



6^{ème} Conférence annuelle actionsanté

Le plan de mobilité: outil de promotion d'une mobilité active en entreprise

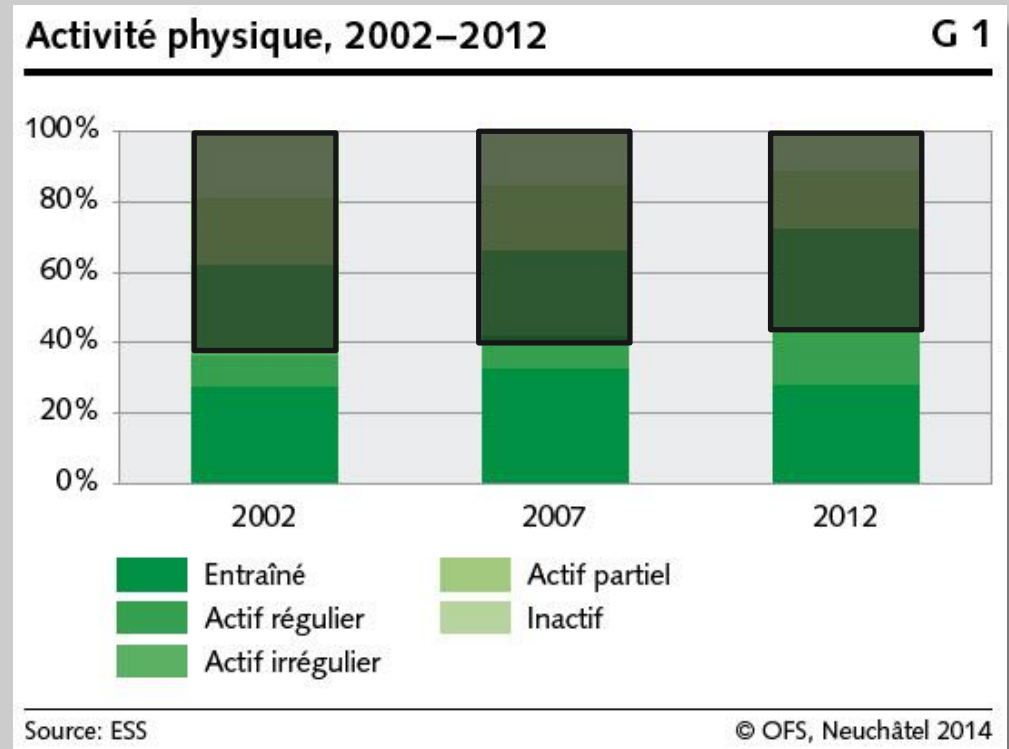
Berne, 11 novembre 2014

Zoé Dardel, Directrice générale adjointe

L'activité physique des Suisses depuis 2000

Les recommandations de l'OMS pour les 18-64 ans toujours d'actualité

- 150 min. d'activité d'endurance d'intensité modérée par semaine
- 75 min. d'activité d'endurance d'intensité soutenue par semaine
- Ou une combinaison des deux



Mobilité active: définition

Modes de déplacement reposant sur l'usage de la force musculaire humaine:



Mobilité active: définition

Inclut le vélo à assistance électrique (VAE) qui nécessite une activité physique d'intensité supérieure à la marche*:

- Modérée si le terrain est plat
- Vigoureuse si le terrain est vallonné



*Revue Médicale Suisse, J. Welker, J. Cornuz et B. Gojanovic, «Le vélo électrique: un outil pour la santé ou un gadget écolo?», 2012.

Mobilité et santé

Des synergies clairement identifiées par l'OMS et la Confédération

- Se déplacer: une nécessité quotidienne
- Marcher et pédaler: un effort d'intensité idéale pour des risques limités
- Déplacements de courte distance: un potentiel avéré

Trajets < 5 km (OFS/ARE, 2005):

50% réalisés en voiture

80% réalisés en bus ou en tram

Trajets < 5 km (OFS/ARE, 2012):

50% des déplacements domicile-travail

40% des déplacements professionnels

Mobilité et santé

Et pour les distances plus longues?

- Le vélo électrique
- Les transports publics
- L'intermodalité

**Distance moyenne des cyclistes genevois munis
d'une assistance électrique (OUM, 2008):**

7.9 km par jour



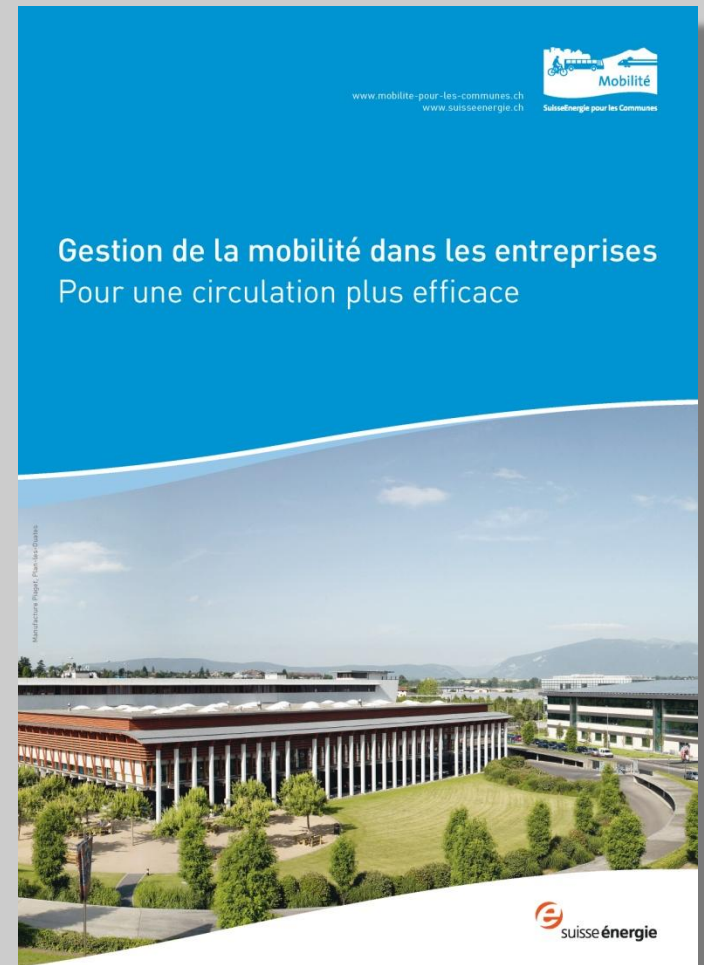
**L'activité physique en transports en commun
(projet RECORD-GPS, 2014):**

2 et 3 min. d'activité physique en plus, pour chaque 10
minutes de déplacement, comparée à la voiture.

Gestion de la mobilité en entreprise

Une préoccupation croissante des autorités

- Contenir la hausse du trafic motorisé
- Limiter la consommation d'énergie
- Réduire le bruit et les émissions de CO₂
- Garantir la qualité de l'air
- Limiter l'étalement urbain
- Assurer une urbanisation de qualité
- ...
- Lutter contre la sédentarité



Gestion de la mobilité en entreprise

Une préoccupation croissante des entreprises

- Garantir leur accessibilité
- Répondre aux contraintes légales
- Rester un employeur attractif
- Réduire leurs coûts
- Agir en entreprise responsable
- ...
- Favoriser la santé du personnel



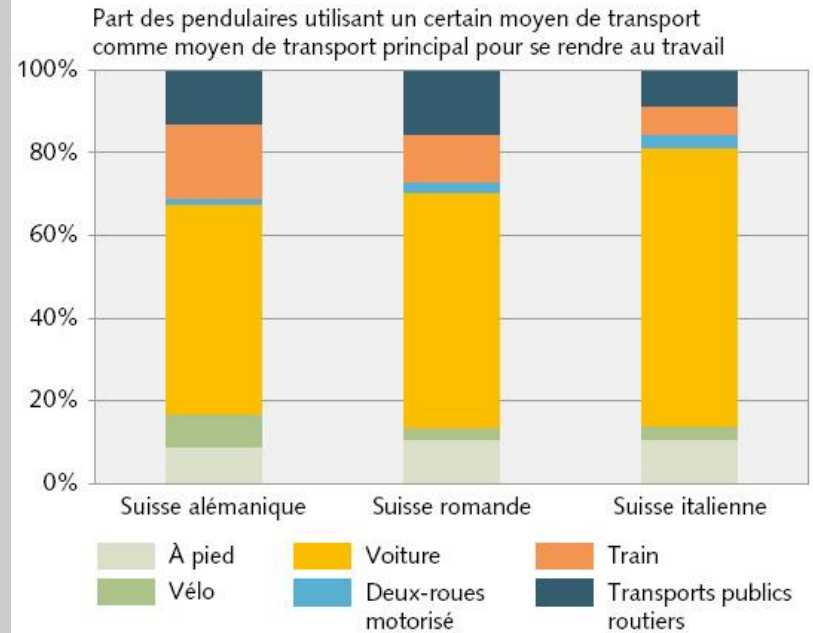
Gestion de la mobilité en entreprise

Le potentiel du vélo sous-estimé

- Trop dur
- Trop froid
- Trop dangereux
- Trop lent
- Trop peu adapté aux contraintes vestimentaires

Principal moyen de transport selon la région linguistique, en 2011

G 9



Suisse romanche: pas prise en compte, échantillon trop petit
Autres moyens de transport: importance négligeable

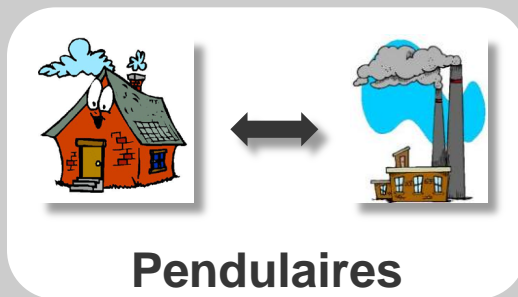
Source: OFS – relevé structurel

© OFS

Le plan de mobilité d'entreprise

Un processus dynamique pour réduire la mobilité individuelle motorisée

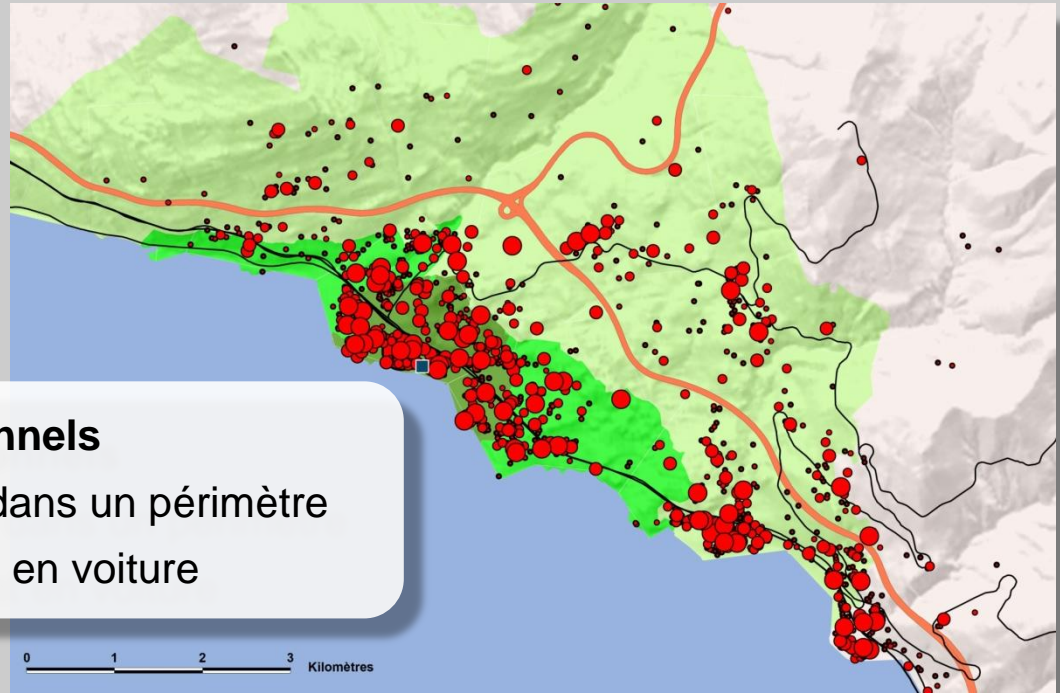
1. Etat des lieux
2. Choix des mesures
3. Mise en œuvre
4. Evaluation
5. Adaptation et adoption de nouvelles mesures



Le plan de mobilité comme outil de promotion de la mobilité active

Objectiver la situation par un état des lieux – déplacements professionnels

- Cartographie des trajets
- Quantifier les potentiels



75% de déplacements professionnels
possibles à pied, à vélo ou en TC dans un périmètre
où 80% du personnel se déplace en voiture

Source: Mobilidée, 2014

Le plan de mobilité comme outil de promotion de la mobilité active

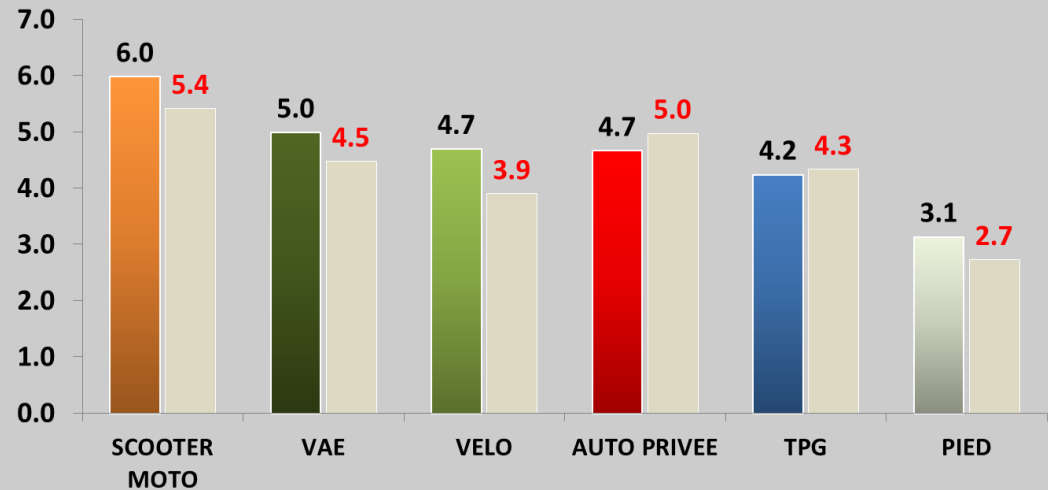
Objectiver la situation par un état des lieux – temps de trajets professionnels

- Deux-roues les plus rapides
- Temps en voiture sous-estimé

> 5'000 trajets professionnels analysés à Genève sur 3 sites urbains en 2008 puis 2010

Coûts de la mobilité professionnelle

Coûts indirects = 4x coûts directs



Comparatif 2008/2010 des vitesses moyennes par mode de transport en km/h sur des distances calculées à vol d'oiseau

Source: Mobicidée, 2012

Le plan de mobilité comme outil de promotion de la mobilité active

Quantifier les besoins actuels et futurs – déplacements pendulaires

- Cartographie des domiciles
- Enquête sur les pratiques



10% du personnel viennent au travail à pied

3% du personnel viennent au travail à vélo / VAE

35% du personnel domiciliés à moins de 15 minutes à pied, vélo ou vélo électrique du lieu de travail

Source: Mobilidée, 2013

Le plan de mobilité comme outil de promotion de la mobilité active

Susciter la réflexion et l'implication pour faire entrevoir le changement

1. Tester la disposition à faire autrement par une enquête
2. Confronter les points de vue entre usagers par un processus participatif
3. Identifier des ambassadeurs



Le plan de mobilité comme outil de promotion de la mobilité active

Donner à expérimenter le changement dans la durée

- Gratuitement
- Sur un trajet réel
- Sur une base volontaire
- Individuellement / par équipe
- Accompagnement personnalisé
- Communication

Témoignage d'un employé à l'issue d'un test d'un mois:

« L'e-bike sera l'alternative idéale pour moi. »



Le plan de mobilité comme outil de promotion de la mobilité active

Ancrer la gestion de la mobilité dans la culture de l'entreprise

- Dans une vision globale de tous les modes
- Avec un programme d'incitations cohérentes, ex:

Gestion et tarification du stationnement

Indemnisation ciblée des déplacements professionnels

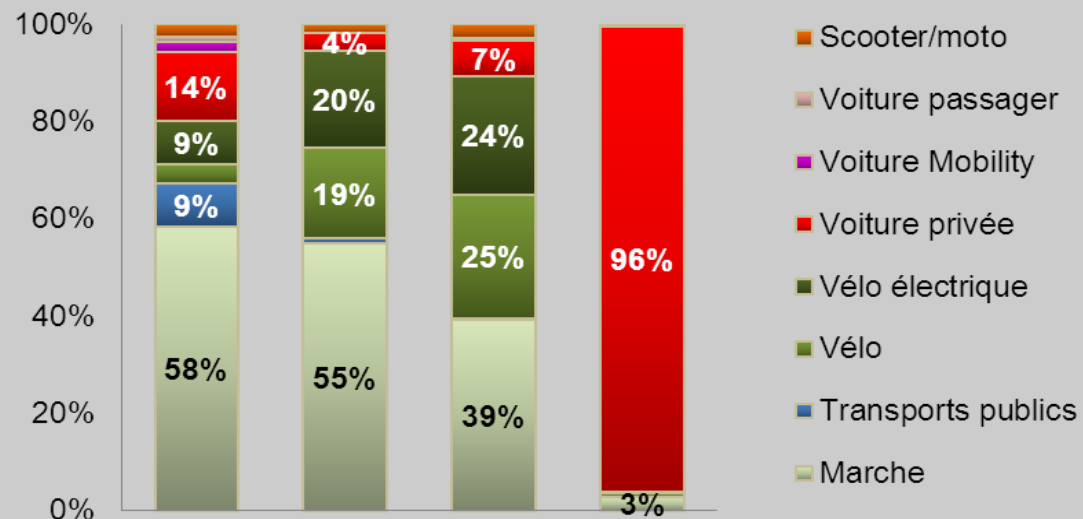
Subvention des alternatives à la voiture individuelle



Le plan de mobilité comme outil de promotion de la mobilité active

Des effets mesurables sur la répartition modale et les temps de trajet:

- 1/3 de cyclistes après 4 ans sur un site qui n'en comptait pas au lancement
- Des parts de mobilité active en forte progression sur certains sites
- Temps de déplacement en baisse sur les sites où la mobilité active augmente



Source: Mobilidée, 2012

Le plan de mobilité comme outil de promotion de la mobilité active

Des effets mesurables sur la santé – étude clinique IMAD (Prof. Golay):

- « Une amélioration du comportement et des attitudes des participants face aux déterminants de la santé.»
- « Une diminution significative du nombre de calories total consommées et une augmentation des exercices physiques d'intensité légère.»
- « Une diminution significative du poids et de la masse grasseuse.»
- « Une diminution significative de la tension artérielle accompagnée d'une modification positive du profil lipidique.»
- « Une diminution de 54% du risque relatif de présenter un syndrome métabolique à une année.»

Mobilité et santé

Un sujet qui n'a pas fini de nous faire réfléchir à nos modes de vie:





MERCI DE VOTRE ATTENTION!