



# Environnement bâti

## Vos leviers pour que la rue invite à bouger

Mobilité piétonne Suisse  
Jenny Leuba

[www.mobilitepietonne.ch](http://www.mobilitepietonne.ch)

[jenny.leuba@mobilitepietonne.ch](mailto: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](https://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

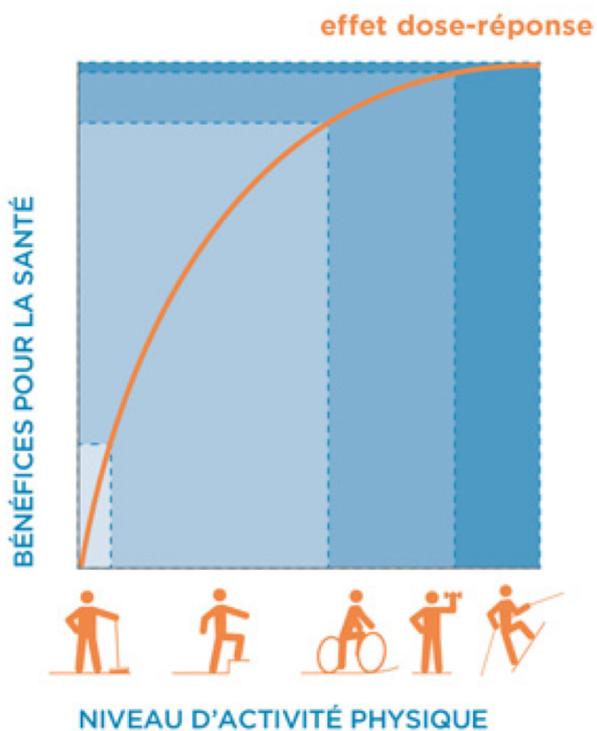
2,4 milliards de frais de traitement directs





# 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](http://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](http://mobilité-sante.ch)

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

[environnement-sante.ch](http://environnement-sante.ch)

### **Enfants / Seniors**

[chemin-ecole.ch](http://chemin-ecole.ch)

[mobilservice.ch](http://mobilservice.ch) Diagnostic marchabilité aînés, 2017



[fb.com/mobilite.pietonne/](https://fb.com/mobilite.pietonne/)



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



[fussverkehr](https://fussverkehr)



[linkedin.com/company/fussverkehr](https://linkedin.com/company/fussverkehr)

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