

.....32^e journée



Policlinique
Médicale
Universitaire
CH-Lausanne

en collaboration avec le projet Métrasanté coordonné par la PMU

Urbanisme, santé et politiques publiques

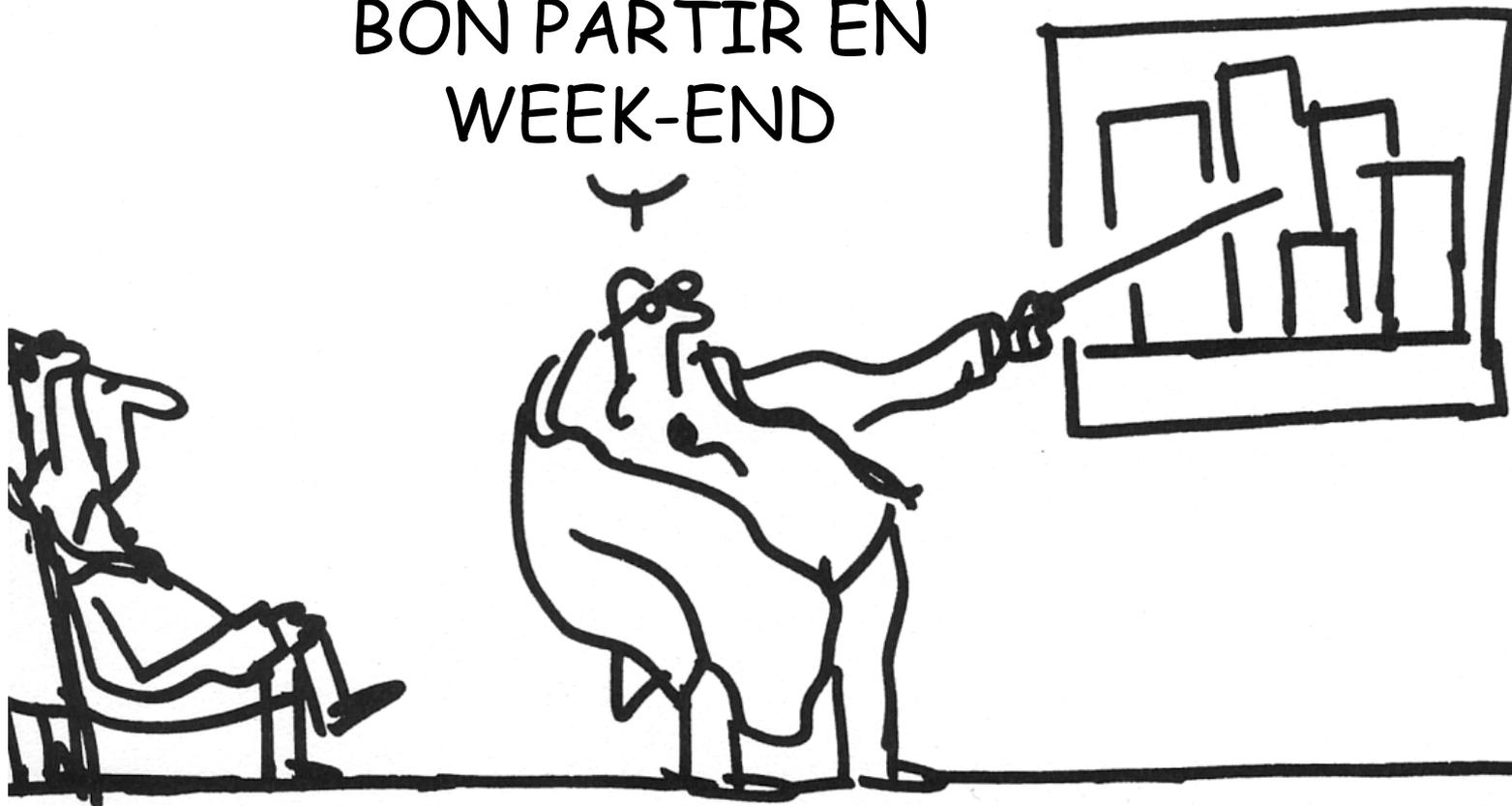
25 septembre 2015

Marcos WEIL

Urbaniste-paysagiste

urbaplan
www.urbaplan.ch

LA VILLE DE 2030
EST UNE VILLE
D' OÙ IL FERA
BON PARTIR EN
WEEK-END



PESSIN

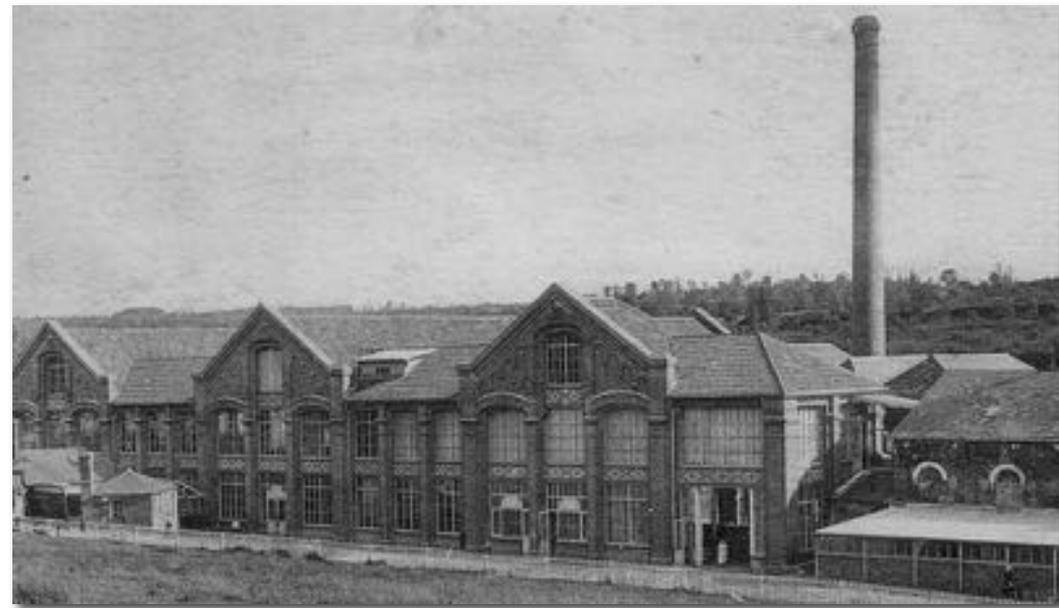
urbaplan





Percement du Boulevard St-Germain, 1877







Urbanisme - santé

En Europe,

- **65 %** de la population subit des niveaux sonores élevés, ayant des effets sur la santé.
- **40 millions** de personnes respirent un air non conforme aux normes de l'OMS.



L'urbanisme n'aide pas les Américains à maigrir

SANTÉ • *La société n'a rien fait pour lutter contre l'obésité aux Etats-Unis. Bien au contraire.*

CHASE SQUIRES, AP

La société a pratiquement tout fait au cours des cent dernières années pour faciliter le développement de l'obésité, selon plusieurs experts qui se sont réunis récemment à l'occasion du congrès annuel de l'American College of Sports Medicine.

«**Nous avons bâti** un monde malade de multiples façons», observe James Sallis. Ce professeur de psychologie de l'Université de San Diego prétend que les changements n'inter-

viendront que lorsque la population exigera en particulier l'augmentation des fonds fédéraux pour les parcs, des pistes cyclables et même un impôt sur les sociétés encourageant la vie sédentaire, comme les fabricants de jeux vidéo ou les enseignes de cinéma.

Preuve que la population est prête à accepter une vie plus active, le développement d'un «nouvel urbanisme» dans certaines villes nouvelles de banlieue, affirment les experts. Ils

citent en exemple le quartier de Stapleton, à Denver, construit sur le site de l'ancien aéroport de la capitale du Colorado.

Cette banlieue agréable abrite plusieurs magasins, bureaux, parcs, appartements et maisons reliés par des promenades et des pistes cyclables. Tom Gleason, un porte-parole de la société d'urbanisme à l'origine du projet, Forest City, affirme que celui-ci a remporté un franc succès. «Les gens marchent si on leur en donne l'oc-

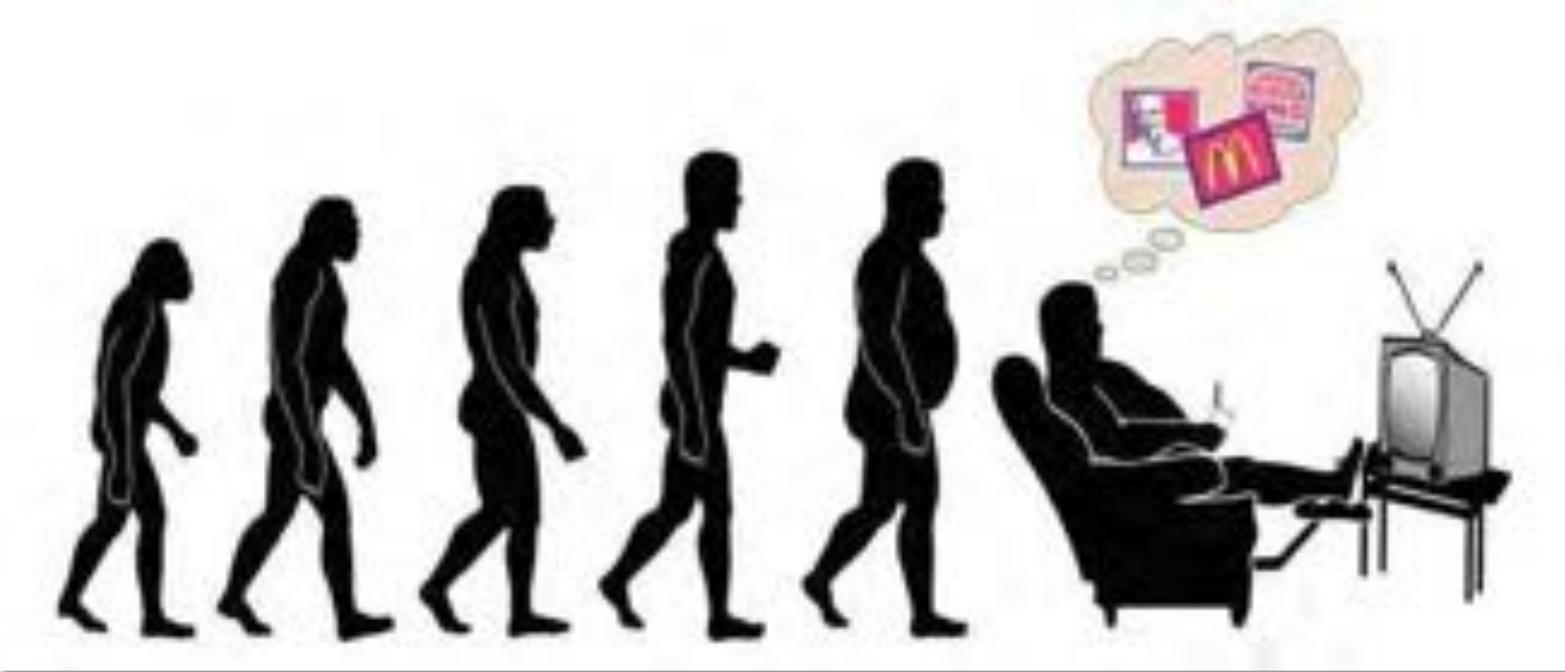
casion», affirme-t-il. Car chacun sait que l'on marche peu, voire pas du tout, dans les banlieues américaines à l'écart des centres-villes.

Professeur d'histoire médicale à l'Université de Washington, Jack Berryman rappelle que le président Theodore Roosevelt s'était lui-même inquiété au début du XX^e siècle du comportement «paresseux» de ses compatriotes. Avant les deux guerres mondiales, des responsables militaires s'étaient plaints d'avoir des recrues

«mollassonnes». Le président Dwight Eisenhower avait lancé en 1956 le Conseil sur la forme physique.

Sans une mobilisation conjointe des autorités locales et fédérales, il sera difficile de modifier les mauvaises habitudes, souligne James Sallis. Ainsi, les fonds publics dévolus aux transports financent les autoroutes, et non des pistes cyclables ou des coulées vertes. «Tout se ligue contre nous», conclut-il. |

Le Courrier, 25 juillet 2006



The challenge of obesity in the WHO European Region and the strategies for response



Organisation mondiale de la Santé

English Français Pyccоти Español

Rechercher

Ensemble de l'OMS Ce site

Page d'accueil

Centre des médias

OMS > Programmes et projets > Centre des médias > Communiqués de presse

Pays

Thèmes de santé

Publications

Données et statistiques

Programmes et projets

La sédentarité, une cause majeure de maladies et d'incapacités

4 avril 2002 -- L'Organisation mondiale de la Santé rappelle aujourd'hui, à l'occasion de la Journée mondiale de la Santé, que le manque d'activité physique peut avoir de graves conséquences pour la santé. On lui attribue environ deux millions de morts par an, ce qui amène l'OMS à lancer un avertissement : la sédentarité pourrait bien figurer parmi les 10 principales causes de mortalité et d'incapacité dans le monde.

Obésité, sédentarité : l'OMS part en guerre

[14 mai 2004 - 00h00]
[mise à jour le 8 août 2007 à 17h34]



L'épidémie mondiale de diabète, les maladies cardiovasculaires, le surpoids et l'obésité sont responsables de 47% des morts sur la planète. Des décès qui très souvent, pourraient être évités. Mais chaque année, des dizaines de millions de vies s'éloignent, notamment à cause d'une alimentation déséquilibrée et d'une sédentarité croissante.

Confrontée à une hécatombe appelée à se développer, l'OMS a décidé d'agir. Au cours de son Conseil exécutif qui s'est tenu au mois de janvier dernier, elle a proposé à ses Etats membres un **projet de Stratégie mondiale pour l'alimentation, l'exercice physique et la santé**. Un document dont la version finale sera proposé à l'adoption de la 57ème Assemblée mondiale de la Santé, qui débute à Genève.



Bouger, c'est la santé!



1, 2, 3
partez!



Sortir le chien
plus longtemps
est d'habiller

Vos repères activité physique

Durée : au moins 30 minutes chaque jour
(si possible 10 minutes à la fois).
Régularité : tous les jours.
Intensité : modérée.

**Au moins l'équivalent de 30 minutes
de marche rapide chaque jour
protège votre santé.**

Et en plus, c'est bon pour le mental !
Alors chaque jour, profitez de toutes les occasions
pour bouger !

Prendre
l'escalier plutôt
que l'ascenseur



Prendre d'un rayon
de soleil pour jardiner



Faire ses courses
en famille



Accompagner
les enfants
à l'école ou au parc

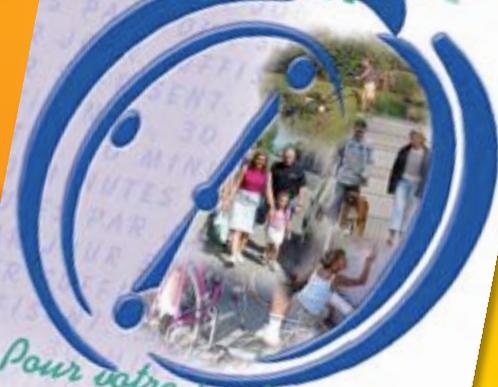


Aller acheter
le pain à vélo
plutôt qu'en voiture



Centre de la Santé du Hainaut

Bouger...



Pour votre santé
30 minutes
par jour suffisent...

Et aussi diminuer le temps passé devant
un écran de télévision ou d'ordinateur...

Au moins



30 mn par jour



SPORTSMILE

Sédentarité ou santé: Il faut choisir!

l'activité physique est l'une des 10 premières
causes de décès, de maladies et d'incapacité.

Un enfant sur quatre est en surpoids.
Les grands-parents marchaient pour se déplacer.
Combien de pas faites-vous aujourd'hui ?



SPORTSMILE

Santé en marche

Combien de pas faites-vous par jour?



URBANITÉ

Revue de l'Ordre des urbanistes du Québec et de l'Institut canadien des urbanistes

Mars 2014

Obésité Les urbanistes font le poids

Revue de l'ordre des urbanistes du
Québec

urbaplan

LES FAITS

Promouvoir l'activité physique et la vie active en ville



Édité sous la direction de
Simon Richoz, Louis-M. Boulant et Jean Rungg



Santé et développement territorial

Injeux et opportunités

URBANISME ET SANTE

Un guide de l'OMS pour un urbanisme centré sur les habitants

Hugh Barton & Catherine Tsourou

SDO Association internationale pour le promotion de la Santé et du Développement Durable

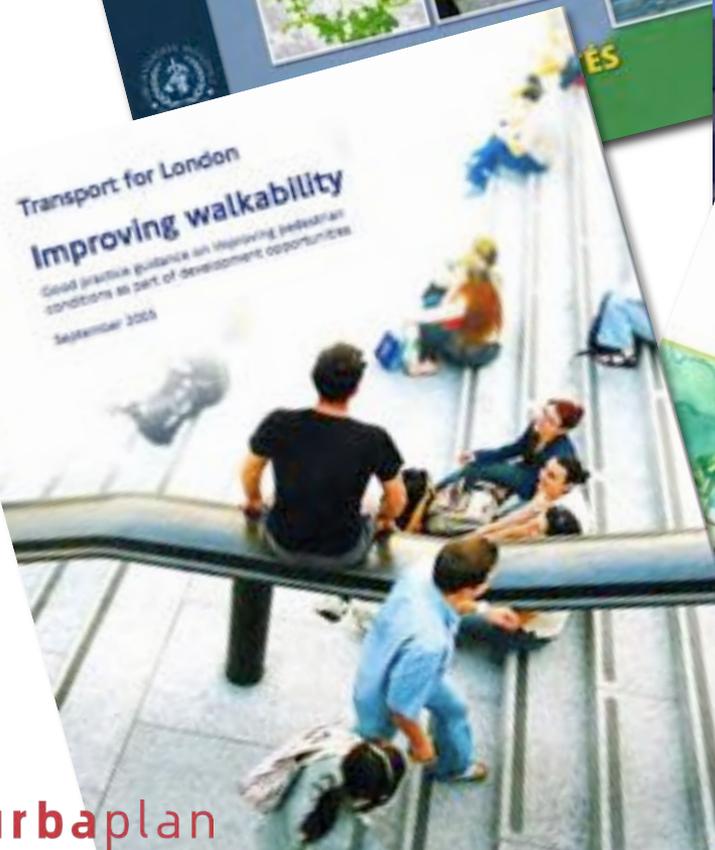


Transport for London

Improving walkability

Good practice guidance on improving pedestrian conditions as part of development opportunities

September 2005



MARIE DEMERS

Pour une ville qui marche

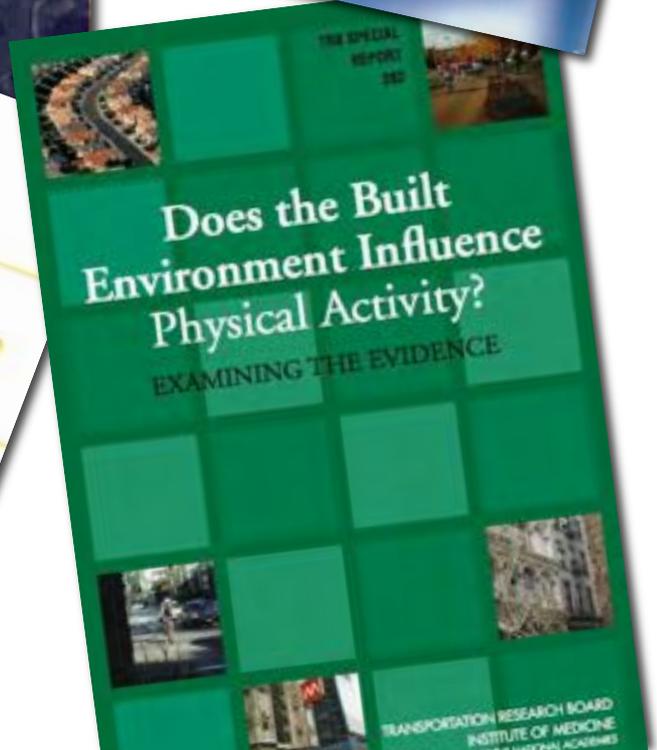
Aménagement urbain et santé



THE SPECIAL REPORT SDO

Does the Built Environment Influence Physical Activity?

EXAMINING THE EVIDENCE



TRANSPORTATION RESEARCH BOARD
INSTITUTE OF MEDICINE
NATIONAL ACADEMIES

Un environnement peu propice à la marche ou au vélo





« Brûlez des calories, économisez de l'argent et arrivez à destination à temps »

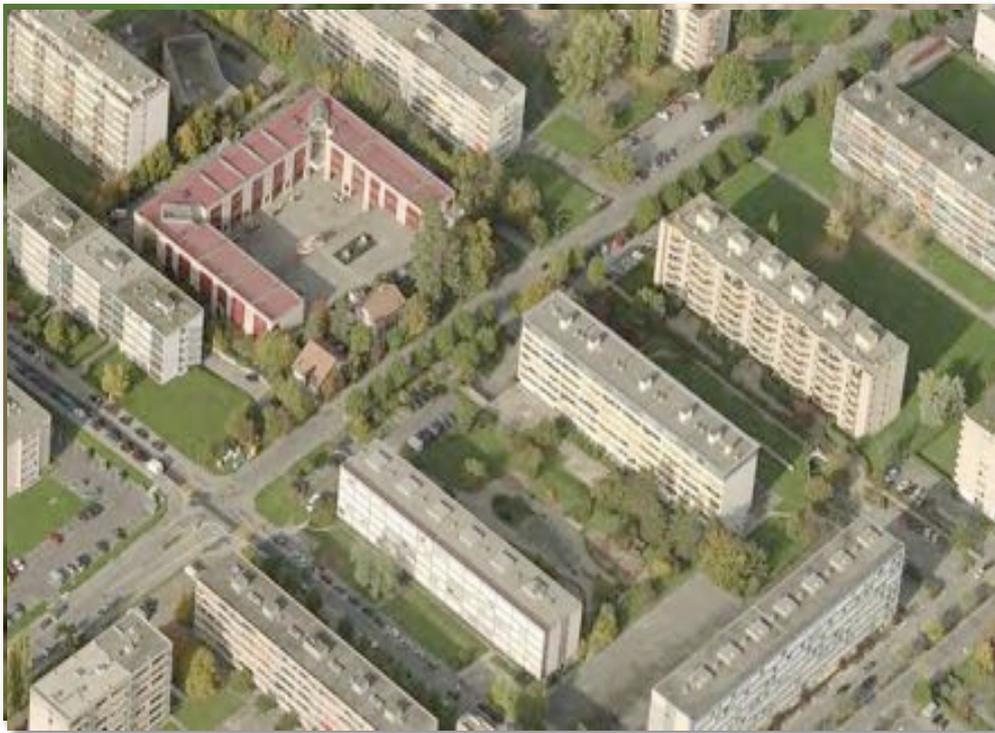




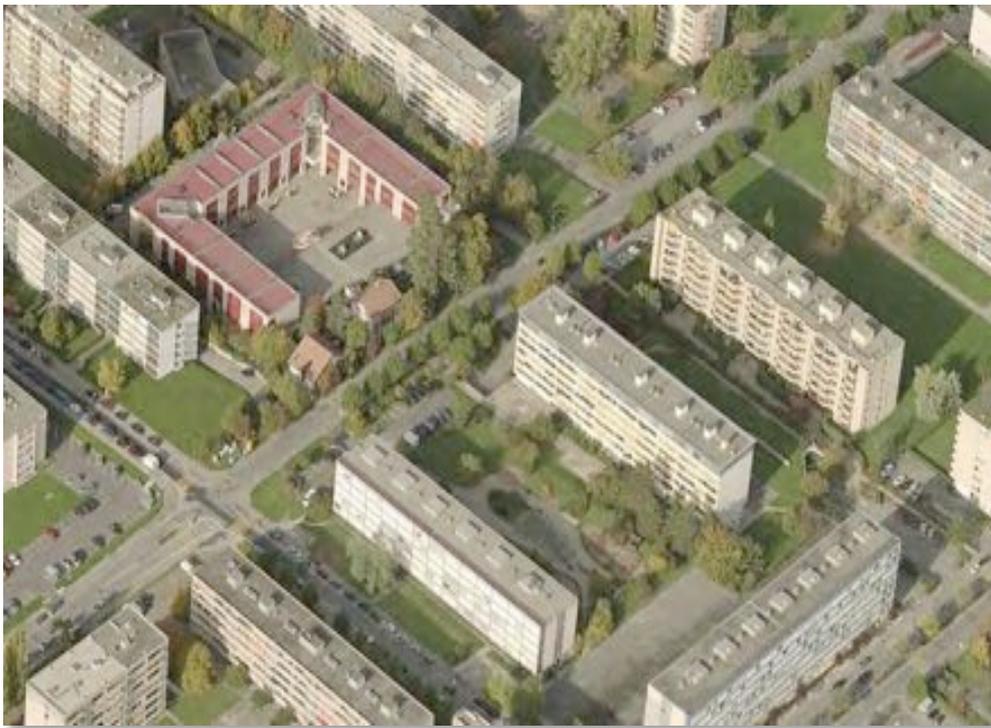


Echelle de la planification territoriale





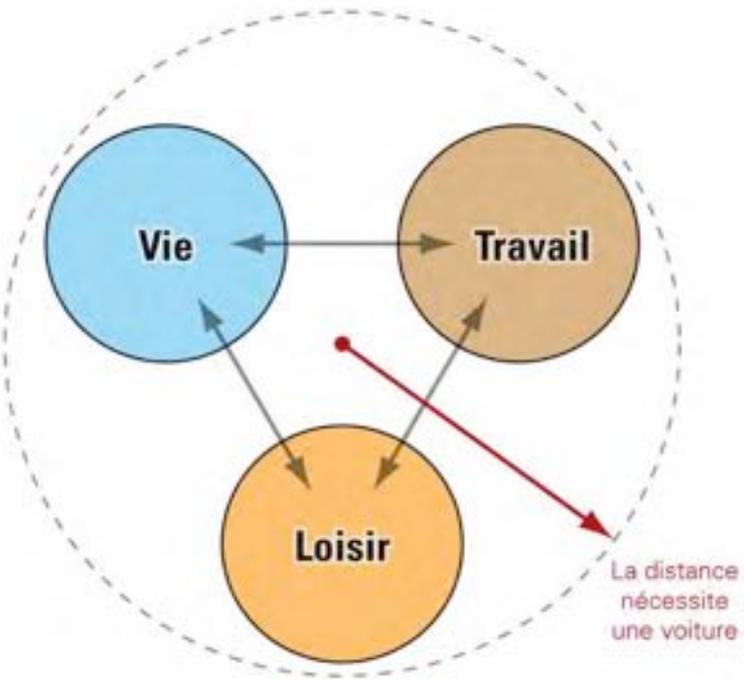




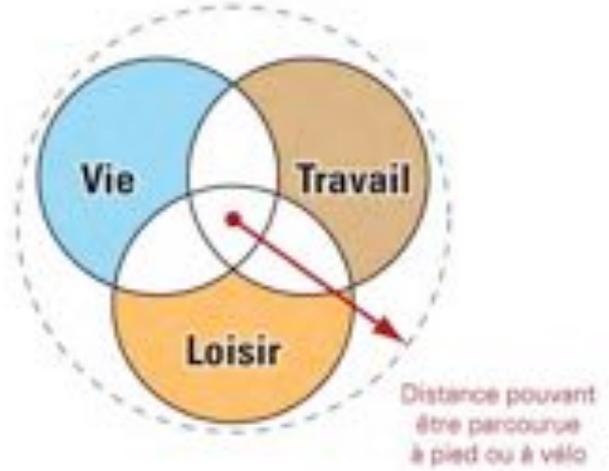
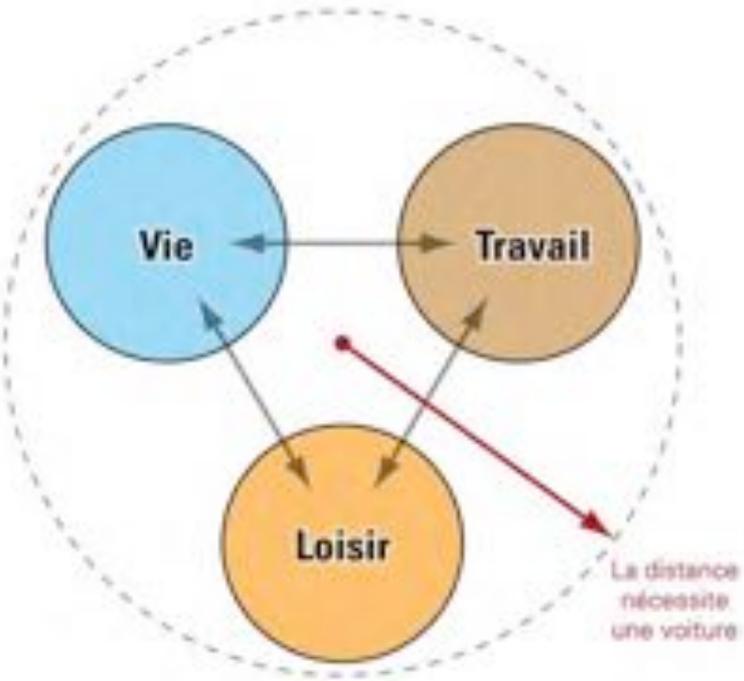




Mix & Remix



L'éclatement des zones d'activités entraîne une dépendance à la voiture privée.

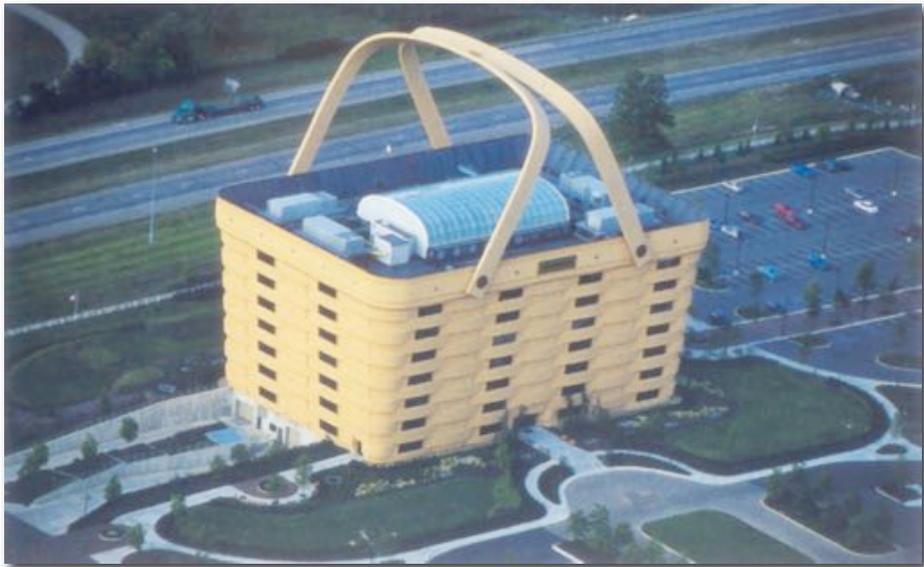


L'éclatement des zones d'activités entraîne une dépendance à la voiture privée.

Les pôles compacts réduisent les déplacements et permettent de circuler à pied ou à vélo.

Mixité d'usages et densité des destinations





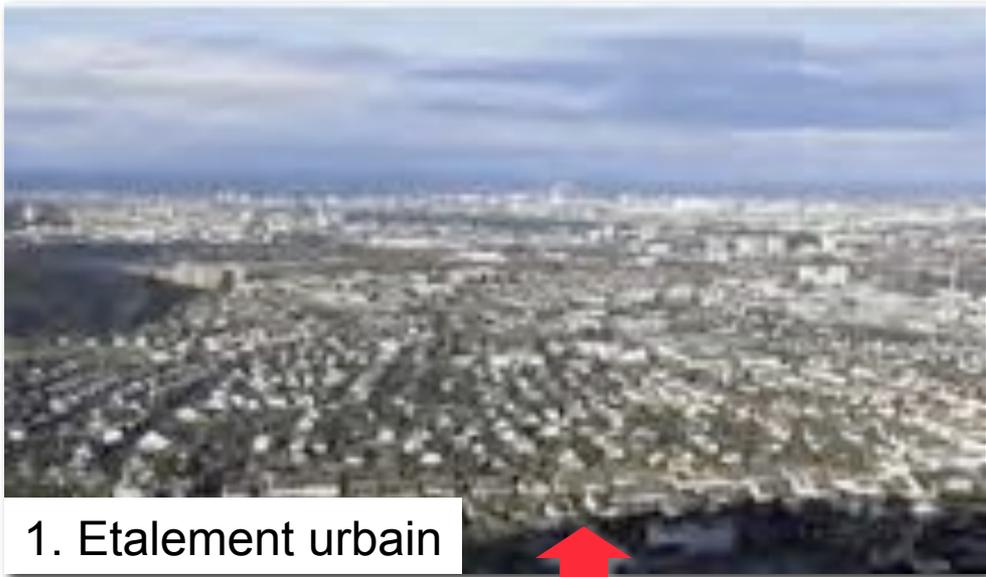




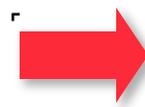
BIKE TO WORK

BURN CALORIES, NOT GAS





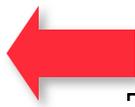
1. Etalement urbain



2. Plus de voitures



3. Congestion



4. Plus de routes



Echelle de la planification urbaine



Echelle de la planification urbaine

Transports



Echelle de la planification urbaine

Transports

Aménagement des espaces publics



Echelle de la planification urbaine

Transports

Aménagement des espaces publics

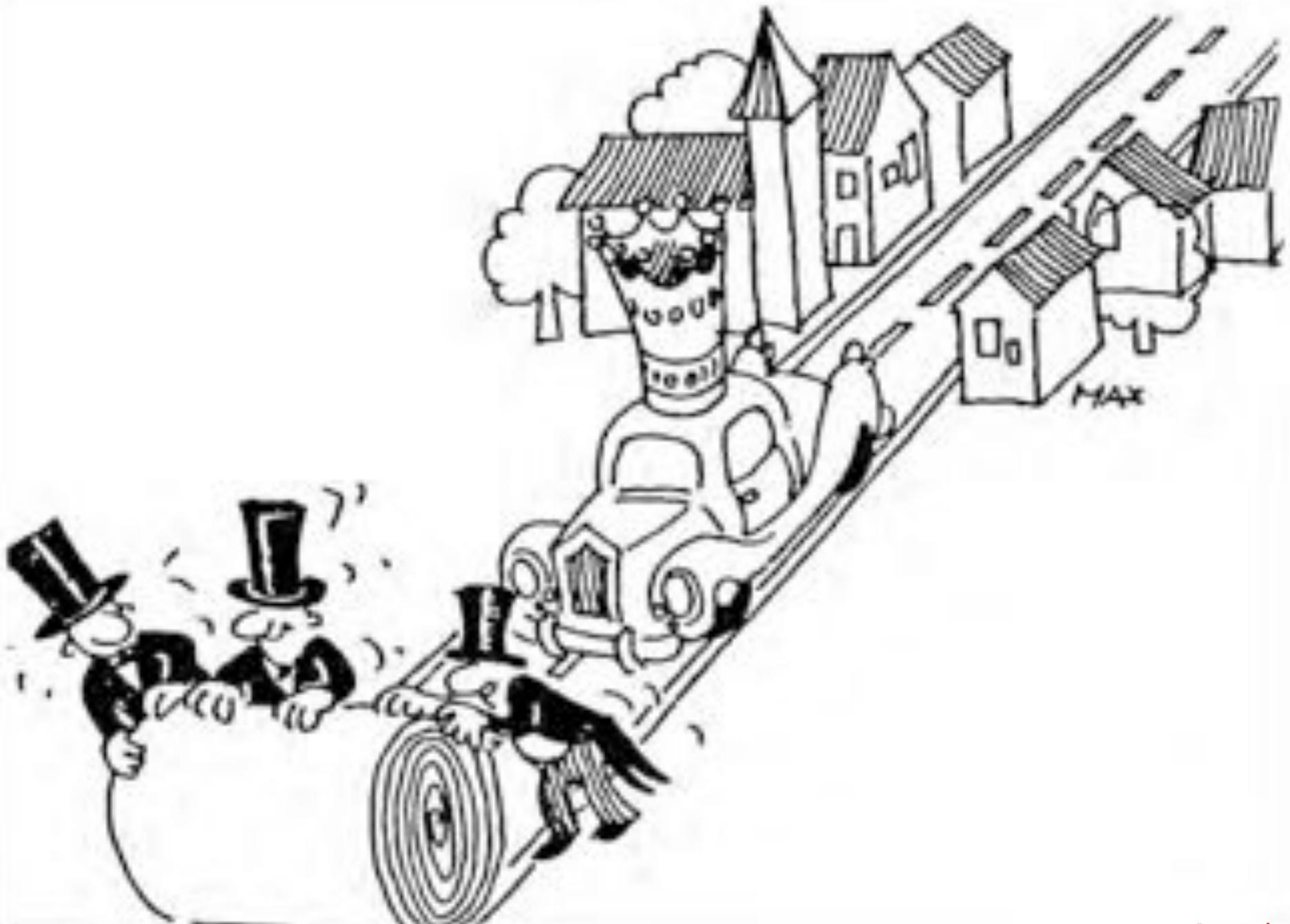
Aménagement des rues





Mix & Remix





Le partage de l'espace public reflète les valeurs de la société

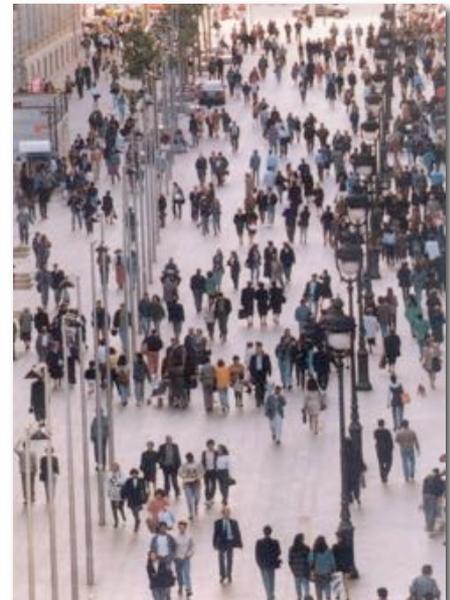




avant



après



Espaces publics, paysage : rendre la ville plus belle pour favoriser le plaisir de la marche





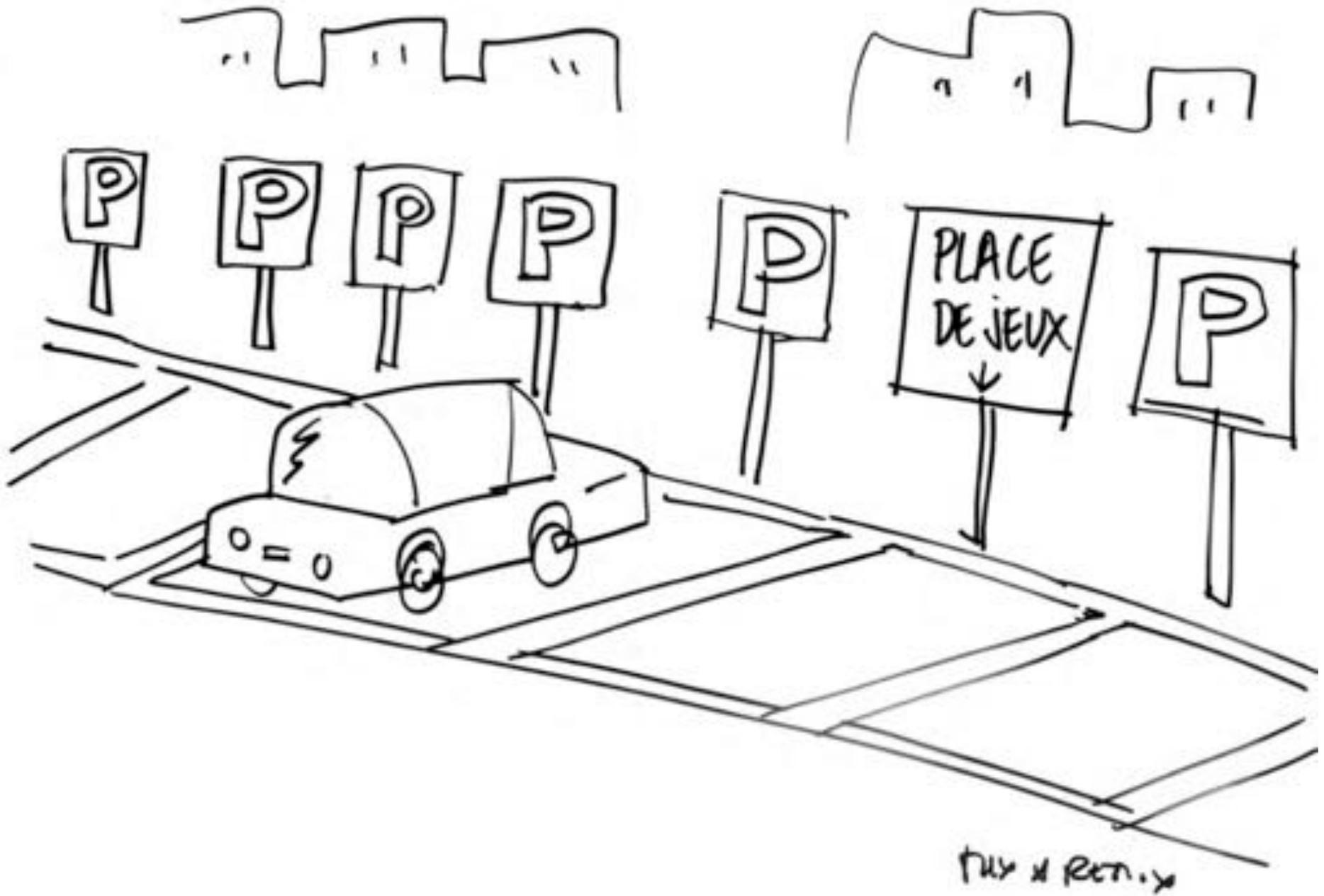


Parcs et jardins publics

De nombreux bénéfices pour la santé :

- santé mentale
- activité physique
- sociabilité
- développement des enfants
- présence de la nature
- ...

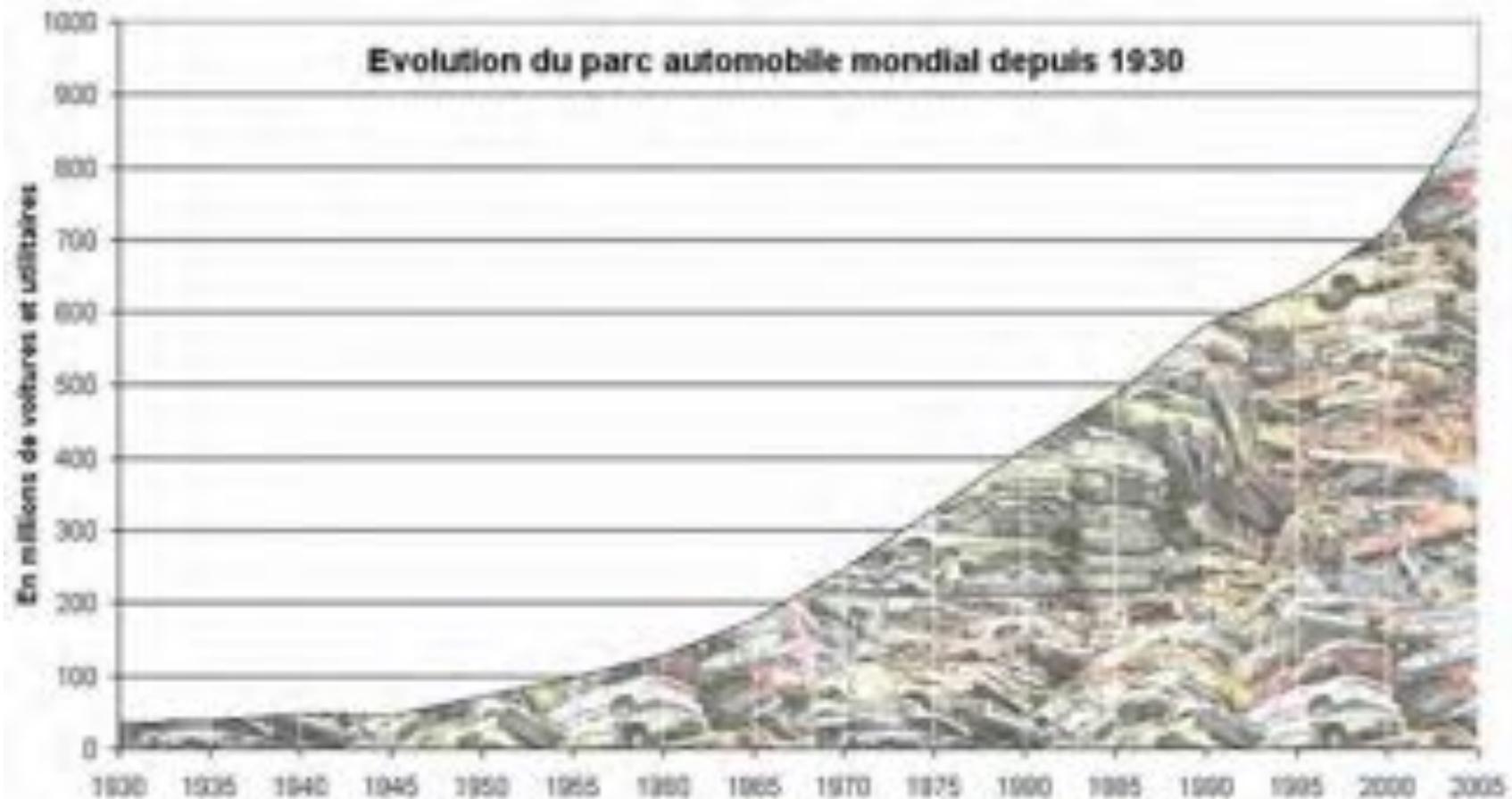




Mix & Remix



Evolution du parc automobile mondial depuis 1930



Source: Worldwatch - carfree.free.fr



Pieter Bruegel l'Ancien : Les jeux d'enfants







**Lorsque la
sécurité routière
crée de
l'insécurité
urbaine...**





Auckland - New-Zeland



Une rue à priorité piétonne...



La population âgée de plus de 65 ans va passer de 12 % à 18% d'ici à 2025.



Dès 75 ans, l'absence de lieux pour s'asseoir constitue un frein à la mobilité des seniors.



Parmi les personnes à mobilité réduite – mais toujours en mesure de marcher – à peu près 30% ne peut pas effectuer plus de 50 mètres sans s'arrêter ou sans souffrir de douleurs aiguës. Un autre 20% ne peut effectuer qu'entre 50 et 200 mètres sans s'arrêter.

Inclusive Mobility, Department For Transport, London, September 2003



LISABETE GONÇALVES
BERNARDO BAPTISTA
JOS CARLOS CHAVES
JOSÉ FREITAS MAMEDE
ANA GONÇALVES LEITE
ALBERTO DINIS REIS



Passage piéton réalisé avec les noms des piétons victimes de la circulation (Portugal)



Les zones de rencontre : un autre partage de l'espace public



Quartier des Ouches - Genève

politesse des villes



urbanité



civilité





Un espace partagé → un espace divisé, pour chacun





Un espace partagé → un espace unifié, pour tous



Echelle de la planification des quartiers

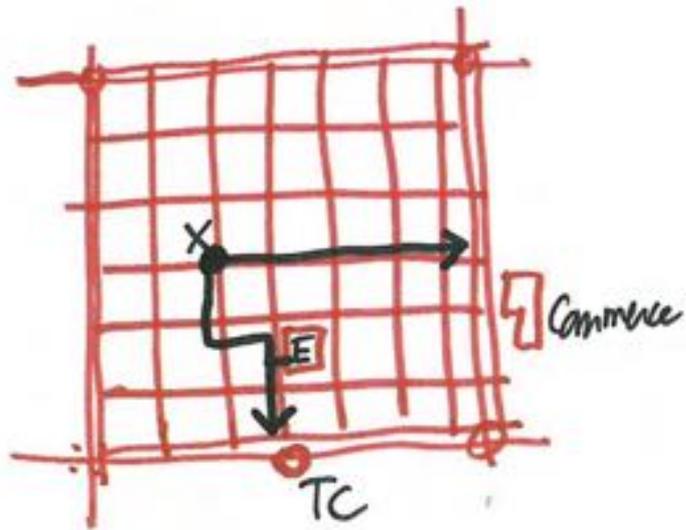




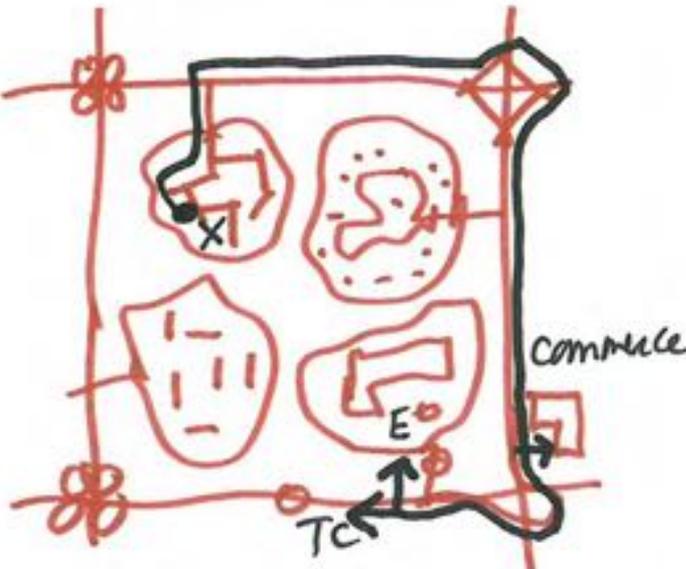




La ville passante



La ville d'environnements sécurisés



A l'échelle de l'immeuble







0-3 ans



5-6 m

3-7 ans



30 m

10-14 ans



500 m



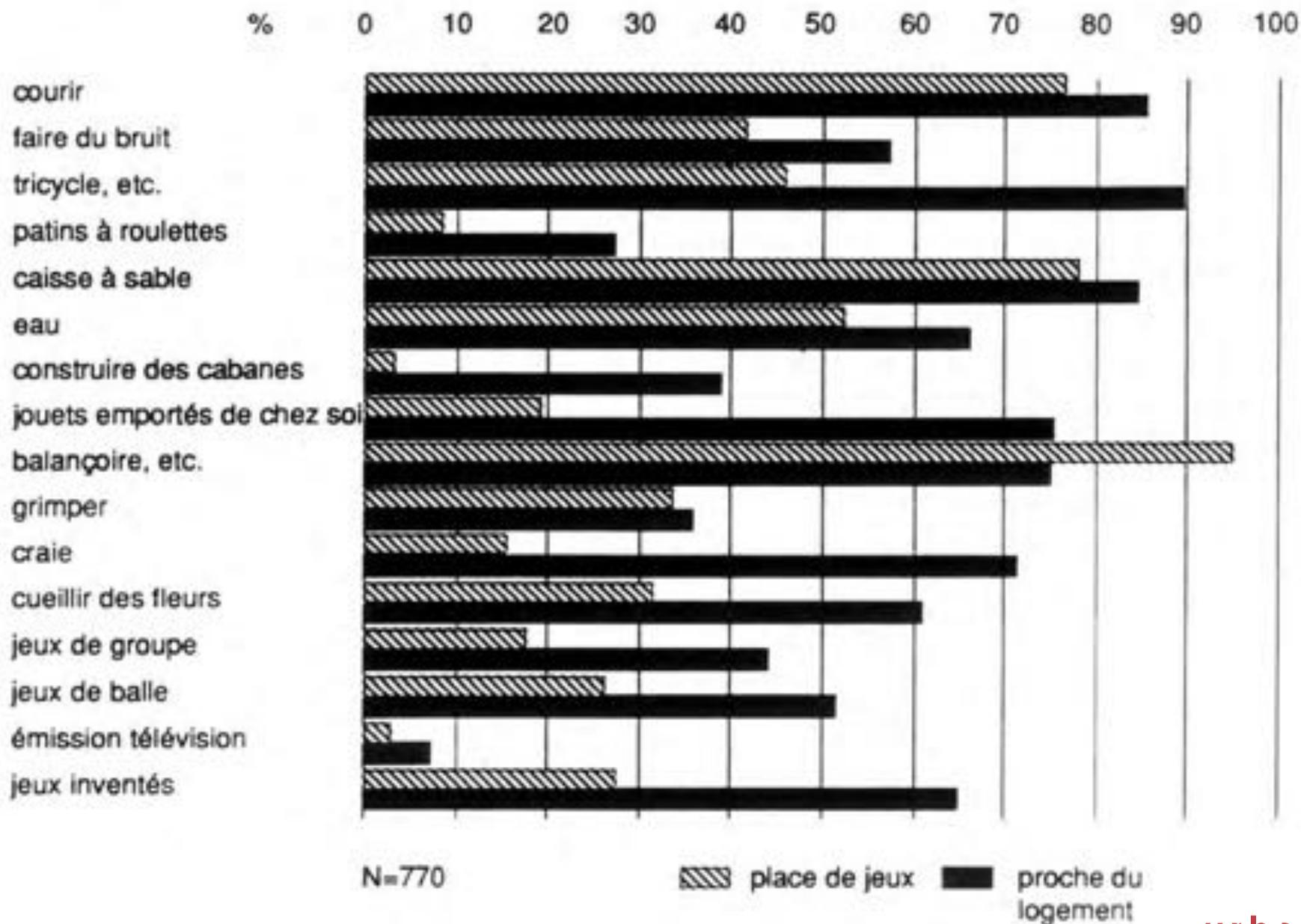


Geben Sie Ihrem Baby genug Bewegungsfreiheit. Ein Baby hat einen natürlichen Bewegungsdrang. Lassen Sie ihm freien Lauf. Denn nichts ist für ein gesundes Körpergewicht und für die Motorik besser als genug Bewegung. Richten Sie zu Hause zum Beispiel sichere Bewegungszonen und Krabbelmatten ein. Es braucht wenig, um viel zu verändern. www.gesundheitsfoerderung.ch





Comparaison entre les jeux observés sur les places de jeux et dans l'environnement proche du logement:



S'ils peuvent sortir librement, les enfants lâchent la TV facilement

SOCIÉTÉ • *Le manque d'exercice et de socialisation des enfants est dû à l'insuffisance d'espaces et de temps pour des ébats en toute sécurité. Echos d'un colloque tenu à Bienne.*

GÉRARD TINGULEY

Des enfants assimilés à des «sacs de patates» ligés devant la TV ou les play-stations! Médias et chercheurs présentent volontiers cette image statique, voire dépréciative. Une image qui entretient aussi la bonne conscience: si la situation sociale et la santé des enfants et des jeunes se dégradent, c'est la faute à une mauvaise alimentation, aux parents absents, à un manque de temps personnel.

Top vite dit. A Bienne, des spécialistes suisses et étrangers, penchés deux jours durant sur l'insuffisance de plages de temps libre et d'espaces offerts aux enfants, font un autre constat. Pour la Commission fédérale de l'enfance et de la jeunesse, organisatrice d'un colloque qui recevait hier soir Joseph Deiss, il faut regarder au-dessous de la pointe de l'iceberg. Là où se cache une société hostile aux enfants et aux jeunes familles.

UN DÉVELOPPEMENT ENTRAVÉ

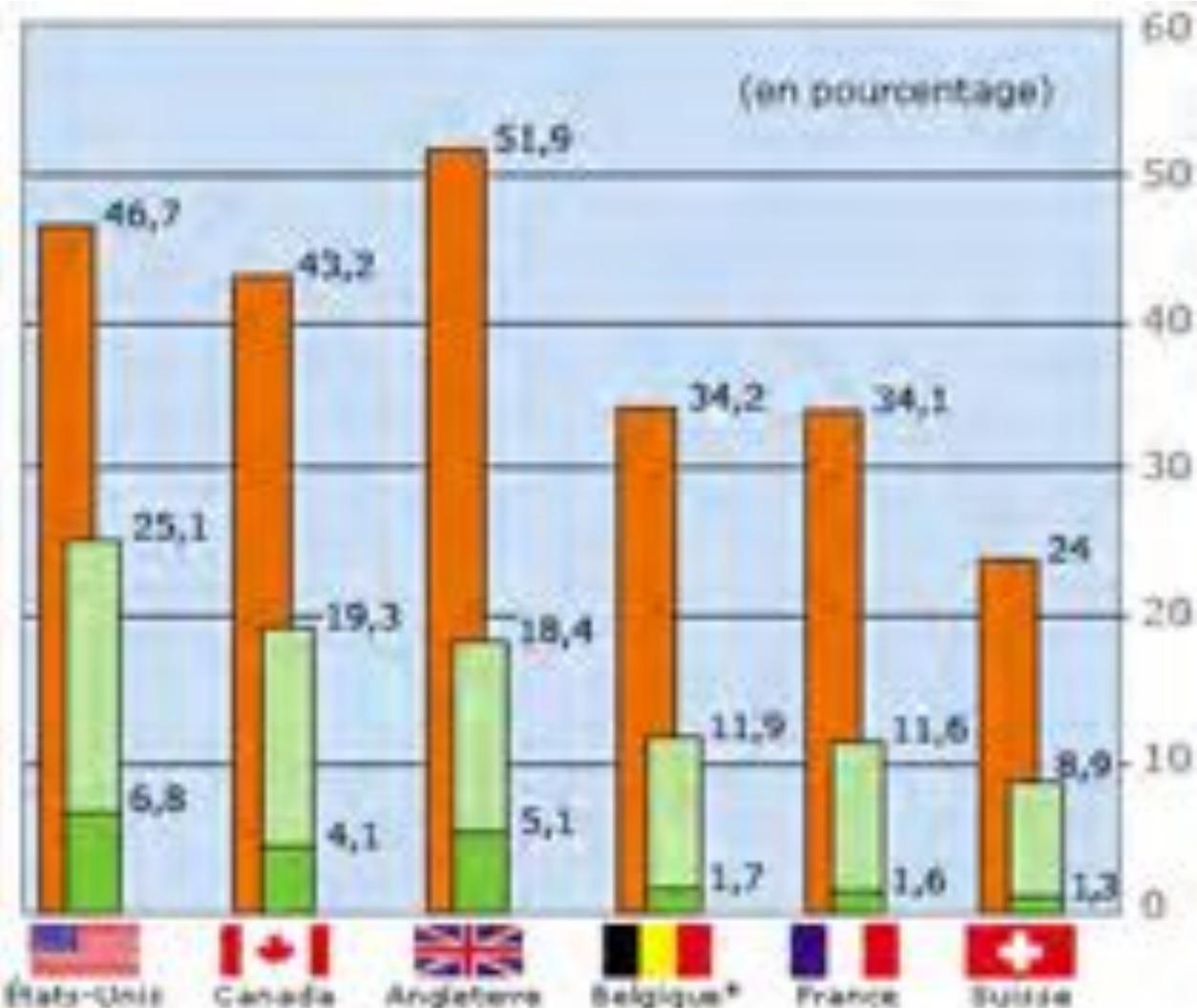
«Les pores de la société sont bouchés». Pour le conférencier Marco Hüttenmoser (Centre de documentation «Enfant et environnement, à Muri/AG), l'Etat ne remplit tout simplement pas son obligation de protéger la liberté de mouvement et l'intégrité physique des citoyens. Notamment en n'offrant pas aux enfants de quoi jouer et se déplacer en toute sécurité.

Se basant sur des recherches récentes, il constate, quand les auto-



L'enfant aime bouger et jouer avec d'autres enfants. Mais s'il a une route fréquentée au pied de son immeuble, il reste scotché devant la TV.

KEYSTONE



■ Pourcentage d'enfants écoutant plus de trois heures de télé par jour, en semaine.

■ Prévalence de l'embonpoint et de l'obésité chez les 10 à 15 ans.

■ Prévalence de l'obésité chez les 10 à 16 ans.

* Belgique francophone

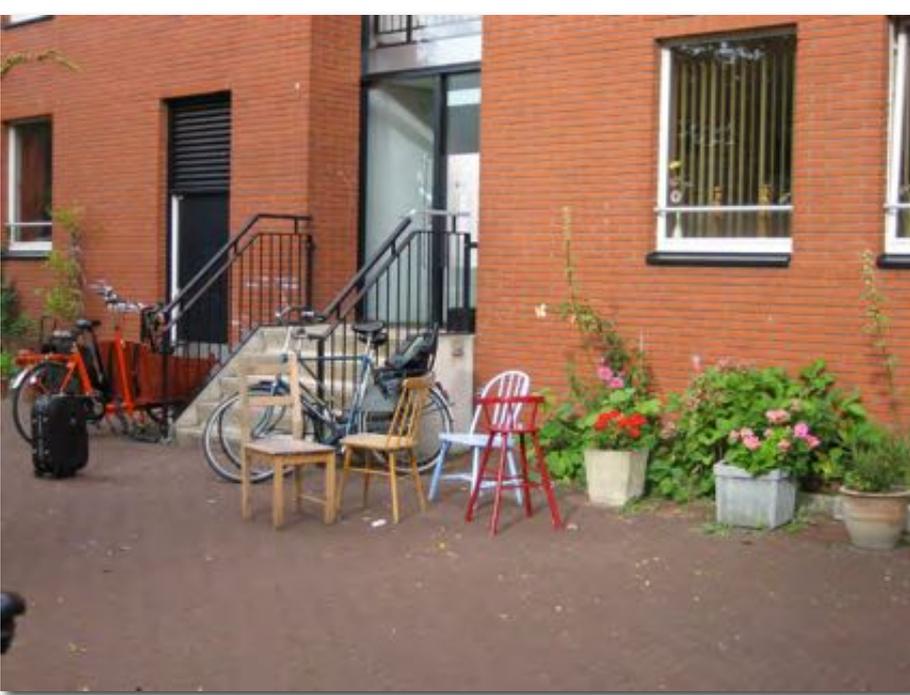
Donner un caractère domestique aux espaces collectifs



On ne sort plus dans la rue; on entre dans la rue !



Des espaces qui permettent une **coveillance** plutôt qu'une **surveillance**.





Quartier Vauban - Freiburg am Brisgau



Quartier Vauban - Freiburg am Brisgau



Lyon - Quartier des Etats-Unis



Le Grand-Saconnex - Genève

JEUX DE BALLONS INTERDITS



Redonner au piéton le droit de cité



Barcelona



La présence des enfants dans l'espace public comme indicateur de la qualité de ville !





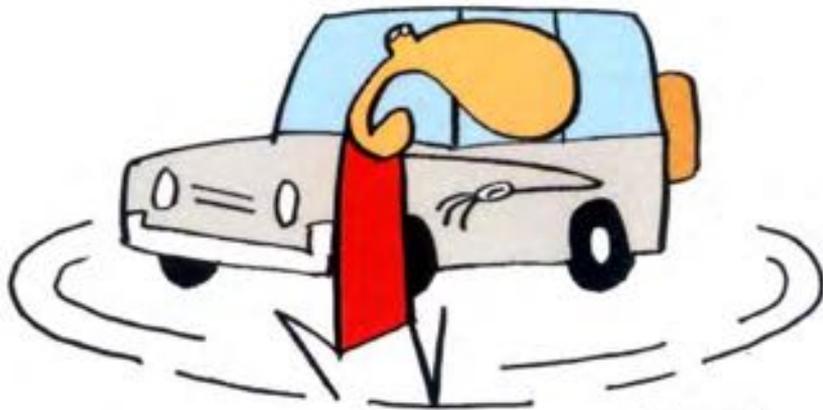
De l'ego mobilité

à l'éco mobilité



10 MINUTES DE MARCHÉ À PIÉD
C'EST BON POUR LA SANTÉ !

...JÉ TOURNE DIX
MINUTES AUTOUR
DE MA BAGNOLE
AVANT DE LA PRENDRE !



MIX & REMIX

Mix & Remix



Hermann - Tribune de Genève



Il serait temps que le gouvernement fasse quelque chose concernant mes besoins en santé !

Enjeux

Condamné à maigrir pour avoir le droit d'adopter

GRANDE-BRETAGNE

Un couple britannique s'est vu suspendre sa demande d'adoption pour cause de surcharge pondérale.

TERRICK VAN DER SCHUREN

Les autorités de Leeds, dans le nord de l'Angleterre, refusent d'accéder à Damien et Charlotte Hall le droit d'adopter tant que l'homme ne perd pas de poids.

Le couple ne parvenant pas à venir d'accord. Après onze ans de mariage, Damien, 37 ans, et Charlotte, 31 ans, espèrent pouvoir adopter leur dernier

parvenu sur autorité compétente, la réponse ne s'est fait par attendre. Néanmoins, jusqu'à quel point Hall pèse 150 kilos et présente un indice de masse corporelle (IMC) supérieur à 42. En effet, selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS), un IMC dépassant 40 est considéré comme une «obésité morbide», accroissant les risques de mortalité.

Six mois pour maigrir

Pas question donc pour le couple d'adopter de confier un enfant à une personne dont les risques de tomber malade ou de mourir prématurément sont si élevés. Pour que la demande de

recueil soit prise en compte, M. Hall devra passer sous la barre des 40, ont expliqué les autorités de Leeds dans une lettre motivant le refus. Si Monsieur Hall perd du poids dans les six mois et que l'examen médical est favorable, le conseil pourrait reconsidérer leur demande, ont-ils précisé.

Pour M. et Mme Hall, c'est le choc: «J'ai l'impression de stagner



Damien et Charlotte Hall, Monsieur Hall, qui pèse 150 kilos, brésente le risque de mourir prématurément trop élevé, selon le comité d'adoption

de juger que sur mes poids. Pas sur le resto. Nous ne faisons pas, nous ne buvons pas et nous pourrions être à un enfant un type heureux et sûr», a déclaré Damien Hall sur les ondes de la BBC. Et de poursuivre: «C'est difficile de maigrir avec une profession.»

Aucune loi ne limite en matière, affirme de son côté Monsieur de l'homme, des



OFFICE DES TRANSPORTS L'embauche de personnel obèse interdite aux CFF

Un contrôleur obèse pourrait-il mettre en péril la sécurité d'un train de voyageurs? C'est ce que semble croire l'Office fédéral des transports (OFT), auteur d'une directive invitant les compagnies ferroviaires à ne pas employer du personnel présentant une surcharge pondérale trop importante.

Selon 20 minutes, les Chemin de fer fédéraux (CFF) ainsi que toutes les compagnies ferroviaires présentes en Suisse ne pourraient plus embaucher des candidats aux postes de mécanicien, contrôleur ou de personnel de triage si leur indice de masse corporelle (IMC) est supérieur à 35.

L'IMC, une unité de mesure médicale utilisée pour chiffrer le poids «idéal» d'un individu, se calcule en divisant le poids par la taille (en centimètres) au carré. L'Organisation mondiale de la santé (OMS) décrit un indice situé entre 25 et 30 comme une situation de «surpoids»; au delà de 30, on parle d'«obésité».

Florence Pictet, porte-parole de l'OFT, confirme au Courrier l'existence de cette directive, parue le 1^{er} avril 2010. Celle-ci a été mise en place «pour des raisons de sécurité», notamment le risque de «sommolences diurnes», accru chez les personnes obèses. M^{me} Pictet précise également que la règle «concerne uniquement les futures embauches» et que l'OFT laisse aux compagnies ferroviaires le soin de gérer les situations de leurs employés actuels ne correspondant pas à la norme.

Du côté des syndicats, la décision provoque la stupéfaction. Duri Beer, secrétaire syndical pour le Syndicat des services publics (SSP), dénonce cette règle depuis sa mise en place. «Il s'agit d'un véritable cas de discrimination», explique-t-il, arguant que «si un tribunal devait statuer sur cette directive, il déciderait forcément qu'elle ne convient pas». FRANCISCO PEREZ.

En collaboration avec les centres de promotion de santé

Gesundheitsförderung Schweiz
 Promotion Santé Suisse
 Promozione Salute Svizzera

La Suisse prend du ventre. Alors, on se bouge? www.promotionsante.ch

En collaboration avec les centres de promotion de santé

Gesundheitsförderung Schweiz
 Promotion Santé Suisse
 Promozione Salute Svizzera

La Suisse prend du ventre. Alors, on se bouge? www.promotionsante.ch

En collaboration avec les centres de promotion de santé

Gesundheitsförderung Schweiz
 Promotion Santé Suisse
 Promozione Salute Svizzera

La Suisse prend du ventre. Alors, on se bouge? www.promotionsante.ch



En collaboration avec les

Tiens, mon vélo manque d'exercice! Alors, on se bouge?



La ville, terrain de sport géant, sans règles ni limites

A Genève, les pratiques sportives urbaines se multiplient, se diversifient et s'éclatent.



Échauffement. A l'approche de la course de l'Escaladi, les sportifs s'approprient la ville et s'entraînent. (J. GAVAZZI)



Le Parkour. Genève compte une quarantaine de traceurs, futuristes du fitness. (M. GUYON)



Le Tai chi. Tous les dimanches, les quaris des Pâquis accueillent des pratiquants néo-rivaux ou confirmés. (M. GUYON)

ESTELLE UZON
C'est les parents, le organisateur de ces marathons, en plus. Près de 100, tous les sports sont à leur tour



chère a été réalisée notamment dans le film *Sans frontières* (autre nom: *Les hommes, d'acier*)

verys, l'esprit et l'âme pour un meilleur équilibre dans un quotidien très souvent stressé.



Apprendre à transformer la ville en fitness géant

L'urban training débarque mardi à Genève. Le principe? Détourner le mobilier urbain pour faire du sport. En avant-goût, petit test sur le parcours lausannois. Musclé!

TEXT: ALAIN PÉROUX
PHOTO: VANESSA CARROZO

C'est bien connu à chaque printemps, les vélos de police et de sport représentent de plus belle, l'option d'affronter la chaleur ou le lac sans regret. Paradoxe: plus le soleil brûle, moins on a envie de s'entraîner dans une salle de sport. Ça tombe bien, Martine Claye a trouvé la solution: l'urban training. Et le coach sportif le propose gratuitement à toute personne désireuse de se muscler en forme, ou de le réinventer.

Le principe est simple: on se balade en ville et dans les parcs publics et on utilise le mobilier urbain pour faire des exercices. On passe par les bancs, les abois, des escaliers pour muscler ses muscles, on court sur les trottoirs les plus plats.

Abdos et coremuscles

La première séance lausannoise d'urban training a réuni 25 à 30 personnes pas moins d'une centaine de participants de tous âges et de toutes conditions physiques. Chaque exercice consiste à utiliser une singularité de l'architecture à travers différents parcours dans la ville. Valérie, prof de fitness et fitness coach d'entraînement, est pour sa part élue à l'année de la CSD. Il a donc été nommé le plus et le meilleur entraîneur de l'année.

Le principe est simple: on se balade en ville et dans les parcs publics et on utilise le mobilier urbain pour faire des exercices. On passe par les bancs, les abois, des escaliers pour muscler ses muscles, on court sur les trottoirs les plus plats.

Il faut être sûr d'être musclé à l'avance, dit le coach. Les exercices en plein air sont plus faciles à réaliser que ceux en salle.



Qu'importe l'âge ou la condition physique. L'urban training allie plein air, activité sportive et ville. Même si parfois, devant le regard amusé des passants, mieux vaut avoir une bonne excuse de soi.



L'obésité fait prendre du poids aux primes des assureurs-vie

Journal de Québec vendredi 9 avril, 2004 p.26

ZURICH (AP) - L'augmentation de l'obésité dans la population mondiale va se répercuter sur les primes des assureurs-vie. Selon une étude publiée mardi par la société de réassurance Swiss Re, cette évolution va conduire les assureurs à intégrer ce paramètre dans leurs calculs, ce qui va se traduire par des hausses de prix.

L'étude de Swiss Re, numéro un mondial de la réassurance vie et santé, s'est consacrée aux relations entre obésité et taux de mortalité. A cause des maladies liées à l'appareil cardio-vasculaire comme l'hypertension, le diabète et certaines formes de cancer, l'obésité est devenue un important problème de santé à l'échelon mondial, ont constaté ses experts.

La proportion des obèses dans la population des pays industrialisés a progressé ces dernières années et touche aujourd'hui 10% à 20% des hommes et 10% à 25% des femmes. Aux États-Unis et en Grande-Bretagne, leur nombre a été multiplié par deux ou trois ces vingt dernières années. Dans les pays en voie de développement, la prévalence de l'obésité est de l'ordre de 5% et devrait encore progresser à l'avenir. Ce phénomène touche essentiellement les jeunes.

OBESE TO PAY MORE

| Type of insurance | Healthy | Smoker # | Obese male, 40 190cm tall weighing 115kg | Severely obese male, 30 187cm tall weighing 125kg |
|-------------------|------------------|---------------|--|--|
| Term Life | Standard premium | 1.75 x higher | Standard | 1.75 x higher |
| Critical illness | Standard premium | 2 x higher | 1.5 x higher | 2 x higher |
| Income protection | Standard premium | 1.25 x higher | 2 x higher | 3 x higher |

Conjuguer ensemble qualité de vie, qualité de ville

