



**focus 5/24**  
décembre

POINT FORT

## Votre ville est-elle propice à votre santé?



**Yves Weber**  
Responsable du  
Centre de compétence  
«Communes en  
santé» à la Fondation  
suisse pour la santé  
RADIX

Les villes façonnent l'environnement dans lequel nous passons notre temps libre, où nous rencontrons les membres de notre famille et nos amis, où nous exerçons une activité lucrative, bref : elles constituent notre lieu de vie. Les villes sont donc les actrices clés de la promotion de la santé. Presque toute mesure prise par la ville est, en effet, suivie d'un impact sur la santé de sa population.

### Une approche holistique

Que signifie au fait la notion de promotion de la santé? Elle doit être comprise comme un processus permettant à toute personne d'acquiescer davantage d'autodétermination quant à sa santé et de l'aider à l'améliorer. L'optimisation ciblée de facteurs d'influence tels que l'encouragement d'un style de vie sain, le développement du réseautage social ou l'amélioration des conditions de travail et de vie en général sont autant de moyens d'y parvenir.

### Le rôle des villes

Les villes sont en mesure d'influer de manière décisive la santé de la population. Leur marge d'action est large et comporte de mul-

tiples facettes. Imaginons une ville disposant d'une offre d'activités attrayantes destinées à l'ensemble des catégories d'âge, comme des groupes conviviaux de randonnée pour personnes âgées, d'offres sportives gratuites dans l'espace public ou de salles de gymnastique ouvertes le week-end. Les activités de ce genre encouragent non seulement la forme physique, mais permettent aussi de faire de nouvelles rencontres et de créer un sentiment d'appartenance à une communauté, ce qui s'avère à son tour bénéfique pour la santé psychique. Les espaces verts, parcs et espaces routiers à trafic réduit invitent les habitantes et habitants à s'attarder et à se détendre. Des offres de cours sur l'alimentation saine et l'exercice physique dans les écoles et structures de jour pour enfants posent les jalons d'une vie en santé. D'autre part, des mesures relevant de la politique environnementale et une politique des transports favorisant les déplacements à vélo et la marche à pied contribuent à la qualité de vie. Et enfin, des offres participatives visant à renforcer l'implication sociale des habitantes et habitants ont elles aussi un effet positif sur la santé et permettent aux villes d'opérer un changement de perspective. De plus, la politique sociale joue un rôle central dans la promotion de la santé mise en œuvre par les villes. En effet, le fait de soutenir les groupes défavorisés permet de réduire l'inégalité des chances. Si tous les domaines politiques y participent et perçoivent la promotion de la santé comme une tâche transversale, il devient possible d'exploiter les potentiels existants et de concevoir une ville saine.

### Chère lectrice, cher lecteur

Lorsqu'on nous interroge sur nos partenaires de santé, nous sommes probablement nombreux à répondre « mon médecin de famille » ou « ma pharmacienne ». Quasiment personne ne dira « ma ville ». À tort, car les villes marquent de leur empreinte l'environnement dans lequel nous travaillons, habitons, bougeons et passons notre temps libre, et à ce titre elles influent considérablement sur notre santé. L'ayant bien compris, les villes ont inscrit la promotion de la santé à leur agenda : offres d'activité physique, infrastructures sportives, promotion des échanges sociaux dans les quartiers, aménagement du territoire incitant à bouger et à faire des rencontres dans l'espace public – autant d'aspects qui reflètent l'engagement diversifié des villes.

Sur le plan national, les villes agissent, via l'Union des villes, pour la création de bases politiques bénéfiques à la santé de leur population. Elles œuvrent par exemple pour la préservation de l'environnement, de l'adaptation climatique ou de la protection contre le bruit. L'Union des villes s'engage notamment en faveur de la diversité – une qualité urbaine majeure – et soutient des projets politiques visant à offrir des logements à tous les groupes de population. Les quartiers inclusifs sont en effet aussi un facteur de promotion de la santé.

Nous vous souhaitons une agréable lecture.

### Sommaire

- Point fort 1
- Interview 2
- Le thème 3

## INTERVIEW

## «Stäfa continuera à lancer des mesures visant à promouvoir la santé.»

### Qu'en est-il, à Stäfa, de la santé de la population?

La commune de Stäfa dispose d'une large offre visant à promouvoir les activités sportives et physiques destinées à l'ensemble des tranches d'âge. D'autre part, les pharmacies, médecins de famille et centres médicaux veillent à une offre de soins de qualité. Nous ne disposons toutefois pas de données concrètes sur la santé de la population de Stäfa.

### Que fait Stäfa dans le domaine de la promotion de la santé?

Durant les deux dernières décennies, la commune a lancé divers programmes et offres de promotion de la santé. La commune a par exemple créé un poste de délégué au sport et adopté un programme de politique du sport. Parallèlement, le programme en faveur de la santé publique, qui est l'un des objectifs législatifs du conseil municipal, est sur le point d'être achevé. Les deux programmes prévoient diverses mesures de promotion et de prévention de la santé. Certaines d'entre elles ont déjà été réalisées: il existe un service de consultation Âge et santé, et une dizaine de défibrillateurs accessibles au public ont été mis en place. La commune s'engage également de façon intense dans le domaine du travail auprès des jeunes et de la promotion de la jeunesse, entre autres dans la prévention de la santé psychique et dans le soutien financier des clubs de sport par le biais de contributions au soutien de la jeunesse.

### Quelles sont les mesures les plus importantes en matière de promotion de la santé?

Premièrement: maintenir à jour l'infrastructure (sportive) et l'aménager selon les besoins et exigences actuels, ce afin de pouvoir élargir les offres existantes et en créer de nouvelles.

Deuxièmement: simplifier l'accès aux offres d'activités physiques pour toutes et tous (inclusion) et mettre à disposition des cours/offres à faible coût par le biais d'un soutien aux associations sportives et aux prestataires sportifs.

Troisièmement: se charger de la coordination des offres et les faire connaître (faire de bonnes actions et en parler).

### Stäfa met l'une de ses priorités sur la promotion de l'activité physique et sportive à l'intérieur de la ville.

#### Comment avez-vous procédé?

Un premier jalon réside dans la création d'un poste de délégué au sport. De plus, Stäfa a réalisé une large analyse des besoins auprès de la population et des associations en vue d'établir son programme en matière de politique du sport. Les réponses obtenues contribuent à aménager l'offre en fonction des besoins et des exigences actuels.

### Vous tablez aussi sur des mesures (p. ex. Active City, Zämegolaufe [promenades collectives]) ayant déjà fait leurs preuves dans d'autres villes. En quoi l'expérience d'autres villes vous aide-t-elle dans vos projets?

Les expériences positives faites par d'autres villes et communes nous procurent une certaine sécurité quant à l'intérêt qu'une offre peut susciter également chez nous. Ces modèles nous aident en outre à éviter des expériences négatives. Il est évident que l'offre d'activités physiques et sportives existante doit impérativement être prise en considération. Les nouvelles offres ne doivent pas créer de situation concurrentielle avec des offres existantes.

### Que pouvez-vous contribuer à la promotion de la santé psychique de la population chez vous à Stäfa?

La commune de Stäfa encourage la culture et la tradition, elle soutient les associations de quartiers de même que les associations culturelles et organise de nombreux événements. De telles activités collectives aident, conjointement avec le travail exemplaire accompli auprès des jeunes, et grâce à la collaboration des services d'aide et d'assistance à domicile (Spitex) avec les services de relève psychiatriques, à améliorer la santé psychique de la population. Des organisations d'utilité publique organisent en outre l'entraide de proximité et favorisent les développements autant sur le plan écologique que socioculturel.



**Christian Halter**  
Président de la commune de Stäfa

### La promotion de la santé a-t-elle fait ses preuves?

Aussi bien la population que bon nombre d'associations et prestataires privés apprécient vivement les efforts fournis par la commune. Or, la question de savoir si et comment ces mesures influent positivement sur la santé personnelle des habitantes et habitants n'est que difficilement évaluable.

### D'autres mesures de promotion de la santé sont-elles prévues à l'avenir?

Les offres existantes sont suivies en permanence et adaptées si nécessaire. Des réunions de réseau avec d'autres communes/villes contribuent à élargir notre horizon et à mettre en œuvre de nouvelles idées. La commune de Stäfa continuera à lancer de nouvelles mesures de promotion et de prévention de la santé également à l'avenir et remplacera les offres qui ne répondent plus aux exigences actuelles.

#### Conférence nationale: «La cohésion sociale au niveau local: un levier pour la santé communautaire»

La conférence sur la promotion de la santé sur ce thème aura lieu le 30 janvier 2025 à Berne. Cette édition bénéficie en outre du partenariat de l'Union des villes suisses, puisque la cohésion sociale locale et la santé de la population urbaine sont étroitement liées.

Pour s'inscrire:

[Programme et inscription sur le site internet de la promotion de la santé suisse](#)

## LE THÈME

## Le vivre-ensemble, un remède pour une vie plus saine

**La santé, dimension importante de la qualité de vie, est influencée par des facteurs biologiques et les modes de vie, mais aussi par les environnements de vie. En renforçant la cohésion sociale, les villes jouent un rôle fondamental en matière de promotion de la santé ; en garantissant les conditions d'une vie en santé, elles favorisent la participation de toutes et tous à la vie sociale et citoyenne.**



**Stéphanie Pin**

Dr ès sciences sociales,  
cheffe du Département  
promotion de la santé et  
préventions, Unisanté

Les villes sont confrontées à de nombreux enjeux, tels que l'évolution démographique, l'urbanisation rapide, une diversité culturelle accrue, le changement climatique, qui influencent directement la cohésion sociale et la santé. Ces dimensions de la qualité de vie sont étroitement corrélées et nécessitent des approches intégrées et participatives.

### Relations entre cohésion sociale et santé

La cohésion sociale, comprise comme la qualité des liens sociaux au sein d'une communauté, a un impact direct sur la santé des individus. Selon différentes études, les communes, où les habitants se connaissent, s'entraident et partagent un fort sentiment d'appartenance, offrent des environnements favorables à la santé. On y trouve des taux plus bas de stress, de dépression, de comportements à risque, et un niveau de bien-être supérieur à celui des lieux où la cohésion sociale est faible. De même, des interactions sociales fréquentes encouragent des comportements sains comme l'activité physique ou une meilleure alimentation et diminuent les risques de maladies cardiovasculaires et cancers. Réciproquement, des personnes en bonne santé sont plus enclines à participer à la vie sociale. Enfin, dans un climat d'isolement et d'exclusion, une amélioration de l'environnement social favorise l'accès aux informations et prestations de santé.

### Intérêt de démarches participatives

Le rôle des communes en matière de santé est concrétisé dans plusieurs initiatives portées entre autres par l'Organisation mondiale de la santé (OMS) comme les Villes-Santé ou les Villes amies des aînés. En Suisse, la cohésion sociale fait partie des mesures reconnues par le label Commune en santé. Les programmes suisses tels que Quartiers Solidaires déployés par Pro Senectute ou Älter werden im Quartier (Vieillir dans son quartier) à Winterthur, relie santé et « pouvoir d'agir » des seniors. Des travailleurs sociaux de proximité mobilisent aussi les jeunes et intègrent toujours plus la promotion de la santé dans leur pratique.

Dans ces initiatives, les responsables communaux sont encouragés à favoriser les interactions sociales en impliquant la population dès la phase d'identification des besoins, au moyen de méthodologies participatives, et en proposant des activités communautaires ou des espaces sociaux. Ces projets favorisent un sentiment d'appartenance et de sécurité, qui se répercute positivement sur la qualité de vie.

### Des actions communautaires au service de tous

Des actions communautaires co-construites avec les publics concernés ont des retombées directes sur la qualité de vie. Elles peuvent être proposées par des maisons de quartiers ou centres socio-culturels ou des associations ciblant certains publics (seniors, jeunes, familles monoparentales etc.). Elles prennent différentes formes : clubs de marche, ateliers de cuisine, conférences etc. Par exemple, le programme Femmes-Tische/Hommes-Tische propose des outils pour animer des groupes

de discussion sur différentes thématiques, dont la santé, avec et pour des populations issues de la migration.

### Des espaces publics favorables à la santé

Les mesures de promotion de la santé et de la cohésion sociale passent aussi par l'adaptation des lieux de vie. Des espaces publics, favorisant les rencontres, peuvent, à la fois, améliorer le bien-être perçu dans l'environnement et promouvoir le mouvement ou le partage d'expériences. Les parcs, places publiques, jardins partagés, centres communautaires, parcours pédestres accessibles, sont autant d'infrastructures encourageant la convivialité et les comportements favorables à la santé.

Certaines villes ont intégré ces objectifs de socialisation et de santé dans leurs projets d'urbanisme. On peut citer Rotterdam, pionnière en aménagements urbains favorables à la santé, ou encore le programme Move the Neighbourhood à Copenhague, impliquant la population dans la conception et l'animation d'espaces publics. On retrouve cette dynamique en Suisse : développement d'espaces favorisant la mixité des usages, les liens sociaux et le mouvement dans l'éco-quartier des Plainnes-du-Loup à Lausanne, réhabilitation du parc MFO visant la détente et les rencontres à Zurich dans une perspective de durabilité, initiatives des communes pour aménager des places de jeux conviviales ou proposer des locaux communautaires multi-usages.

### Conclusion

La cohésion sociale joue un rôle-clé en matière de santé en créant un environnement, où chacun et chacune peut s'épanouir et se sentir soutenu. Comprendre cette interaction permet de concevoir des actions et des espaces inclusifs propices au bien-être collectif, renforçant la résilience de nos villes face aux défis d'aujourd'hui. Les exemples de bonnes pratiques suisses et internationales montrent qu'une approche intégrée et participative peut entraîner des répercussions considérables sur la santé globale et durable.

#### Impressum

Éditeur: Union des villes suisses (UVS), Monbijoustrasse 8, Case postale, 3001 Berne. Tél.: 031 356 32 32, [www.uniondesvilles.ch](http://www.uniondesvilles.ch) S'abonner au «focus»: [info@staedteverband.ch](mailto:info@staedteverband.ch)

Rédaction UVS: Benjamin Fröhlich, Léa Pacozzi Images: Titre: Rolf Siegenthaler; portraits pages 1, 2 et 3: mise à dispo