

**Cas pratique  
DOCTOUR –  
PROMOUVOIR LA SANTÉ  
ET LA MOBILITÉ DOUCE**



01.02.2011

## Aperçu



*L'initiative «DocTour» allie la prévention de la santé et la promotion de la mobilité douce.*

*(Source: [www.so-los.ch/los/doktour\\_berichte.htm](http://www.so-los.ch/los/doktour_berichte.htm))*

L'augmentation des transports individuels motorisés a pour conséquence une réduction des déplacements à pied ou à vélo. Actuellement, plus d'un tiers de la population ne fait pas suffisamment d'activité physique. Le manque d'exercice accroît le risque de maladies cardiovasculaires, de cancer ou d'ostéoporose.

Avec pour mot d'ordre «human powered mobility» (mobilité à force humaine), de nouvelles approches visant à promouvoir l'activité physique par des déplacements réguliers à pied ou à vélo ont été mises en place au cours des dernières années. Dans le cadre de ces initiatives et campagnes visant à allier la prévention de la santé et la promotion de la mobilité douce à la notion de divertissement durant les activités de loisirs, les groupes cibles sont directement interpellés, par l'intermédiaire des médecins ou des hôpitaux par exemple.

### **L'exemple de la région de Soleure: le DocTour**

Dans le cadre de l'Offensive Mobilité douce Soleure et région (LOS!), certains médecins de famille invitent leurs patients à faire un petit tour à vélo dans la région. Le but étant que les participants prennent conscience des effets positifs de l'activité physique et contribuent ainsi à la promotion de leur santé en exerçant une activité sportive. Après le succès rencontré en 2009, l'initiative «DocTour» a été répétée en 2010. Reposant sur l'engagement

de médecins de famille de la région, le DocTour est soutenu par une communication et une coordination homogènes de la part de la direction du projet LOS!

## **Exemple de Lausanne: «Ton toubib se bouge»**

Pour attirer l'attention du public sur la nécessité d'exercer une activité sportive régulière, la Société Vaudoise de Médecine (SVM) organise depuis 2002 l'initiative «Courir pour prévenir» dans le cadre de laquelle les médecins et le personnel médical du canton du Vaud s'associent pour participer aux 20 km de Lausanne. Outre la SVM, l'Association suisse des médecins assistants et chefs de clinique – section vaudoise (ASMAV), la Fédération des hôpitaux vaudois (FHV) et le Centre hospitalier universitaire vaudois (CHUV) prennent également part à cette course actuellement. Les participants portent un maillot aux couleurs de cette initiative. Les coureurs et les supporters peuvent effectuer un test gratuit à un stand d'information en vue de déterminer leur composition corporelle, telle que teneur en eau, pourcentage de graisse et masse musculaire. Chaque organisation finance et organise elle-même la participation (frais de participation, T-shirts) de ses membres. Les frais de publicité sont également pris en charge par les organisations. La ville de Lausanne, qui organise les 20 km, soutient l'initiative en réduisant les frais de participation et en mettant gratuitement à disposition le stand d'information.

## Description

**DokTour 10**  
Hausärztin und Hausärzte aus dem  
Kanton Solothurn laden Ihre Klienten ein  
zur gesunden Velotour:

1. Dr. Christoph Cina
2. Dr. Katharina Cina
3. Dr. René Röthliberger
4. Dr. Markus Schiltknecht
5. Dr. Andrea Carnelli
6. Dr. Cyrill Jeger
7. Dr. Christian Rohrmann
8. Dr. Thomas Weber
9. Dr. Urs Peter Stäubli

Diese Aktion der Solothurner Hausärztinnen und Hausärzte  
ist ein Beitrag zur Langsamverkehrs-  
Offensive Solothurn - und Region!  
[www.so-los.ch](http://www.so-los.ch)

*Le DocTour 2010: neuf médecins de famille du canton de Soleure invitent leurs clients à faire un tour à vélo pour prendre conscience de manière agréable des bienfaits d'une activité physique quotidienne. ([www.so-los.ch](http://www.so-los.ch))*

## Contexte

Dans le cadre des travaux du programme d'agglomération de Soleure, a été lancée en 2006 l'Offensive Mobilité douce Soleure et région (LOS!), en vue d'encourager les déplacements à pied et à vélo. Elle a pour but de faire connaître les offres proposées dans le domaine de la mobilité douce et de présenter les projets récemment réalisés ou planifiés visant à améliorer et à renforcer l'attrait de la mobilité douce. La mise en œuvre de mesures à court terme et efficaces qui ne peuvent pas être intégrées au programme d'agglomération est également prévue. LOS! doit permettre d'identifier, d'exploiter et d'accroître le potentiel de la mobilité douce dans la région de Soleure. Des campagnes de sensibilisation sont organisées pour inciter la population à se déplacer à pied ou à vélo sur les voies existantes et nouvellement créées.

Le concept du DocTour consiste à associer la promotion de la mobilité douce à la prévention de la santé. Pour la plupart d'entre nous, l'activité physique quotidienne reste insuffisante, ce qui se traduit souvent par des répercussions négatives sur la santé. Actuellement, plus d'un tiers de la population ne fait pas suffisamment d'activité physique, alors qu'une demi-heure par jour suffirait pour prévenir efficacement les risques de santé, comme les maladies cardiovasculaires, et rester en bonne santé. Les effets secondaires sont positifs: on se sent mieux et on devient plus performant.

Parallèlement à l'amélioration des infrastructures de circulation, la communication joue un rôle essentiel dans la promotion de la mobilité douce. L'initiative DocTour met l'accent sur le vélo comme moyen de locomotion durant les loisirs – l'objectif étant d'inciter les participants à se déplacer à vélo dans la vie de tous les jours également.

## Offre

Des médecins de famille de la région invitent leurs clients à faire un tour à vélo agrémenté de petites activités divertissantes. Les différents objectifs poursuivis sont les suivants:

- Prévention de la santé: les participants découvrent les effets positifs d'une activité physique tout en profitant de la nature.
- Expérience sociale: être avec des personnes partageant les mêmes intérêts, se faire plaisir avec des «arrêts ravitaillement». Un tour à vélo est divertissant et le fait d'être en groupe permet de surmonter plus facilement la paresse.
- Promotion de la mobilité douce: découverte par les participants des joies du vélo.

Le DocTour constitue pour le groupe cible des patients une offre «tout public» qui vit du contact personnel entre médecin de famille et patient.

## Expérience

Cinq DocTours avec 53 participants en tout ont eu lieu en 2009. En fonction de la météo, le nombre de participants variait entre 3 et 16 personnes par tour. Les DocTours ayant rencontré un écho favorable, aussi bien auprès des participants que des médecins, il a été décidé de répéter l'initiative l'année suivante. En 2010, des médecins de famille en dehors du périmètre LOS! (de la région d'Oltén et d'Oensingen) y ont également participé pour la première fois. Combiner les tours à vélo avec d'autres activités, comme p. ex. un repas au restaurant pour se fortifier après le tour ou une brève visite chez le «docteur vélo» (le mécanicien vélo local), s'est avéré être une expérience commune extrêmement intéressante.

## Profil

### Moyens de transport

- ✓ Mobilité piétonne
- ✓ Mobilité cycliste
- Mobilité combinée
- Transports publics
- Transports individuels motorisés
- Transports de marchandises

### Motifs de déplacements

- ✓ Déplacements domicile-travail
- ✓ Déplacements pour les achats
- ✓ Déplacements pour les loisirs
- Déplacements professionnels
- Déplacements pour effectuer des services
- Déplacements domicile-école

### Champ d'action

- ✓ Prestations de service liées à la mobilité
- ✓ Marketing
- Management de la mobilité
- Planification du trafic et du territoire
- Véhicules et équipements

### Importance de la commune

- ✓ < 5'000 habitants
- ✓ 5'000 – 10'000 habitants
- ✓ 10'000 – 20'000 habitants
- ✓ > 20'000 habitants

### Type de commune adapté au projet

- ✓ Ville / agglomération
- ✓ Commune résidentielle située à l'extérieur d'une agglomération
- ✓ Commune à forte densité d'emploi
- ✓ Commune rurale
- ✓ Commune touristique

### Durée de mise en œuvre du projet

- ✓ 6 mois
- 1 an
- 2 ans
- 5 ans

### Coûts d'investissement

- ✓ faibles (< Fr. 10'000.--)
- moyens (Fr. 10'000.-- - Fr. 50'000.--)
- élevés (> Fr. 50'000.--)

### Frais d'exploitation annuels

- ✓ faibles (< Fr. 5'000.--)
- moyens (Fr. 5'000.-- - Fr. 20'000.--)
- élevés (> Fr. 20'000.--)

## Remarques

L'engagement personnel des médecins de famille, composante essentielle du DocTour, n'est pas inclus dans les coûts susmentionnés qui reflètent les dépenses liées aux mesures de communication (concept graphique, matériel publicitaire, communiqués de presse) et aux tâches de coordination dans une moindre mesure.

## Effets

### Environnement et énergie

Le DocTour incite les participants à utiliser plus souvent le vélo au quotidien et pendant leurs loisirs – au lieu des moyens de transport motorisés. Ils contribuent ainsi à la réduction du volume de trafic, de ses répercussions négatives sur l'environnement (bruit, polluants atmosphériques, émissions de CO<sub>2</sub>) et de la consommation d'énergie par le biais de la mobilité.

### Société

Au niveau individuel, l'initiative DocTour vise à encourager l'activité physique à vélo et à promouvoir la santé des participants. Une activité physique quotidienne suffisante renforce le bien-être et réduit les risques de santé, notamment de maladies cardiovasculaires, de cancer et d'ostéoporose. Outre les effets sur la santé, les déplacements à pied ou à vélo ont également un impact positif sur le bien-être et les performances physiques et mentales. Par ailleurs, les expériences partagées dans le cadre d'un «DocTour» et d'autres actions similaires constituent une composante sociale importante.

### Économie

Selon les estimations, les coûts de traitements directs engendrés par le manque d'exercice s'élèvent à 1,6 milliard de francs par an. Une prévention efficace de la santé par le biais de la promotion d'une activité physique quotidienne peut permettre potentiellement de réduire considérablement les coûts dans le domaine de la santé.



## Outils

### Démarche

Dans le cas du DocTour, l'initiative a vu le jour grâce à des médecins de famille de la région qui se sont adressés à des représentants du programme LOS! en les contactant personnellement. Les conditions essentielles sont donc l'intérêt et l'engagement directs des médecins et de leurs clients.

### Organisation du projet

La mise en œuvre opérationnelle des DocTours incombe aux médecins de famille. Ils sont assistés dans cette tâche par le groupe de travail LOS! et le bureau de planification et de communication mandaté. «LOS!» est en majeure partie financé par les pouvoirs publics (communes et canton). Par ailleurs, quelques projets sont pris en charge par des sponsors privés.

### Démarche:

1. Initiative de la part de médecins de famille engagés
2. Prise de contact avec les organisations et services compétents (dans le cas du DocTour, avec le groupe de travail LOS!) et clarification du programme d'aide à la prévention de la santé et de la mobilité douce
3. Mise à profit d'éventuelles synergies avec des campagnes et projets existants
4. Constitution d'un groupe de travail et définition de l'organisation du projet
5. Planification de l'initiative et des différentes activités
6. Concept professionnel et matériel publicitaire homogène (prospectus, fiches d'inscription, affiches)
7. Information aux patients et invitation par les médecins de famille lors de visites au cabinet médical, dans l'environnement personnel et via Internet
8. Réception des inscriptions et planification du tour
9. DocTours effectués en compagnie des médecins de famille
10. Travail médiatique et communication de l'initiative au public (communiqué de presse, photos, etc.)
11. Évaluation de l'initiative (p. ex. par le biais d'une enquête auprès des participants)
12. Répétition de l'initiative et évaluation

## Répartition du travail / tâches

La conception et l'impression des affiches, des prospectus et des portraits ainsi que la campagne de sensibilisation incombent à la direction du projet de LOS!.

Les médecins de famille impliqués se chargent de faire connaître l'initiative à leurs clients par le biais de supports publicitaires et outils d'information mis à disposition. Ils réceptionnent les inscriptions et planifient leur DocTour personnel. Après le tour, ils établissent un compte rendu avec des photos qu'ils mettent ensuite à disposition pour publication dans la presse et sur Internet (par exemple sous forme de galerie photo).

## **Financement**

Les tâches étant en majeure partie prises en charge par les médecins de famille sous forme de prestations personnelles, les coûts à financer se limitent aux instruments de communication (imprimés, site Internet, conception, etc.) et à des petites tâches de communication.

## **Marketing**

Une communication et une conception homogènes, attrayantes et professionnelles donnent à l'initiative le poids nécessaire. Les affiches et prospectus pour les cabinets médicaux s'avèrent être des supports publicitaires efficaces.

- Affiches A2 dans les cabinets médicaux
- Prospectus A5: photo du médecin qui invite à participer, prise par le photographe de LOS!.

Campagne de sensibilisation:

- Comptes rendus des tours 2009 / 2010 (en ligne)

En principe, un DocTour peut n'être organisé qu'une seule fois, mais cette initiative est également idéale comme offre à long terme, par exemple sous forme de journée ou de semaine promotionnelle annuelle.

## Informations complémentaires

### Liens utiles:

- Offensive Mobilité douce Soleure et région (LOS!) (en allemand): [www.so-los.ch](http://www.so-los.ch)
- Groupe de planification régionale Espace Soleure (repla) (en allemand): [www.repla-rsu.ch](http://www.repla-rsu.ch)
- Société Vaudoise de Médecine: [www.svmed.ch](http://www.svmed.ch)

### Promotion de la santé en général:

- Médecins en faveur de l'Environnement (AefU): [www.aefu.ch](http://www.aefu.ch)
- Projet pilote «Gesund bewegt» (santé et mouvement) (AefU) (en allemand): [www.gesundbewegt.ch](http://www.gesundbewegt.ch)
- Réseau suisse Santé et activité physique: [www.hepa.ch](http://www.hepa.ch)

(Le réseau hepa.ch regroupe des organisations qui se sont donné pour tâche de promouvoir la santé et la prévention ainsi que la mobilité durable.)

### Autres documents à télécharger:

- Prospectus «DocTour 2009» (en allemand):  
[www.so-los.ch/los/media/documents/LOS\\_DokTours\\_Programme09.pdf](http://www.so-los.ch/los/media/documents/LOS_DokTours_Programme09.pdf)

### Adresse et service à consulter:

Rolf Bruckert  
Bruckert/Wüthrich Grafik und Werbung  
Solithurnerstrasse 107  
CH-4600 Olten  
[bruwue@bluewin.ch](mailto:bruwue@bluewin.ch)

Demandez également conseil auprès des représentants de Mobilservice PRATIQUE dans votre canton:

[www.mobilservice.ch/mobilservice/dossiers/mobilite/conseils-pratiques.html](http://www.mobilservice.ch/mobilservice/dossiers/mobilite/conseils-pratiques.html)

### Responsable de l'élaboration de ce cas pratique:

Canton de Soleure  
Amt für Verkehr und Tiefbau (Service des transports et des ponts et chaussées)  
Kurt Erni, Leiter Grundlagen Planung  
Rötihof, Werkhofstrasse 65  
4509 Soleure  
Tél. 032 627 26 51  
[kurt.erni@bd.so.ch](mailto:kurt.erni@bd.so.ch)

## Galerie de photos



DocTour du 03.10.2009 avec le Dr Cina (en allemand) (source: [www.so-los.ch/los/doktour\\_berichte.htm](http://www.so-los.ch/los/doktour_berichte.htm))



DocTour du 15.10.2009 avec le Dr Rohrmann (en allemand) (source: [www.so-los.ch/los/doktour\\_berichte.htm](http://www.so-los.ch/los/doktour_berichte.htm))



DocTour du 17.10.2009 avec le Dr Carnelli (en allemand) (source: [www.so-los.ch/los/doktour\\_berichte.htm](http://www.so-los.ch/los/doktour_berichte.htm))

# MOBILSERVICE ●

PRATIQUE: Solutions de mobilité pour les communes ●



DocTour du 31.10.2009 avec le Dr Schiltknecht (en allemand) (source: [www.so-los.ch/los/doktour\\_berichte.htm](http://www.so-los.ch/los/doktour_berichte.htm))

[www.so-los.ch](http://www.so-los.ch)

## Gegen Verstopfung

**Hausärztlich empfohlen:**

**DokTour 09**  
Die gesunde Velotour mit Ihrer Hausärztin oder Ihrem Hausarzt

Hausärztinnen und Hausärzte unterstützen die Langsamverkehrs-Offensive Solothurn – und Region!

HASO Hausärzte Solothurn

Source: Bruckert/Wüthrich Grafik und Werbung