



Environnement bâti

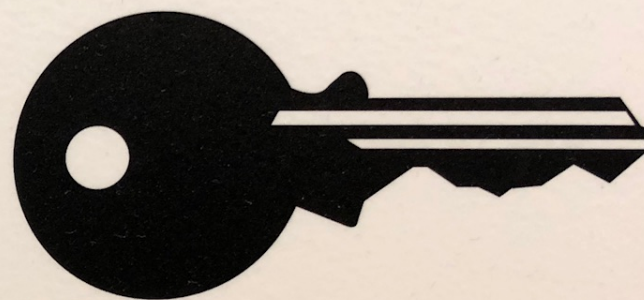
Vos leviers pour que la rue invite à bouger

Mobilité piétonne Suisse
Jenny Leuba

Mobilité active
& santé



mobilitepietonne.ch mobilite-sante.ch
jenny.leuba@mobilitepietonne.ch



**Veillez utiliser les ascenseurs,
l'accès aux étages nécessitant une clé**



La modernité, c'est
être récompensé pour
son mode de vie sain.

Comptez vos pas, synchronisez-les
en ligne avec myStep et recevez
une récompense.*

En tous points personnelle.

En savoir plus sur css.ch/mystep

* Avec le compte «santé» CSS, vous recevez par exemple CHF 146 -
si vous effectuez 10 000 pas par jour pendant 365 jours.



CSS
Assurance



Faits & Chiffres

- 🚶 1/3 des Suisses ne bougent pas assez
- 🚶 Mr. Suisse marche en moyenne 30' / jour

- 🚶 Part modale du vélo 5 % des étapes
- 🚶 Le **sport** est souvent considéré comme inaccessible.



L'inactivité physique en Suisse en 2013 c'est:
(OFSP, 2013)

2900 décès prématurés (avant 70 ans)

2,1 millions de cas de maladies

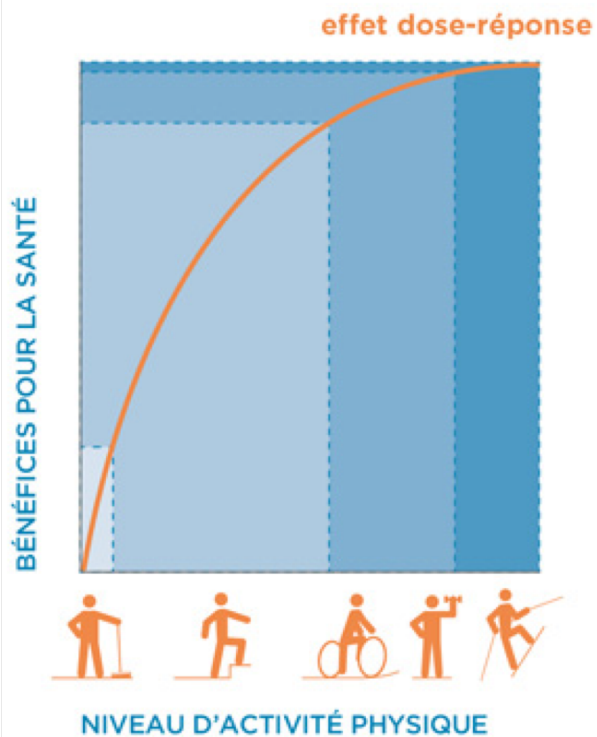
2,4 milliards de frais de traitement directs





Cibler les inactifs

RELATION ENTRE NIVEAU D'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET BÉNÉFICES POUR LA SANTÉ



Légende



Activités légères
de la vie quotidienne



Endurance 3 fois
par semaine durant
20 minutes

Force et mobilité
articulaire au moins
2 fois par semaine



30 minutes 5 fois
par semaine en étant
légèrement essoufflé



Activités sportives
facultatives





Méta-étude européenne (Van Holle)

Facteurs influant sur l'activité physique:

- Walkability index
- Accès aux commerces, services, emplois
- Qualité de l'environnement
- Densité (si de qualité)
(+10 autres critères)



Quels outils?





Deux types de prévention





« Make the easy choice the healthy choice »





Chemin de l'école



RUE AUX ENFANTS



En attendant le bus



Et les ados?







Diagnostic Marchabilité aînés







Au rythme du quartier



Fête des escaliers



www.staegestadt.ch



Jeu d'acteurs

Vernier

Près de 500 médecins s'engagent en faveur des bienfaits du vélo sur la santé

Pétition Ces professionnels veulent dépolitiser le débat sur la mobilité douce et remettre les enjeux de santé au cœur des discussions.



Se déplacer quotidiennement à vélo diminue de 40% la mortalité sur quinze ans.
Image: PIERRE ALBOUY

Une pétition pour «inscrire en priorité dans l'agenda le développement d'aménagements cyclables sécurisés», signée par 429 médecins des secteurs privé et public, vient d'être envoyée au ministre des Transports, Luc Barthassat. Avec copie au président du Conseil d'État et aux autorités municipales.

Autorités (urbanisme mobilité)

Population (voisins, parents, quartier)

Usagers (mobilité, handicap, enfants, seniors)

Expertise (santé, environnement)

Médias, réseaux sociaux



Références

Urbanisme et santé

mobilité-sante.ch

[Guide Agir pour un urbanisme favorable à la santé, concepts & outils EHESP/DGS](#)

environnement-sante.ch

Enfants / Seniors

chemin-ecole.ch

mobilservice.ch Diagnostic marchabilité aînés, 2017



fb.com/mobilite.pietonne/



[@fussverkehr](https://twitter.com/@fussverkehr)



fussverkehr



linkedin.com/company/fussverkehr

Jenny Leuba – Mobilité piétonne Suisse
Klosbachstrasse 48, 8032 Zürich
mobilitepietonne.ch/sejour
jenny.leuba@mobilitepietonne.ch