

# Vos leviers pour encourager le mouvement

**Colloques du Département d'épidémiologie et systèmes de santé  
(DESS) – 19 mars 2019**

*Jenny Leuba – Cheffe de Projet «Mobilité active & Santé»  
Association Mobilité piétonne Suisse*

*Karin Zürcher – Responsable Secteur information et plaidoyer  
Département Promotion de la santé et préventions (DPSP)*



# Contenu

1. Activité physique et santé
2. Environnement physique et santé
3. Exemples d'interventions
4. Projet et site « Environnements favorables à santé »
5. Facteurs de succès

# Contenu

- 1. Activité physique et santé**
2. Environnement physique et santé
3. Exemples d'interventions
4. Projet et site « Environnements favorables à santé »
- 5. Facteurs de succès**

# Définition

L'activité physique est généralement définie comme « tout mouvement corporel associé à une contraction musculaire, qui augmente la dépense d'énergie par rapport aux niveaux constatés au repos ».

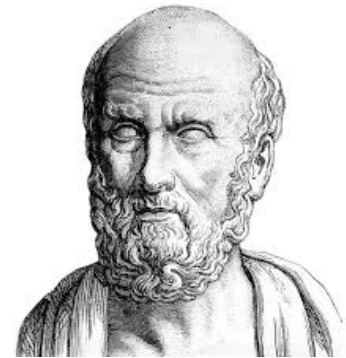
Cette définition englobe tous les contextes d'exercice d'une activité physique : pendant les loisirs (comme la plupart des activités sportives), au travail, à la maison ou aux alentours, et par le biais de la mobilité douce.

<https://www.bag.admin.ch/bag/fr/home/gesund-leben/gesundheitsfoerderung-und-praevention/bewegungsfoerderung.html> (consulté le 17 mars 2019)

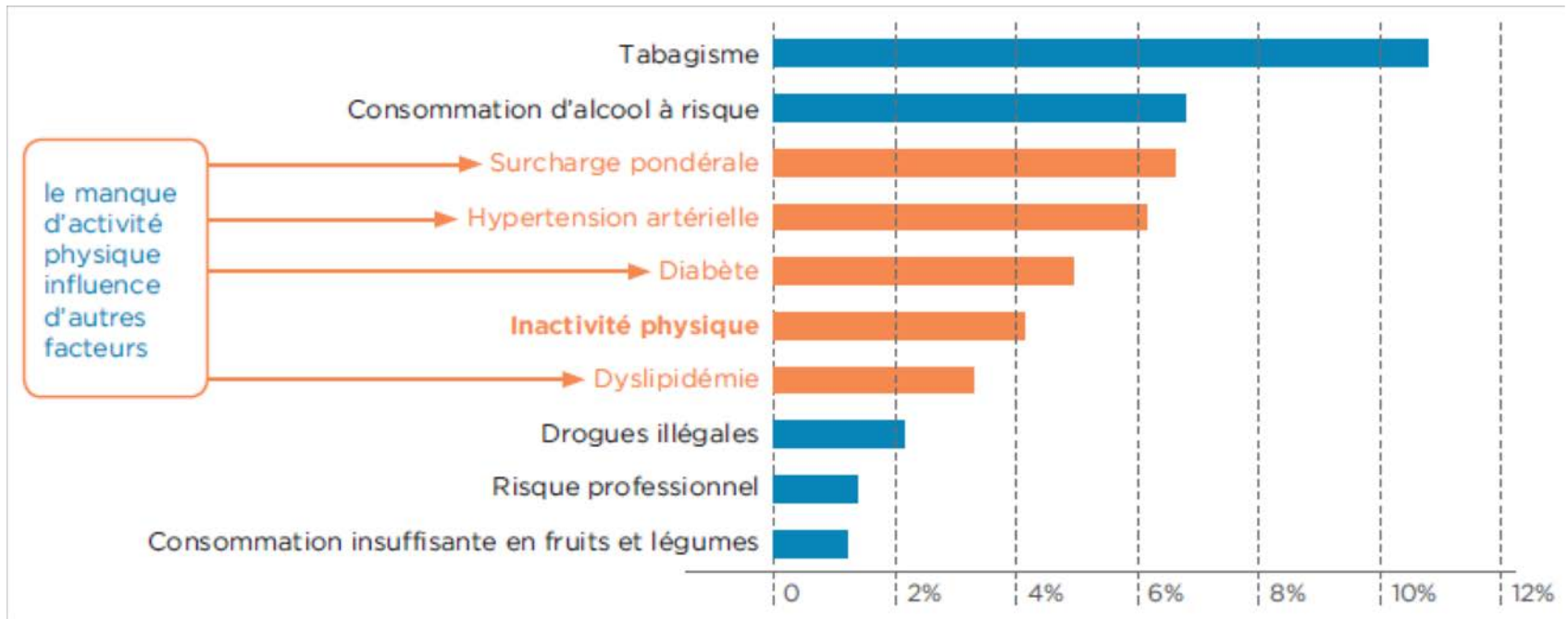
# Lien entre activité physique et santé

«Toutes les parties du corps qui remplissent une fonction sont saines, bien développées et vieillissent plus lentement si elles sont sollicitées avec mesure et exercées à des travaux dont on a l'habitude. Mais si elles ne sont pas utilisées et sont indolentes, elles tendent à devenir malades, se développent mal et vieillissent prématurément.»

Hippocrate, env. 400 ans av. J.-C.



# Principaux facteurs de risques responsables des années de vie perdues dans les pays développés (en 2004 ; adapté de WHO 2009)



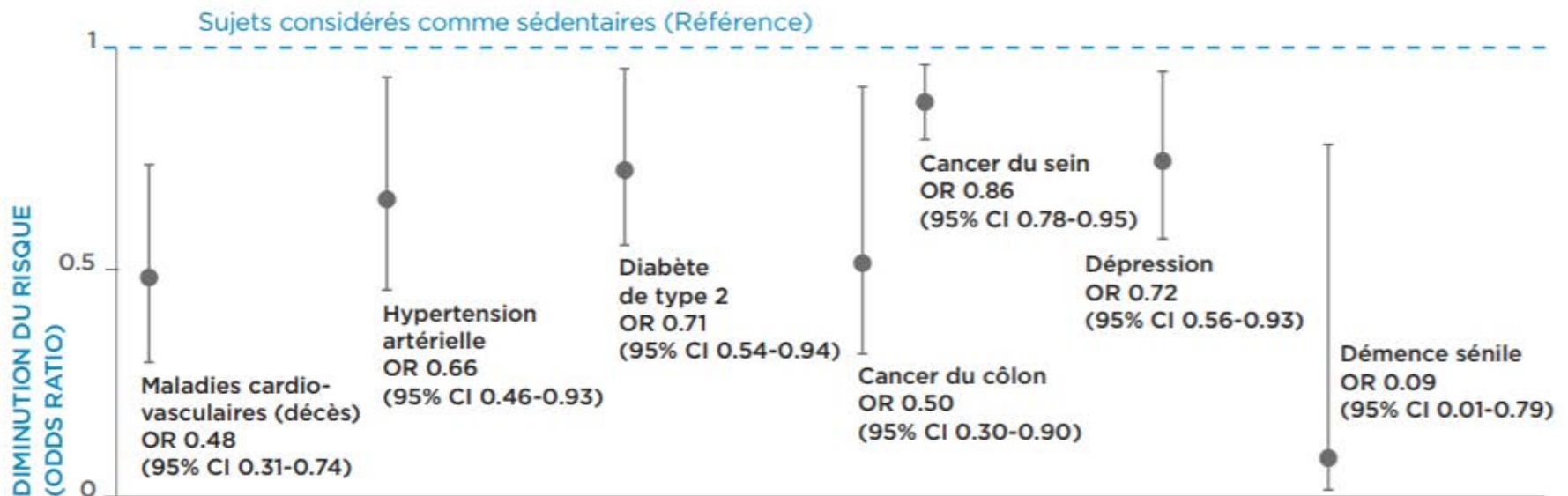
Fractions d'années de vie perdues attribuables aux facteurs de risque listés

Bize R. Promotion de l'activité physique au cabinet médical. Manuel de référence à l'intention des médecins. Policlinique Médicale Universitaire, Office fédéral du sport, Collège de Médecine de Premier Recours, Ligue vaudoise contre les maladies cardiovasculaires. Lausanne 2012.

# Bénéfices de l'activité physique

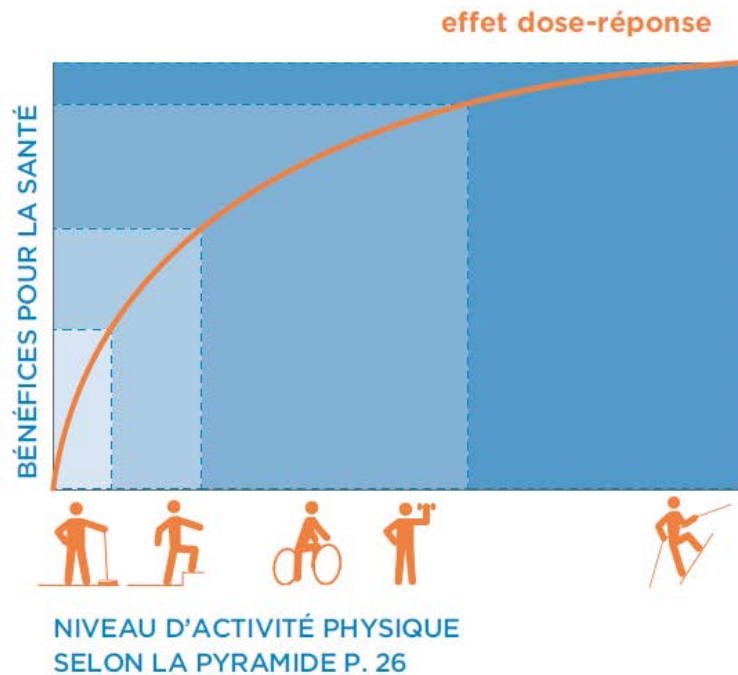
## DIMINUTION DU RISQUE DE MALADIE CHEZ LES INDIVIDUS RÉGULIÈREMENT ACTIFS

(ADAPTÉ DE BLAIR 1984; BLAIR 1995; LEE 1991; MANSON 1992; MCTIERNAN 2003; PAFFENBARGER 1994; MIDDLETON 2011)



Bize R. Promotion de l'activité physique au cabinet médical. Manuel de référence à l'intention des médecins. Policlinique Médicale Universitaire, Office fédéral du sport, Collège de Médecine de Premier Recours, Ligue vaudoise contre les maladies cardiovasculaires. Lausanne 2012.

# Activité physique et santé : effet dose-réponse non linéaire



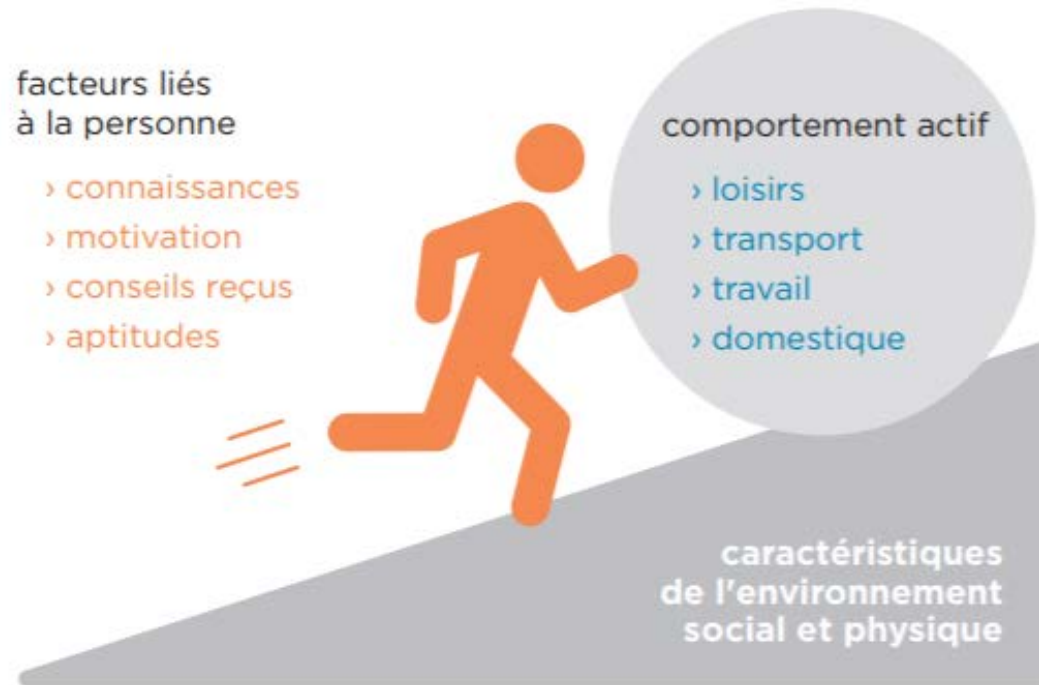
Légende

-  Activités légères de la vie quotidienne
-  2h.1/2 par semaine en étant légèrement essoufflé (ex. 5 fois 30 min. par jour) ou 1h.1/4 d'activités qui font transpirer
-  Entraînement de l'endurance, de la force et de la souplesse (et de l'équilibre, pour les aînés) plusieurs fois par semaine
-  Activités sportives facultatives

Bize R. Promotion de l'activité physique au cabinet médical. Manuel de référence à l'intention des médecins. Polyclinique Médicale Universitaire, Office fédéral du sport, Collège de Médecine de Premier Recours, Ligue vaudoise contre les maladies cardiovasculaires. Lausanne 2012.



# Déterminants de l'activité physique



Bize R. Promotion de l'activité physique au cabinet médical. Manuel de référence à l'intention des médecins. Polyclinique Médicale Universitaire, Office fédéral du sport, Collège de Médecine de Premier Recours, Ligue vaudoise contre les maladies cardiovasculaires. Lausanne 2012.

# Contenu

1. Activité physique et santé
- 2. Environnement physique et santé**
3. Exemples d'interventions
4. Projet et site « Environnements favorables à santé »
- 5. Facteurs de succès**

# Environnements favorables à la santé



Ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec (2012) Pour une vision commune des environnements favorables à la saine alimentation, à un mode de vie physiquement actif et à la prévention des problèmes reliés au poids.



# Facteurs environnementaux influant sur l'activité physique

Résultats méta-étude européenne (Van Holle 2012) :

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

Référence: Relationship between the physical environment and different domains of physical activity in European adults, V. van Holle, Public Health, 2012

# Contenu

1. Activité physique et santé
2. Environnement physique et santé
- 3. Exemples d'interventions**
4. Projet et site « Environnements favorables à santé »
5. Facteurs de succès



## Diagnostic Marchabilité aînés - Neuchâtel



## Au rythme du quartier, Zone de rencontre - Berne

**unisanté**

Centre universitaire de médecine générale et santé publique • Lausanne

# Cour de récréation

## Bâle campagne – Kind und Raum

### Marly (FR) – Espace ouvert



Sources: [espaceouvertfribourg.ch](http://espaceouvertfribourg.ch)

Film: Kind und Raum

[https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=4&v=DTLLOdpmZFU](https://www.youtube.com/watch?time_continue=4&v=DTLLOdpmZFU)

LOdpmZFU

**unisanté**



# Espace pour les enfants: La combinaison gagnante

## OFFRE

Planification  
Infrastructure  
Objets



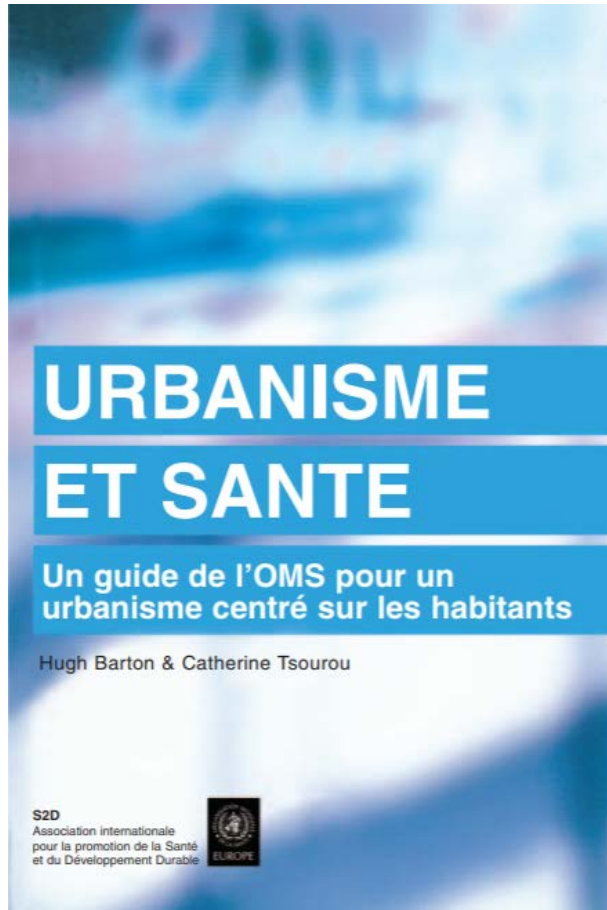
## DEMANDE

Animations



Aktion gesundes Körpergewicht: Kind und Raum,  
Bewegungsförderung im Wohnumfeld für Kinder und  
Jugendliche – Literaturrecherche mit Empfehlungen zur  
Umsetzung Schlussbericht, Volkswirtschafts- und  
Gesundheitsdirektion Kt, Basel Landschaft, 2009

# La santé au centre de la planification



OMS Europe (Barton et Tsourou) 2000,  
Urbanisme et santé - Un guide de l'OMS  
pour un urbanisme centré sur les habitants,  
introduction.

«Un urbanisme favorable à la santé met en lumière l'importance qu'il y a à reconnaître les implications de la politique et des pratiques de l'aménagement urbain en matière de santé et le besoin qu'il y a de pousser les choses plus avant en poursuivant des objectifs de santé comme pivot des travaux d'urbanisme.»

# La santé au centre de la planification

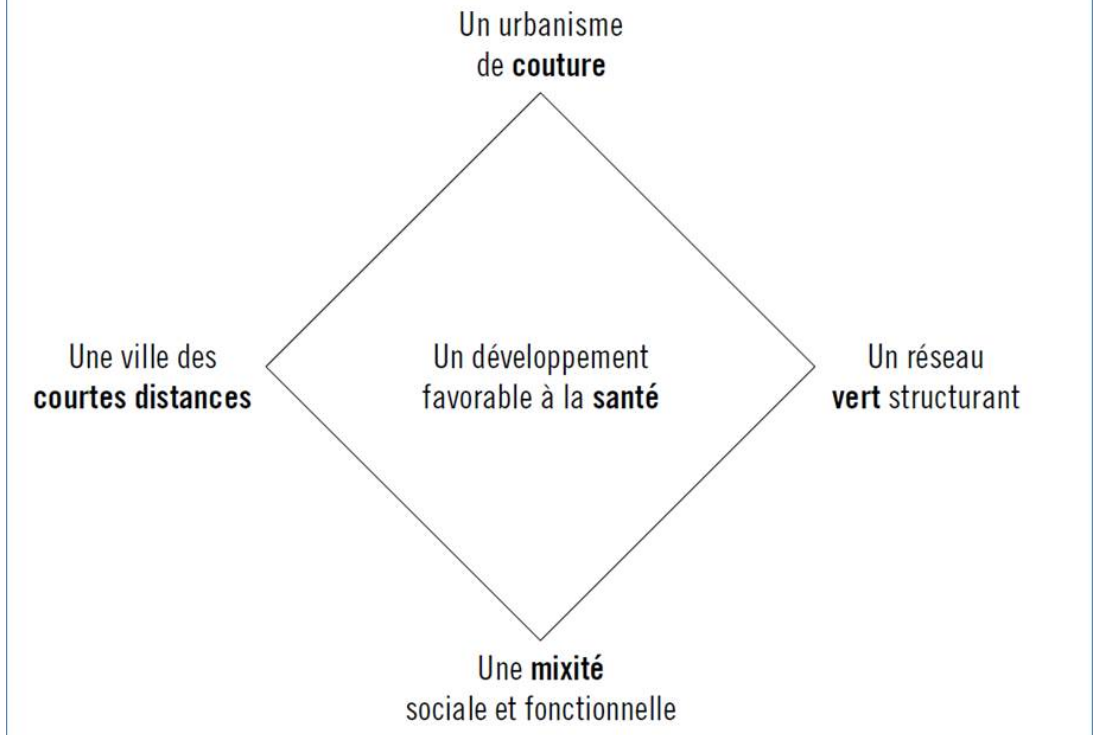
## Extrait Plan directeur communal en révision

Objectifs issus de la **consultation** de la population:

- Urbanisme de couture (autoroute, rail)
- Ville des courtes distances
- Réseau vert structurant (piéton)
- Mixité sociale et fonctionnelle

Favoriser la qualité des pieds d'immeubles

### 4. DES VALEURS FEDERANT LES POLITIQUES PUBLIQUES



# Réseau piéton

## metrominuto Pontevedra



**Distancias e tempos camiñando pola cidade.**

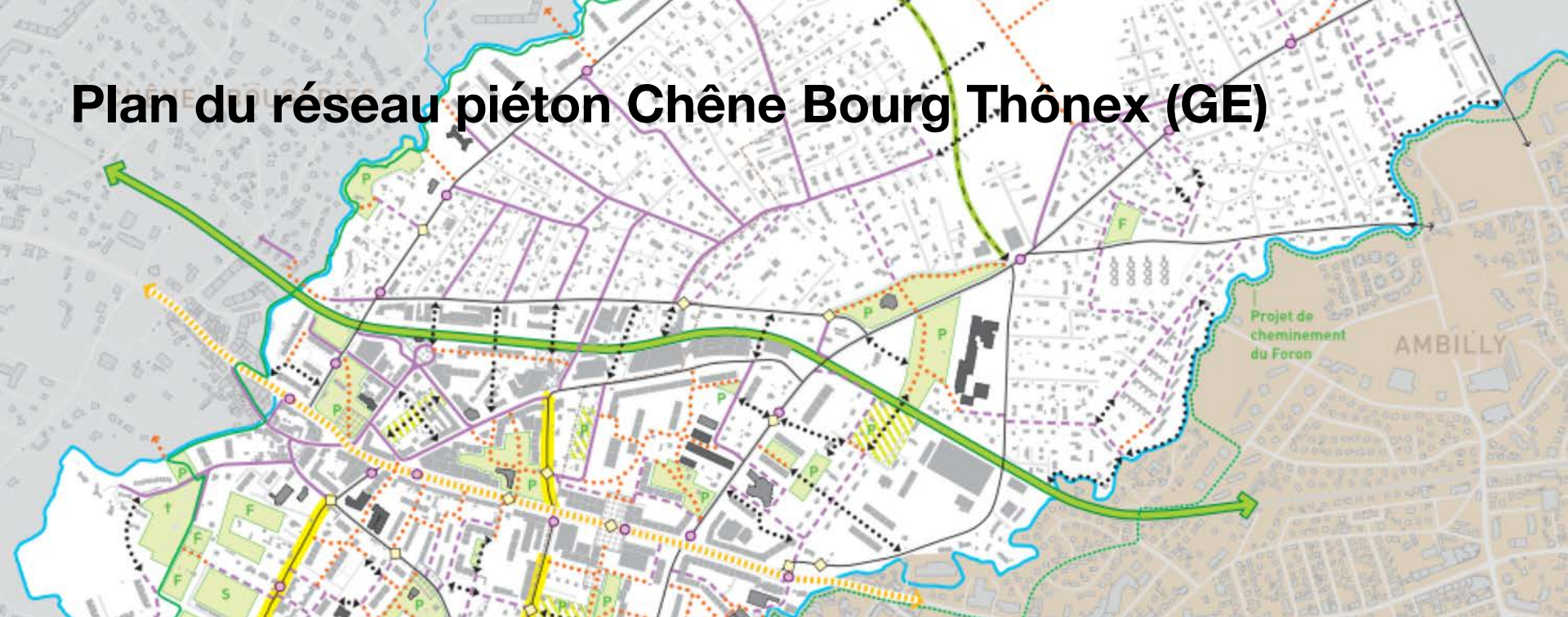
Tempos aproximados para camiñar pola cidade, calculados sobre a base de 5 km/h de media.

Fixate na cor do traxecto, a distancia e o tempo que aproximadamente che levará percorrelo.



Manuel Réseaux de chemins piétons, OFROU 2015  
Manuel Diagnostic et aménagement piétons OFROU 2019








# Plan du réseau piéton Chêne Bourg Thônex (GE)



Légende

**Description de l'objet** *Commentaire*  
 Principes d'aménagement et exigences en termes de circulation sur le réseau routier  
 Principes d'aménagement en termes d'urbanisme, d'espaces publics et de paysage

## RÉSEAUX PIÉTONNIERS







-  **Réseau routier principal existant / voie paysagère à créer** Réseau primaire et secondaire. Route au trafic important.  
Traversées piétonnes sécurisées (refuges ou feux). Trottoirs larges et sans interruption. Suppression des obstacles architecturaux.
-  **Réseau routier de quartier** Réseau de desserte à circulation modérée.  
Mesures de réduction des vitesses, par exemple "zone 30", "zone de rencontre", rue résidentielle, trottoirs traversants, etc.  
Suppression des obstacles architecturaux.
-  **Espace-rue** Rue à caractère central. Présence d'équipements et services en bordure. Besoin important de transversalité.  
Nombreuses possibilités de traverser la rue par la densité des passages piétons et l'abaissement de la vitesse des véhicules.  
Facilités pour traverser la rue (peu de temps d'attente en cas de traversée avec feux). Trottoirs larges et libres d'obstacles.  
Trottoirs des deux côtés de la rue. Qualité d'aménagement. Accompagnement végétal lorsque l'endroit s'y prête. Application de la charte d'aménagement transfrontalière.
-  **CEVA Voie verte.**  
Traversée sécurisée des routes transversales. Cheminement mixte piétons / vélos.
-  **Desserte privée**  
Servitude de passage public à inscrire.
-  **Cheminement en site propre existant / à créer** Chemin pour piétons sur domaine public ou privé en dehors de la circulation automobile.  
Traitement paysager de l'espace public. Accompagnement de bancs publics.
-  **Chemin de randonnée pédestre** Réseau défini par le plan directeur des chemins de randonnée pédestre approuvé par le Conseil d'Etat le 15.12.2007.

## Tronçon critique

Amenagement nécessaire pour une amélioration de la sécurité et du confort des piétons.

-  **Traversée piétonne à créer ou améliorer** Important point de passage et de jonction.  
Traversées piétonnes sécurisées et facilitées en termes de trajectoire (trajectoires directes, possibilités de traverser en diagonale) et en termes de temps d'attente. Traitement de l'espace prenant en compte l'échelle du piéton et visant à donner un caractère plus urbain et moins routier.

## LIEUX

-  **Place, placette** Lieux de passage et de rencontre.  
Sécurité sur les points d'accès. Qualité d'aménagement permettant une appropriation de l'espace.
-  **Ecole existante, projetée / autre équipement public existant, projeté** Important point de convergence.  
Sécurité sur le réseau d'accès et les traversées piétonnes. Aménagement par exemple de kit-école.  
Recherche de tracés en site propre (internes au quartier) en tant qu'alternatives aux trottoirs le long des axes principaux.  
Générosité de l'espace à disposition pour les piétons.
-  **Espace vert existant / projeté ou réserve** (P: parc, S: sports, F: jardins familiaux, C: cimetière) accessible au public.  
Sécurité sur le réseau d'accès et les abords. Attractivité des cheminements intérieurs.
-  **Passerelle existante** Point de passage obligé, devant répondre à un haut degré de performance en termes de sécurité (éclairage) et confort.  
Mesures visant à renforcer la sécurité et le confort. Suppression des obstacles architecturaux. Signalisation.
-  **Arrêt de TPG** Point de convergence concentré dans le temps.  
Sécurité et confort sur le réseau d'accès et à proximité de l'arrêt. Générosité de l'espace d'attente. Signalisation.
-  Forêts, bois / Territoire suisse hors commune / Territoire français

# Contenu

1. Activité physique et santé
2. Environnement physique et santé
3. Exemples d'interventions
- 4. Projet et site « Environnements favorables à santé »**
5. Facteurs de succès

# Objectifs

1.

Création d'une base documentaire de référence sur les efs  
(en lien avec les 4 facteurs de risque des MNT)



2.

Sensibilisation des autorités communales et cantonales, des  
professionnels de différents métiers et des autres  
partenaires aux efs  
(actions de communication : entretiens, conférences,  
présentations, articles...)



3.

Accompagnement dans la mise en œuvre d'efs  
(collaborations : commissions, projets, consultations...)



4.

Proposition aux autorités cantonales de planifier des  
mesures créant des efs (actions de lobbying, propositions  
de mesures)



# Publics cibles



**Elu-e politique**

EN SAVOIR PLUS



**Administration  
publique**

EN SAVOIR PLUS



**Professionnel-le  
de la santé**

EN SAVOIR PLUS



**Professionnel-e  
d'autres métiers**

EN SAVOIR PLUS



**Habitant-e**

EN SAVOIR PLUS



**Entreprise**

EN SAVOIR PLUS



efs – Environnements favorables x +  
https://www.environnements-sante.ch

**environnements favorables à la santé**  
activité physique · alimentation · alcool · tabac


[DÉCOUVRIR](#) [PARCOURIR](#) [METTRE EN ŒUVRE](#) [RÉPERTOIRE DES MESURES](#) [APPROFONDIR](#) [LE PROJET](#) [CONTACT ET NEWSLETTER](#) FR | DE

### Pour des environnements favorables à la santé

Un environnement favorable à la santé est un environnement qui exerce une influence positive sur l'état de santé des individus, en facilitant les choix bénéfiques à la santé.

Ce site a pour objectif de recenser et de promouvoir les mesures qui permettent de créer des environnements favorables à la santé. Le contenu du site est ciblé sur quatre facteurs de santé qui ont un effet prouvé sur beaucoup de maladies : l'activité physique, l'alimentation, l'alcool et le tabac.

**Envie d'en savoir plus? Visionnez le film d'animation ci-contre!**



The illustration shows a vibrant neighborhood scene. On the left, a grocery store named 'MAGASIN' has a sign that says 'OUVERT' (Open). A woman in a green dress stands near the entrance, and another woman in a yellow shirt is behind the counter. To the right, a group of diverse people are walking and playing in a park-like area with trees and a bench. A play button icon is overlaid on the scene, indicating a video player. In the top right corner of the illustration, there are icons for 'À regarder plus tard' (Watch later) and 'Partager' (Share).

# Contenu

1. Activité physique et santé
2. Environnement physique et santé
3. Exemples d'interventions
4. Projet et site « Environnements favorables à santé »
- 5. Facteurs de succès**

# Facteurs de succès



- Soutien politique et ressources
- Intérêt et adhésion des services de l'administration compétents
- Collaboration multisectorielle
- Diagnostic des besoins / Participation
- Présence et soutien d'experts
- Fenêtres d'opportunité

- [mobilité-sante.ch](http://mobilité-sante.ch)
- [environnement-sante.ch](http://environnement-sante.ch)
- Favoriser le mouvement dans les déplacements quotidiens, Pistes et références, Mobilité piétonne Suisse, 2019



Jenny Leuba – Mobilité piétonne Suisse  
Klosbachstrasse 48, 8032 Zurich  
[mobilitepietonne.ch](http://mobilitepietonne.ch)  
[jenny.leuba@mobilitepietonne.ch](mailto:jenny.leuba@mobilitepietonne.ch)