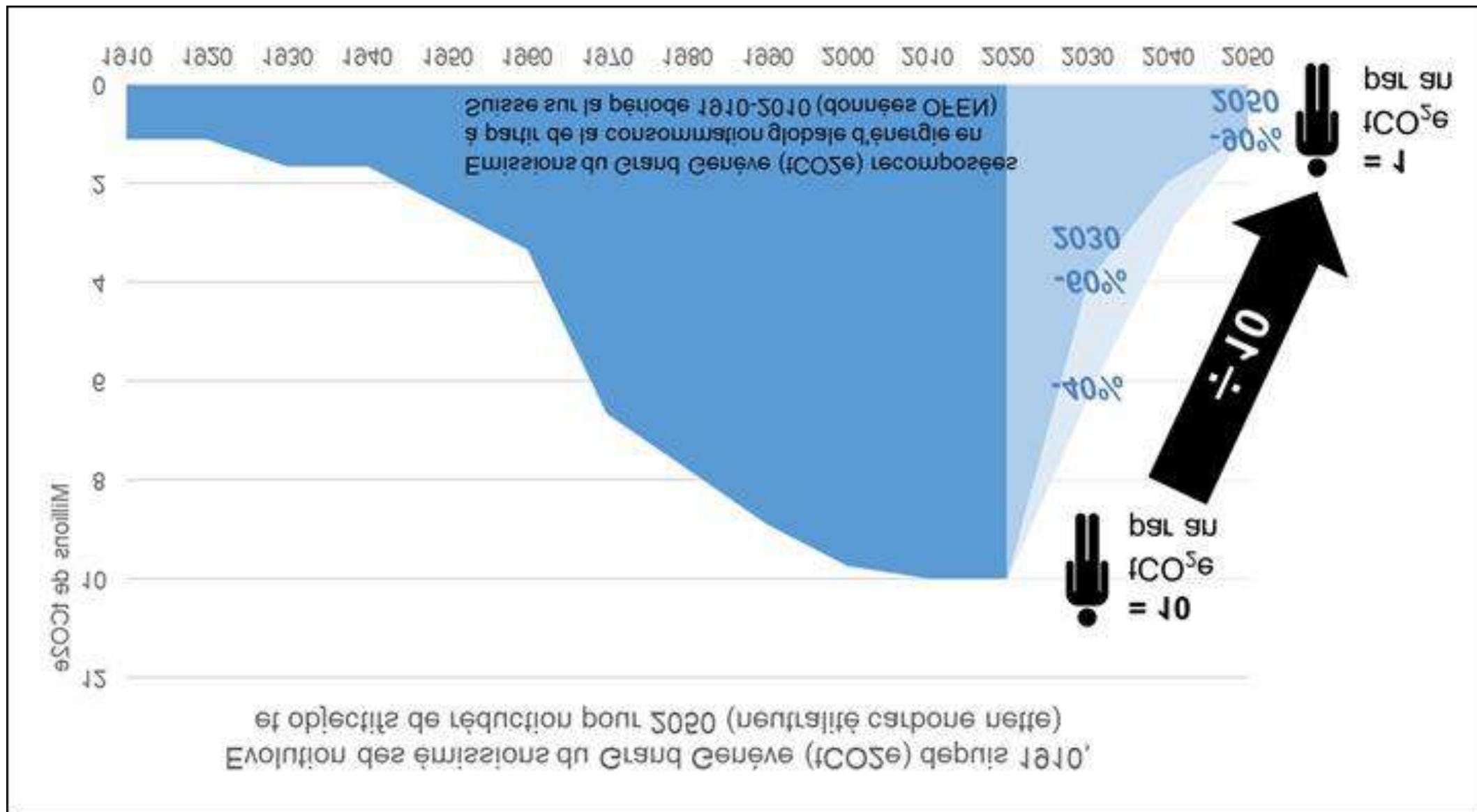
## Objectifs de réduction des émissions de GES



# 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

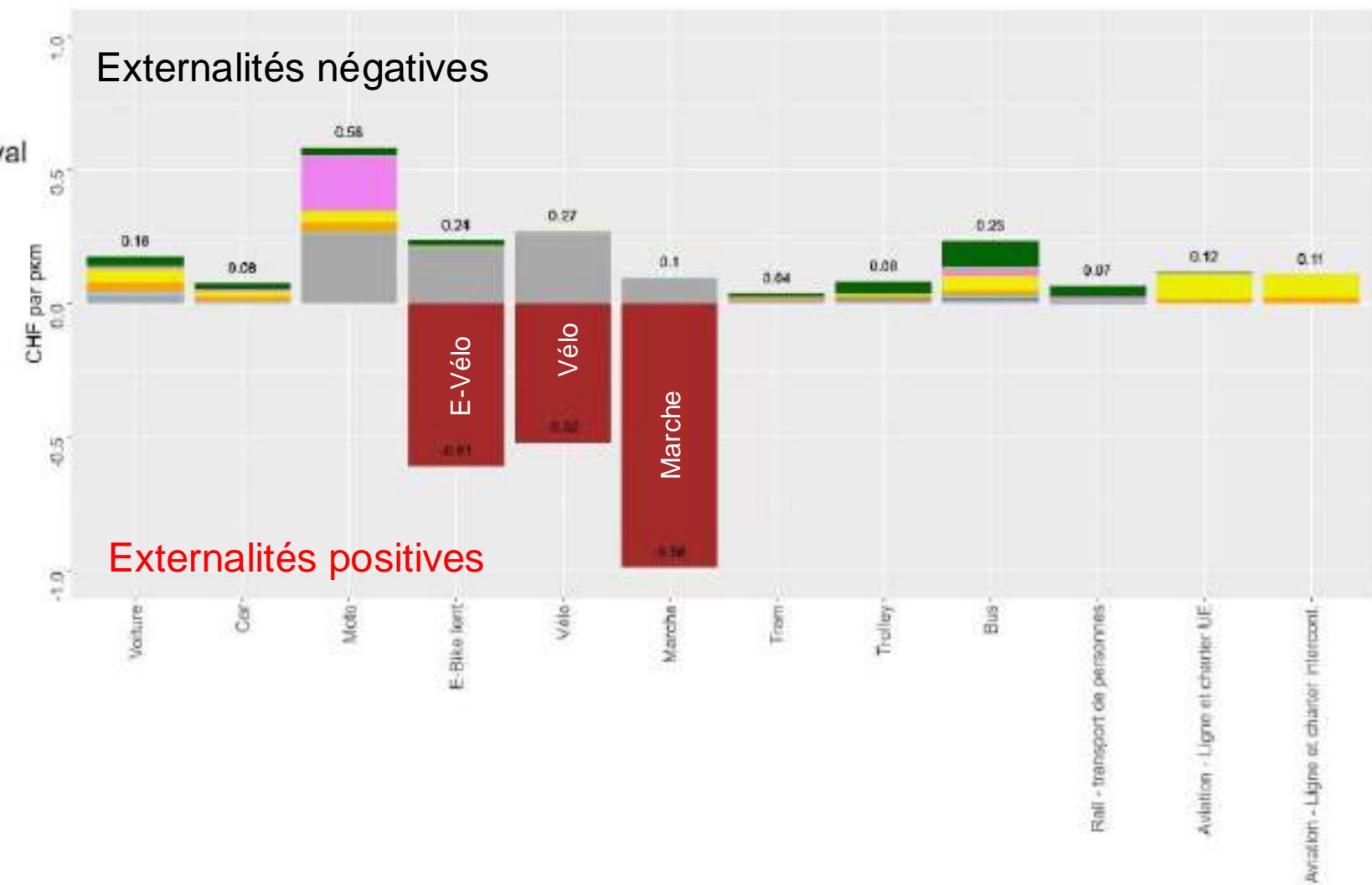
- ↗ Activité physique
- ↘ Émission de GES
- ↘ Ilots de chaleur
- ↘ Pollution
- ↘ Nombre d'accidents
- ↘ Gravité des accidents
- ↘ Bruit
- ↘ Isolement
- ↘ Microplastiques (90% proviennent de l'abrasion des pneus)



# Les modes actifs rapportent plus qu'ils ne coûtent



Coûts et bénéfices externes 2021 (CHF par personne-kilomètre)



# 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 ?

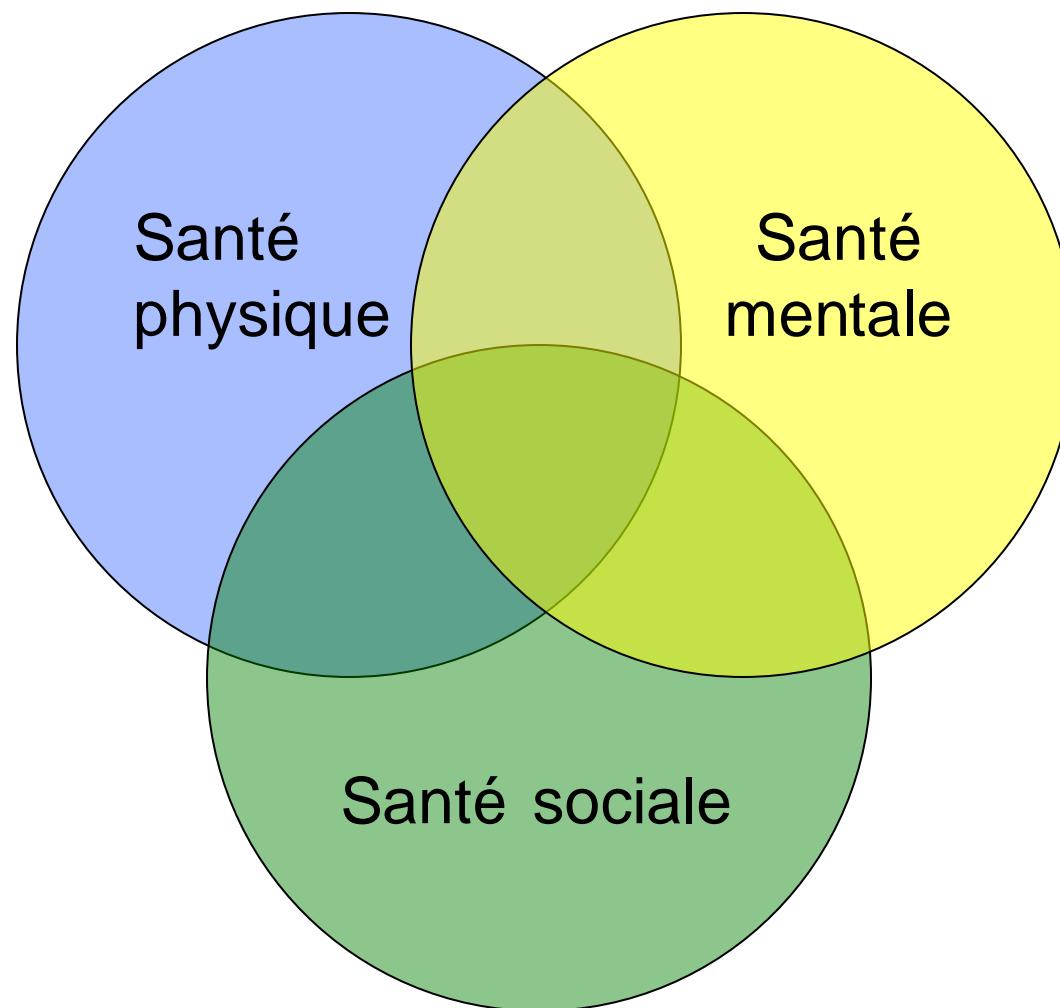
En Suisse,

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



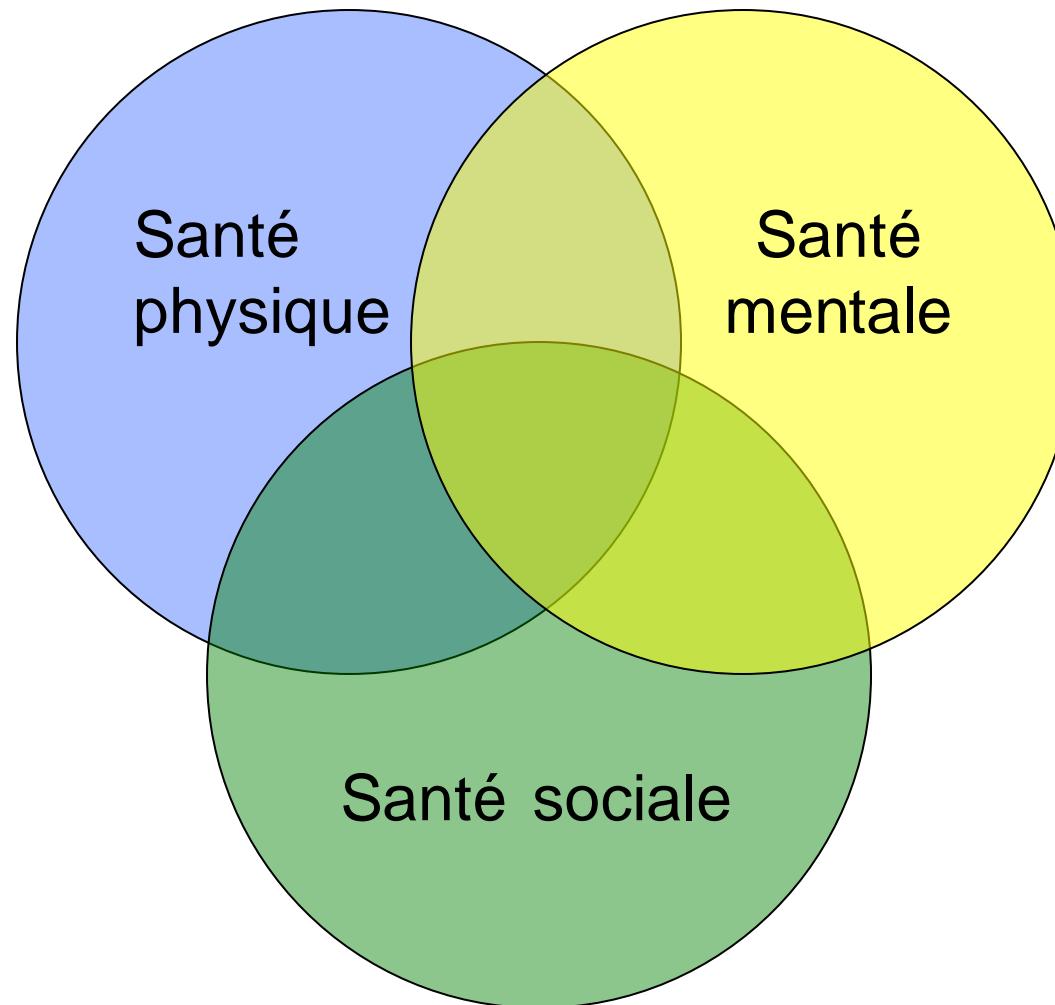
nix & Renix

# Amélioration du cadre de vie



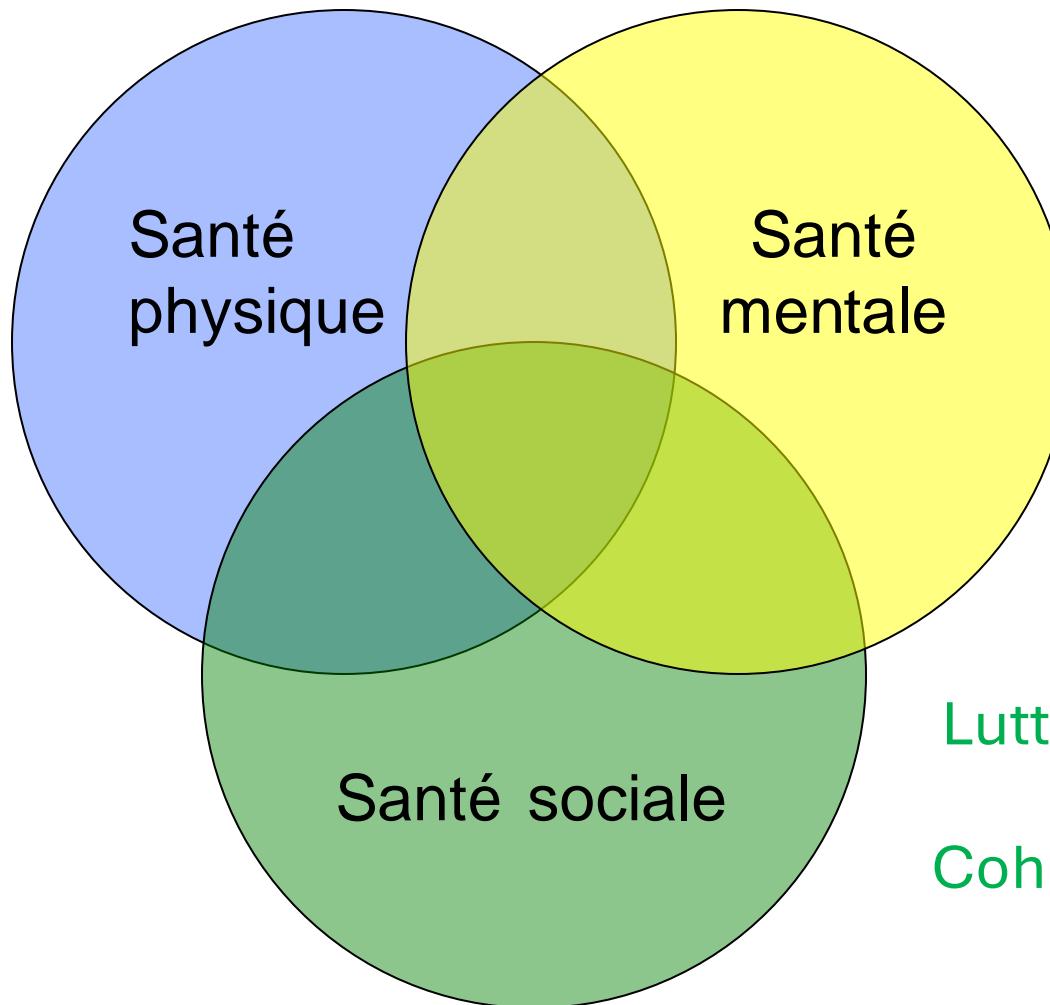
# Amélioration du cadre de vie

Mobilité quotidienne  
Sports, loisirs



# Amélioration du cadre de vie

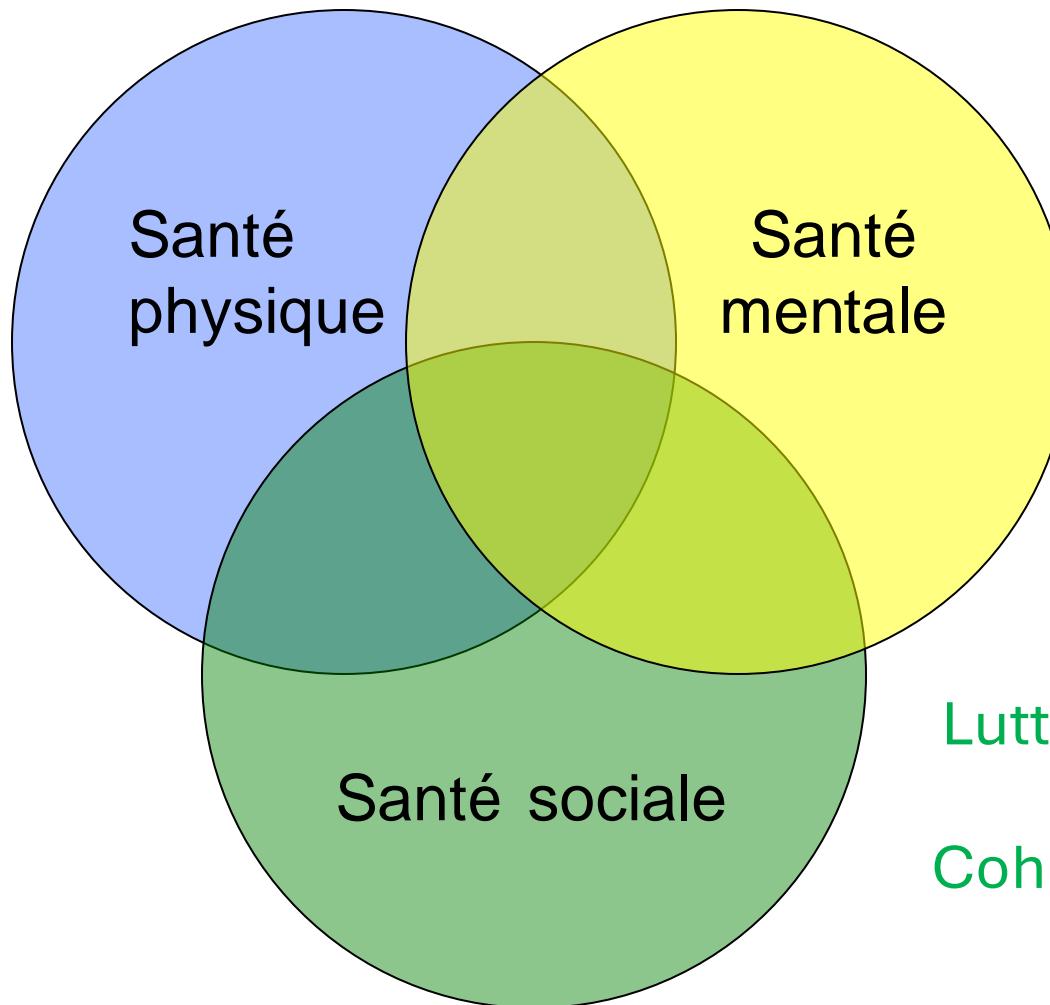
Mobilité quotidienne  
Sports, loisirs



Contacts avec la nature  
Lutte contre les dépendances  
Lutte contre l'isolement  
Cohésion sociale

# Amélioration du cadre de vie

Mobilité quotidienne  
Sports, loisirs



Contacts avec la nature  
Lutte contre les dépendances  
Lutte contre l'isolement  
Cohésion sociale

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

Soins ► Imaginez-vous être chez un médecin. Il vous prend toutes les mesures. Après avoir signé l'ordonnance, il vous la tend. Sur le petit billet blanc, une phrase invite à visiter un musée. Il s'agit tout simplement : « Vous n'avez pas les ordonnances muséales, tout comme d'autres prescriptions alternatives (hors HUG). »

s'installent progressivement dans le parcours de soins thérapeutiques.

» Aujourd'hui, la prévention et la maintenance du bien-être restent largement sous-exploités. Les prescriptions muséales contribuent dans une nouvelle approche de la santé, explique le professeur Marc-Olivier Sauvain, chef du département de chirurgie du Réseau hospitalier neuchâtelois (RHNe).

Une alternative à la médication et permet de préserver la santé dans sa globalité : celle du patient, en soutenant son bien-être physique mais également, mais aussi, celle du système de santé, en contribuant, espérons-le, à une meilleure maîtrise des coûts.



Genève puis Neuchâtel  
Ces ordonnances d'un nouveau genre visent à réduire la sédentarité, combattre l'isolement social, prévenir les troubles mentaux et favoriser l'âge ou encore soutenir le traitement des malades chroniques. Des bénéfices, tant sur le corps que sur l'esprit, multipliés par l'originalité des contenus.

Inspirée par une initiative du Musée des beaux-arts de Montréal (Canada), l'unité de cardiologie sociale et universitaire de Genève (HUG) a introduit les ordonnances muséales en 2019 déjà. Fossiles, œuvres d'art, peintures, et évidemment à d'autres services. Aujourd'hui, des patients en soins palliatifs, diabétologique, réhabilitation respiratoire et respiratoire, obésité et maladie d'Alzheimer peuvent recevoir une prescription les invitant à visiter au Musée d'ethnographie de Genève (MUG), le Musée d'art et d'histoire (MAH) ou le Musée Ariana.

«Le bien-être de l'art»  
L'art est à la source de la vie. Pour les médecins, il est aussi à la source du bien-être. La conviction est qu'il existe un lien entre la santé et le contact avec la nature.

Ainsi, une personne obèse peut recevoir une prescription l'invitant à visiter à l'heure du repas, le Musée d'ethnographie de Genève (MUG), le Musée d'art et d'histoire (MAH) ou le Musée Ariana.

«Le bien-être de l'art»  
L'art est à la source de la vie. Pour les médecins, il est aussi à la source du bien-être. La conviction est qu'il existe un lien entre la santé et le contact avec la nature.

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

«Ancienne professeure de peinture à la retraite et victime d'arthrose, je lui ai prescrit de faire du jardinage, et j'en suis ravi», s'exclame Xenia Thivex.  
Ancienne professeure de peinture à la retraite et victime d'arthrose, je lui ai prescrit de faire du jardinage, et j'en suis ravi», s'exclame Xenia Thivex.

Les ordonnances sociales sont simples : un médecin généraliste oriente son patient vers un *link worker* (travailleur social), qui élaborera un plan de suivi et de soutien en fonction de l'objectif. 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 soutien ou de soutien social.

Une étude menée en Ontario (Canada) a montré que ce système améliorait de 12% la santé mentale, réduisait de moitié le sentiment de solitude, les visites aux urgences et de 14% les admissions hospitalières. Les résultats pour le système de soins de santé (LTSI) Piloté en Suisse la ville de Zurich, a lancé un projet pilote

mouvement et, l'espace d'un instant, d'oublier leur condition de malade. L'association de l'activité physique et du moment partagé crée une «bouffée d'air positif». «Conseiller à une personne âgée de faire de l'exercice physique ou de se sensibiliser à ses limites ou à se dépasser n'a que peu d'effet. En revanche, je suis convaincu que le caractère officiel d'un ticket, signé par un médecin alors qu'un accompagnement auront un impact beaucoup plus significatif», souligne-t-il.

«Une piste prometteuse»  
Médecins, patients, musées et autorités semblent accros 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'année en année, elles cherchent aussi des voies de sortie du modèle actuel. Dans cette optique, l'assurance dans le capital social 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 aléger le système de santé. Prendre en charge les tickets de visite sera 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 plaisir ou le contact avec la nature.

Les ordonnances sociales (ou *social prescribing*) introduites au Royaume-Uni dans les années 2000 dans le cadre de politiques de santé publique, ont pour objectif de traiter les problèmes sociaux non seulement avec des médicaments, mais aussi par des activités sociales et communautaires. Selon l'OMS, l'insécurité sociale 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 élaborera un plan de suivi et de soutien en fonction de l'objectif.

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 soutien ou de soutien social.

Une étude menée en Ontario (Canada) a montré que ce système améliorait de 12% la santé mentale, réduisait de moitié le sentiment de solitude, les visites aux urgences et de 14% les admissions hospitalières.

Les résultats pour le système de soins de santé (LTSI) Piloté en Suisse la ville de Zurich, a lancé un projet pilote

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, le jardinage ou l'agriculture en intérieur, plus ou moins ou quasiment, ainsi que la prescription sportive. En France, la loi de modernisation du système de santé de 2016 permet aux médecins de prescrire une 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 dépenses pour la santé, a mis en place un système de remboursement des frais liés à l'APA pour ses habitants, et ce depuis 2012 déjà.

soit 500 francs.

«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](http://www.prescri-nature.ca)

**INFO PATIENTS #52**

## La prescription verte

Ce document présente une nouvelle stratégie de promotion de la santé mentale et physique et de prévention des maladies basée sur les bienfaits de la nature et de la biodiversité. Cela concerne à la fois l'activité physique, la détente et la socialisation, comme en parc ou au jardin.

### EFFETS BÉNÉFICIELS SUR LA PARTIE DE L'EXPOSITION AUX SERVICES NATURE

Les services naturels sont un facteur de bonne santé mentale et physique, considérables pour la santé mentale, l'efficacité et le fonctionnement cardiovasculaire, la prévention des maladies et la qualité de vie. Ils contribuent à la santé mentale et physique, à la détente et à la socialisation, comme en parc ou au jardin.

### SANTÉ MENTALE

Le temps dans la nature améliore la santé mentale et physique. Les personnes qui passent du temps dans la nature sont moins stressées et ont moins de symptômes de dépression et d'anxiété. Elles sont également plus heureuses et ont un meilleur état de santé.

### SANTÉ CARDIOVASCULAIRE ET MÉTABOLIQUE

Le temps dans la nature améliore la santé cardiaque et métabolique. Les personnes qui passent du temps dans la nature ont moins de risques de maladie cardiaque et métabolique, y compris l'obésité et le diabète de type 2.

### SYSTÈME IMMUNITAIRE

Le temps dans la nature améliore le système immunitaire. Les personnes qui passent du temps dans la nature ont moins de risques de maladie et de mortalité.

### REPRODUCTION

Le temps dans la nature améliore la reproduction. Les personnes qui passent du temps dans la nature ont moins de risques de maladie et de mortalité.

#### COMMENT NOTRE PLATEFORME VERTUREILLE AIDERA LES MÉDECINS ET PATIENTS ?

1. **Prévention et promotion de la santé mentale et physique**  
Notre plateforme offre des conseils pratiques pour prévenir et traiter les maladies mentales et physiques. Nous fournissons des informations sur les meilleures stratégies pour maintenir une bonne santé mentale et physique.
2. **Formation et soutien aux patients**  
Notre plateforme offre des formations et des soutiens aux patients pour aider à la gestion de leur santé mentale et physique. Nous fournissons des informations sur les meilleures stratégies pour gérer les symptômes et les maladies.
3. **Accès à des services de santé mentale et physique**  
Notre plateforme offre des accès à des services de santé mentale et physique. Nous fournissons des informations sur les meilleures stratégies pour accéder à ces services et pour obtenir des résultats meilleurs.
4. **Planification et suivi**  
Notre plateforme offre une planification et un suivi pour aider à la gestion de la santé mentale et physique. Nous fournissons des informations sur les meilleures stratégies pour planifier et suivre les résultats.
5. **Évaluation et amélioration**  
Notre plateforme offre une évaluation et une amélioration pour aider à la gestion de la santé mentale et physique. Nous fournissons des informations sur les meilleures stratégies pour évaluer et améliorer les résultats.
6. **Participation à la communauté**  
Notre plateforme offre une participation à la communauté pour aider à la gestion de la santé mentale et physique. Nous fournissons des informations sur les meilleures stratégies pour participer à la communauté et pour obtenir des résultats meilleurs.

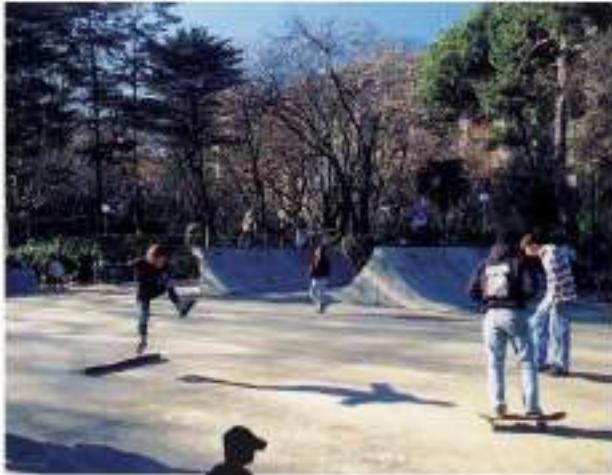
**planète santé**

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



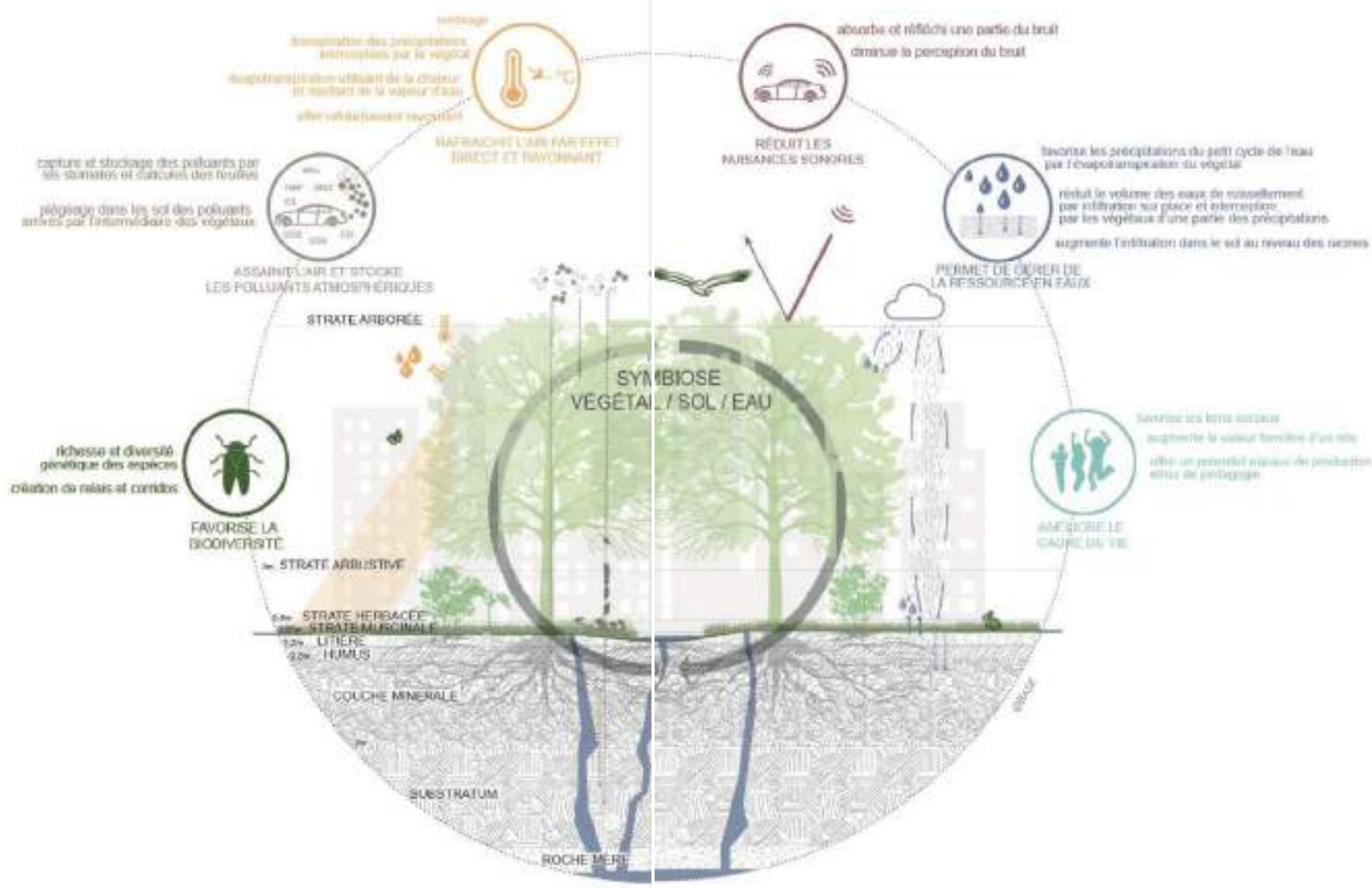
# De la place pour interagir avec les autres et avec son environnement

## 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 Ariès, 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

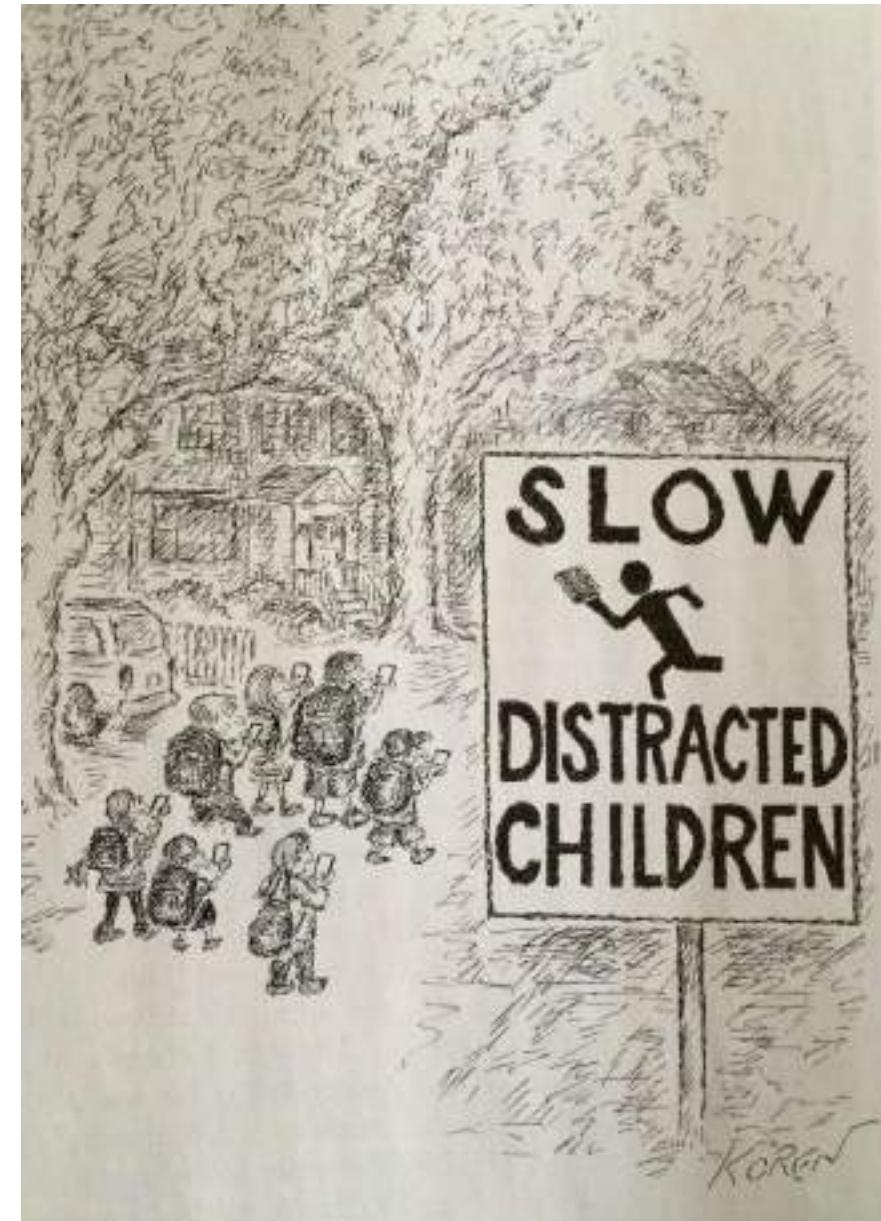
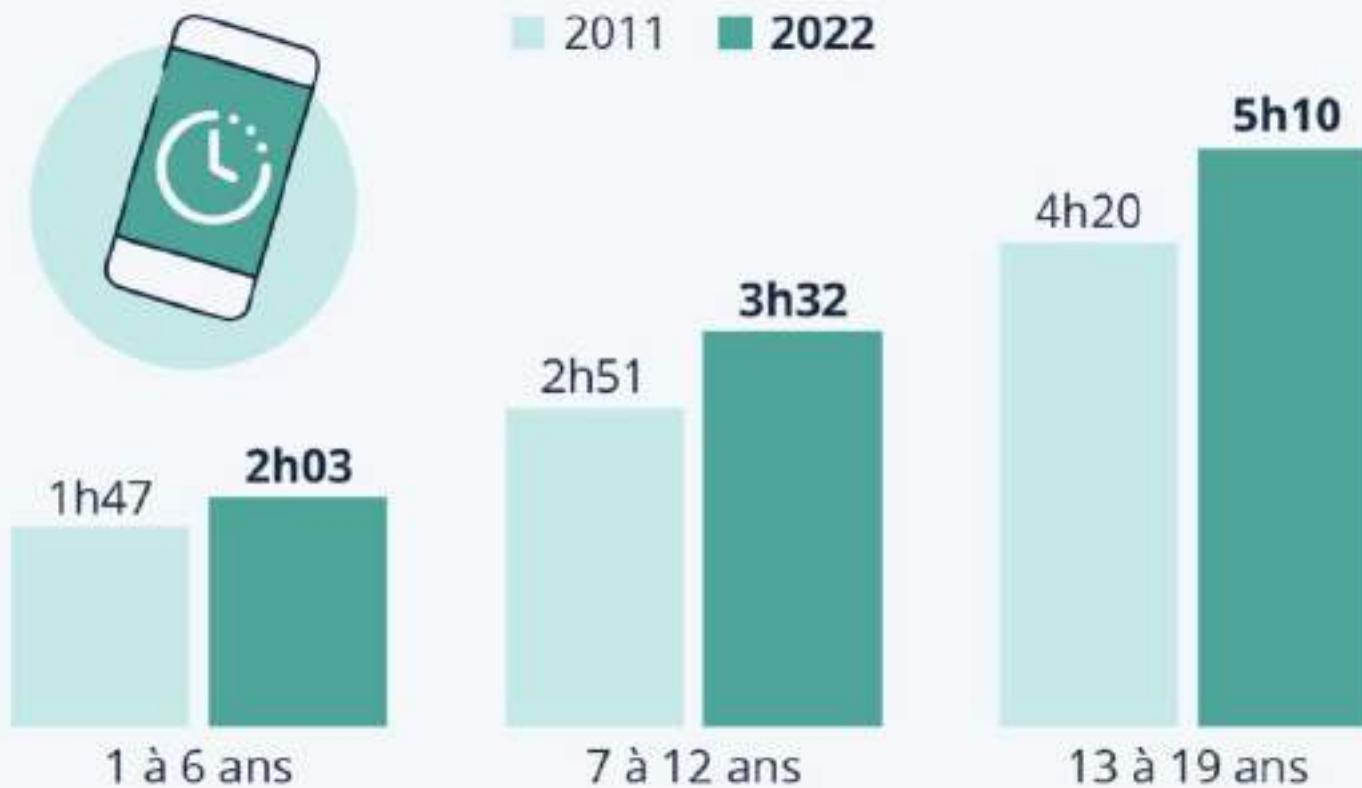
**Aujourd'hui : moins de 1h/ jour**  
***« Va jouer dans ta chambre! »***



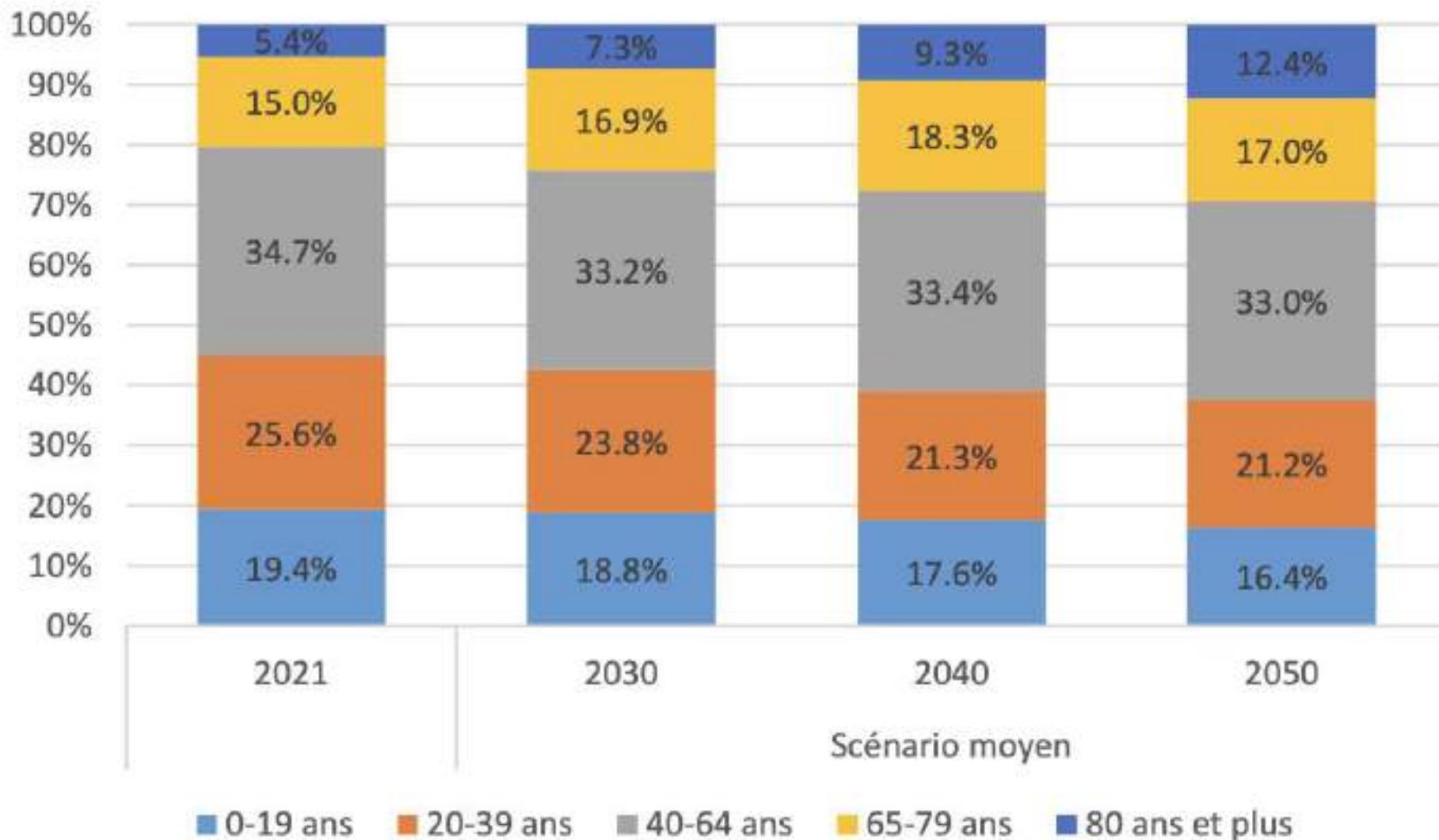
[www.oosteo.com](http://www.oosteo.com)

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

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



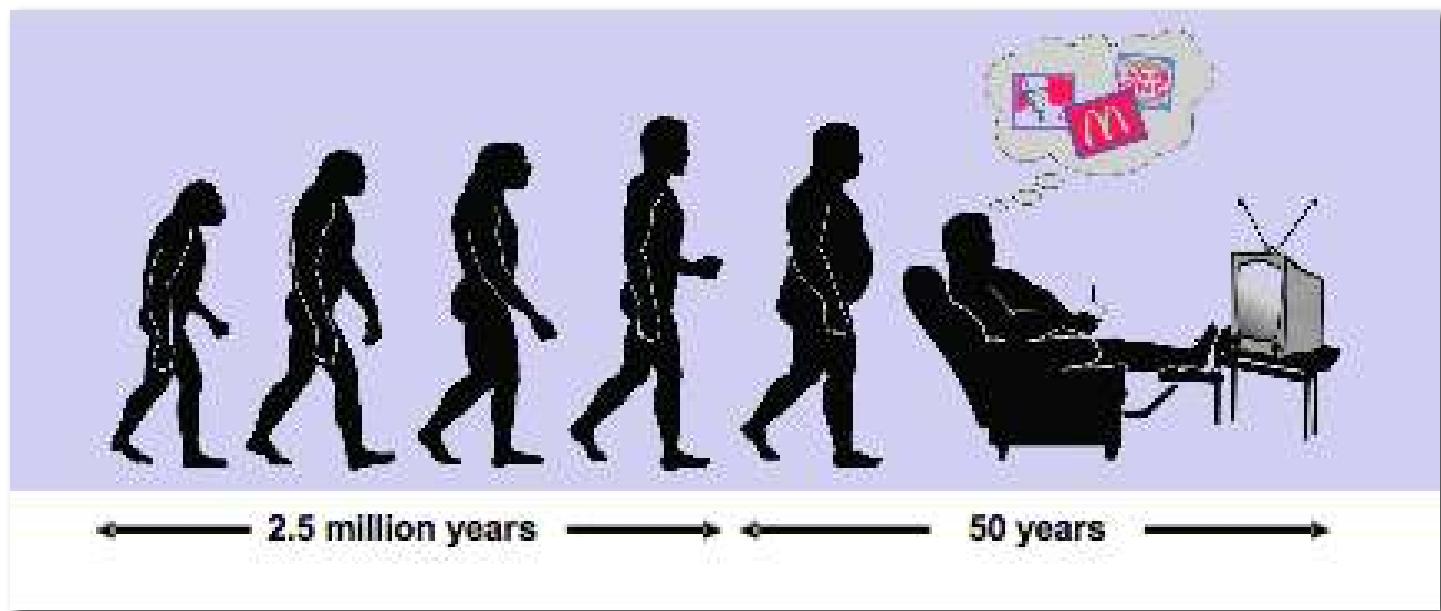
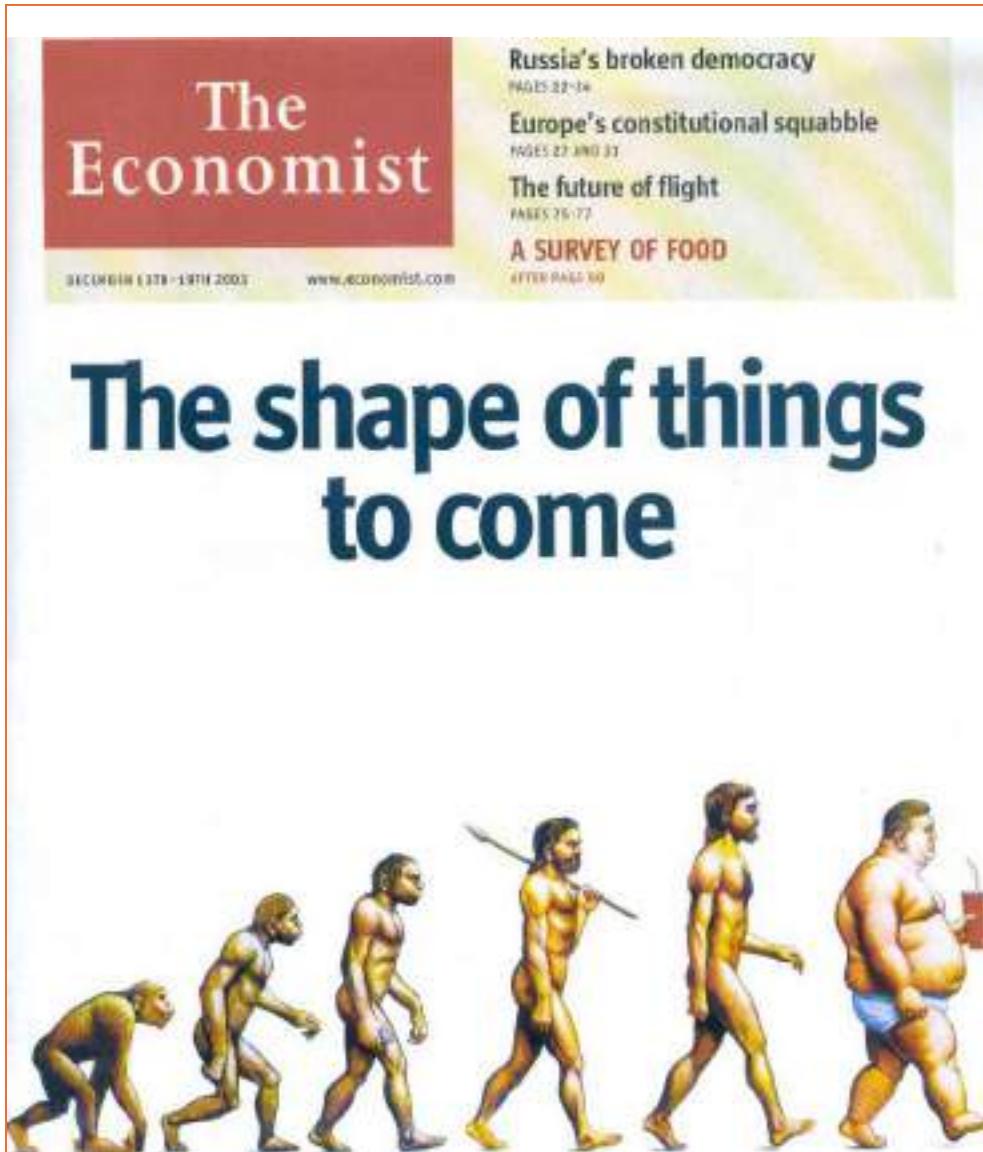
# Vieillissement de la population - VS



**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]

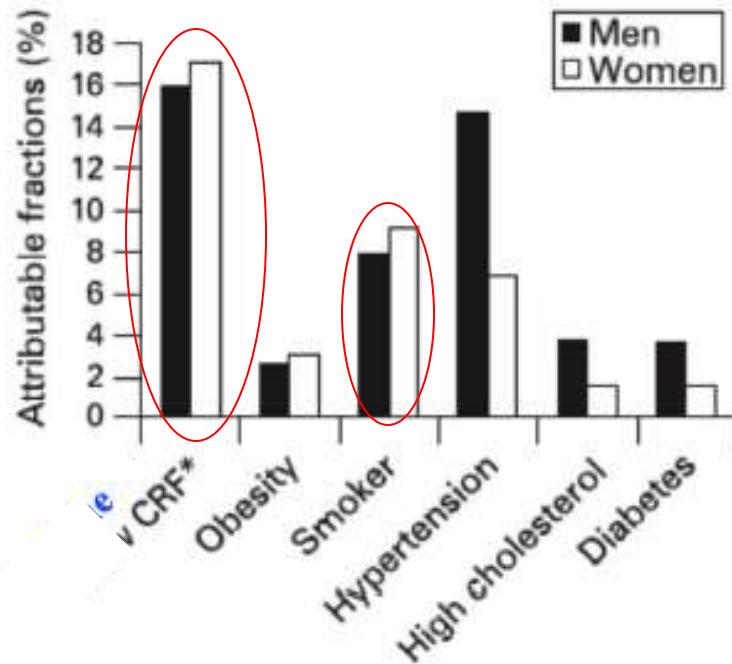


L'épidémie mondiale de diabète, les maladies cardio-vasculaires, le surpoids et l'obésité sont responsables de 47% des morts sur la planète. Des décès qui très souvent, pourraient être évités. Mais chaque année, des dizaines de millions de vies s'éteignent, notamment à cause d'une alimentation déséquilibrée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

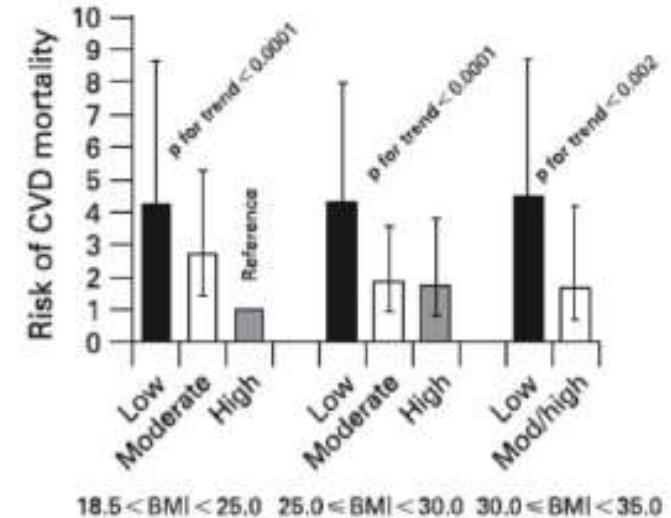
Confrontée à une hécatombe appelée à se développer, l'OMS a décidé d'agir. Au cours de son Conseil exécutif qui s'est tenu au mois de janvier dernier, elle a proposé à ses Etats membres un **projet de Stratégie mondiale pour l'alimentation, l'exercice physique et la santé**. Un document dont la version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

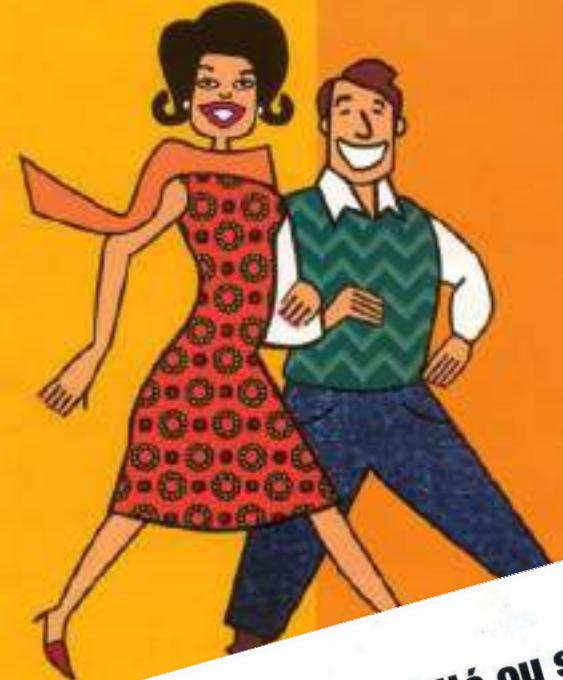


Communes, associations, entreprises, écoles, clubs, ...

# La mobilité quotidienne : promouvoir les modes actifs



# Bouger, c'est la santé !



**Sédentarité 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 !

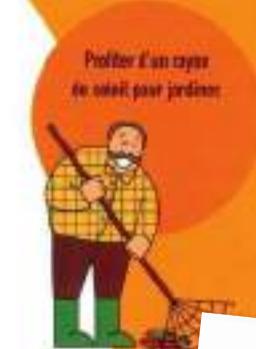


## Vos repères activité physique

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

Régularité : tous les jours.

Intensité : modérée.



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...

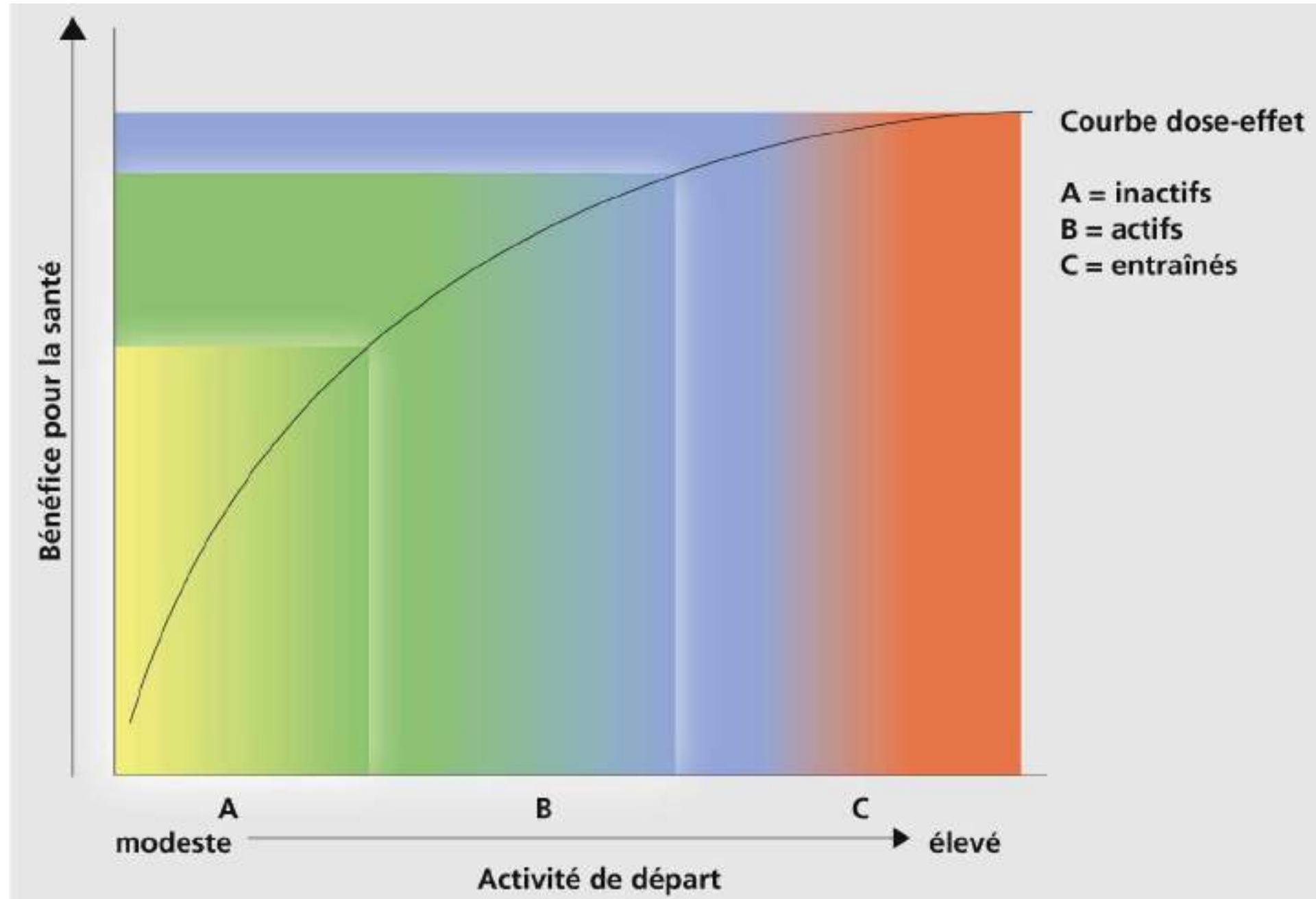


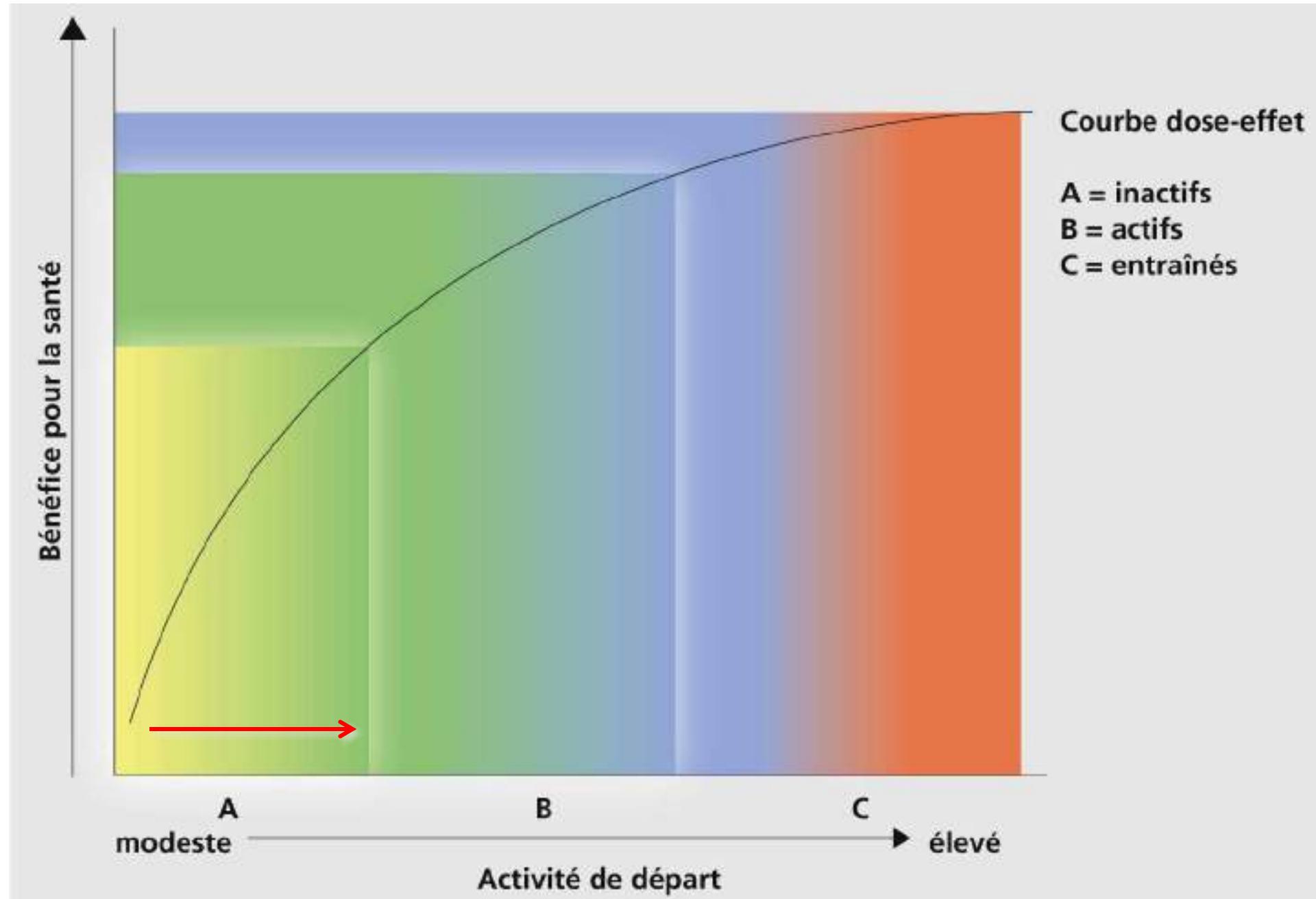
**Santé en marche**

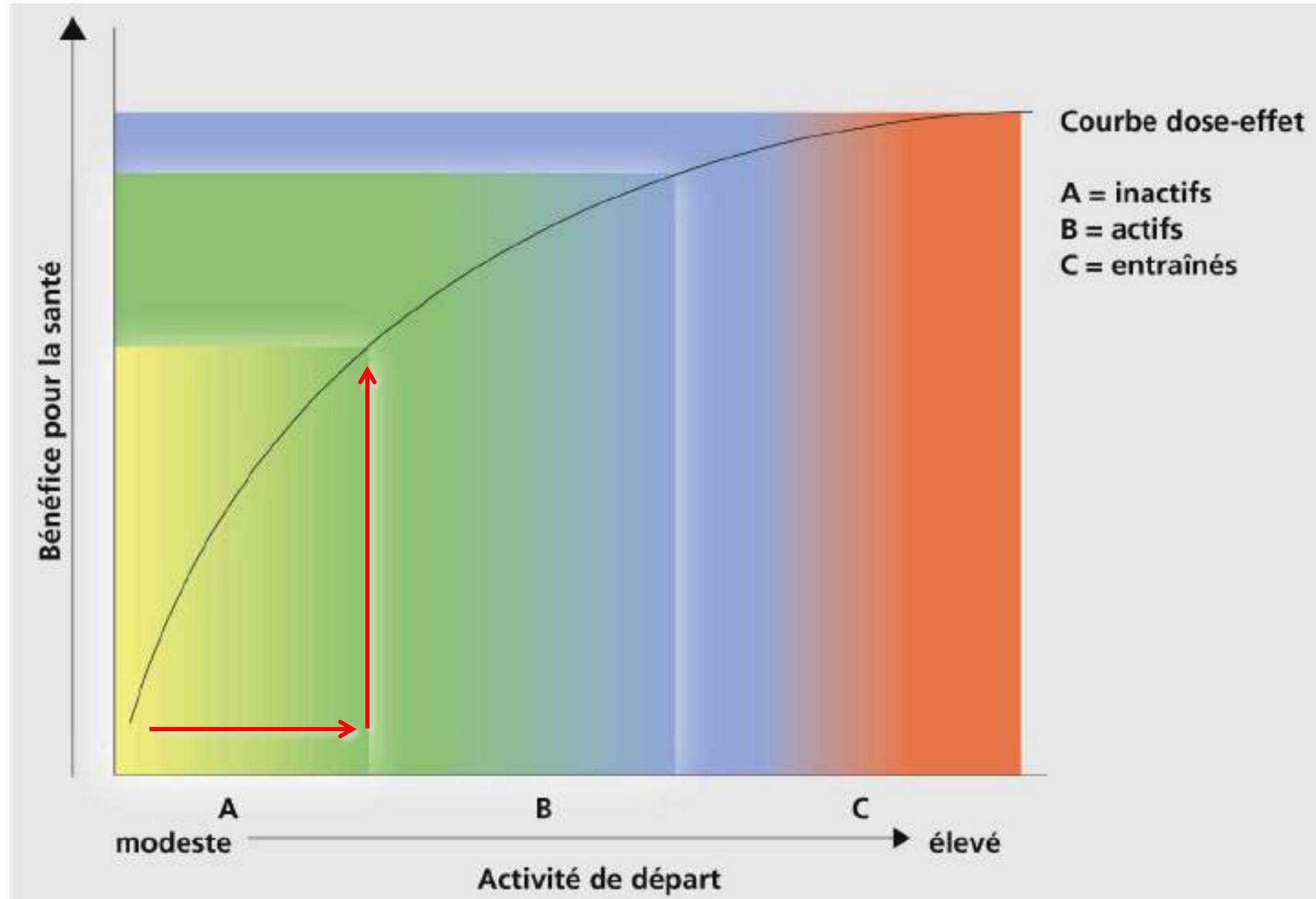
**Combien de pas faites-vous par jour?**

# **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 !***

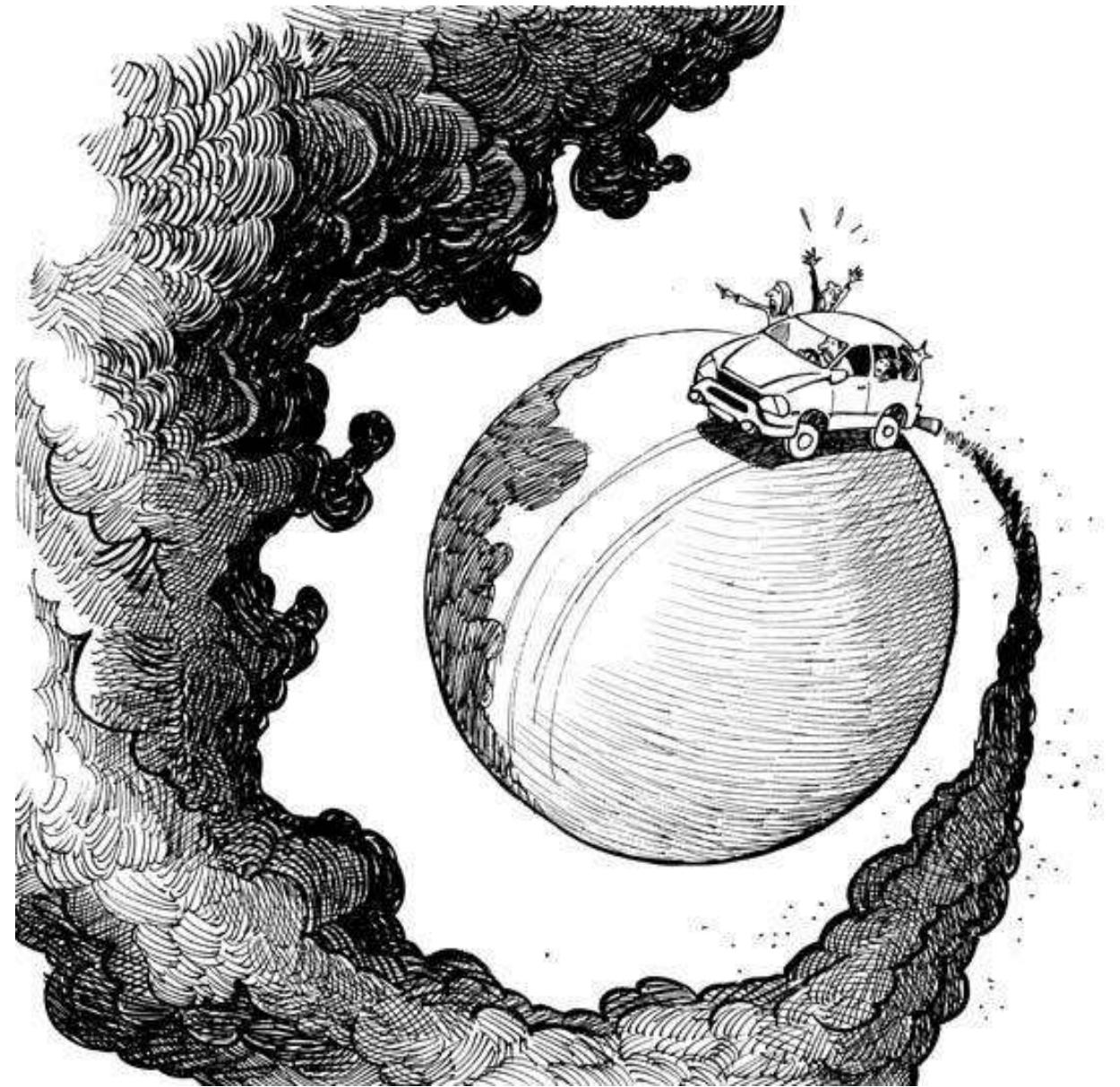


# Le piéton expérimente la ville et ses usages. Il vit l'espace avec tous ses sens





# Valoriser lenteur et proximité



# Un espace partagé → un espace divisé, pour chacun



Rue de la Servette, Genève

# Un espace partagé → un espace uniifié, 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 !**

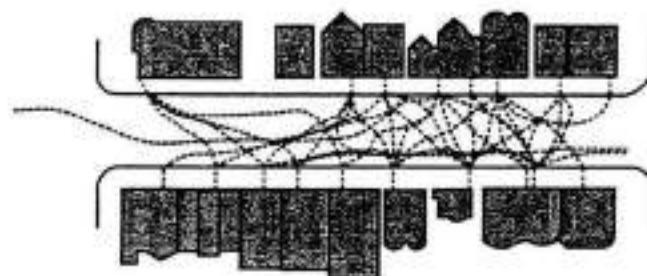
**La résilience d'une société dépend du nombre et de la force des liens entre les individus.**



## Les flux du trafic piétonnier

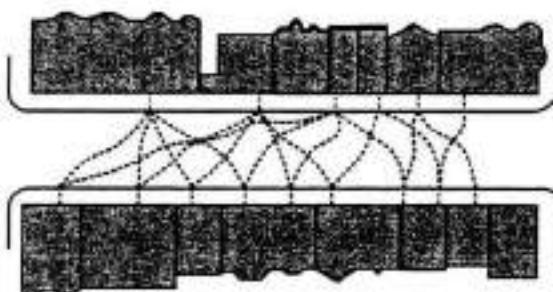
### Circulation légère

3,0 amis par personne  
6,3 connaissances



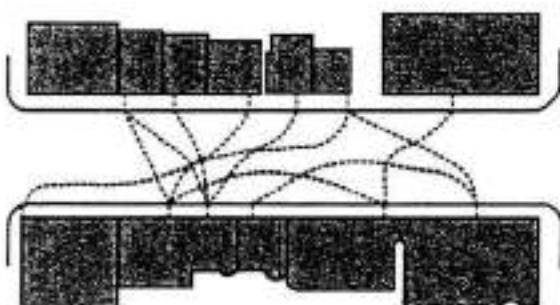
### Circulation modérée

1,3 amis par personne  
4,1 connaissances



### Circulation intense

0,9 amis par personne  
3,1 connaissances

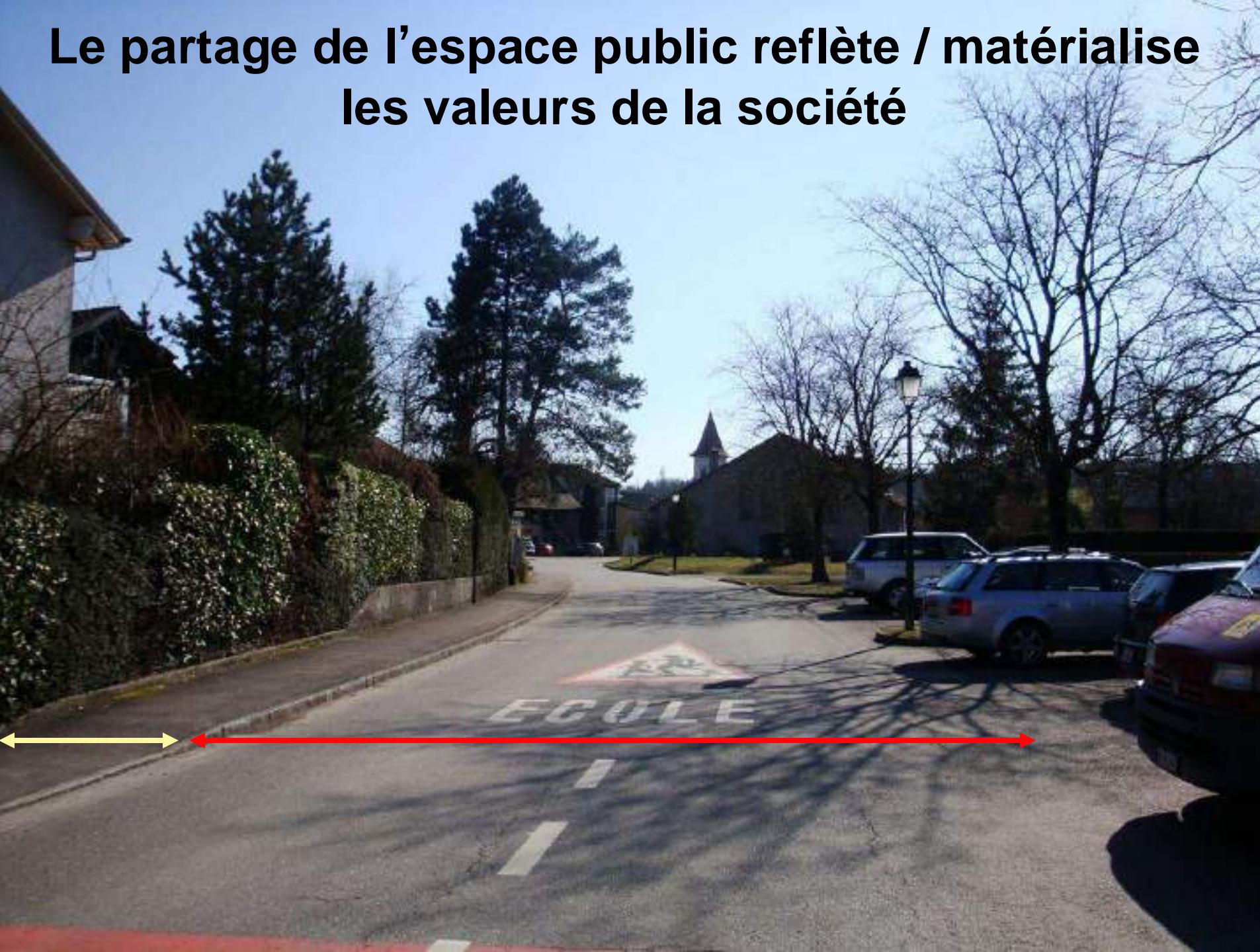


**Nombre d'amis et de connaissances par personne, en fonction de la densité de la circulation automobile.**

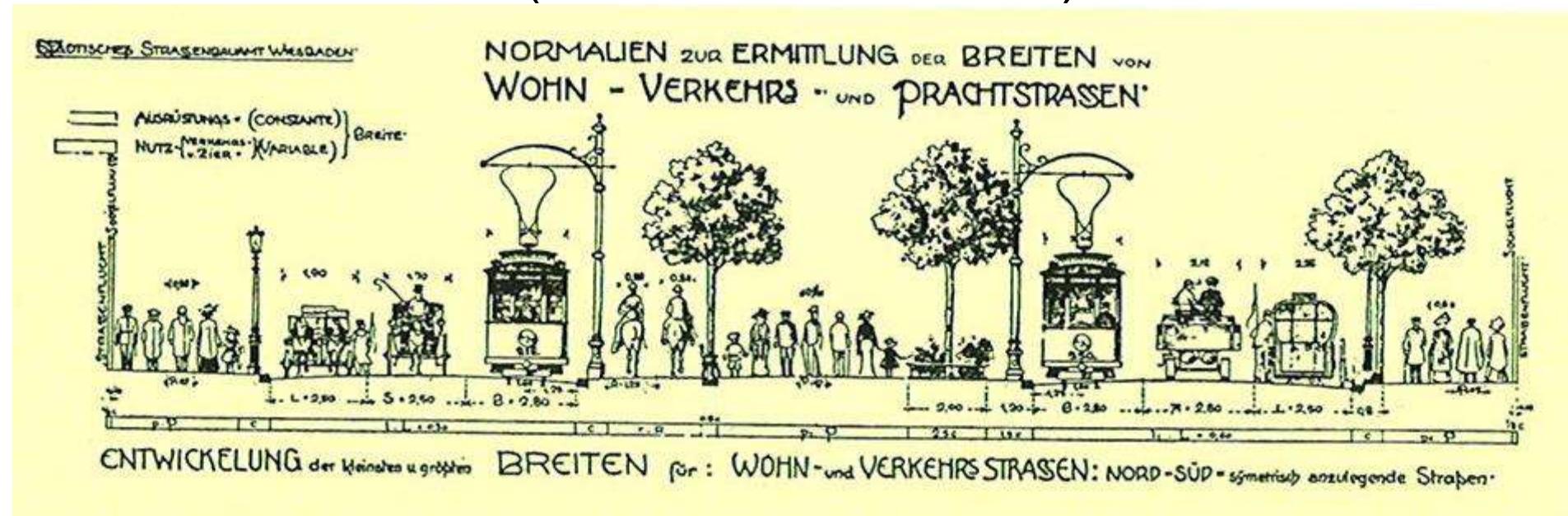
*Plus la circulation est intense, moins il y a de contacts entre personnes qui habitent la même rue.*

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)



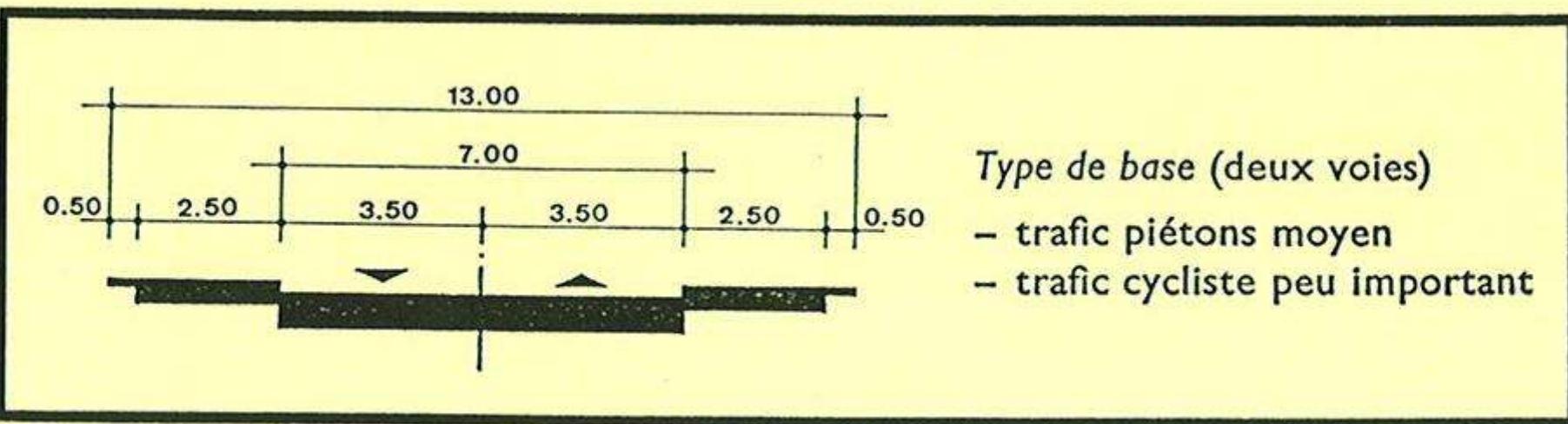
# ... et la norme aujourd'hui !



**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](http://www.environnement-societe.fr)

# Le contact avec les éléments naturels renforce le système immunitaire



Les enfants qui jouent dehors sont moins sujets aux allergies

Created by Dr. Jasmin Peschke und Leo Knöpfli | 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.



[www.sektion-landwirtschaft.org](http://www.sektion-landwirtschaft.org)

M. Weil / PS VS – 26.11.25

[www.label-vie.org](http://www.label-vie.org)

# Effets bénéfiques de la végétation sur le microclimat urbain

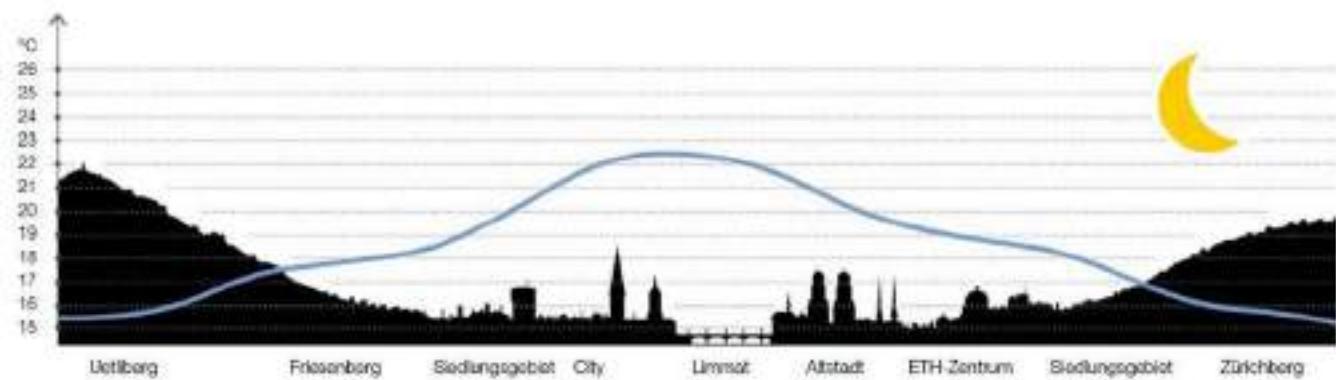
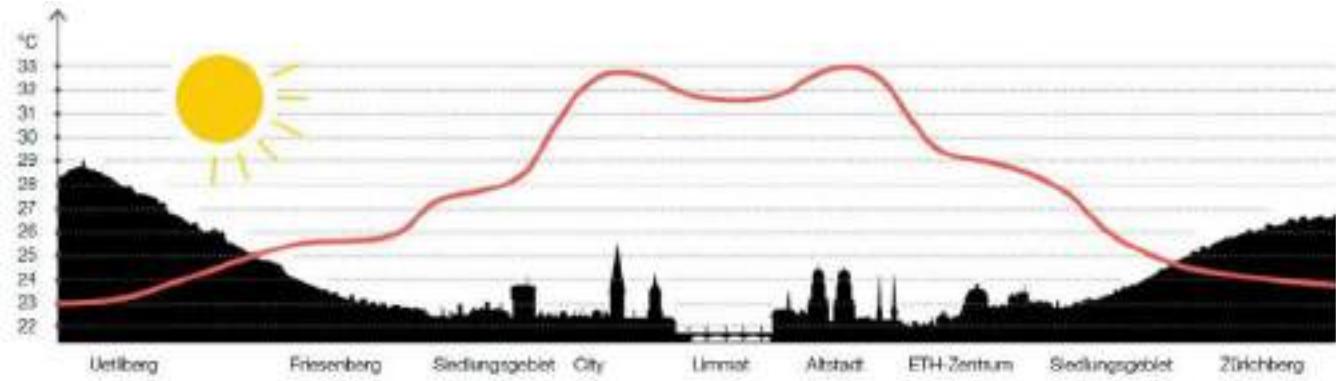
## SANS ARBRES



## AVEC ARBRES



## ICU : îlot 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

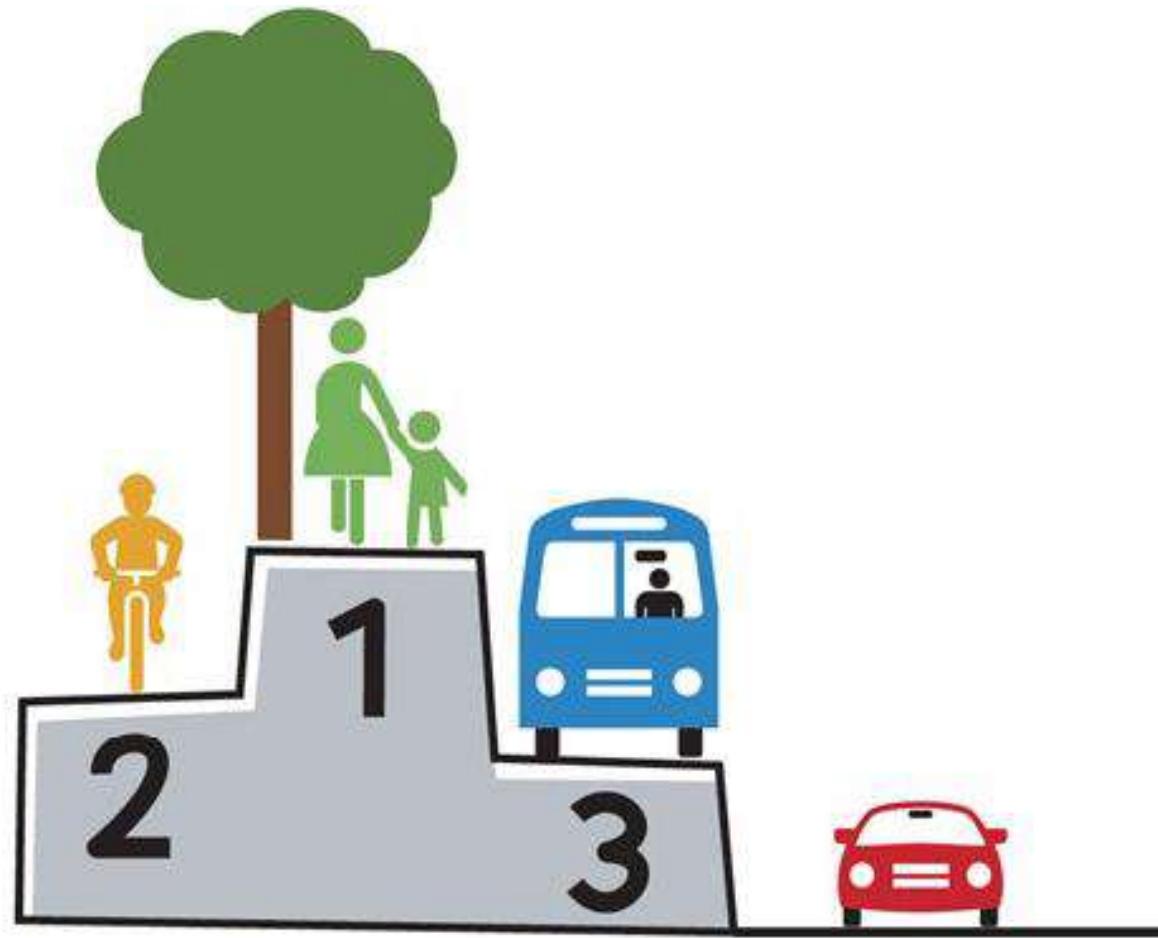


# Une ville plus verte pour la santé, le climat, la biodiversité, la convivialité, ...



mobilité - urbanité - santé

## Hiérarchiser les modes de déplacement



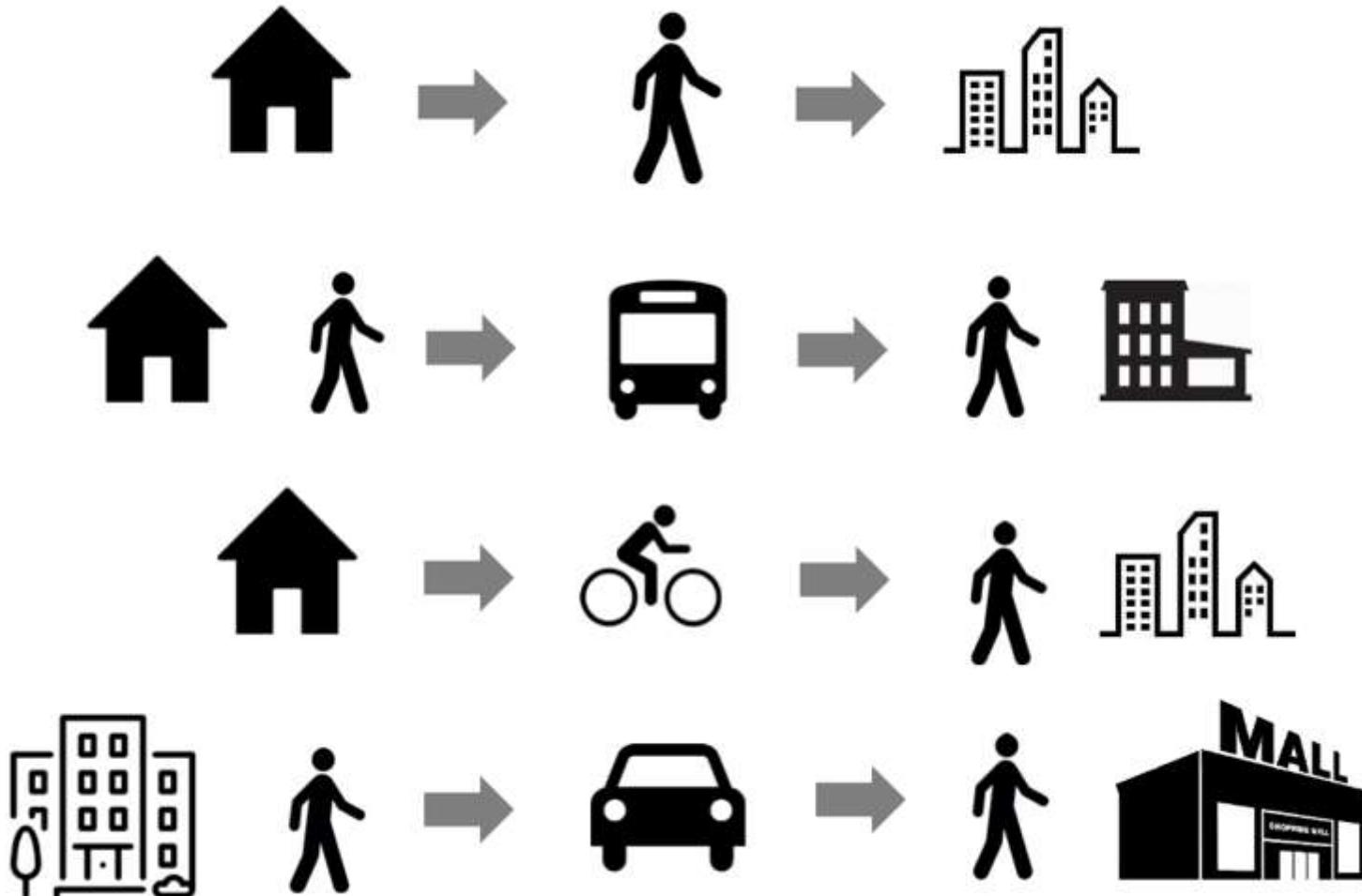
# Cohabitation pacifiée plutôt que domination !



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)



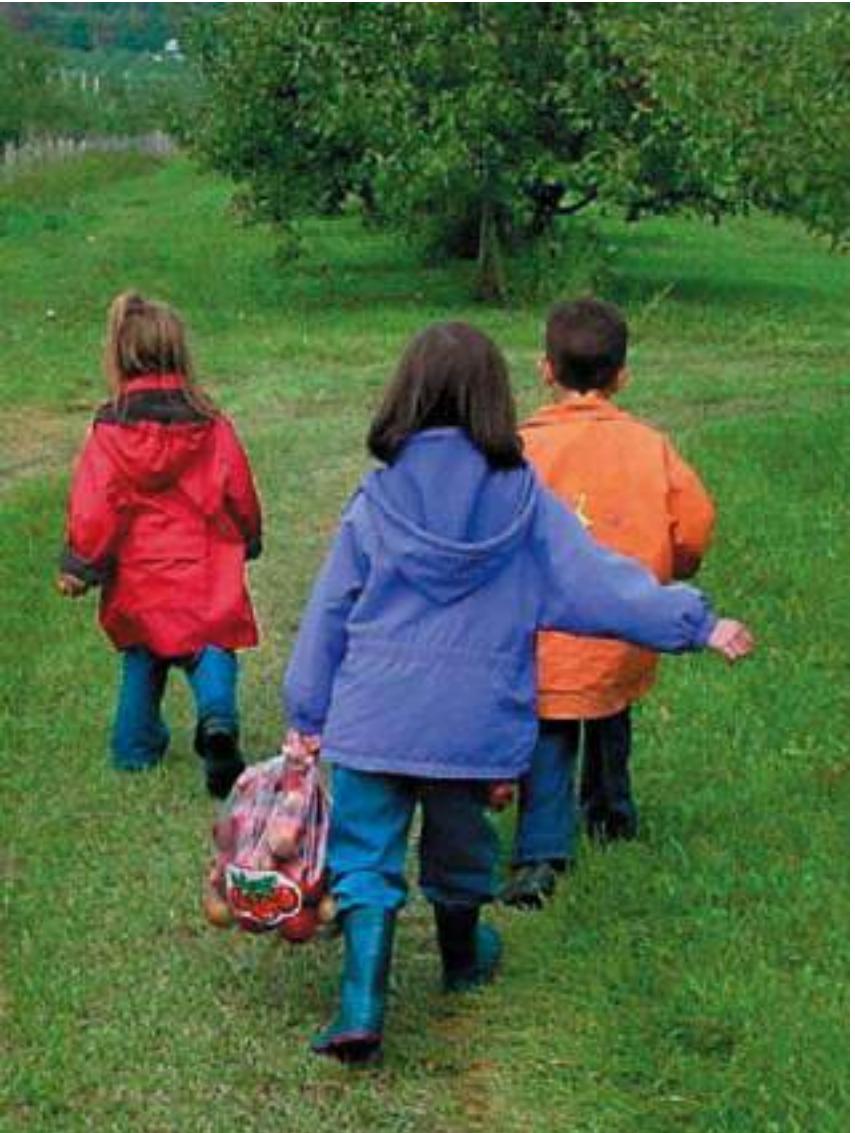
Un projet de promotion de la santé physique et psychosociale, mêlant cohésion sociale, art et culture.

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

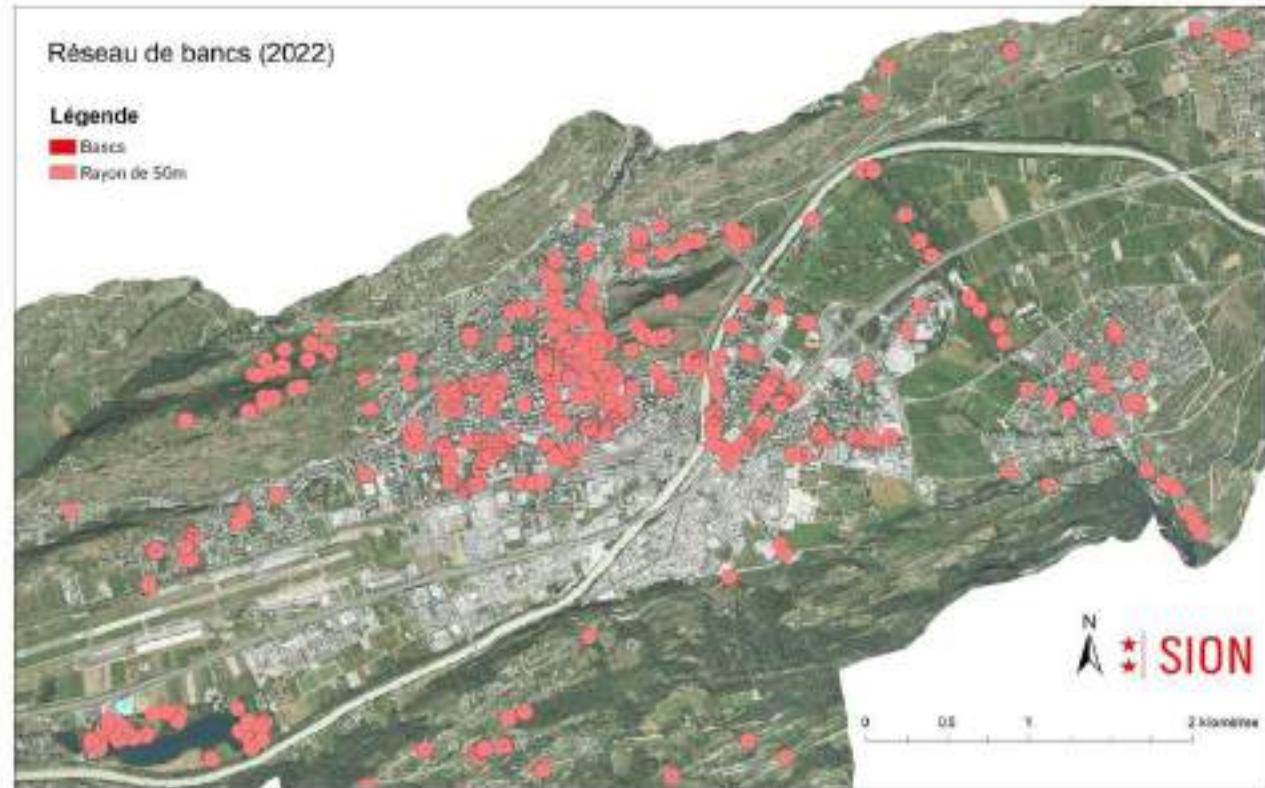


**Dès 75 ans, l'absence de lieux pour s'asseoir constitue un frein à la mobilité des seniors.**

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

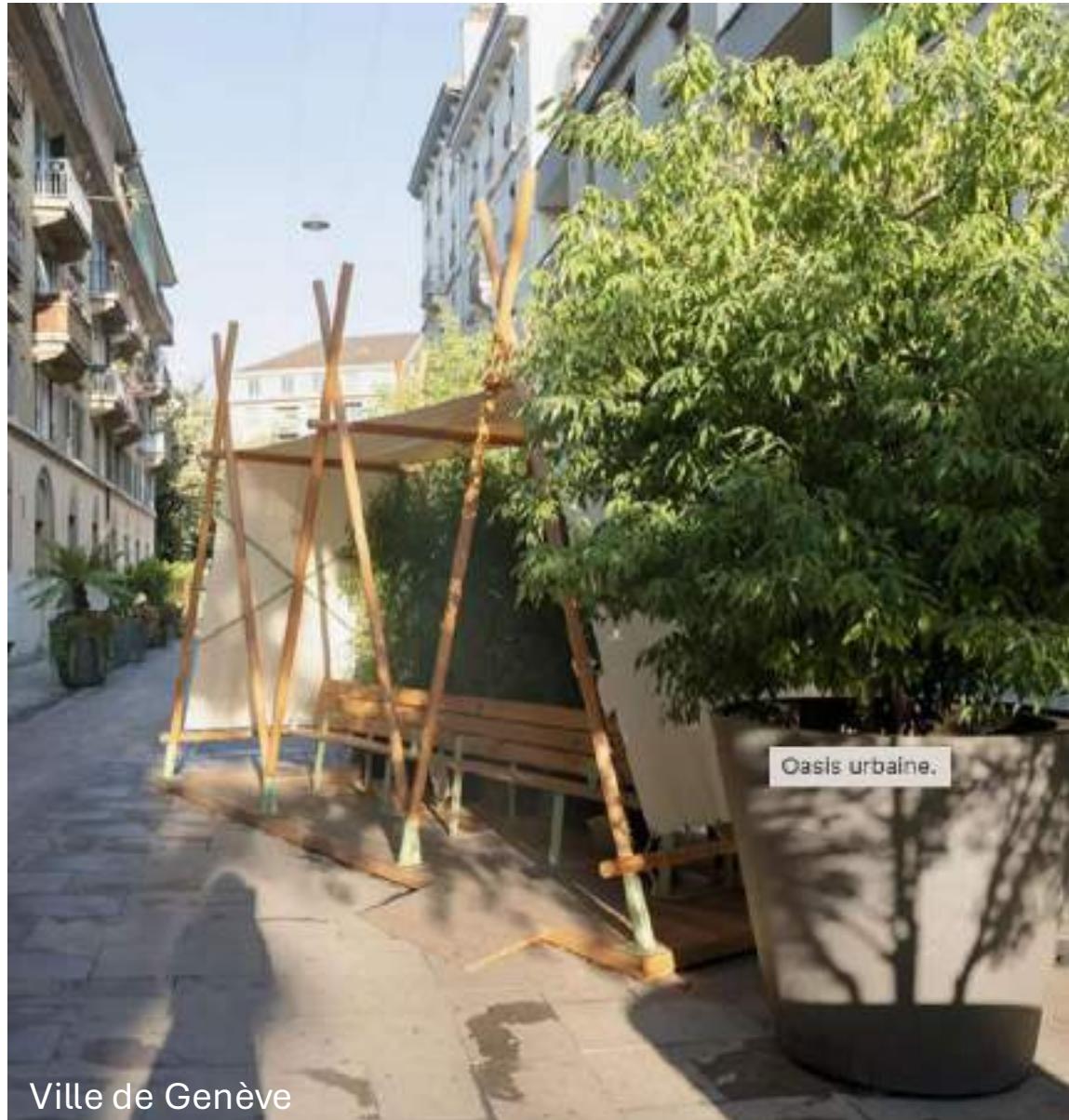
## Liens intergénérationnels



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



# Des oasis urbaines pour permettre aux séniors 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



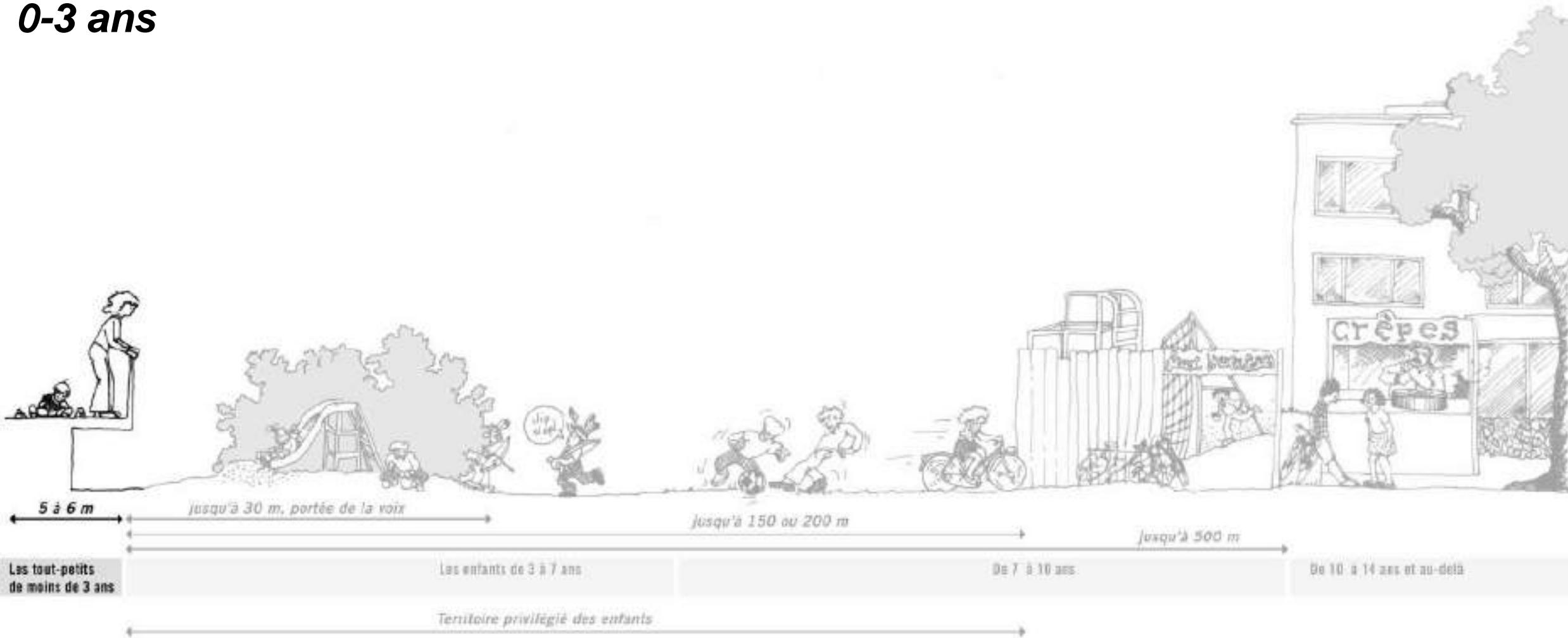
Amsterdam



Satigny

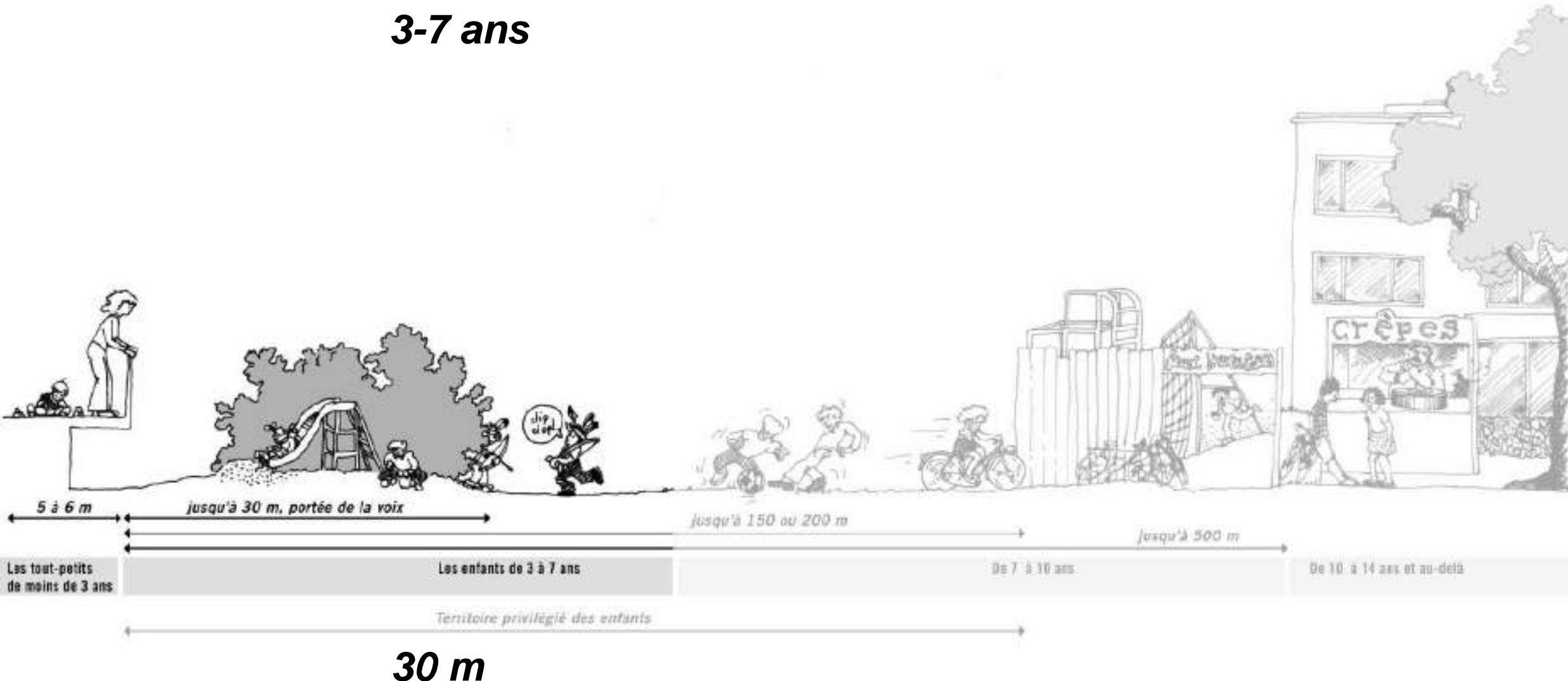


## 0-3 ans



**5-6 m**

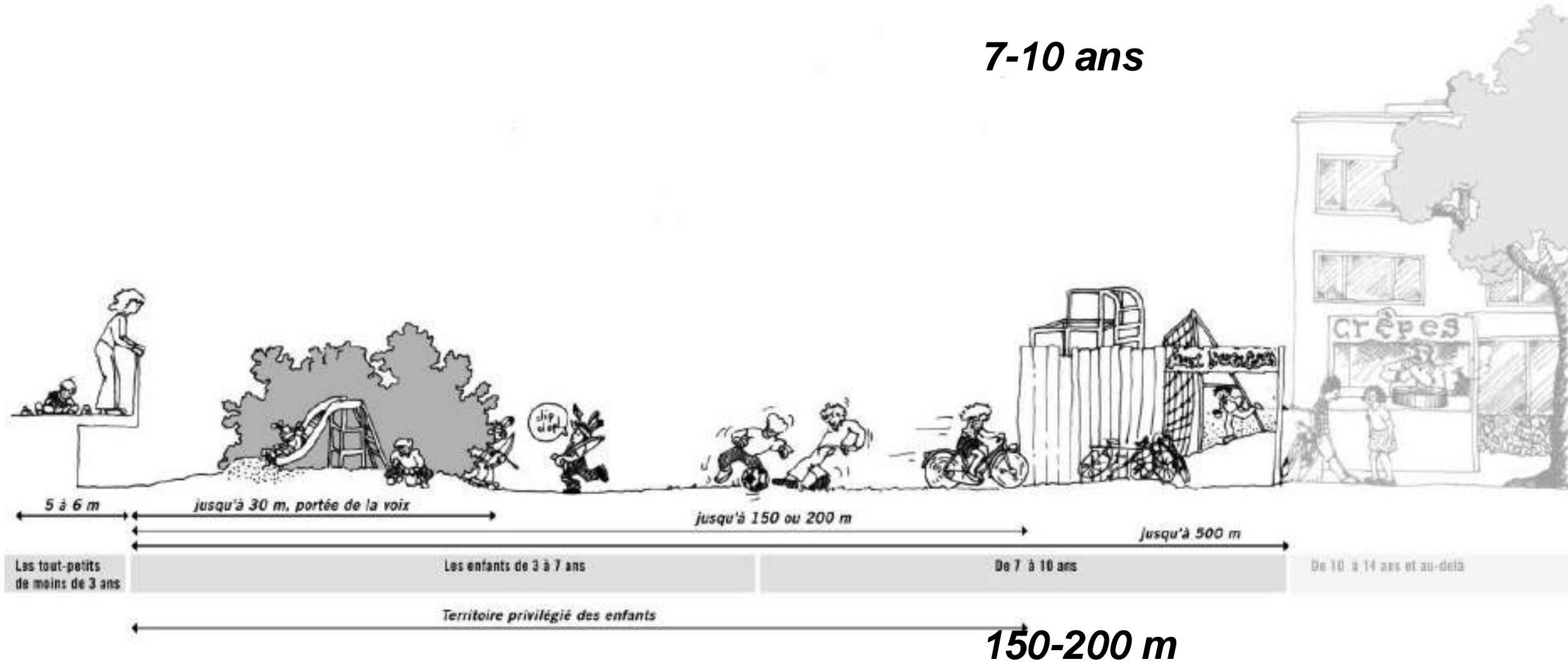
**3-7 ans**



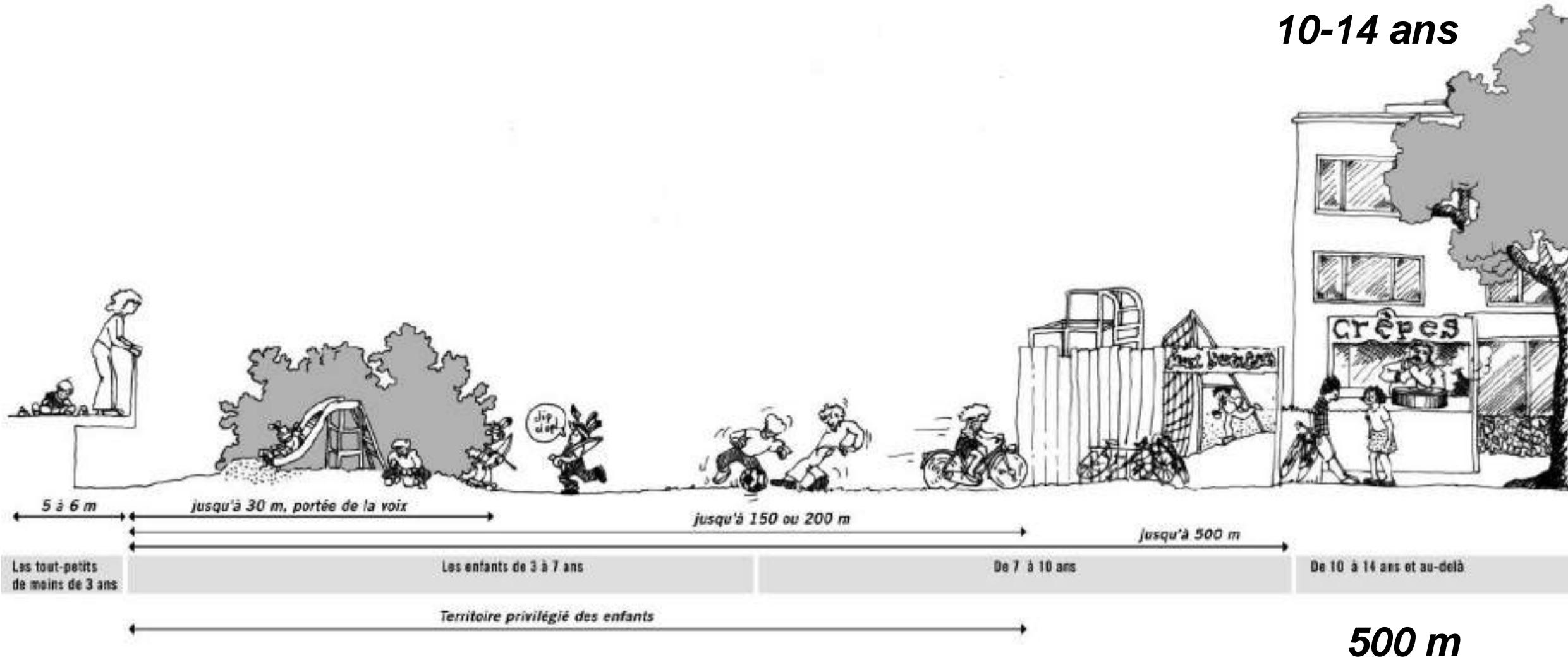
D'après : Codej, Paris 1976

M. Weil / PS VS-26.11.25

**7-10 ans**



## **10-14 ans**



D'après : Codej, Paris 1976

M. Weil / PS VS- 26.11.25



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 Bewegungszeichen und Krabbelinseln ein. Es braucht wenig, um viel zu verändern. [www.gesundheitsförderung.ch](http://www.gesundheitsförderung.ch)



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

(Marco Hüttenmoser)



# Donner un caractère domestique aux espaces collectifs



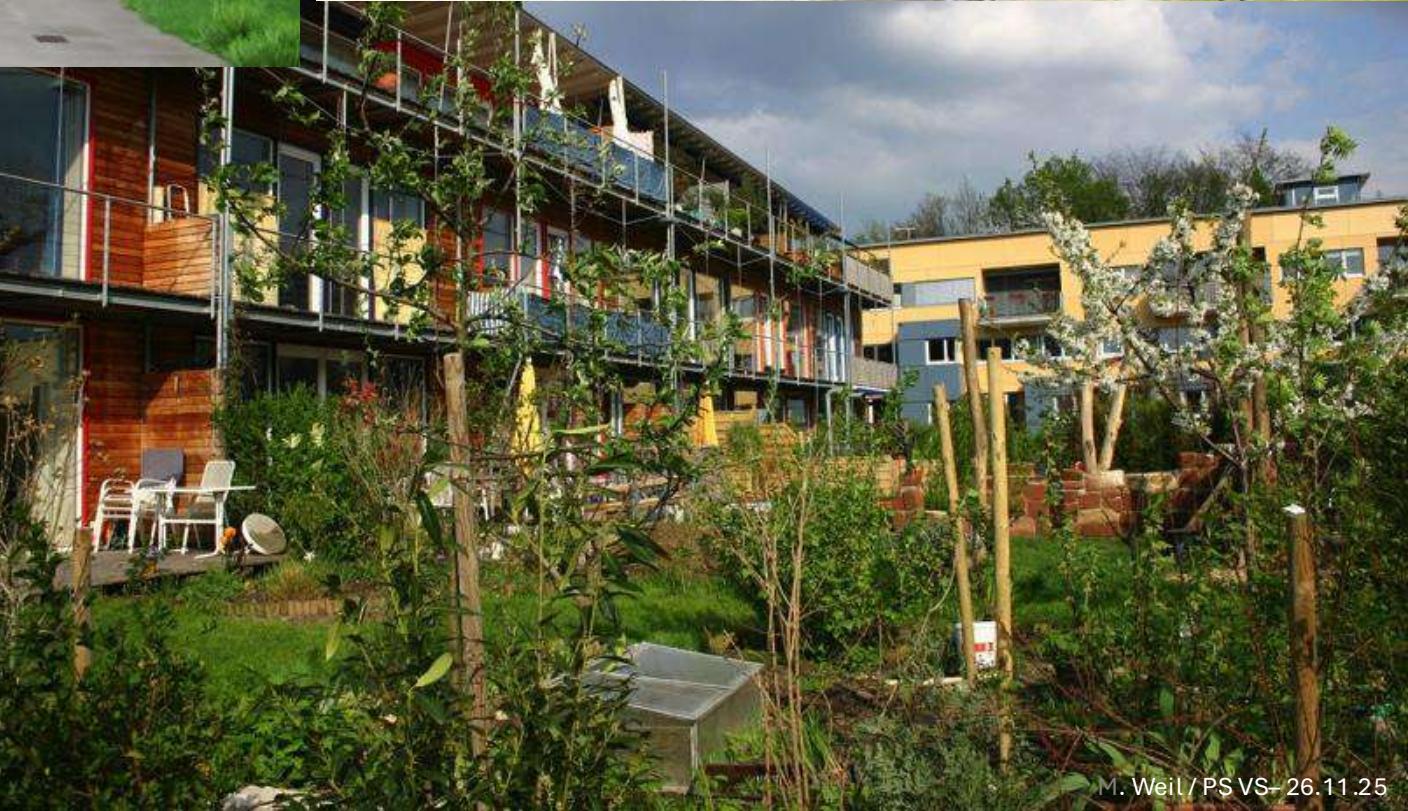
**On ne sort plus dans la rue; on entre dans la rue !**



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

**Proximité > Voisinage > Familiarité > Solidarité**



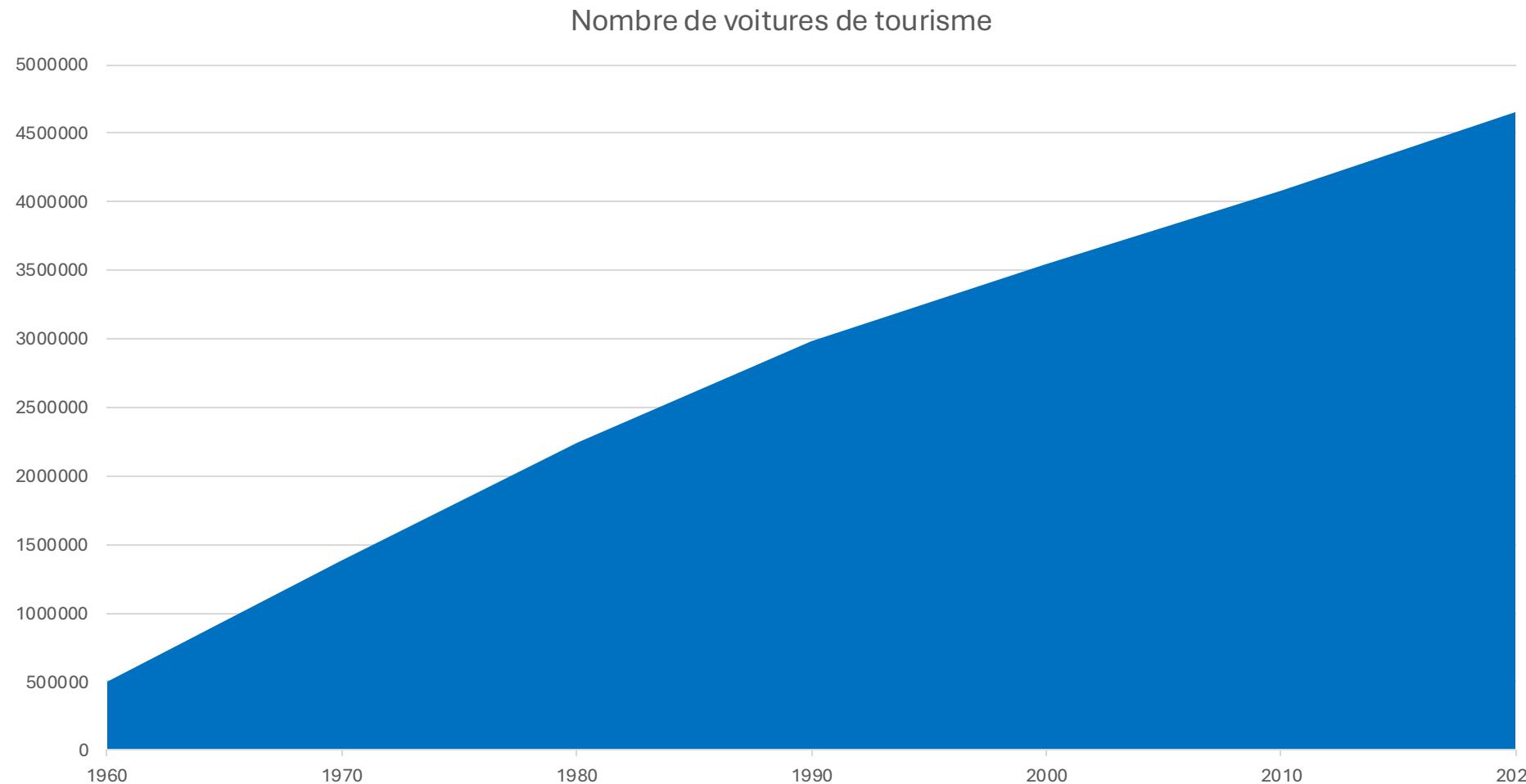






**En CH, entre 1960 et 2020, le nombre de voitures de tourisme a été multiplié par 9.**

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





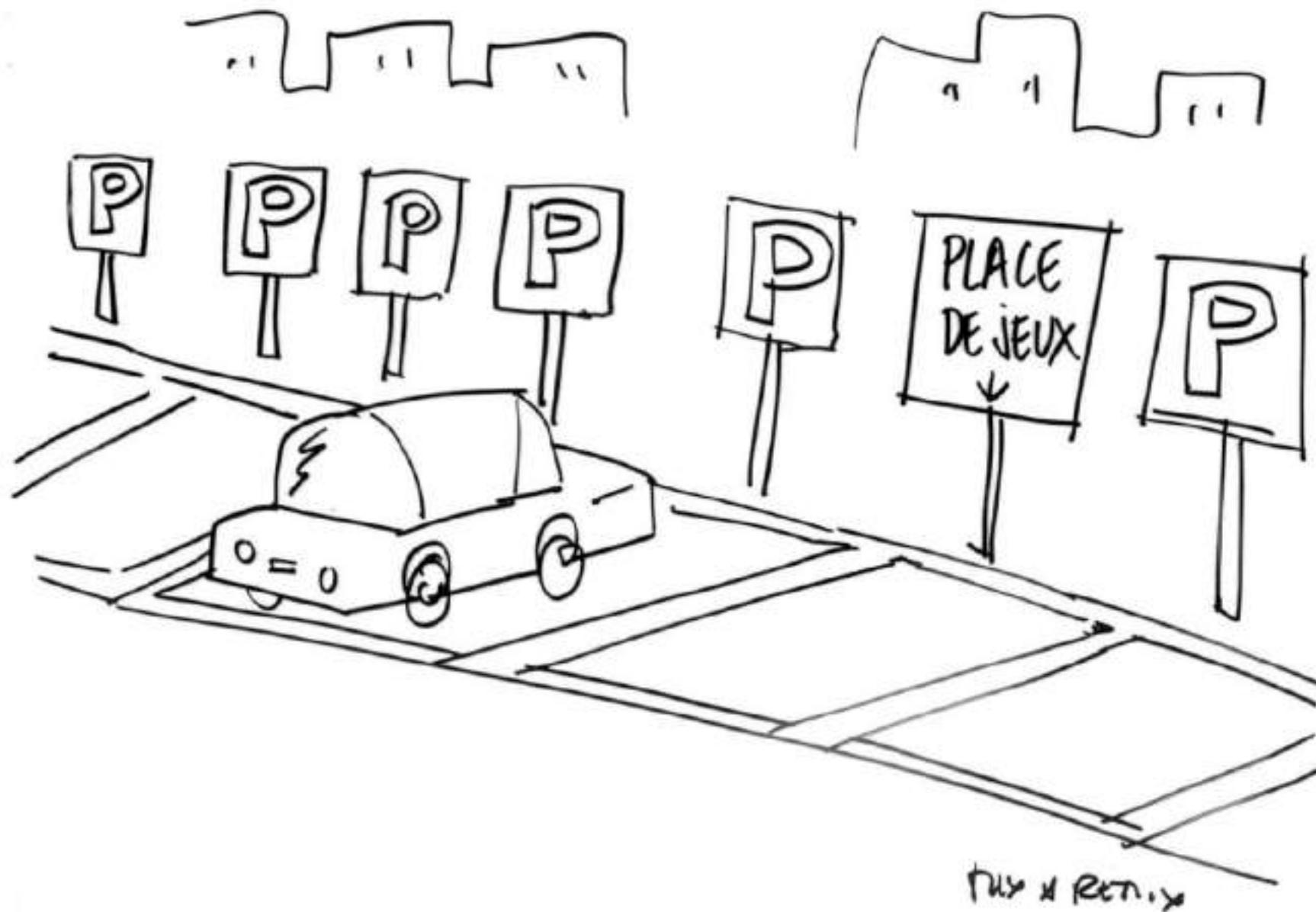
Pieter Bruegel l'Ancien : Les jeux d'enfants

M. Weil / PS VS- 26.11.25



# La lutte des places a remplacé la lutte des classes

(Michel Lussault)





Barcelona

## Redonner aux piétons le droit de cité



# Le jeu libre : un besoin et un droit des enfants



© atelier-olga.ch



© V. De Castro



# 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

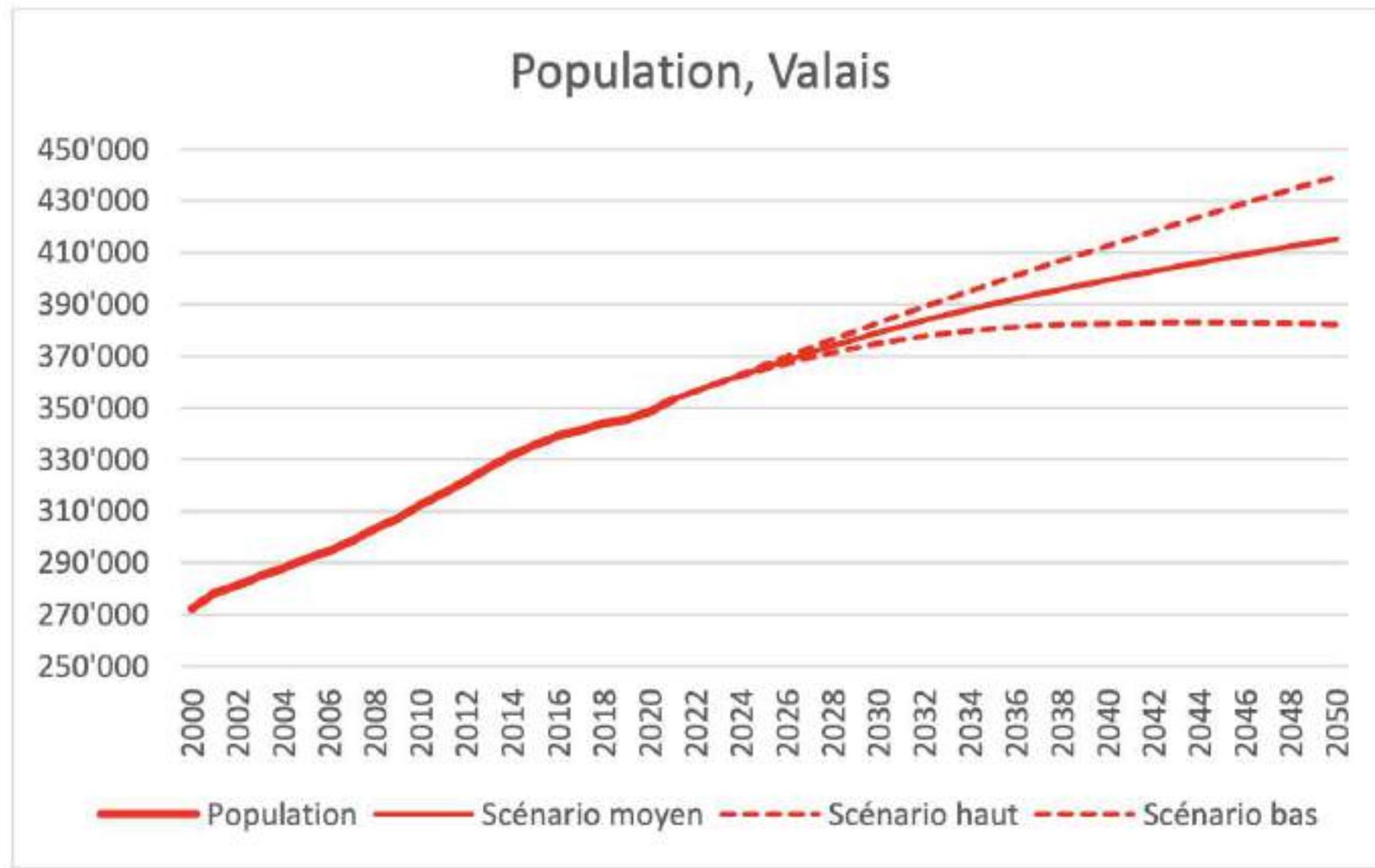


Centre sportif de Moréchon - Savièse



Salle polyvalente du Centre sportif de Saint-Maurice

# Croissance de la population > besoin de nouveaux équipements



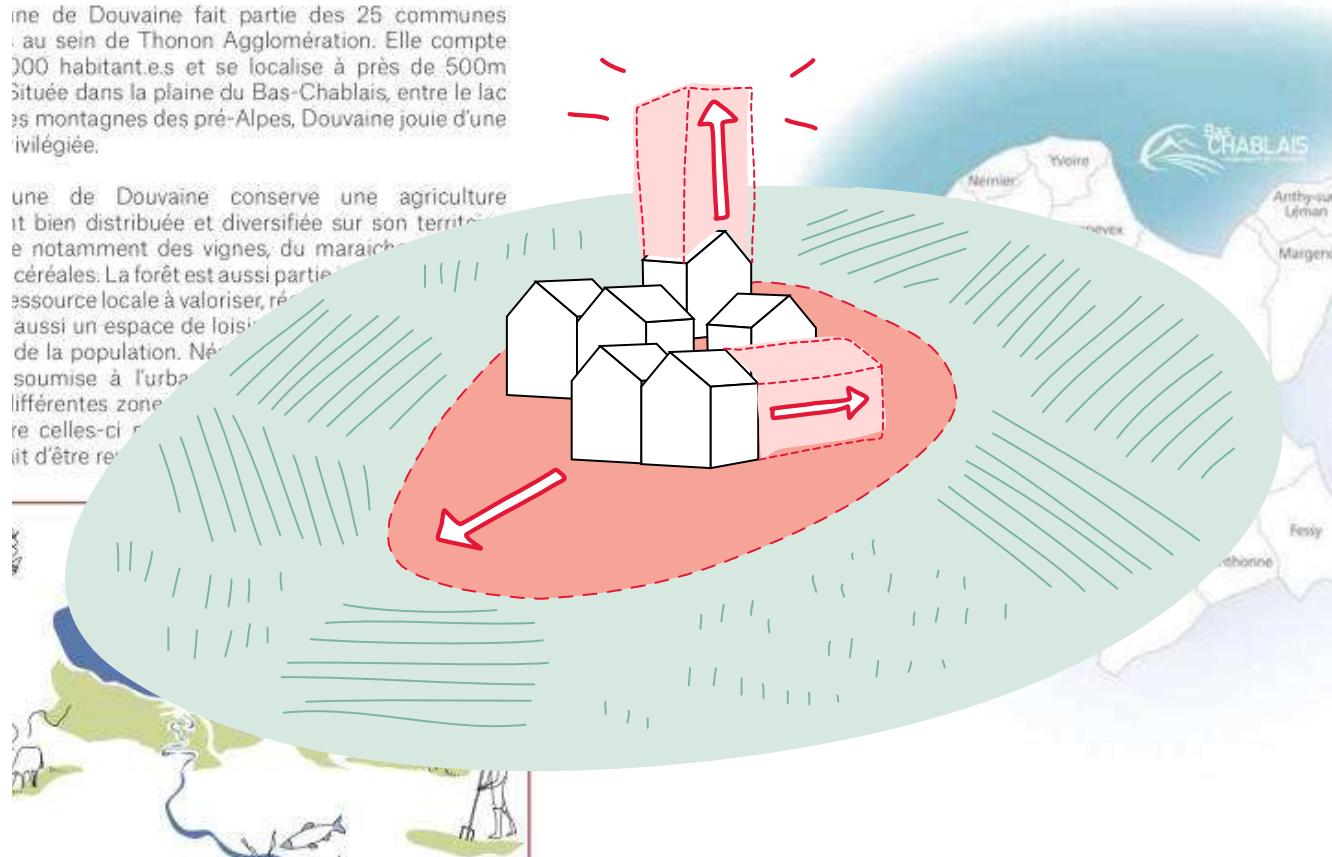
Source : Projections démographiques à l'horizon 2050 - Service de statistique et de péréquation, janvier 2023

M. Weil / PS VS- 26.11.25

# Densification vers l'intérieur > moins d'espace disponible

ine de Douvaine fait partie des 25 communes au sein de Thonon Agglomération. Elle compte 2000 habitant.e.s et se localise à près de 500m. Située dans la plaine du Bas-Chablais, entre le lac et les montagnes des pré-Alpes, Douvaine joue d'une situation privilégiée.

La commune de Douvaine conserve une agriculture bien distribuée et diversifiée sur son territoire, avec notamment des vignes, du maraîchage et des céréales. La forêt est aussi partie intégrante de l'économie locale à valoriser, mais aussi un espace de loisirs apprécié de la population. Néanmoins, la commune est soumise à l'urbanisation de différentes zones, dont celles-ci sont susceptibles d'être reconverties.



# 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**



Ecole de Sainte-Cécile Nouvelle, Montréal



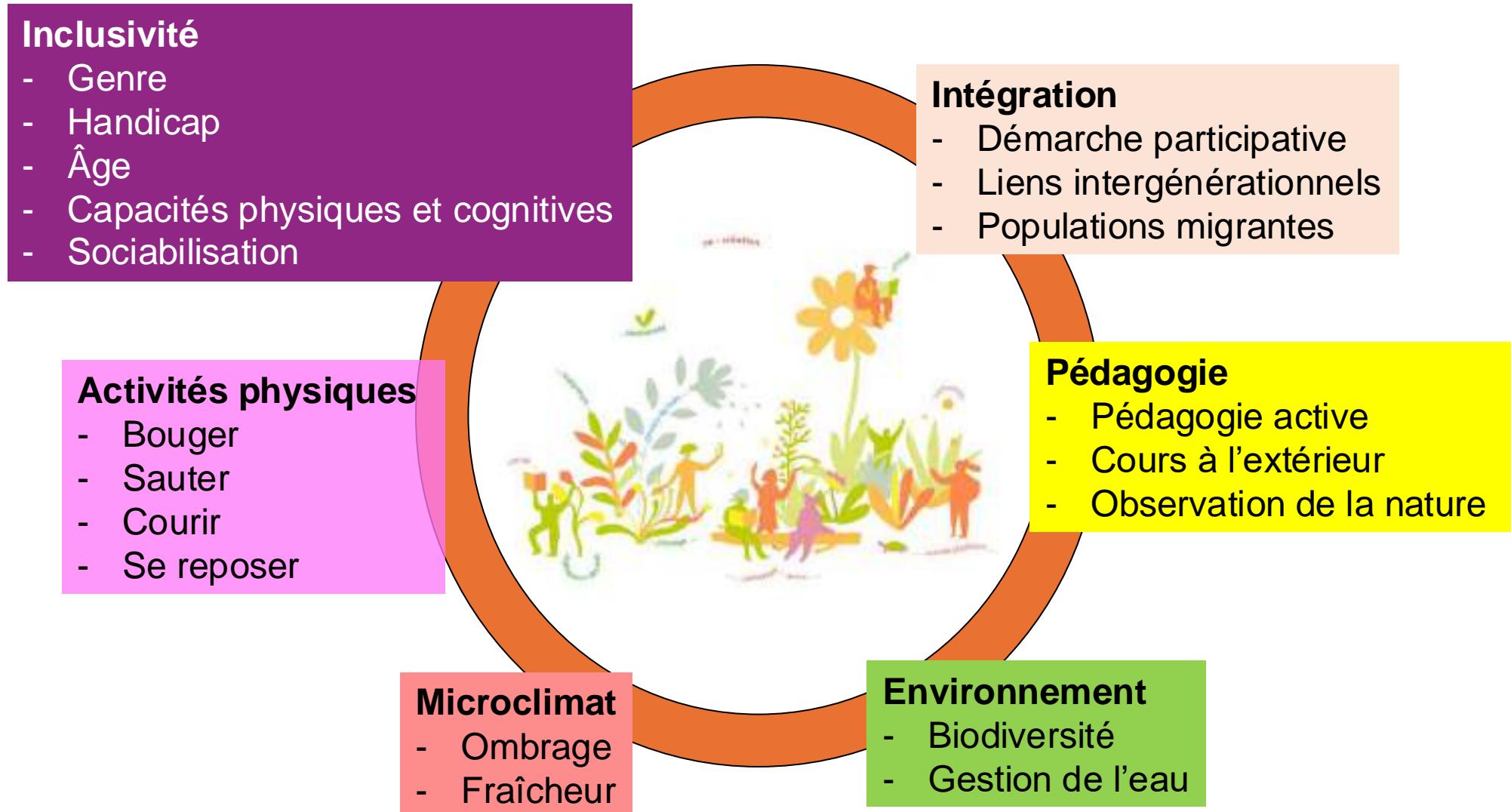
Espaces de **fraîcheur**, plus **inclusifs**, faisant de la place pour des activités **calmes** et **sportives**, **individuelles** ou **en groupe** et offrant des possibilités de **contact avec la nature**.



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



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



# 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

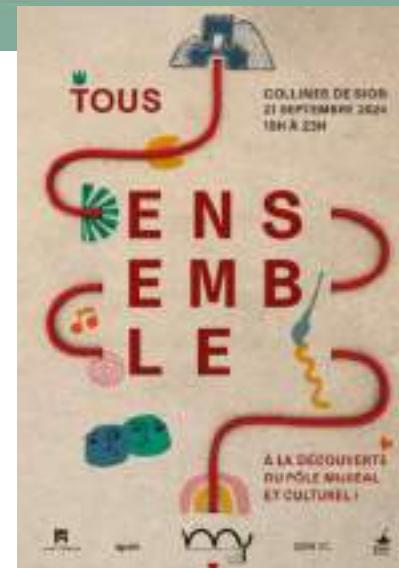
# Associations de quartier : créer du lien, renforcer le sentiment d'appartenance



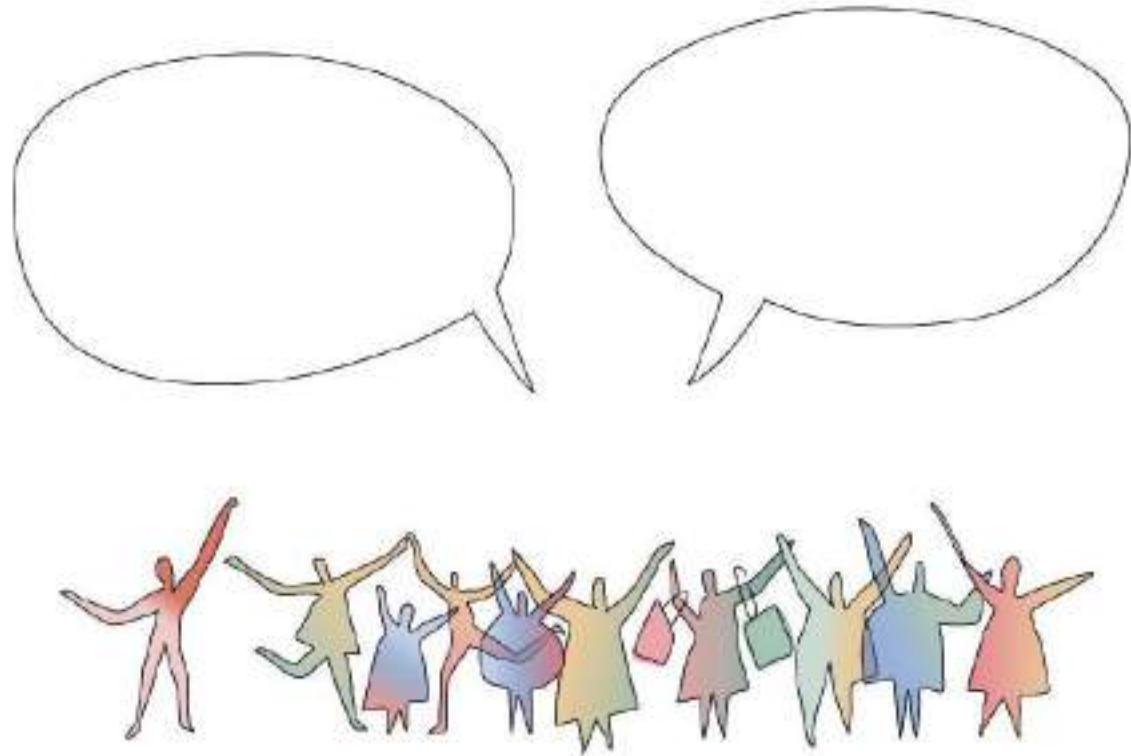
# Associations culturelles et sportives: inclusion et bien-vivre ensemble

Malévoz  
Quartier  
Culturel

The screenshot shows the homepage of the Malévoz Quartier Culturel website. At the top right, there are links for "Le Quartier", "Agenda", "News", "À nous", "À propos", and "Soutenez-nous". The main title "Malévoz Quartier Culturel" is displayed prominently. Below it, a large graphic of a stylized building made of geometric shapes in shades of brown, yellow, pink, and white. A text box below the graphic reads: "Le Quartier Culturel de Malévoz se déploie. Cliquez sur la carte du parc de Malévoz pour découvrir ses différents espaces et projets." A "AGENDA" button is located below this text. At the bottom left, there is a map of the Malévoz area with several icons representing different organizations: Plusport (with a wheelchair icon), SHS Sport Handicap Suisse (with a person in a wheelchair icon), Siam Plusport (with a person in a boat icon), and another Plusport logo. The background of the map is blue and white.



# 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**.

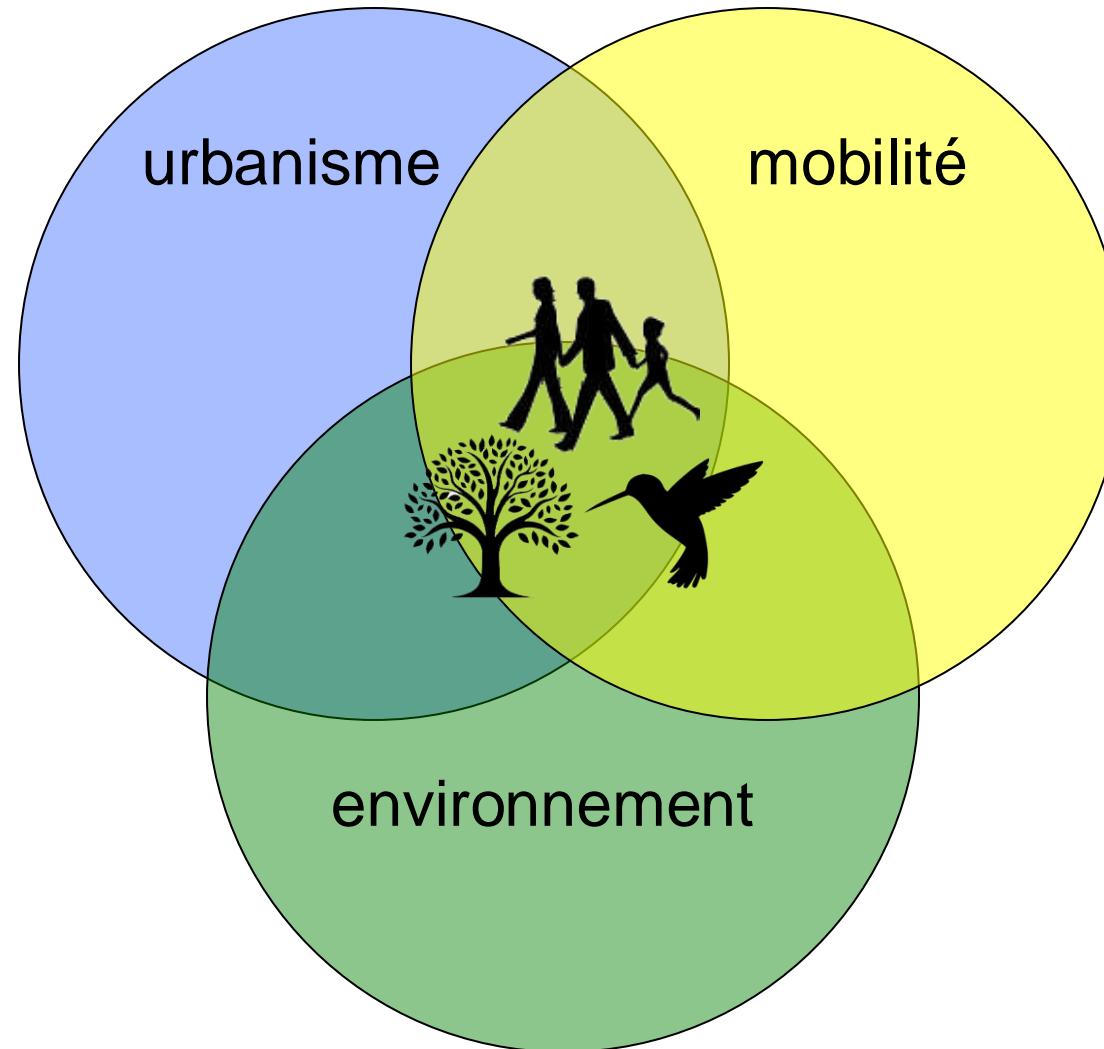
- Permettent de mieux **cerner les besoins** et d'y répondre de manière plus efficace,
- Renforcent la **cohésion sociale**,
- Permettent à la population une meilleure **maîtrise des décisions** qui influencent sa santé,
- Renforcent la **légitimité des décisions**,
- Valorisent le **rôle des participant-e-s**.

# 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

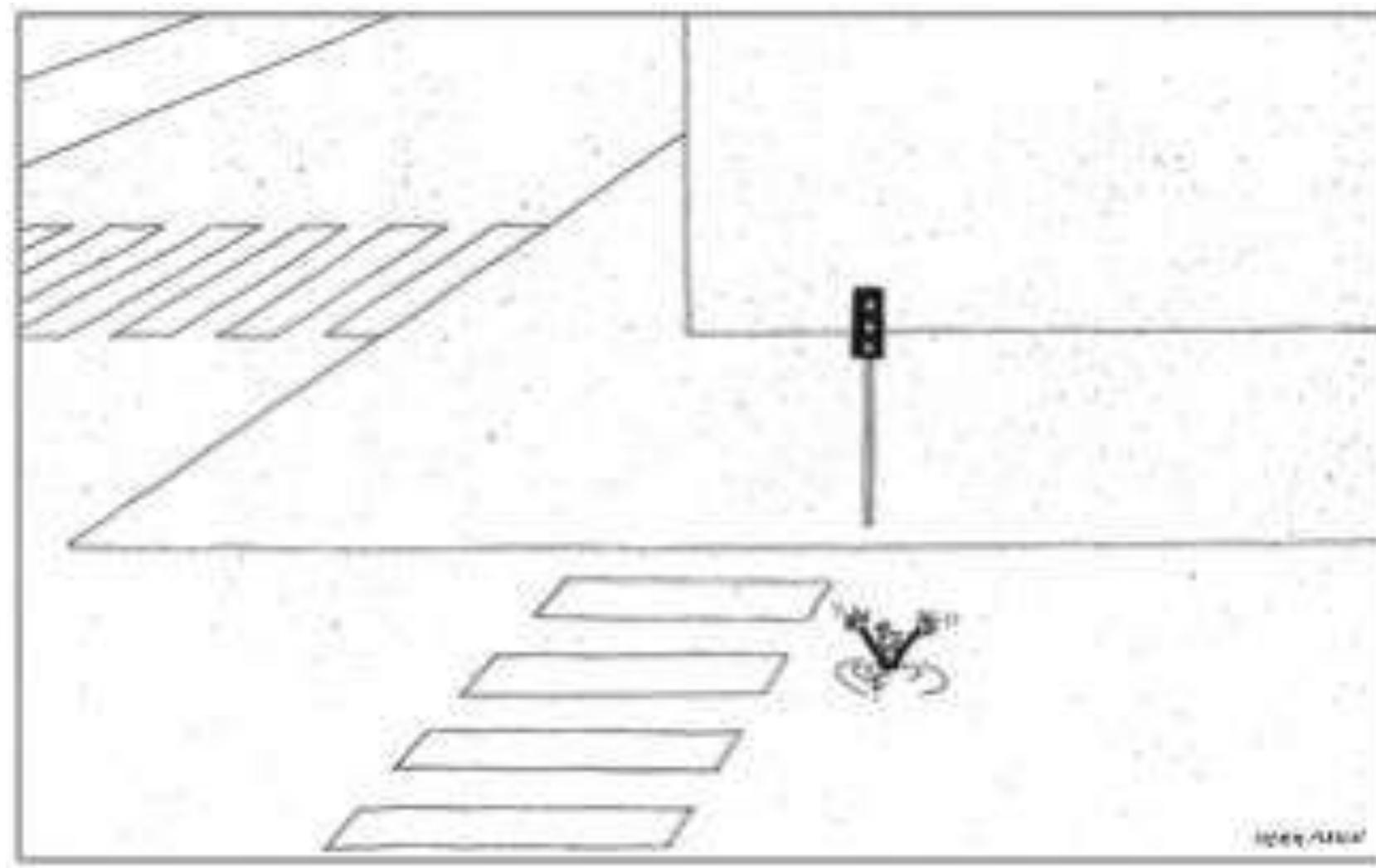


Rue piétonne, Lyon

# 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) !**









# La Fête des Voisin.e.s

Vendredi 23 mai 2025  
Sion

SION

la fête  
des  
voisins

Immeubles en fête



vb  
imprimerie

BUS  
Sédunois

Banque Cantonale  
du Valais  
[www.bcv.ch](http://www.bcv.ch)





M. Weil / PS VS- 26.11.25

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



# Merci pour votre attention

