

Santé: à nous d'agir

Face aux défis en matière de santé publique, les déplacements quotidiens à pied constituent non seulement le «médicament», mais aussi la meilleure prévention, contre les maladies chroniques les plus courantes de notre époque. L'évidence scientifique n'est plus à démontrer. Aujourd'hui il faut agir, et la solution est entre nos mains.

Mauvaise chute à ski, fracture, et vous voilà bon pour la rééducation. C'est un peu ce qui arrive aussi à nos sociétés occidentales. Alors que la bipédie symbolise le progrès humain sur quelques centaines de milliers d'années et que notre espèce a passé plus de 99% de son existence à se déplacer à pied, nous voilà aujourd'hui de retour à la case départ de l'activité physique.

Marcher jusqu'au coin de la rue? À quoi bon, votre bolide à quatre, trois, deux ou une roue vous attend au bas de l'immeuble, et en plus son moteur est silencieux et écologique. Cela ne répondra-t-il pas à tous les objectifs de développement urbain durable?

À chaque époque ses priorités. Les vingt dernières années ont été marquées par les urgences écologiques et climatiques. La prise de conscience est en cours. La durabilité figure désormais dans tous les documents de planification. Et la santé, dans tout ça? Il ne s'agit pas d'une tâche explicite de l'aménagement du territoire... Et c'est bien le problème.

Le mouvement, priorité n°1 de santé publique

Un tiers de la population suisse ne bouge pas assez et les conséquences sur la santé publique en sont lourdes: 2'900 décès prématurés par an, 2,1 millions de coûts liés aux maladies non transmissibles (cardiovasculaires, diabète, cancer) et 2,4 millions pour les traitements, sans compter le manque à gagner dû à l'absentéisme.

Le vieillissement démographique est à notre porte: dans le canton de Vaud, une personne sur cinq aura plus de 65 ans en 2030. Mouvement, sport ou activité physique, leur disparition progressive de nos agendas cause notre perte, rapidement et sûrement.

Dans un monde numérique où l'information est en surabondance, l'ignorance de la réa-

lité actuelle laisse perplexe. En effet, nombre de médecins ignorent l'impact de la condition physique sur la santé, le sujet ne fait pas partie du cursus obligatoire. Le système de tarification médical ne laisse généralement pas le loisir à ceux qui sont conscients de l'enjeu d'aborder le sujet en cabinet.

La promotion de la santé cible quant à elle généralement le tabac et l'alimentation. Rares sont les professionnels qui se penchent sur le sport ou l'activité physique. Encore plus rares sont les personnes qui, au-delà des halles et les clubs sportifs, voient en la marche un potentiel, alors qu'il est indubitable. Enfin, la majorité des professionnels de la ville (et leurs instruments) ne mentionnent pas la santé dans leurs activités.

Dans nos mains

Les professionnels qui façonnent notre environnement ont pourtant dans leurs mains un puissant levier pour favoriser la marche. Les problèmes et les manières d'y répondre sont connus, ce qu'il faut aujourd'hui, c'est

agir. Il faut mettre des priorités claires, faire preuve de courage politique jusque dans les stratégies de modération de vitesse, de stationnement et la planification des budgets.

Des pistes

Marcher 10 minutes jusqu'à la gare, une destination de loisir ou la maison d'une connaissance? Loin d'être une utopie, un tel trajet paraîtra court et plaisant si la **planification** en amont a été bien menée, les montants nécessaires budgétés, **l'aménagement urbain** réalisé judicieusement et que quelques messages percutants de **promotion** du mouvement croisent votre chemin. Toutes ces étapes sont solidement documentées dans les rubriques du site Internet de Rue de l'Avenir. De nombreuses villes pionnières comme **Sion** ou **Pontevedra** démontrent qu'il est possible de battre en brèche l'ère du tout voiture. Il n'y a plus d'excuses, et l'heure est bien plus grave qu'on ne l'imagine.

Jenny Leuba ■



Il est temps que l'action rejoigne la théorie. (Photo: RdA)