



Quel environnement physique pour marcher, bouger, rouler au quotidien?



Mobilité piétonne Suisse
Jenny Leuba

**Mobilité active
& santé**



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



Exercice

- Individuel 2': Questionnaire (individuel)
- A deux 6': Facteurs favorables / défavorables
- Ensemble: Synthèse





Ma pratique de l'activité physique au quotidien:

Exercice : Activité physique une journée type



Type d'activité physique quotidienne
(ménage, jardinage, vélo, natation...)

Durée de
l'activité en
minutes



1. Freins et motivation aux modes actifs

Discuter par deux des éléments construits ou du «cadre» qui:

Favorisent ou rendent
possible l'activité
physique

Empêchent ou
défavorisent l'activité
physique -

Synthèse en plénum



1. Freins et motivation aux modes actifs

J'y vais à pied!

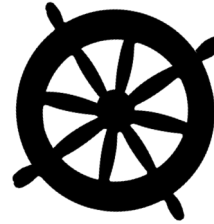
**...ou justement
pas.**

Pourquoi ?

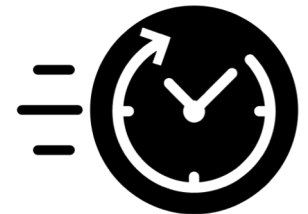


1. Freins et motivation aux modes actifs

Synthèse



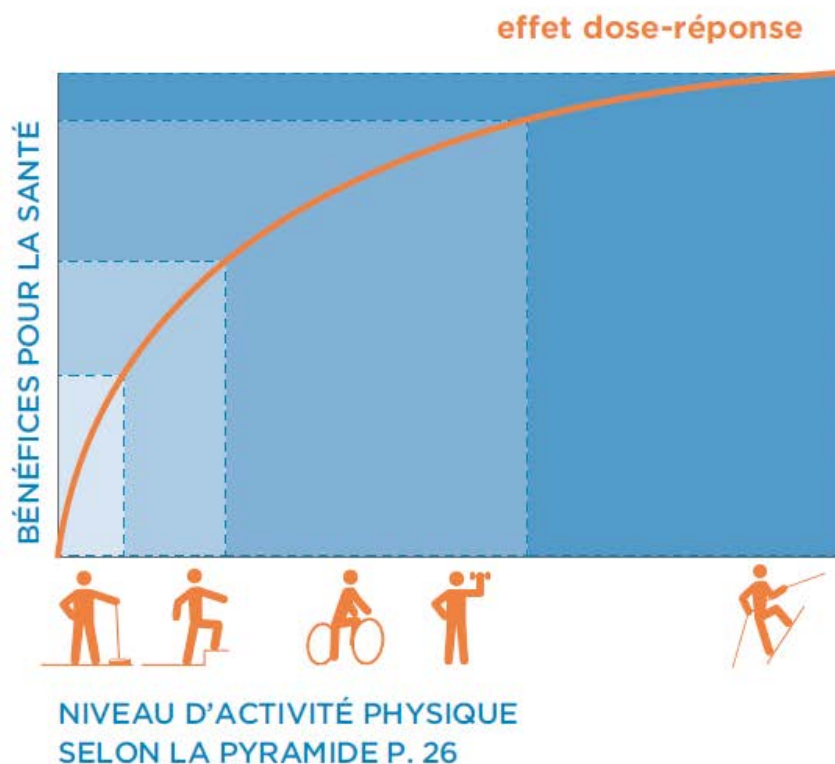
- Absence d'infrastructure; piste cyclable, stationnement vélo, ascenseur, raccourci, trottoir...
 - De toute façon j'ai l'abonnement de bus / la place de parc réservée
 - Pas agréable (bruit, danger, pollution, manque d'espace, ambiance...)
 - Rien à regarder en chemin
 - Je m'ennuie (social)
 - Pas le temps
 - C'est trop long sans pouvoir m'asseoir / La pente est trop raide
 - Sentiment d'insécurité (nuit, certains lieux)
 - Jamais fait / jamais pensé à faire certains trajets à pied
- Météo (froid, pluie, transpirer)
 - Matériel lourd ou encombrant à transporter
 - Tenue moins pratique ce jour-là





2. Liens entre environnement et activité physique

Relation entre niveau d'activité physique et bénéfices pour la santé



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 se-
maine

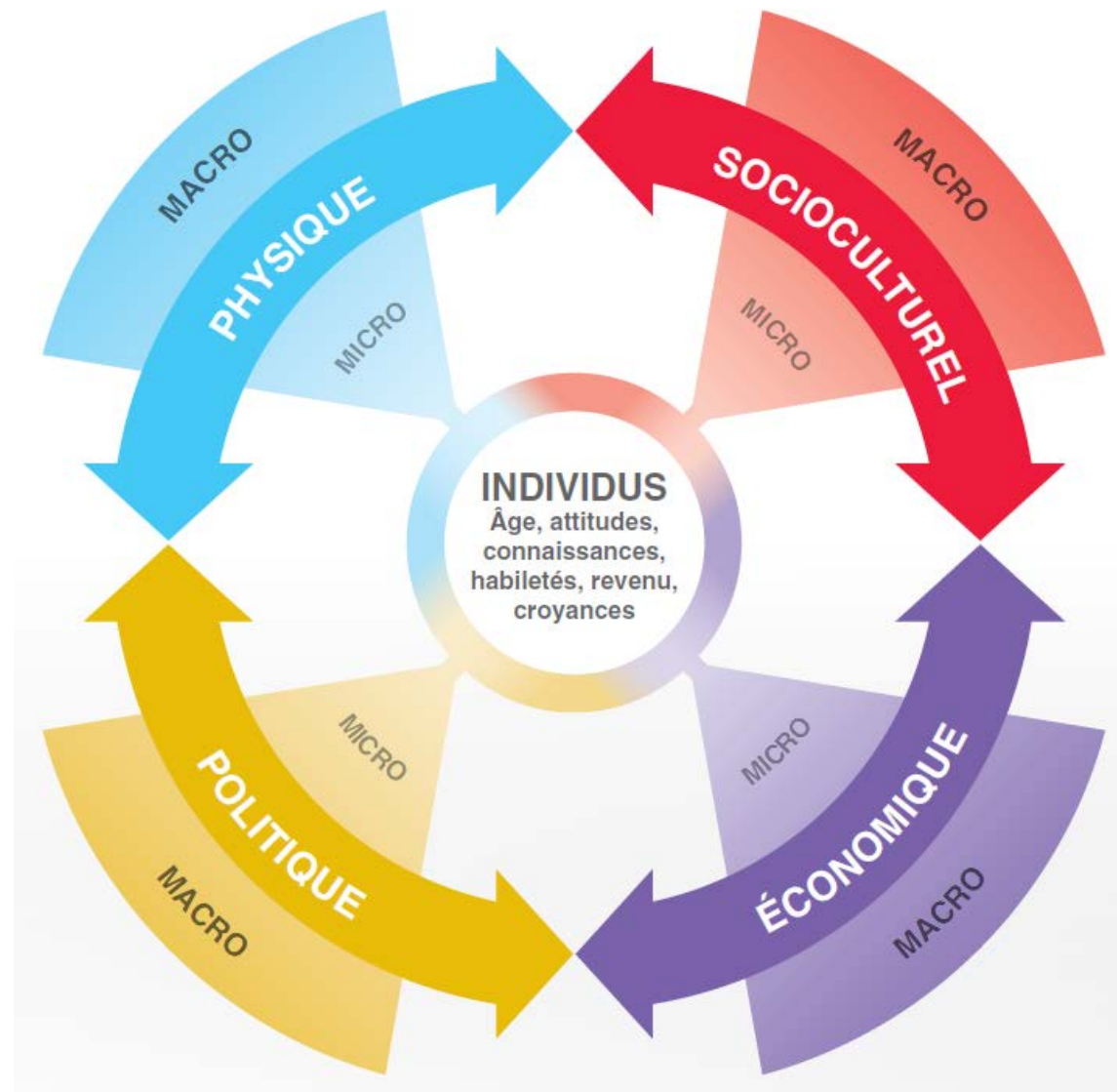


Activités sportives
facultatives



2. Liens entre environnement et activité physique

Les déterminants de la santé



Source: 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.



2. Liens entre environnement et activité physique



Prévention comportementale

Mesure qui vise à **influencer les connaissances, la prise de position, la motivation et le comportement** d'une personne ou d'un groupe

Prévention structurelle

Mesures qui visent à **modifier les structures et l'environnement des groupes cibles**. (Stratégies de contrôle, de réduction ou de suppression des risques pour la santé au niveau des conditions de vie, de travail et de l'environnement)



2. Liens entre environnement et activité physique

Facteurs environnementaux influant sur l'activité physique:

Résultats méta-étude européenne (Van Holle)

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



2. Liens entre environnement et activité physique

« Make the easy choice the healthy choice »





3. Les idées reçues

1. On ne va pas loin, à pied
2. En vélo électrique, pas de bénéfice pour la santé
3. Air pollué: Faire du vélo est mauvais pour la santé
4. Accident: Faire du vélo est dangereux pour la santé



3. Les idées reçues

1. On ne va pas loin à pied

Chaudron



Georgette





3. Les idées reçues

2. En vélo électrique, pas de bénéfice pour la santé

Parcours 5 km à Lausanne, 178m dénivelé (montée).

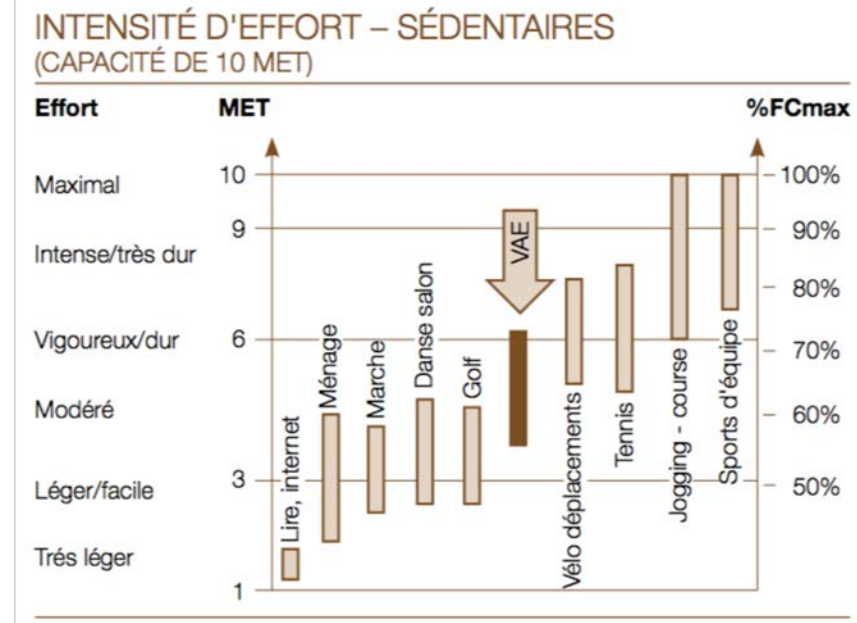
🚶 VAE: 19 minutes, plus vite qu'en TP, sans transpirer)

🚶 Vélo, 3 abandons, transpiration forte

🚶 à pied, 1,7km (montée), 22 minutes

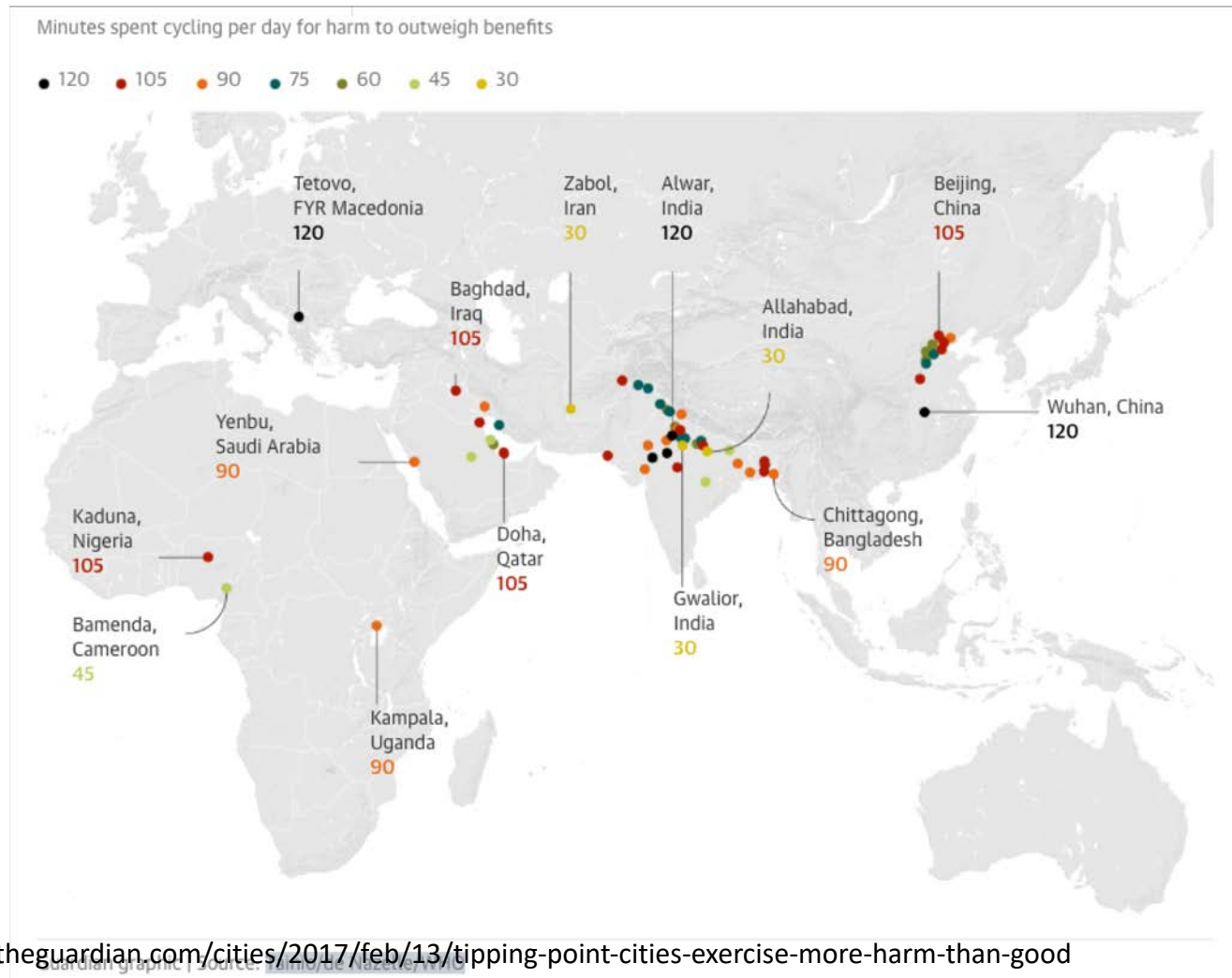
-> Effet sur la santé du VAE comparable à la marche

Source: Rouler en vélo électrique: bon pour la santé ou paresse dangereuse à deux-roues?, Conférence Vélo Suisse, 1/17, Boris Govanovic, Méd. Du sport



3. Les idées reçues

3. Air pollué: Faire du vélo est mauvais pour la santé

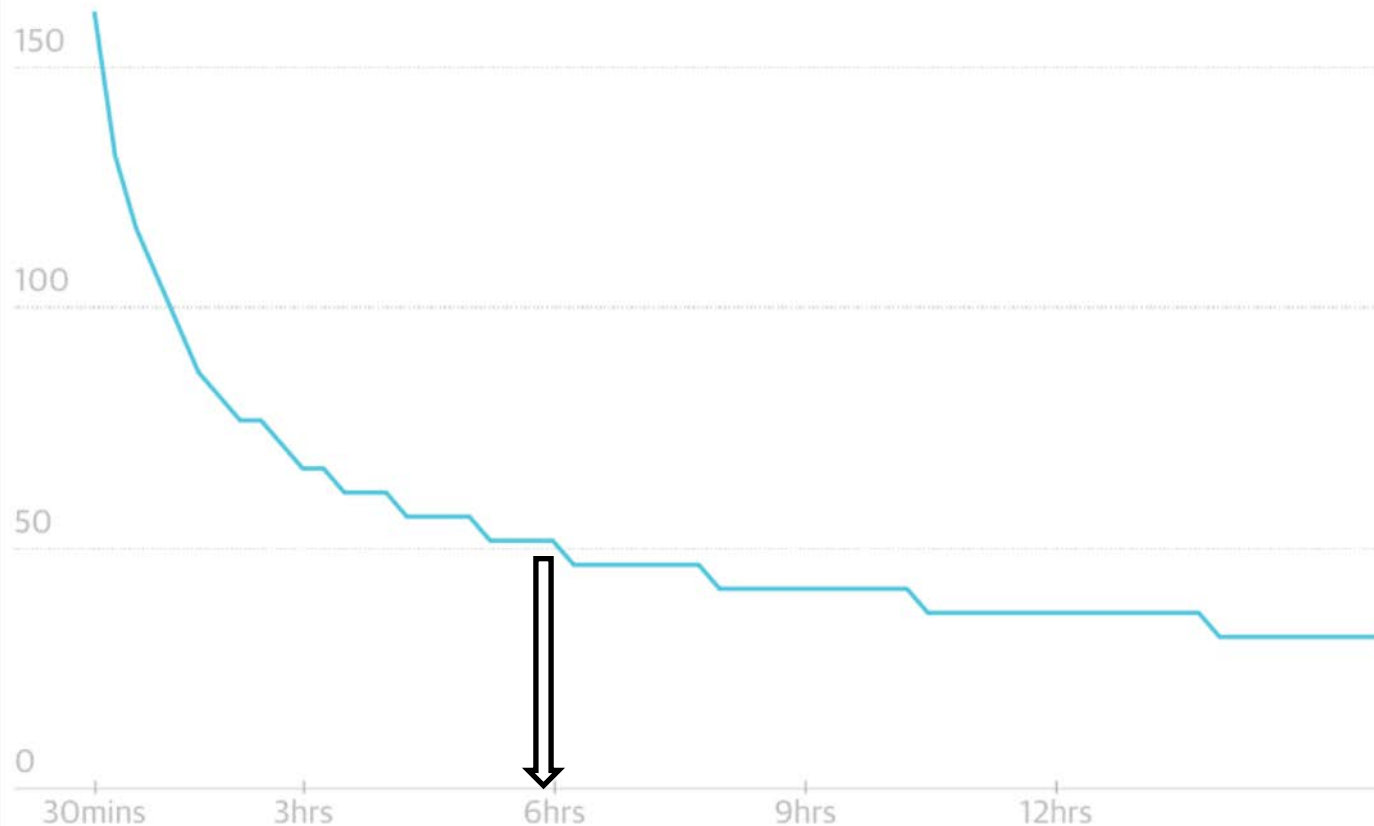


<https://www.theguardian.com/cities/2017/feb/13/tipping-point-cities-exercise-more-harm-than-good>

How polluted does air have to be before the harm from cycling outweighs benefits

Background concentration of fine particulates

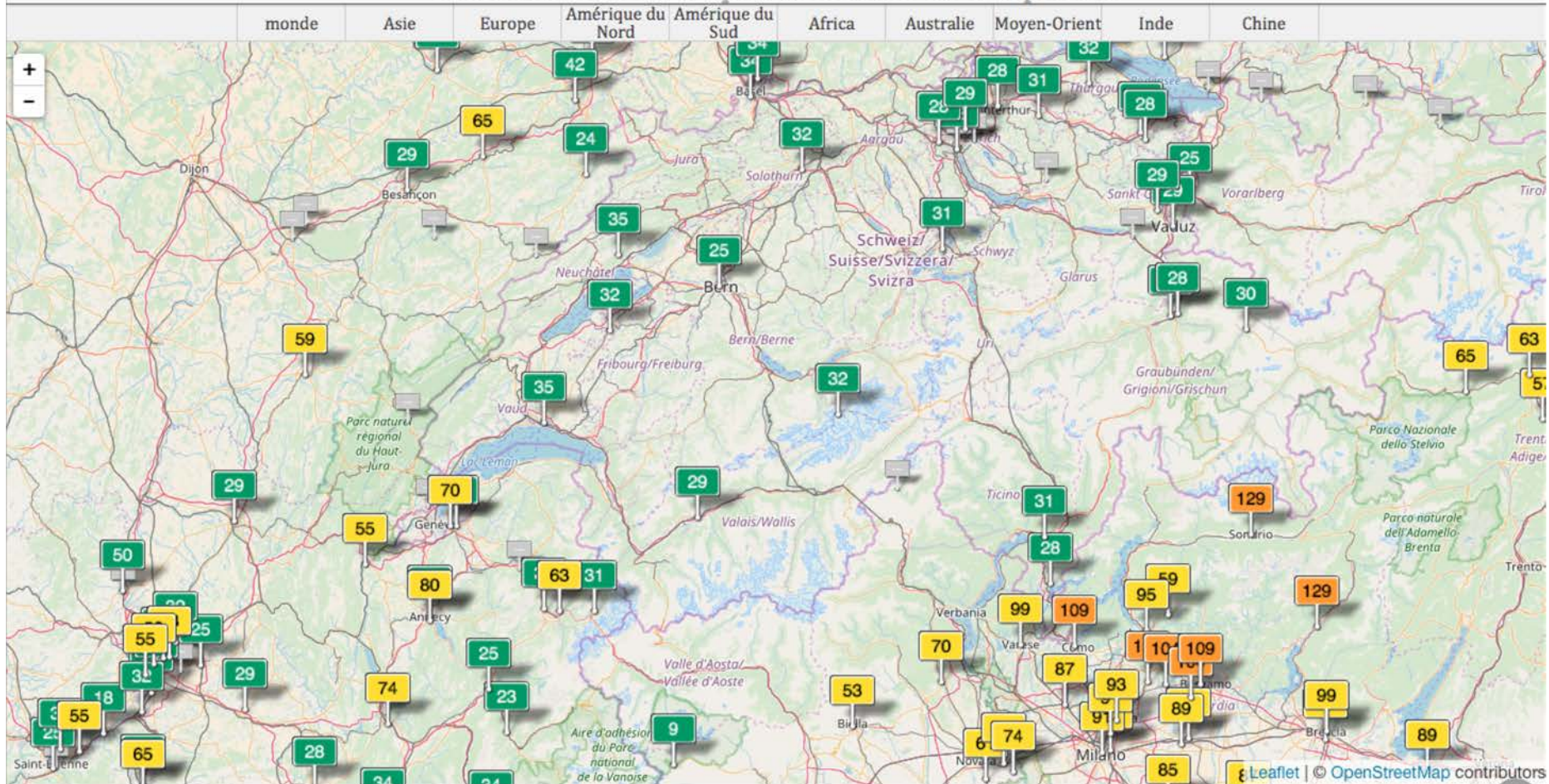
Micrograms/cubic metre PM2.5



Guardian graphic | Source: Marko Taino and Audrey de Nazelle et al

Pollution de l'air de Suisse

Carte visuelle de la qualité de l'air en temps réel



3. Les idées reçues

4. Accident: Faire du vélo est dangereux

 Schweizerische Eidgenossenschaft Confédération suisse Confederazione Svizzera Confederaziun svizra	
Tués	
tous les tués	216
selon le groupe d'usagers	
Voitures de tourisme	75
Véhicules de transport de personnes	1
Véhicules de transport de choses	2
Motocycles	43
Cyclomoteurs	6
E-Bikes	9
Cycles	24
Piétons	50

tous les blessés graves

872
29
61
999
72
201
854
622

Total tués: 83

Total blessés graves: 1677

Source: <https://www.news.admin.ch/news/message/attachments/47542.pdf>



Nb de tours du monde avant un accident grave

20-60 ans



80+





4. Exemples de projets



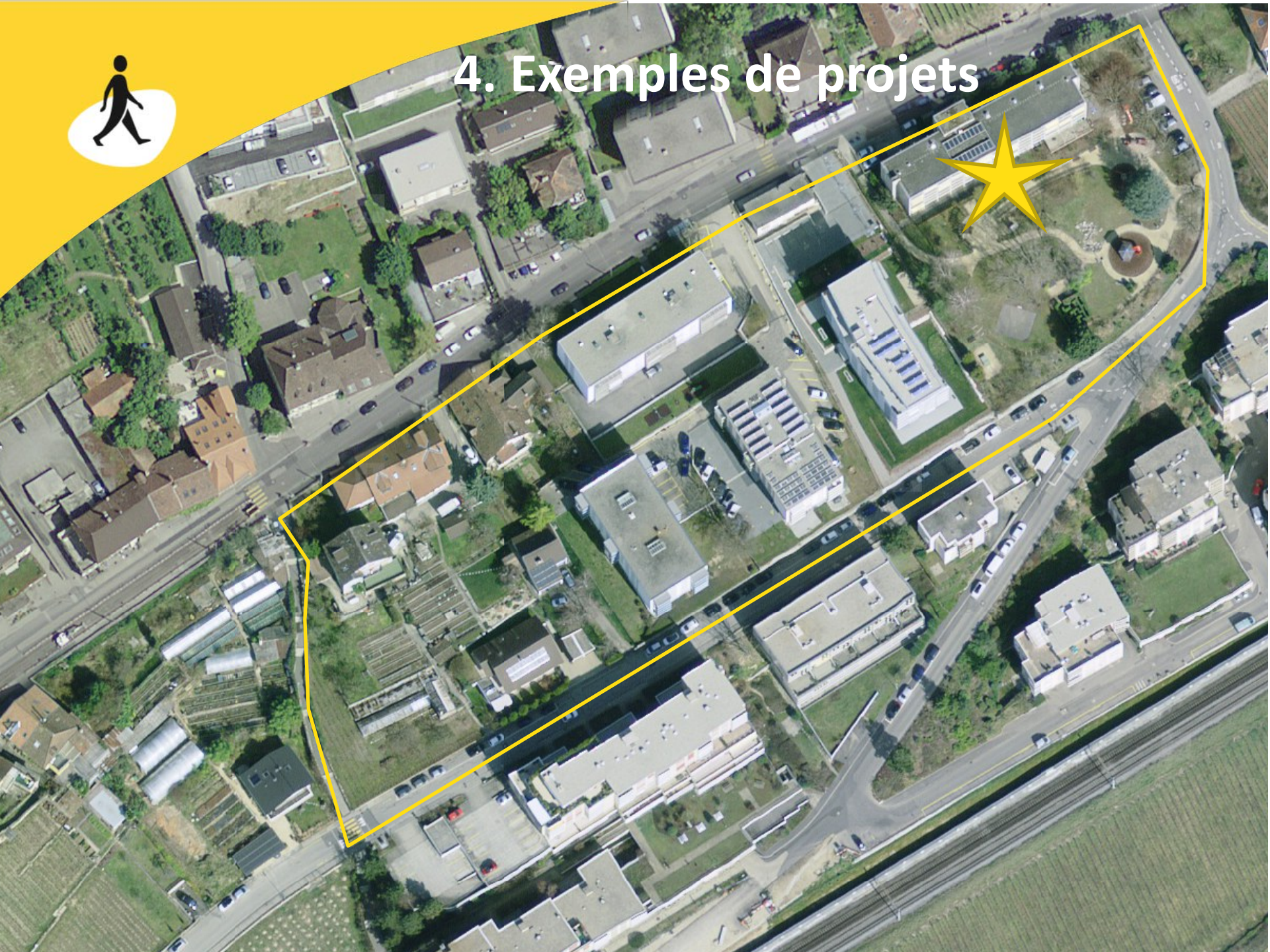
Diagnostic Marchabilité aînés

4. Exemples de projets





4. Exemples de projets





4. Exemples de projets



Chemin de l'école



4. Exemples de projets



Au rythme du quartier



Fête des escaliers



4. Exemples de projets



www.staegestadt.ch



Références

- mobilité-sante.ch
- environnement-sante.ch
- Favoriser le mouvement dans les déplacements quotidien, Pistes et références, Mobilité piétonne Suisse, 2019



fb.com/mobilite.pietonne/



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



fussverkehr



linkedin.com/company/fussverkehr

Jenny Leuba – Mobilité piétonne Suisse
Klosbachstrasse 48, 8032 Zurich
mobilitepietonne.ch

jenny.leuba@mobilitepietonne.ch