

Une mobilité tout en douceur pour une « commune en santé »

Un quart de la population suisse ne pratique pas suffisamment d'activité physique, ce qui peut entraîner comme conséquence des maladies comme le diabète, le cancer ou des maladies cardio-vasculaires. La mobilité douce est par conséquent un levier important pour encourager l'activité physique et réduire les risques d'apparition de ces maladies. Le mouvement a par ailleurs également une influence sur la santé psychique de la population.

Delphine Maret Brühlhart – Coordinatrice romande du label «Commune en santé»

Bouger au quotidien

Bouger régulièrement renforce non seulement la musculature (y compris notre muscle cardiaque) mais également le système immunitaire, les os et les articulations. Pour un adulte, les recommandations en termes d'activité physique sont de 2h30min d'intensité moyenne, ou 1h15min d'intensité élevée réparties sur la semaine. Par intensité moyenne, on entend notamment des activités comme le vélo ou la marche que nous pratiquons tous les jours lors des déplacements. Certaines communes favorisent et facilitent ces déplacements grâce à une carte de la mobilité douce, indiquant les temps de distance à pied et/ou à vélo entre les différents points principaux. Se déplacer pour le travail, pour les loisirs ou pour toute autre activité sans utiliser la voiture contribue ainsi à suivre les recommandations.

Pour une approche intégrée...

En veillant à l'accessibilité de ses infrastructures, notamment sportives, par la mobilité douce, une commune renforcera ainsi l'impact qu'elle peut avoir sur la santé de sa population. Pour cela, il est primordial que les aménagements favorisant la mobilité douce soient pensés de manière in-

ter-dicastère : aménagement du territoire, commission scolaire, jeunesse, ou encore tourisme. Une approche promue dans le cadre du label « Commune en santé » et qui porte ses fruits. Les autorités impliquées dans le processus de labellisation ont souvent relevé la plus-value du travail inter-dicastère. Par exemple, l'aménagement de pistes cyclables n'est pas suffisant pour promouvoir les déplacements scolaires à pied, à vélo ou en trottinette. Cette mesure nécessite d'être couplée avec la sécurisation des grandes voies de circulation, l'apprentissage de la circulation à vélo ou le soutien financier aux familles pour l'achat du matériel nécessaire. Et l'on pourrait encore ajouter une sensibilisation des enfants et des parents aux bienfaits de ce type de déplacement.

... au carrefour de la santé physique et psychique

Une commune encourageant la mobilité douce peut donc être une commune qui favorise la santé physique de ses citoyennes et citoyens. Mais pas seulement. Si les effets sur l'activité physique sont facilement démontrés, d'autres bénéfices sont également à relever, notamment en

termes de lien social. C'est le cas pour les déplacements scolaires, où les enfants bénéficient d'un temps avant et après l'école pour se retrouver. Le lien social revêt aussi toute son importance pour les personnes à mobilité réduite et les seniors. Un mobilier urbain adapté, des chemins sécurisés, des espaces de rencontre les inciteront davantage à sortir et se déplacer. Certaines communes organisent d'ailleurs des balades accompagnées, sous forme de diagnostic, afin de repérer les obstacles au déplacement et y remédier.

Partout, des communes conviviales

Quels que les soient les types de communes concernées, villes, villages, de plaine ou montagne, toutes bénéficient à investir dans la mobilité douce. En ville, ce sont les déplacements internes qui seront particulièrement concernés. Pour les villages et les régions de montagne, l'accent sera plus spécifiquement mis sur la mobilité entre les villages, par exemple des cheminements mixtes piétons-cyclistes, parallèles aux grands axes routiers. La tendance pousse d'ailleurs à des routes de contournement.

« Commune en santé »

Le programme « Commune en santé » soutient les communes dans la valorisation et le développement de mesures en prévention et promotion de la santé. Ces mesures regroupent six domaines d'action : politique communale, offres de loisirs, famille et solidarité, école, santé au travail et espace public. Ce programme est proposé dans les cantons suivants : Valais, Jura, Vaud, Genève et Fribourg.

Plus d'informations : www.labelcommunesante.ch

ment permettant à la population de se retrouver dans le cœur du village, favorisant ainsi les rencontres.

Bouger plus au quotidien, se rencontrer et créer du lien social sont autant d'objectifs portés par le label « Commune en santé ». Des objectifs que suivent de plus en plus de communes souhaitant être davantage attractives et conviviales sans forcément nécessiter de grands investissements financiers. Pourtant, avec un réel impact sur la santé de sa population !

ZUSAMMENFASSUNG

Gemeinden bei der Förderung des Langsamverkehrs unterstützen

Ein Viertel der Schweizer Bevölkerung bewegt sich nicht ausreichend. Diese Tatsache wirkt sich negativ auf die Gesundheit aus. Der Langsamverkehr ist eine gute Möglichkeit, die Menschen zur Bewegung zu motivieren, speziell durch Gehen oder Velofahren. In diesem Zusammenhang unterstützt das Programm «Gesunde Gemeinde» gesundheitsfördernde Massnahmen von Gemeinden. Zum einen soll die gesamte Infrastruktur der Gemeinde über Langsamverkehr gut erreichbar gemacht werden. Dazu gehört zum Beispiel die sicherere Gestaltung

von Routen entlang von Hauptverkehrsachsen, das Anbieten von Velokursen oder eine finanzielle Unterstützung für Familien. Zudem muss sichergestellt sein, dass die Routen auch für Menschen mit eingeschränkter Mobilität geeignet sind und dass diese Personen motiviert werden, die entsprechenden Möglichkeiten zu nutzen. Dieser letzte Punkt kann durch das Anbringen von angepasstem Mobiliar (z. B. Sitzbänken), Treffpunkten oder auch durch das Organisieren einer Begleitung erreicht werden. Ein wichtiger Faktor für den Erfolg solcher Massnahmen ist die Zusammenarbeit zwischen den verschiedenen Ressorts einer Gemeinde in der Entwicklungsphase. Weitere Informationen: www.labelgesundegemeinde.ch

RIASSUNTO

Un programma per sostenere i comuni che favoriscono la mobilità dolce

Un quarto della popolazione svizzera non pratica sufficiente attività fisica ; un fenomeno che favorisce alcune malattie. Pertanto, la mobilità dolce rappresenta un buon modo per incoraggiare le persone a muoversi, specialmente attraverso le passeggiate o l'utilizzo della bicicletta. È in questo contesto che il programma « Comune in salute » so-

stiene delle misure comunali che promuovono la salute. Da un lato, si tratta di garantire l'accessibilità alle infrastrutture comunali, attraverso la mobilità dolce. Ciò include in particolare la messa in sicurezza degli itinerari che si trovano in prossimità delle principali vie di comunicazione, la formazione per imparare ad andare in bicicletta, o del sostegno finanziario destinato alle famiglie. È altresì importante garantire che le persone a mobilità ridotta possano utilizzare gli itinerari proposti e motivarli ad utilizzare queste modalità di spostamento. Quest'ultimo punto si può concretizzare grazie all'installazione di strutture adatte (per esempio delle panchine), dei luoghi d'incontro o anche attraverso l'organizzazione di passeggiate accompagnate. Infine, l'attuazione di queste misure ottiene maggiore successo, quando vengono sviluppate nell'ambito di una collaborazione tra differenti dicasteri. Informazioni complementari : www.labelcommunesante.ch

Les communes ont la possibilité de favoriser la mobilité douce, ainsi que l'activité physique, en proposant certains aménagements. (Steve Buissonne – Pixabay)

