

**Cas pratique**  
**PARCOURSANTÉ**  
**un parcours sûr et sain**



Etabli le: 23.02.2005  
Actualisé le: 24.06.2005

Soutenu par:



Mobilservice PRATIQUE  
c/o beco Economie bernoise  
Protection contre les immissions  
Laupenstrasse 22, 3011 Berne  
Téléphone 031 633 58 61

Secrétariat: Karin Magnollay  
[praxis@mobilservice.ch](mailto:praxis@mobilservice.ch)  
<http://www.mobilservice.ch>

## Aperçu



*Journée d'action « Parcoursanté »: soulevé dans les airs pour se faire encore plus plaisir en faisant de l'exercice*

Une demi-heure d'exercice quotidien suffit pour prévenir efficacement le risque de maladies cardiovasculaires ou de cancer. « Parcoursanté » est une campagne visant à promouvoir la marche et le vélo afin qu'ils s'inscrivent plus fréquemment dans les activités quotidiennes, notamment lorsqu'on se rend dans des institutions de santé telles que les hôpitaux ou les cabinets médicaux.

### L'exemple de Soleure

A Soleure, la campagne « XunderwäX » (Parcoursanté) 2003 a été mise sur pied par la section locale des praticiens de médecine environnementale. Elle vise à ce que les Soleurois se rendent dans les institutions de santé à pied, en vélo ou en transports publics. Un plan d'accessibilité a été réalisé à cet effet pour chaque établissement (cabinets médicaux, dentaires et de physiothérapie, hôpitaux) qui indique aux patients et aux clients les différents itinéraires pour s'y rendre à pied ou en vélo, ainsi que les arrêts des transports publics les plus proches. Ce plan remplace la traditionnelle carte de rendez-vous; il est remis au patient en y inscrivant au dos la date de la prochaine consultation. La campagne a démarré en 2003 avec la participation de quelque 50 institutions, et il est prévu d'étendre le cercle des participants d'année en année.

## Description



« *ParcourSanté* » tout comme « *Xunderwä* », le logo allemand de la campagne, évoque d'emblée l'association entre la mobilité et la santé.

## Contexte

La sédentarité et le surpoids sont des maux très répandus au sein de la population suisse. Ils ont pour effet d'augmenter le risque de maladies cardiovasculaires, de cancer et d'ostéoporose. Il suffit pourtant généralement d'une demi-heure d'exercice par jour pour lutter efficacement contre ces risques. Se déplacer plus souvent à pied ou en vélo pour aller au travail, faire ses courses ou se rendre jusqu'à la station de transports publics la plus proche constituent donc des mesures de prévention personnelle suffisantes au quotidien. C'est pourquoi les institutions de santé ainsi que les entreprises et les organisations actives dans le domaine de la mobilité dans les villes et les communes ont choisi d'informer et de sensibiliser ensemble la population par le biais de la campagne « *ParcourSanté* » afin de l'inciter à faire plus d'exercice physique dans le cadre de ses activités quotidiennes.

## Offre

« *ParcourSanté* » est une campagne de sensibilisation composée, dans le cas idéal, de deux actions. Il y a d'une part, l'élaboration d'un plan d'accessibilité, qui indique aux patients et aux clients, grâce à un croquis et des explications, comment se rendre à pied, en vélo ou en empruntant les transports publics dans une institution de santé donnée. Le plan a été conçu en tant que carte de rendez-vous sur laquelle est notée la date de la prochaine consultation. On y trouve également des informations générales et la recommandation de bouger davantage au cours de ses activités quotidiennes. D'autre part, il est aussi utile d'organiser une journée d'action particulière « *Mobilité et santé* » ou d'associer ce thème à une autre journée axée sur la mobilité (p. ex. le 22 septembre). Lors de la journée d'action, il faut qu'un grand nombre d'institutions soient représentées afin

d'obtenir une offre diversifiée et intéressante. Le but cette action organisée sur une journée entière dans un lieu central est de fournir des informations et des conseils concernant la santé et la mobilité, de proposer des démonstrations et de faire également connaître « Parcoursanté » par le biais des médias.

## **Expériences**

Les deux actions « Parcoursanté » (XunderwäX) ont été conçues, menées à bien et évaluées dans le cadre d'un essai pilote réalisé dans la ville de Thoun en 2001. Une enquête a ensuite permis de recueillir l'avis de toutes les parties. Les institutions ayant participé au projet cautionnent les deux actions et estiment que leur décision d'y participer activement était judicieuse et nécessaire. Les patients ont apprécié que les institutions de santé aient donné des conseils de prévention visant à faire plus d'exercice physique au quotidien couplés à des indications concrètes sur la manière de se rendre dans leurs locaux en utilisant des moyens de transport respectueux de l'environnement. Le plan d'accessibilité a été jugé très utile. Un grand nombre de personnes ayant répondu à l'enquête souhaite en outre que d'autres institutions (p. ex. des magasins) remettent un plan de ce type ou similaire. Un des avantages mis en évidence est que les contacts personnels peuvent être utilisés pour motiver et persuader les institutions de santé à participer. Car en fin de compte, le plan d'accessibilité en tant que tel ne serait d'aucune efficacité sans l'engagement des professionnels de la santé, qui sont les personnes clés pour motiver le public à changer son comportement en matière de mobilité.

## 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 rendre service
- ✓ déplacements domicile-école

### Domaines d'action

- ✓ prestation de service
- ✓ marketing
- 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

### Coût d'investissement

- faible (< Fr. 10'000.--)
- ✓ moyen (Fr. 10'000.-- - Fr. 50'000.--)
- élevé (> Fr. 50'000.--)

### Frais d'exploitation annuels

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

### Remarques

Les coûts d'investissement et d'exploitation dépendent de l'ampleur du projet, qui peut varier selon les ressources disponibles.

## **Effets**

### **Environnement**

L'utilisation accrue de moyens de transport respectueux de l'environnement (la marche, le vélo et les transports publics) au quotidien diminue la pollution atmosphérique et le niveau sonore, ce qui a pour effet d'améliorer la qualité de l'environnement.

### **Société**

Une activité physique quotidienne améliore le bien-être et diminue le risque d'atteintes à la santé, notamment de maladies cardiovasculaires, de cancer et d'ostéoporose.

### **Economie**

Une maîtrise efficace de certaines affections fréquentes permet d'abaisser les coûts de la santé. Une diminution du trafic motorisé individuel rend en outre les centres-villes plus attractifs, pour le plus grand profit des commerces qui y sont installés.

## Outils

### Démarche

Les actions peuvent en principe être menées une seule fois. Il s'avère toutefois judicieux d'asseoir l'offre sur le long terme en organisant, par exemple, chaque année, une journée d'action et en remettant les plans d'accessibilité sur une période prolongée.

1. Elaborer le concept succinct (y compris les aspects relatifs à l'élaboration du plan d'accessibilité et à la journée d'action)
2. Définir l'organisation du projet
3. Assurer le financement (commune/ville, institutions de santé, associations, sponsors)
4. Proposer à des organisations locales/régionales de participer et les inclure dans la planification/l'organisation
5. Déterminer le lieu et la durée de la journée d'action et définir une variante en cas de mauvais temps
6. Conclure des partenariats pour les plans d'accessibilité
7. Produire les plans
8. Commercialiser les actions dans la phase préparatoire / information des médias
9. Organiser les actions (journée d'action et distribution des plans d'accessibilité) avec participation des médias
10. Evaluer les actions et rédiger éventuellement un rapport final à l'intention des partenaires et sponsors

### Financement

Idéalement, la commune ou la ville fournit une contribution de base aux frais. Toutefois, l'expérience montre qu'un financement mixte (pouvoirs publics, institutions de santé, associations, sponsors) s'avère plus judicieux et que les ressources doivent être générées au niveau local ou régional.

### Marketing

Avec « XunderwäX » / « Parcoursanté », on a créé une marque: ce nom qui évoque immédiatement une association entre la santé et la mobilité et se prête à merveille pour des actions dans ce domaine. Pour commercialiser les actions, il faut inviter les médias locaux et régionaux à diffuser des informations sur la campagne pendant la phase préparatoire et lors de la mise en œuvre. Il est également utile d'attirer l'attention sur « Parcoursanté », à l'aide de flyers, d'affiches et si possible d'affichettes suspendues dans les bus et les trams.

La journée d'action constituant un élément très important de la campagne, la mise sur pied de cette manifestation est fortement recommandée.

### Informations complémentaires

Autres liens:

Plan d'action environnement et santé (PAES): <http://www.paes.ch>

Autres documents à télécharger:

- Brève description dans le cadre du Plan d'action Environnement et santé (PAES) (pdf, en français):  
[http://www.apug.ch/files/XunderwaeX\\_fr.pdf](http://www.apug.ch/files/XunderwaeX_fr.pdf)
- Rapport final du projet pilote « XunderwäX » réalisé dans la ville de Thoun (pdf, en allemand):  
[http://www.mobilservice.ch/pdf/XäX\\_SB.pdf](http://www.mobilservice.ch/pdf/XäX_SB.pdf)
- Exemple de plan d'accessibilité (pdf, en allemand): [http://www.mobilservice.ch/pdf/XäX\\_EP2.pdf](http://www.mobilservice.ch/pdf/XäX_EP2.pdf)

Adresses de contact et fournisseurs:

Office fédéral de la santé publique  
Service Santé et environnement  
Schwarzenburgstrasse 165  
3003 Berne  
Tél: 031 322 21 11  
[apug@bag.admin.ch](mailto:apug@bag.admin.ch)

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

<http://www.mobilservice.ch/fr/praxis/beratung/kanton.asp>

Responsable de l'élaboration de ce cas pratique:

Mobilservice rédaction (de la part du Plan d'action environnement et santé PAES)  
c/o Büro für Mobilität AG  
Hirschengraben 2  
3011 Bern  
031 311 93 63  
[redaktion@mobilservice.ch](mailto:redaktion@mobilservice.ch)



## Galerie de photos

Photos de la journée d'action de Liestal:

